

# OSEZ

la santé

EN ABITIBI-  
TÉMISCAMINGUE

## Rapport annuel 2013

du directeur de santé publique



# Ensemble pour construire un milieu de vie favorable

- Domicile
- Garderies et écoles
- Milieux de travail
- Loisirs
- Communautés

**Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue** est publié par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. Ce magazine, distribué gratuitement à toute la population régionale, est aussi le rapport annuel du directeur de santé publique.

Tous les articles peuvent être reproduits avec mention de la source.

#### Tirage

63 500 exemplaires

#### Coordination et production

Chantal Cusson, adjointe au directeur de santé publique

#### Édition et rédaction

Michel St-Denis

#### Consultation et rédaction

Professionnels des directions de santé publique et des activités stratégiques

#### Design de la couverture

Kiwi Création

#### Photo de la couverture

Christian Leduc

#### Photos

©iStockphoto.com/DSP-OSEZLASANTE

#### Montage et impression

Transcontinental

Pour toute correspondance :

Osez la santé

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

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

Téléphone : 819 764-3264

Télécopieur : 819 797-1947

**Cliquez  
santé!**

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

Le genre masculin est utilisé sans discrimination pour alléger le texte.

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

**Québec**



Osez la santé  
en Abitibi-Témiscamingue

## MOT DU DIRECTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE

Cette année, mon équipe et moi souhaitons vous parler d'une façon différente sur les facteurs qui influencent votre santé et votre qualité de vie. Vous le savez, les deux sont intimement liées. Les soins de santé, le médecin, l'infirmière ou le travailleur social sont très importants, mais ils n'interviennent généralement que quand votre santé est menacée ou quand vous êtes malades.

Il y a une autre façon d'aborder la santé. Elle s'appelle PRÉVENIR. Autrement dit, agir avant que les problèmes n'apparaissent. Le plus tôt possible dans la vie... bien qu'il ne soit jamais trop tard!

Aujourd'hui, au XXI<sup>e</sup> siècle, les grandes épidémies auxquelles il nous faut faire face sont l'augmentation des personnes atteintes de maladies chroniques, souvent liées à ce que nous mangeons et au manque d'exercice physique, et la pauvreté toujours présente,

même dans les sociétés les plus développées du monde.

Il y a bien des façons d'aborder ces problèmes afin de les prévenir. Les autorités publiques s'impliquent beaucoup, avec toutes sortes d'interventions qui visent à aider les groupes de personnes à risque.

Dans cette édition d'Osez la santé, nous vous parlons de ce que nous appelons les environnements favorables. Tout simplement, cela veut dire ce que nous pouvons faire collectivement pour améliorer nos milieux de vie comme, entre autres, à la maison, à l'école, dans notre communauté, dans notre milieu de travail. L'idée, toute simple mais très efficace, est de faire en sorte que ces milieux de vie nous aident à être en meilleure santé.



Réal Lacombe

## MOT DU PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'AGENCE

La mission de notre réseau régional de santé et de services sociaux est de PRÉVENIR, GUÉRIR et SOIGNER les gens que nous sommes engagés à servir. Tout comme les besoins de la population, notre réseau est en constante évolution.

De nouveaux défis nous préoccupent. Je pense à la montée silencieuse des maladies chroniques ainsi qu'à l'émergence de problèmes sociaux qui affectent la santé des groupes les moins favorisés de notre région.

Je soutiens ardemment tous les efforts de prévention qui sont faits, tant par mon organisation que par les centres de santé et de services sociaux de notre

région. Je salue aussi l'engagement de tous les groupes, entreprises et institutions publiques de notre territoire qui travaillent à créer et maintenir des environnements favorables à la santé.

Je suis profondément convaincu que l'amélioration de la santé de notre population passe par une meilleure organisation des services de 1<sup>re</sup> ligne. Pas uniquement l'accès aux médecins de famille... mais l'accès à tous nos professionnels.

Je suis heureux de m'associer à notre directeur de santé publique pour cette nouvelle édition du magazine Osez la santé. Je vous souhaite bonne lecture!



Jacques Boissonneault

# QUAND L'ENVIRONNEMENT INFLUENCE VOS CHOIX

**Vous savez sans doute que la qualité de la santé et du bien-être dépend des habitudes de vie. Mais connaissez-vous les nombreux facteurs qui influencent vos comportements et vos choix?**



Un milieu de vie est un lieu où les individus et les familles vivent et se rencontrent. Le domicile, l'école, le quartier, le milieu de travail, le voisinage, les commerces, les clubs sportifs ou les centres d'hébergement en sont des exemples.

Un environnement favorable est un milieu de vie qui réunit les conditions pour que les individus et les familles fassent plus aisément des bons choix pour leur santé et leur mieux-être. Par exemple, la cafétéria de l'école qui offre à un prix abordable des aliments goûteux et nutritifs, le quartier qui dispose de parcs et de rues bien éclairés pour inciter les gens à marcher et à jouer dehors, les clubs sportifs qui valorisent le plaisir, la participation et la progression des participants.

Ainsi, les comportements et les choix personnels sont conditionnés par ce qui nous entoure et par les options qui nous sont offertes. La qualité du logement, le quartier de résidence, les relations avec le voisinage, le niveau d'éducation, le type d'emploi exercé, les revenus disponibles, l'accessibilité aux ressources, la publicité à laquelle nous sommes exposés, les lois et les règlements, sont tous des facteurs qui façonnent la qualité de notre environnement et, du coup, notre santé.



## DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À VOTRE SANTÉ

**De façon générale, un « environnement favorable à la santé » améliore les conditions de vie de toute la population. Il permet autant le développement des tout-petits, la réussite éducative que l'amélioration de la santé et de la sécurité des travailleurs et le bien-être des aînés.**

La création d'environnements favorables est donc l'affaire de toute la collectivité. Elle concerne non seulement les individus, mais aussi les intervenants gouvernementaux, communautaires et privés qui participent aux décisions qui régissent la société.

De nombreux endroits comme les hôpitaux, les écoles et certains aréna participent à la promotion des saines habitudes de vie en bannissant la malbouffe des lieux publics pour offrir des aliments santé.

Pour que les comportements des individus et des familles changent, il faut aussi que l'environnement change. Pour instaurer des changements durables, l'effort doit être collectif et tenir compte des divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux qui ont un impact sur les habitudes de vie des gens.

Par exemple :

- les banques alimentaires, les cuisines collectives et les ateliers culinaires pour les jeunes donnent accès à des aliments sains, notamment aux populations économiquement défavorisées ;
- la plupart des municipalités aménagent des espaces qui encouragent la pratique d'activités physiques ;
- des entreprises collaborent avec leurs employés pour améliorer la santé et la sécurité dans les milieux de travail.

Il sera plus facile d'améliorer vos habitudes de vie et de changer vos comportements de façon durable si votre environnement vous permet de faire des choix santé autant à votre domicile, à votre travail que dans vos loisirs.

La mobilisation de votre communauté peut contribuer de manière importante à l'amélioration de votre qualité de vie et de celle de vos concitoyens qui souhaitent prendre en charge leur santé.



# PRÉVENIR LES ACCIDENTS CHEZ LES 0-5 ANS

Les habiletés de votre enfant évoluent au fil de son développement. C'est pourquoi il est important d'être attentif à ses comportements. S'il a tendance à grimper partout ou à explorer ce qui se cache derrière les portes et dans les tiroirs, il convient de prévenir les situations qui pourraient lui causer des blessures.

Un jeune enfant évalue difficilement le danger. Sa grande curiosité peut aussi le rendre vulnérable. Entre 0 et 5 ans, les blessures qui surviennent au domicile familial sont surtout causées par les chutes, les brûlures, les intoxications, les étouffements et suffocations. Il faut ajouter à cette liste les morsures d'animaux domestiques, les accidents liés aux armes à feu et les noyades.

Pour identifier les risques, examinez votre domicile du point de vue de votre enfant. Des cordons, des couteaux de cuisine, des bouteilles de médicaments, des liquides brûlants sont-ils à sa portée? Un escabeau, une piscine, un atelier contenant des outils ou des solvants, lui sont-ils facilement accessibles? Ces quelques observations vous indiqueront les zones à sécuriser tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre domicile.

Profitez de la curiosité de votre enfant pour lui apprendre à distinguer ce qui est sécuritaire de ce qui ne l'est pas. Il assimilera mieux les règles de sécurité si elles sont appliquées au quotidien et respectées par tous les membres de la famille.

### Pour en savoir plus :

Société canadienne de pédiatrie : [soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/kidssafe-index](http://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/kidssafe-index)

## DEVENEZ UN HÉROS EN 30 MINUTES CHRONO!



En seulement 30 minutes, la formation Héros en trente vous apprend les gestes essentiels pour sauver une vie.

Au Canada, il y a 45 000 arrêts cardiaques, soit un cas toutes les 12 minutes. Dans 85% des cas, les arrêts cardiaques surviennent dans un domicile ou un lieu public, souvent en présence d'un membre de la famille ou d'un ami.

Cette courte formation consiste à apprendre une version simplifiée de la réanimation cardiorespiratoire (RCR). Simple et efficace, la méthode utilise seulement le massage cardiaque, sans la ventilation bouche-à-bouche. Trois sujets sont enseignés: la désobstruction d'une personne étouffée, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé.

Depuis novembre 2011, plus de 500 personnes de la région ont été certifiées.

Il est possible de s'inscrire à Héros en trente auprès de la Fondation des maladies du cœur de votre localité dès l'âge de huit ans. Ces 30 minutes de formation pourraient vous permettre de sauver la vie d'un de vos proches.

### Pour en savoir plus :

[rcr-fmc.ca/repertoires/rcr/abitibi-temiscamingue](http://rcr-fmc.ca/repertoires/rcr/abitibi-temiscamingue)

## Trousse de sécurité UNE INITIATIVE EFFICACE

Depuis 2006, dans le cadre du programme SIPPE, le Centre de santé et de services sociaux du Témiscamingue informe et accompagne les familles vulnérables dans la mise en place de moyens simples et efficaces qui améliorent la sécurité à domicile des tout-petits.



Une trousse de sécurité remise aux parents participants comprend divers accessoires : des verrous d'armoires, des protecteurs de prise électrique, des couvre-poignées de porte, un détecteur de fumée, des bandes antidérapantes pour la baignoire ainsi qu'un autocollant pour le téléphone portant le numéro du centre antipoison.

À la portée de tous, ces accessoires contribuent à protéger les enfants.

## CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DANS VOTRE MAISON

- **Tabac** : Si vous fumez, faites-le plutôt à l'extérieur.
- **Taux d'humidité** : En saison froide, conservez un taux d'humidité ambiant entre 30 et 50%. Un taux trop bas peut causer de l'inconfort. À l'inverse, trop d'humidité peut provoquer des moisissures.
- **Chauffage** : Si votre système de chauffage utilise un combustible (gaz naturel, huile, bois), installez un détecteur de monoxyde de carbone. Ce gaz inodore et incolore est très toxique. Un détecteur pourrait vous sauver la vie et celle de vos proches.
- **Aération** : En l'absence d'échangeur d'air, faites fonctionner la hotte de la cuisinière lorsque vous cuisinez et le ventilateur de la salle de bain lorsque vous vous lavez.



## MILIEUX DE GARDE

# GRANDIR EN CONFIANCE

**Votre enfant d'âge préscolaire a besoin d'un milieu de vie sécurisant. Le développement de sa santé émotionnelle repose sur les liens d'attachement qu'il construit avec vous et avec les autres personnes qui prennent soin de lui.**

Les jeunes enfants passent une bonne partie de leurs journées dans une garderie et la sortie du cocon familial survient souvent avant l'âge d'un an. Il importe donc qu'ils retrouvent dans leur milieu de garde des repères rassurants qui contribueront à leur stabilité affective. Si votre enfant se sent écouté et protégé, il connaîtra une transition plus douce entre le milieu familial et le milieu de garde.

### Portés par la qualité

Amorcé en 2009, le projet Portés par la qualité participe au développement et au mieux-être des jeunes enfants en milieu de garde. En ciblant de nouvelles façons de faire, les éducatrices et les gestionnaires des centres de la



petite enfance (CPE) recentrent leurs actions sur les besoins des enfants.

Des locaux mieux adaptés à l'exploration et au jeu offrent une plus grande accessibilité à du matériel éducatif. On y trouve une plus grande variété de livres, de jouets et d'outils de motricité fine ainsi que des espaces douillets pour le confort et la détente. Cette nouvelle approche a démontré ses effets bénéfiques. Elle sécurise les enfants et les rend plus calmes, plus créatifs et plus autonomes.

Depuis 2012, le projet inclut un partenariat avec la Direction de santé publique pour former le personnel aux actions favorisant la sécurité émotionnelle des enfants.

Le projet Portés par la qualité est mené par le Regroupement des CPE de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec et l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.



## TRAVAIL DE MILIEU AU CÉGEP AU CŒUR DE LA VIE ÉTUDIANTE

**Le travail de milieu au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue (campus de Rouyn-Noranda et Amos) vise à prévenir les problèmes susceptibles de compromettre la réussite des étudiants.**

La travailleuse de milieu au cégep est un visage connu des étudiants. Ils peuvent en tout temps se référer à elle. Elle est disponible pour une aide sans rendez-vous et accessible pour les besoins ponctuels et immédiats.

Les étudiants peuvent ainsi recevoir de l'aide pour : s'intégrer au Cégep, être accompagnés dans leur cheminement scolaire, clarifier un projet de vie, briser l'isolement, mieux gérer leur stress, leur temps ou leur budget. Ils peuvent aussi compter sur la relation d'aide pour traverser diverses situations comme le deuil, les difficultés dans les relations amoureuses, la définition de l'orientation sexuelle.



La travailleuse de milieu propose plusieurs activités de prévention: prévention du suicide, prévention de la toxicomanie, lutte à l'homophobie, etc.

Elle peut aussi mettre en lien les étudiants avec les nombreuses ressources spécialisées disponibles sur le campus (travailleuse sociale, infirmière, médecin, conseillères d'orientation, service de prêts et bourses) ou auprès de divers organismes (Les Marginales, le Centre Normand, Le Pont, le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, Arrimage Jeunesse).

## SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ DES ENFANTS

**Les garderies et les écoles mettent en place de nombreuses mesures afin que votre enfant évolue dans des environnements favorables à sa santé, à son bien-être et à sa sécurité.**

Ces environnements appliquent des règles de vie qui assurent un climat harmonieux et instaurent des routines liées à l'hygiène. Ils éveillent les jeunes à l'importance d'une saine alimentation et au plaisir d'être actif.

Pensons à la brigadière scolaire qui permet aux enfants de se rendre à l'école de façon sécuritaire, aux cuisiniers des garderies ou des cafétérias qui planifient des repas sains et équilibrés, aux enseignants qui les accueillent en classe et qui surveillent la cour d'école.

Plusieurs mesures sont mises en œuvre afin de prévenir la transmission des poux, de la grippe, de la gastroentérite et d'autres maladies infectieuses. Le lavage des mains est enseigné à la maternelle et certains CPE, en collaboration avec leur centre de santé et de services sociaux, proposent aux parents des ateliers en prévention des infections. Lorsque les parents collaborent avec l'école et la garderie, ces mesures sont encore plus efficaces.



## **DIMINUER LES RISQUES EN MILIEU DE TRAVAIL**

**Les équipes du Réseau de santé publique en santé au travail interviennent auprès des entreprises pour identifier des mesures préventives visant à atténuer les risques encourus par les travailleurs. Les mesures proposées vont de la séance d'information sur les risques à la santé jusqu'aux moyens de réduire les risques en passant par les équipements de protection personnelle.**

Des risques pour la santé des travailleurs sont présents dans l'ensemble des entreprises, à des degrés divers selon les domaines d'activité. Les secteurs forestier et minier sont importants en région et comportent des risques particuliers pouvant affecter la santé des travailleurs.

Par exemple, la silice peut entraîner la silicose, une maladie pulmonaire importante. Le bruit peut causer une surdité. Les poussières de bois peuvent engendrer de l'asthme. Les fumées de soudage peuvent affecter les voies respiratoires. Il est donc essentiel que les entreprises mettent en œuvre des moyens efficaces pour diminuer, voire éliminer les risques qui peuvent compromettre la santé des travailleurs



### **Promouvoir la santé**

Depuis plus de 25 ans, la santé publique et ses partenaires organisent une campagne de promotion annuelle. Comme le souligne M. Guy Richard, surintendant chez Produits forestiers Tembec, « *Notre participation est un moyen de faire connaître à la population les bons coups et les innovations en santé et sécurité réalisés par nos travailleurs durant l'année* ».

Cette activité de reconnaissance des travailleurs et du Comité Santé-Sécurité paritaire permet aux entreprises et aux employés d'échanger sur l'éventail des projets réalisés en Abitibi-Témiscamingue.

Diverses autres initiatives favorisant une bonne santé comme la formation d'un club de marche, l'aménagement de douches ou l'installation de supports à vélo peuvent être partagées et appliquées en milieu de travail.

## **JEUNES TRAVAILLEURS APPRENDRE À ÉVALUER LE DANGER**

**Les employeurs ont la responsabilité d'informer leurs employés des risques auxquels ils sont exposés. C'est particulièrement important pour les jeunes étudiants qui occupent un premier emploi d'été. Ils souhaitent faire bonne impression et sont parfois portés par un sentiment d'invincibilité. Ils sont moins expérimentés et donc moins à l'affût des dangers.**

Selon le travail effectué, les jeunes qui en sont à leurs premières expériences en matière de santé et sécurité peuvent être plus à risque que les travailleurs plus expérimentés. Par exemple, un jeune travailleur du secteur de la construction qui, pour aller plus vite, négligerait de porter un harnais de sécurité pour le travail en hauteur se placerait dans une situation risquée.

Avec son *Plan d'action jeunesse*, la Commission de la santé et sécurité du travail insiste sur l'importance d'intégrer les valeurs de la santé et sécurité auprès des jeunes dès la formation académique. **Pour en savoir plus:** [csst.qc.ca](http://csst.qc.ca)

### **Gare aux coups de chaleur!**

Les travailleurs qui œuvrent à l'extérieur ont intérêt à tenir compte des périodes de températures élevées qui surviennent au cours de la saison estivale. Il ne faut surtout pas sous-estimer les coups de chaleur qui, dans les cas extrêmes, peuvent s'avérer mortels.

Plusieurs étudiants sont affectés au travail extérieur. Ils occupent des emplois de sauveteur de plage, de préposé à l'entretien des espaces verts, de jardinier-paysagiste, de moniteur de camps de vacances ou de camps de jour. Ce type d'emploi les rend plus vulnérables à des coups de chaleur.

Pour réduire les risques en période de canicule, les employeurs doivent assurer l'accès à une source d'eau potable sur les lieux de travail, faire des rappels aux travailleurs pour qu'ils boivent régulièrement, permettre des pauses plus fréquentes et favoriser le travail en équipe.

L'application de mesures préventives simples fait souvent toute la différence.



## L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE UN VASTE TERRAIN DE JEU

Les grands espaces de l'Abitibi-Témiscamingue offrent un formidable terrain de jeu qui favorise la pratique d'activités physiques en plein air. Pas étonnant que depuis quelques années des activités comme la marche en sentier, la raquette, la course à pied et le vélo font de plus en plus d'adeptes.

Afin de faciliter l'identification des sites propices à vos activités favorites, Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue a mis en ligne un répertoire des installations disponibles dans chacune des municipalités de la région. On y retrouve une description détaillée de l'ensemble des parcs, des espaces verts et des lieux où il est possible de pratiquer des activités intérieures et extérieures.

Pour sa part, Tourisme Abitibi-Témiscamingue a développé le site Accès Plein Air. Des fiches techniques sur les lieux à visiter et des conseils sur la préparation des sorties en nature contribueront à rendre votre expérience plus agréable et sécuritaire.

### Pour en savoir plus :

Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue: [ulsat.qc.ca/terraindejeux](http://ulsat.qc.ca/terraindejeux)  
Tourisme Abitibi-Témiscamingue: [accespleinair.org](http://accespleinair.org)



Photo : Michel St-Denis

## LE PLEIN AIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Les territoires sauvages de notre région présentent la particularité d'être en grande partie accessibles librement. Cet accès est favorisé, en outre, par la présence de nombreux chemins forestiers, de sentiers de quads et de motoneiges et d'un vaste réseau de lacs et de rivières.

Pour assurer votre sécurité lors des déplacements en forêt, appliquez ces quelques recommandations :

- repérez sur une carte le secteur que vous désirez explorer;
- informez vos proches de l'endroit choisi, du temps que durera votre aventure et des coordonnées des secours en cas de besoin;
- ayez minimalement sur vous un briquet, un couteau multi-usage, de la ficelle et une lampe de poche;
- un GPS ou une boussole (avec les connaissances nécessaires pour les utiliser) pourrait vous éviter de tourner en rond.
- prévoyez vos vivres et votre habillement en fonction des activités pratiquées et, surtout, profitez de ce bel environnement pour refaire le plein d'énergie.



## PERSONNES HANDICAPÉES POUR UN MEILLEUR ACCÈS AUX LOISIRS

**Pour participer pleinement à la vie de leur communauté, les personnes vivant avec un handicap doivent pouvoir bénéficier d'environnements adaptés à leurs besoins.**

L'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de l'Abitibi-Témiscamingue travaille à la promotion, à la concertation et au développement du loisir pour les personnes handicapées. À ce titre, elle pilote deux programmes Loisir à parts égales et le Programme d'accompagnement en loisir pour les personnes vivant un handicap.

Par exemple, afin de respecter les personnes vivant avec un handicap visuel, il est important de porter une attention particulière aux contrastes des couleurs et à la grosseur des caractères lorsque l'on prépare une brochure promotionnelle.

L'aménagement physique des lieux peut également inciter à la pratique de loisir. L'installation de bancs de parc le long d'un parcours piétonnier permet aux personnes à mobilité réduite de s'asseoir pour se reposer.

### Pour en savoir plus :

[ulsat.qc.ca](http://ulsat.qc.ca)

## PRÉVENIR LES NOYADES

**Avec le printemps arrivent aussi les activités récréatives pratiquées sur l'un de nos 26 000 lacs ou l'une de nos nombreuses rivières. Malheureusement, chaque année, la très grande majorité des noyades s'y produit.**



Pourtant, ces décès pourraient être évités

en appliquant quelques règles de sécurité :

- ne laissez pas les enfants sans surveillance;
- ne consommez pas d'alcool lorsque vous êtes sur un plan d'eau;
- portez un vêtement de flottaison individuel;
- respectez les règles élémentaires de baignade et de sécurité nautique;
- procurez-vous une preuve de compétences en sécurité nautique à l'intention des conducteurs d'embarcation à moteur.

Les piscines résidentielles doivent également faire l'objet d'une attention particulière. L'absence de barrières de sécurité limitant l'accès aux jeunes enfants peut occasionner des blessures sérieuses et aussi causer des décès par noyade.



## POLITIQUES PUBLIQUES

### QUALITÉ DE VIE ET PERSPECTIVE D'AVENIR

**Que vous viviez en milieu urbain ou rural, l'accès aux infrastructures et aux services a un impact sur votre qualité de vie et sur votre santé.**

Les politiques publiques tiennent compte des ressources disponibles et de la vitalité des organisations locales. Elles peuvent ainsi déterminer les environnements qui correspondent le mieux aux besoins de la population. Ces dispositions touchent entre autres l'aménagement du territoire, la politique familiale municipale, la protection du territoire agricole et la politique sur le transport.

À titre d'exemple, la Ville de Rouyn-Noranda est à mettre en place une politique municipale axée sur l'activité physique, le sport et le plein air afin de créer des environnements favorables à la pratique régulière de l'activité physique.

Cette politique met l'accent sur la participation des citoyens et des organismes. Elle privilégie divers modes de partenariat et propose un soutien aux initiatives issues de la communauté.

Rouyn-Noranda sera la première municipalité de l'Abitibi-Témiscamingue dotée d'une telle politique. Cet outil précieux servira à planifier et à orienter les décisions du conseil municipal en matière d'activité physique, de sport et de plein air dans une perspective d'avenir.



## LE RÉSEAU BIBLIO

### PARTENAIRE DES COMMUNAUTÉS

Depuis 35 ans, appuyé par des centaines de bénévoles, le Réseau Biblio Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec soutient la vitalité des milieux ruraux pour en faire des environnements où il fait bon vivre.

Peut-être serez-vous surpris d'apprendre que vous pouvez participer à des conférences interactives à partir de votre ordinateur à la maison, que vous pouvez y emprunter des liseuses numériques et même... des raquettes à neige! Toujours à l'affût des besoins de ses membres et des communautés, le Réseau Biblio rayonne partout en région grâce à ses 59 bibliothèques affiliées.

D'autres villes du Québec dotées d'une telle politique ont entre autres favorisé le transport actif (à pied et à vélo), facilité l'accès aux infrastructures sportives aux personnes à mobilité réduite, encouragé l'accueil d'événements de sport de grande envergure, amélioré l'entretien des sites extérieurs (parcs et sentiers), adopté une charte sur l'esprit sportif, l'éthique et la sécurité.



## AÎNÉS, PROFITEZ DE LA VIE, SOYEZ ACTIFS!

**La condition physique (force, masse musculaire, endurance, flexibilité, équilibre) peut toujours être améliorée, peu importe l'âge et l'expérience liée à l'activité physique.**

Plus que le simple fait de vieillir, c'est souvent la réduction de l'activité physique qui entraîne une diminution des capacités physiques avec l'âge. Ainsi, les aînés, comme la population en général, gagneraient à être plus actifs.

Les aînés peuvent intégrer l'activité physique à leur quotidien par la réalisation de tâches domestiques, dans les déplacements et dans les loisirs. Pelleter, marcher, jardiner, monter les escaliers, transporter des sacs d'épicerie, nager et faire de la bicyclette sont là quelques exemples d'activités accessibles dans l'environnement immédiat de tous et chacun.

Dans plusieurs municipalités de la région, des groupes d'activité physique ont accès à un centre de conditionnement physique installé dans une salle communautaire, à des jeux sociaux comme le baseball poches, la pétanque et les quilles, ou encore à des groupes de marche.

Le programme Vie Active de Kino-Québec forme des aînés qui animent des séances d'exercices une à deux fois par semaine. Plusieurs de ces groupes sont actifs à travers la région. Au Témiscamingue seulement, on en compte une quinzaine qui ont vu le jour grâce au projet Ville amie des aînés.



# DES GESTES QUI ANIMENT LA COMMUNAUTÉ

**La vie d'une communauté s'articule autour d'activités, d'événements et de services pour la plupart organisés et animés par des bénévoles.**

Les organismes sociaux et communautaires appuient les comités des loisirs et les citoyens bénévoles qui prennent en charge l'organisation d'événements. La municipalité facilite l'accès à l'équipement et aux infrastructures (salle, aréna, parc) tandis que l'entreprise privée et d'autres partenaires apportent souvent un soutien financier.

Tous ces éléments réunis permettent la mise en place d'activités qui stimulent l'ensemble de la communauté.



## Travail de rue ou de milieu

### STIMULER LE POTENTIEL DES JEUNES

**Les travailleurs de rue ou de milieu stimulent le potentiel des jeunes de 14 à 35 ans pour les aider à devenir pleinement autonomes. Depuis 1995, ils interviennent partout sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue.**

Les services du travailleur de rue ou de milieu s'adressent plus particulièrement aux jeunes en rupture avec les institutions et les services traditionnels, c'est-à-dire ceux qui ne fréquentent pas les écoles, les maisons de jeunes ou les centres de santé et de services sociaux. La prévention faite sur le terrain a pour objectif de réduire ou éliminer les comportements qui risquent d'affecter la santé physique et mentale des jeunes.

Ces travailleurs doivent d'abord établir une relation de confiance avec les jeunes. Ils s'intègrent à leur milieu afin de pouvoir les accompagner adéquatement dans ce qu'ils vivent. Les travailleurs de rue favorisent l'intégration sociale des jeunes en les guidant vers les ressources disponibles et en les accompagnant dans la réalisation de projets individuels ou collectifs.

Grâce à cette aide, les jeunes ont à leur disposition des outils qui leur permettent d'améliorer leurs conditions de vie et de se réconcilier avec leur milieu.

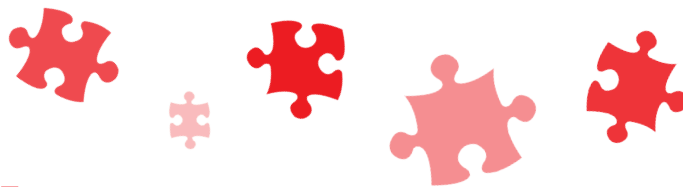


### Mise en œuvre d'un projet collectif

Les parcs intergénérationnels, qui sont de plus en plus présents en Abitibi-Témiscamingue, sont un bel exemple de la création d'environnements favorables. Bien situés et accessibles, ces lieux de loisirs et de rencontres sont équipés adéquatement et largement utilisés. En plus de favoriser les activités physiques, ils renforcent les liens entre les jeunes, les adultes et les aînés.

Sainte-Germaine-Boulé, Senneterre et Saint-Eugène-de-Guigues font partie des municipalités qui se sont dotées de tels équipements à la suite de l'intérêt exprimé par la communauté. Les instances municipales ont planifié le projet de concert avec les organismes locaux et les citoyens.

Les parcs intergénérationnels voient le jour grâce au travail des gens de la communauté qui mettent la main à la préparation et à la réalisation de ces œuvres collectives.



## Jeunes en milieu rural

### DES LIEUX RASSEMBLEURS

**Jeunes en milieu rural mobilise plusieurs partenaires locaux et régionaux qui mettent à la disposition des jeunes vivant en milieu rural des lieux animés et rassembleurs à proximité de leur domicile.**

Des activités adaptées aux jeunes de 12 à 17 ans sont offertes dans une quarantaine de locaux répartis dans toutes les municipalités régionales de comté de l'Abitibi-Témiscamingue.

En plus de faciliter la réalisation de projets favorisant l'implication et la reconnaissance des jeunes dans leur communauté, Jeunes en milieu rural contribue à la prévention de multiples problématiques (alcool, drogue, tabac, détresse).

Ces lieux permettent également aux jeunes d'acquérir des saines habitudes de vie par des activités qui incitent à une vie physiquement active et à une bonne alimentation.

## BRISER L'ISOLEMENT DES MINORITÉS SEXUELLES

**Le projet La Porte Ouverte du Groupe Gais, Lesbiennes et Bisexuels (GLB) d'Abitibi-Ouest a vu le jour à La Sarre grâce à l'initiative d'une jeune citoyenne qui considérait que peu de services étaient adaptés aux réalités vécues par les jeunes, gais, lesbiennes, bisexuels-les et transgenres.**

Soutenu principalement par le Programme travail de rue d'Abitibi-Ouest, le Groupe GLB répond aux besoins d'écoute, d'accompagnement, d'entraide et d'information des jeunes de 15 à 34 ans. Ceux-ci ont ainsi accès à des lieux de rencontres qui brisent l'isolement et la marginalisation.

Une intervenante du Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales peut fournir de l'aide psychologique. Les jeunes peuvent compter sur des services adaptés qui favorisent leur épanouissement.



S'ajoutent à ces services diverses activités de sensibilisation comme un atelier auprès des élèves de 3e secondaire dans le cadre du cours Éthique et culture religieuse, un BBQ ouvert à toute la population et la Journée de lutte à l'homophobie.

D'autres regroupements GLB sont présents dans différents territoires de l'Abitibi-Témiscamingue. De par leurs activités, ils favorisent le respect de la diversité des orientations sexuelles.

Dans la région, la formation Pour une nouvelle vision de l'homosexualité est offerte régulièrement. Elle propose aux intervenants des outils pour contrer l'homophobie et améliorer l'accessibilité et la qualité des services offerts dans le milieu.

**Pour en savoir plus :**  
[coalitionat.qc.ca](http://coalitionat.qc.ca)



## Saint-Mathieu-d'Harricana LA DYNAMISATION D'UNE COMMUNAUTÉ

**Soucieuse de son avenir, la population de Saint-Mathieu-d'Harricana s'est donné les moyens de créer des lieux de rassemblement et d'organiser des activités d'animation. À la suite d'une réflexion sur les besoins et les préoccupations de la communauté, les citoyens ont élaboré un plan d'action pour améliorer la qualité de vie dans leur milieu.**

Depuis quatre ans, les membres du comité des Eau-dacieux réalisent diverses activités qui favorisent l'implication d'un grand nombre de citoyens. Le sous-sol de l'église est maintenant utilisé 20 fois plus qu'auparavant et deux gîtes en forêt ont été construits. L'aménagement d'une nouvelle salle permet d'offrir aux jeunes et moins jeunes un lieu de rencontre. Une entreprise a créé un nouveau lieu de rassemblement avec restaurant et salle de réception.

Ces améliorations dans le milieu de vie ont pu être apportées parce que les gens ont exprimé le besoin d'établir un plus grand sentiment d'appartenance à leur communauté. Les membres du comité des Eau-dacieux sont appuyés dans leurs démarches par une agente de développement et par la municipalité qui soutient leur plan d'action.

## Troc-Heures LE TEMPS: UNE MONNAIE D'ÉCHANGE ÉGALITAIRE



**Créé à l'automne 2011, Troc-heures est un organisme à but non lucratif qui propose aux citoyens de Rouyn-Noranda un système d'échange de services accessibles à tous fondé sur le principe je donne-je reçois.**

Comme son nom l'indique, la particularité de Troc-heures repose sur une monnaie d'échange unique et égalitaire : le temps. Peu importe la nature, la complexité ou l'effort relié au service, tous les services échangés s'équivalent. Ainsi, une heure de couture, une heure de dépannage informatique, une heure d'aide aux devoirs et une heure de plomberie ont tous la même valeur. Les services offerts reposent donc sur le temps alloué à la tâche plutôt que sur l'argent.

## Centre d'amitié autochtone PROMOUVOIR LA VIE

Depuis plusieurs années, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or (CAAVD) organise la Semaine de promotion de la vie. Principalement axée sur des sujets qui correspondent aux réalités autochtones en matière de santé, cette semaine thématique célèbre aussi la culture et les traditions des Premières nations.

Chaque automne, ce grand rendez-vous annuel fait la promotion des saines habitudes de vie par une variété d'ateliers d'information et de prévention. On y donne accès à des services de dépistage et de prévention des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) ainsi qu'à un service de vaccination contre la grippe. On présente aussi des ateliers de sensibilisation sur les risques du diabète qui affecte particulièrement la population autochtone.

Lors de la dernière édition de l'événement, les participants ont pu assister à une conférence de Me Fanny Wylde. Originaire de Pikogan et première Algonquine à devenir membre du barreau du Québec, Me Wylde est un modèle pour toute les communautés autochtones.

Les participants ont également pu apprendre à cuisiner santé, assister à un atelier sur l'importance du sommeil, s'initier à l'auto-défense ou faire une baignade familiale à la piscine. Des activités sur l'enseignement traditionnel, les tambours, les danses et les costumes de cérémonie ont aussi été offertes.

**Pour en savoir plus :** [caavd.ca](http://caavd.ca)



### Dignité, égalité, inclusion

Dans le but de développer une communauté ouverte et humaine, Troc-heures fait valoir les talents et les compétences des citoyens dans un système qui stimule les rencontres et le partage. La dignité, l'égalité et l'inclusion sont au cœur de ses activités.

Troc-heures regroupe plus d'une centaine de membres qui, en 2012 seulement, ont participé à plus de 450 échanges de services de toutes sortes.

L'organisme de Rouyn-Noranda envisage partager son expertise pour que d'autres villes de la région puissent aussi bénéficier de ce service à la collectivité.

**Pour en savoir plus :** 819 279-0545 [troc-heures.ca](http://troc-heures.ca)

## RENOUER AVEC L'ALLAITEMENT MATERNEL

Jadis, l'allaitement maternel représentait la norme pour l'alimentation d'un nouveau-né. Les changements sociaux des dernières décennies ont fait diminuer cette pratique. Du coup, le savoir fondamental qui se transmettait d'une génération à l'autre s'est perdu.

Pourtant, les bienfaits de l'allaitement ont fait leur preuve. Allaiter l'enfant contribue au lien d'attachement mère-enfant. Le lait maternel est si parfaitement adapté au bébé qu'il se modifie au fil de sa croissance pour combler ses besoins alimentaires. Il renforce le système immunitaire du nourrisson en plus de protéger la mère et son enfant de plusieurs maladies.



Les mères de l'Abitibi-Témiscamingue désireuses d'allaiter leur bébé peuvent recevoir de l'information et de l'aide en s'adressant à des organismes voués à la promotion de l'allaitement maternel.

Disponible dans toute la région, le programme C'MAMAN vise à renforcer le soutien aux mères. Ce programme de marrainage compte plus de 50 mères bénévoles spécialement formées pour répondre aux besoins des mères qui allaitent.

**Pour en savoir plus :** [Cmaman.org](http://Cmaman.org)  
[msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/allaitement.php](http://msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/allaitement.php)



## Amis des bébés POUR UN BON DÉPART DANS LA VIE

Depuis 2010, le Centre de santé et de services sociaux du Témiscamingue, Pavillon Témiscaming-Kipawa, est accrédité Hôpital Ami des bébés. Ce programme propose aux mères des méthodes qui favorisent le bon départ du bébé dans la vie et met en place des conditions favorables à l'allaitement maternel.

## VOTRE ENVIRONNEMENT EST-IL FAVORABLE À VOTRE SANTÉ?

La santé dépend d'une multitude de facteurs liés au milieu de vie et au style de vie de chacun. Un environnement favorable à la santé permet de faire les meilleurs choix possibles pour votre santé et votre mieux-être.



### POUR UNE MATERNITÉ SANS DANGER

Le Programme pour une maternité sans danger incite les employeurs à adapter les postes de travail aux besoins des travailleuses enceintes. Il permet ainsi aux femmes de continuer à travailler durant la grossesse en toute sécurité.



## Défibrillateur

### SAUVER DES VIES

Lors d'un arrêt cardiaque, l'utilisation rapide d'un défibrillateur externe automatisé peut sauver la vie. Combinée à un massage cardiaque, une défibrillation appliquée dans les 3 à 5 minutes augmente le taux de survie jusqu'à 75% (3 patients sur 4 survivent).

N'hésitez pas à sensibiliser les organisations que vous fréquentez à se procurer un défibrillateur (centre commercial, restaurant, aréna, municipalité, milieu de travail).

**Pour en savoir plus :** 819 764-3264 poste 49342  
ltremblay@ssss.gouv.qc.ca

## LA SÉCURITÉ DES ENFANTS À MOINDRE COÛT

La Maison de la famille de La Sarre permet aux parents de louer du matériel conforme aux normes pour assurer la sécurité des enfants de moins de 5 ans. À titre d'exemple, barrière de sécurité, siège d'auto, couchette, parc, chaise haute, porte-bébé sont disponibles. Cette initiative locale permet aux familles d'assurer la sécurité des petits à coût modique.

## SURVIE EN APPARTEMENT

Quitter l'environnement familial pour aller étudier à l'extérieur de sa ville natale, voilà le lot de bien des jeunes. Les étudiants de secondaire 5 de la Cité étudiante Polyno de La Sarre reçoivent maintenant une formation sur la vie en appartement. Les volets abordés sont la colocation, le budget, l'épicerie et l'alimentation.



## LES ENFANTS D'ABORD!

Si vous êtes fumeur, faites passer la santé des enfants en premier. Baisser la fenêtre de votre voiture ou ouvrir la hotte de votre cuisinière ne protège personne. Le seul moyen de protéger vos enfants est de fumer dehors.



## MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

L'environnement politique peut être instigateur de mesures favorables à la santé. C'est dans cette optique que le gouvernement du Québec soutient les municipalités du Québec dans la démarche Municipalité amie des aînés. Les élus peuvent ainsi améliorer concrètement la qualité de vie des aînés en les incluant dans les actions de leur politique familiale municipale.