



Complément électronique de l'Info-Mak

eMak : Complément électronique de l'Info-Mak

L'Info-Mak prend un virage vert en publiant une partie de son contenu dans un complément électronique que vous pourrez consulter sur le site Web de la Ville de Macamic dans la section « Publications ».

En plus de permettre une économie importante de papier, l'eMak permettra également de diminuer les frais d'impression tout en permettant de publier plus de textes qui nous sont soumis.

Dans ce tout nouveau média, vous retrouverez, entre autres, les textes généralement inclus dans la « Rubrique informative » de l'Info-Mak.

La prochaine parution de l'eMak sortira le 12 décembre 2019, **la date limite pour apporter vos textes est le 15 novembre 2019**; veuillez les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : journalvillemacamic@hotmail.com.

Veillez prendre note que les textes publiés dans l'eMak ne sont pas soumis à une correction systématique de la part de notre équipe; les textes sont généralement publiés tels qu'ils nous ont été soumis.

Sommaire

Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest (septembre 2019).....	3
Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest (octobre 2019)	4
La qualité de l'eau et le phosphore (OBVAJ).....	5
Votre caisse vous informe (Desjardins).....	6
La chasse aux abonnés (Réseau BIBLIO ATNQ)	7
Conférence « Rebondir après l'épreuve » (Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest).....	8
Ma carte réseau 50+	9

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 10, NUMÉRO 8 SEPTEMBRE 2019



5 BONNES RAISONS DE COMPOSTER À LA MAISON

Réduire le volume de déchets. Près de 40 % du contenu de notre poubelle est composé de matières organiques. Lorsque nous pratiquons le compostage domestique, nous contribuons à la réduction des volumes de déchets acheminés au site d'enfouissement.

Réduire la pollution. Lorsqu'acheminées au site d'enfouissement, les matières organiques se décomposent en absence d'aération. Cela contribue à la production de biogaz, surtout du méthane, un des principaux gaz responsables de l'effet de serre. S'ajoute à cela la pollution générée par le transport de ces matières. Le compostage à la maison permet donc de réduire ces gaz nocifs.

Produire un engrais 100 % naturel et de qualité pour nourrir le sol, les plates-bandes, le potager et les plantes en pots. Un plus pour le développement durable.

Une technique simple à la portée de tous. Le compostage domestique est une technique simple et éprouvée. Il suffit de suivre les recommandations de base. Le guide *Le compostage facilité* constitue l'une des meilleures références sur le sujet. Vous pouvez le consulter au : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/Le_compostage_facilite.pdf.

Cela ne coûte rien. Outre l'achat d'un composteur, faire son propre compost à la maison ne coûte rien. Il est également possible de construire son propre composteur.

EXEMPLES DE MATIÈRES POUVANT ÊTRE DÉPOSÉES DANS UN COMPOSTEUR DOMESTIQUE

Les **matières vertes**, riches en azote, par exemple :

- Restes de fruits;
- Restes de légumes;
- Résidus de gazon;
- Mauvaises herbes fraîches;
- Coquilles d'œuf.

Les **matières brunes**, riches en carbone, par exemple :

- Feuilles sèches;
- Paille, foin;
- Sciures de bois;
- Brindilles;
- Marc de café;
- Pain;
- Pâtes alimentaires.



Source : Le compostage facilité, Nova Envirocom

Écocentre et Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous:
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 10, NUMÉRO 9 OCTOBRE 2019

ILS VONT AU RECYCLAGE... LE SAVIEZ-VOUS ?



Papier d'aluminium : L'aluminium est recyclable à l'infini. Mais attention ; **il ne faut pas le confondre** avec les emballages d'apparence métallisée (comme celui des barres tendres). L'aluminium, lorsque chiffonné, demeure en boule. Même légèrement souillé, il peut être déposé dans le bac bleu.

Verres en carton : Les verres à café à usage unique, tout comme les verres en carton pour boisson gazeuse, sont recyclables et peuvent être déposés dans le bac bleu. Les couvercles et les pailles, qui ne sont pas recyclables, vont dans le bac vert.



Contenants en carton pour mets surgelés : S'ils sont peu ou pas souillés, les contenants en carton pour mets surgelés peuvent être déposés au bac bleu.

Cintres de métal : S'ils ne sont pas retournés chez le nettoyeur, les cintres de métal peuvent être déposés dans le bac bleu. Il faut cependant les regrouper et les attacher, car, individuellement, ils pourraient abîmer les équipements du centre de tri.



Papier déchiqueté : pour que le papier déchiqueté soit entièrement recyclé, il suffit de le mettre dans un sac transparent avant de le déposer dans le bac bleu. De cette façon, il ne s'éparpillera pas à travers les équipements du centre de tri.

Contenants de peinture vides : Qu'ils soient en acier ou en plastique, les contenants de peinture vides sont recyclables. Il suffit de bien les essuyer et de les laisser sécher avant de les déposer dans le bac bleu.



UTILISEZ L'APPLICATION « ÇA VA OÙ ? »

Cette application mobile de Recyc-Québec est disponible gratuitement sur Google Play et App Store.

En quelques clics seulement, vous saurez où et comment vous départir de plus de 1000 produits selon votre municipalité.

Rien de plus facile :

- inscrivez le nom de votre municipalité ;
- identifiez le produit dont vous voulez vous départir.

Voilà ! Une ou des options s'affichent.

Une version web est également disponible au : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou.



Écocentre et Centre de valorisation des
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous :
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

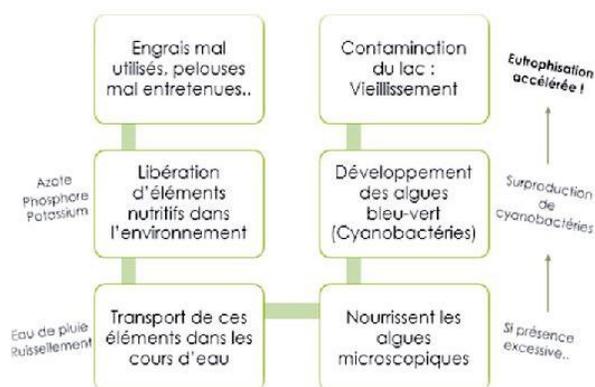
☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

La qualité de l'eau et le phosphore

La qualité de l'eau dépend de plusieurs facteurs, il y a des contaminations anthropiques ainsi que naturelles. En Abitibi, le sol est imperméable dû à la présence d'une couche d'argile épaisse sous nos pieds. Cette caractéristique du sol l'empêche d'effectuer la filtration naturelle du sol empêchant la recharge de la nappe phréatique. Les conséquences de vivre sur ce type de sol sont nombreuses, il y a l'érosion des sols causée par l'eau de ruissellement et des difficultés de conformité des installations septiques par exemple ce qui crée un apport en nutriments dans l'eau.



Phosphore...

- Présent dans les roches sédimentaires
- Essentiel à la survie de nos végétaux
- Provient des déjections animales
- Activités humaines contribuent à son augmentation

Diminuer notre apport en phosphore des cours d'eau

- Savon et détergents :** Privilégiez les savons sans phosphore ou fabriquer son savon (vinaigre blanc, citron, sel de table et bicarbonate de soude) pour l'entretien ménager.
- Engrais et pesticides :** Arrêter de mettre de l'engrais dans vos bandes riveraines, ne pas mettre de l'engrais lorsque le sol est saturé en eau, laisser les résidus de gazon (réduit de 30% le besoin d'engrais), épandre les feuilles mortes et laisser pousser la végétation naturelle.
- Installation septique :** Vérifier les signes s'une défectuosité!
 - Gazon vert et spongieux démontre un problème de filtration
 - Liquide gris désigne une surcharge causant un mauvais traitement
 - Mauvaises odeurs indiquent un besoin de vidange.
- Bande riveraine :** Barrière à pollution, stabilise les berges, protection contre le réchauffement de l'eau, refuge pour la faune et contribution à la beauté des paysages.
- Surfaces imperméables :** Collecter l'eau pluviale, bande filtrante, jardin de pluie, fossé végétalisé et favoriser le gravier et pavé à l'asphalte.

Pour plus de détails sur la diminution du rejet de phosphore et les impacts de sa présence, consulter les bonnes pratiques de notre site web obvaj.org



Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-824-4049
Courriel : informations@obvaj.org
Site internet : www.obvaj.org
Facebook: <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>

Saviez-vous que...?

- ❖ La composition du sol et l'activité humaine peuvent contaminer votre puits domestique.
- ❖ Les éléments présents dans l'eau qui sont néfastes pour notre santé ne sont généralement pas visibles ni odorants.
- ❖ En Abitibi, 1 puits sur 4 subit une contamination bactériologique.

Éléments nutritifs présents dans le sol: L'Azote, Phosphore, Potassium, Calcium, Magnésium et Soufre sont présent naturellement et en excès à cause des activités humaines. L'élément le plus problématique est le Phosphore, sa présence peut avoir quelques impacts sur la santé de l'écosystème.

Impacts de la présence du phosphore :

- Prolifération de cyanobactéries
Elles peuvent produire des toxines lorsqu'elles se développent en trop grande quantité. Leur présence ne permet pas la baignade ni la consommation d'eau.
- Eutrophisation accélérée des lacs
Un phénomène se produisant lorsque les nutriments s'accumulent dans le lac. Les plantes aquatiques peuvent augmenter leur croissance créant une turbidité dans l'eau (formation d'un milieu humide avec de l'eau plus stagnante). Cette dernière limite la quantité de lumière atteignant le fond de l'eau, ce qui empêche la photosynthèse. Il y a alors accumulation de végétaux morts en fond de l'eau et un manque d'apport en oxygène. Il y a alors changement de biodiversité et recouvrement du lac par des végétaux (formation forêt au cours des années).



Lac



Milieu Humide



Forêt

- Potentielle contamination des puits domestiques
Les eaux usées qui ne sont pas bien absorbées par le sol, qui ont subi un transport par la pluie ou une installation septique à proximité d'un puits peut créer un développement bactérien dans notre eau potable.

Distance minimale avec le puits	Âge de l'installation	Entretien régulier	Sol imperméable
Et une fosse étanche : 15m	Une fosse a généralement une durée de vie de 15 à 20 ans.	Nettoyage, réparations, remplacement, etc.	Le sol argileux de l'Abitibi est imperméable et ne permet pas à l'eau de s'infiltrer facilement dans le sol
Et une fosse non étanche : 30m	Des fosses trop vieilles sont souvent en bois et en métal qui pourrit et rouille	Résidence permanente: vidange aux 2 ans	
Les latrines sont souvent trop petites!		Résidence saisonnière: vidange aux 4 ans	

- Dégradation des écosystèmes et perte de la biodiversité
- Diminution de la qualité de l'eau pour baignade, consommation, pêche et activités nautiques.

EN OCTOBRE, C'EST

LA CHASSE AUX ABONNÉS

DANS LES BIBLIOTHÈQUES DE LA RÉGION

En octobre, abonnez-vous ou réabonnez-vous à votre bibliothèque et courez la chance de gagner l'une des 3 tablettes 7 pouces offertes par le Réseau BIBLIO



TIRAGE : 11 NOVEMBRE 2019

Avec une tablette numérique, je peux :
Lire des livres et des revues numériques, m'amuser, ...

Mais aussi, avoir accès à plus de 716 000 livres et documents dans les bibliothèques de la région.
(14 000 livres et revues numériques et 663 abonnements à des revues)



Amos | Angliers | Arntfield | Aupaluk | Barraute | Béarn | Beaucanton | Beaudry | Belcourt | Bellecombe | Bellettre | Berry | Cadillac | Cléry | Clerval | Cloutier | Colombourg | Destor Duparquet | Dupuy | Fabre | Fugèreville | Guérin | Guyenne | Kitcisakik | Kuujuaq | La Corne | La Motte | La Reine | Laforce | Landrienne | Latulipe | Laverlochère | La Sarre Label-sur-Quévillon | Lorrainville | Macamic | Malartic | Manneville | Matagami | Moffat | Montbeillard | Mont-Brun | Municipalité du Canton Clermont | Nédélec | Normétal Notre-Dame-du-Nord | Oujé-Bougoumou | Palmorolle | Poularies | Preissac-Sud | Puvimutiq | Réminy | Rivière-Héva | Rollet | Rouyn-Noranda | Salluit | Secteur des Coteaux | Senneterre | St-Bruno-de-Guigues | St-Dominique-du-Rosaire | St-Eugène-de-Guigues | Ste-Germaine-Boulé | Ste-Gertrude | Ste-Hélène-de-Mancebourg | Sullivan | Taschereau | Timiskaming First Nation | Val-d'Or | Val-Paradis | Val-Senneville | Val-St-Gilles | Villebois | Ville-Marie | Winneway

Dans le cadre de la **Semaine nationale des proches aidants**

**REGROUPEMENT
PROCHES AIDANTS
ABITIBI-OUEST**



invite toute la population à une conférence inspirante
Rebondir après l'épreuve
où le rire et l'humour sont à l'honneur.



Prix **EXCELL'OR**
décerné pour
l'occasion à une
entreprise en support
à ses employés
proches aidants



Avec
**Josée Boudreault et
Louis-Philippe Rivard**

*La force du couple
dans les défis au
quotidien*



*Co-présidents d'honneur
M. Normand Lagrange, directeur général MRC
Abitibi-Ouest et sa fille Camille*

*Quand la proche aidance se conjugue
au féminin et au masculin, sans distinction d'âge.*

Dimanche 3 novembre 2019

Salle Desjardins — 195, rue Principale, La Sarre

Accueil à 13 h ~ Début de la présentation à 13 h 30

Entrée : 10,00 \$ (Financement à l'organisme)

Billets disponibles auprès du REGROUPEMENT PROCHES AIDANTS ABITIBI-OUEST, chez JEAN COUTU et à la MRC d'Abitibi-Ouest

Pour information, contactez-nous au 819 333-5777

*Ma carte RÉSEAU 50+ est vraiment... **payante!***



Parmi la longue liste de rabais disponibles en Abitibi-Ouest, j'utilise ma carte RÉSEAU 50+ chez Marc Chadel Lunetterie, Bijouterie Pépité d'Or, Station du Coin (Ste-Germaine-Boulé), Double Pizza, Supermarché Consomat + et Le Carrefour canin. Merci à nos commerces de biens et services participants.

Danielle Bédard

Procurez-vous votre carte de membre auprès de l'un des clubs suivants:

- Les Retraités de l'Île-de-Gallichan, 819-787-6910
- Club Le Souvenir de Roquemaure, 819-787-6418
- Club St-Jean de Macamic, 819-339-1053
- Club Bon Temps de Palmarolle, 819-787-2118
- Club Rayons d'Or de La Sarre, 819-339-2199
- Club 50 Plus de La Sarre,

Voyez tous nos rabais sur le site : www.reseau50plus.ca