



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 10 février 2022, **la date limite pour soumettre vos textes est le 14 janvier 2022**; veuillez les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : [journalvillemacamic@hotmail.com](mailto: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 (MRCAO - novembre 2021).....	3
Chronique verte (MRCAO - décembre 2021) .....	4
Votre caisse vous informe (Desjardins - novembre 2021).....	5
Votre caisse vous informe (Desjardins - décembre 2021).....	6
Attention aux espèces exotiques envahissantes – Partie 1 (OBVAJ) .....	7
Gare aux espèces exotiques envahissantes – Partie 2 (OBVAJ).....	8
Ateliers pour les proches aidants (REGROUPEMENT PROCHES-AIDANTS ABITIBI-OUEST) .....	9

## Décision éclairée !



Les lampes fluocompactes ont fait leur apparition sur le marché il y a quelques années. Ces lampes consomment jusqu'à 75 % moins d'énergie et durent jusqu'à dix fois plus longtemps que les ampoules traditionnelles à incandescence. Pas surprenant qu'aujourd'hui, elles se retrouvent dans la majorité des foyers.

Ces lampes, tout comme les tubes fluorescents, font partie de la grande famille des lampes au mercure. Et comme leur nom le dit, elles contiennent du mercure. Elles doivent donc être manipulées avec soin et éliminées de façon sécuritaire.

### Les lampes au mercure

Sachez qu'à la fin de leur vie utile, les lampes au mercure doivent être considérées comme des déchets domestiques dangereux, tout comme la peinture et les piles.

### Conseil utile

Pour vos lampes fluocompactes, il est recommandé de les mettre dans un sac de plastique et de bien le fermer afin de les apporter au point de dépôt. Ceci permet d'éviter la contamination en cas de bris.

Saviez-vous que... Les lampes au mercure sont recyclées dans une proportion allant jusqu'à 98 % ?

### Les types de lampes au mercure acceptés au CVMR

#### Les tubes fluorescents

Comprend toutes formes de tubes, longueurs, diamètres et puissances.

#### Les lampes fluocompactes

Comprend toutes les lampes destinées à remplacer les ampoules traditionnelles de taille similaire.

#### Les lampes à décharge à haute intensité (DHI), à usage spécial et autres

Pour en savoir plus sur cette catégorie, consultez le site [www.recycfluo.ca](http://www.recycfluo.ca)



Écocentre et Centre de valorisation  
des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre

☎ 819-333-2807

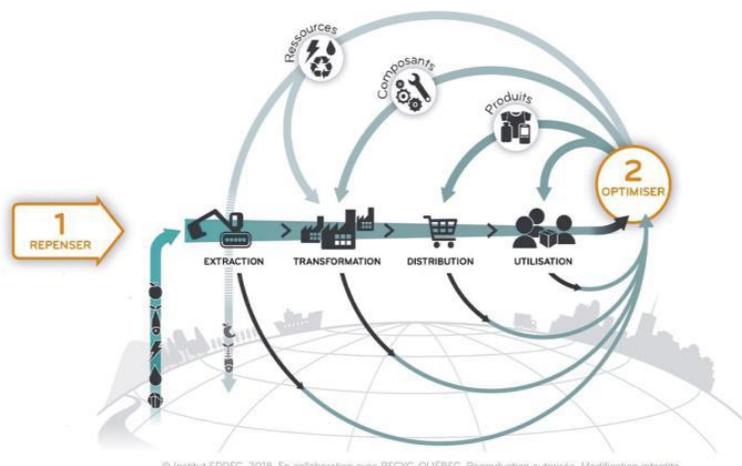
MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

✉ [mrcao@mrcao.qc.ca](mailto:mrcao@mrcao.qc.ca)

## L'économie circulaire



Le rapport 2021 du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) le confirme : nous devons agir maintenant pour contrer la crise climatique actuelle. Au Québec, nous avons établi des objectifs concrets de réduction, de réemploi et de recyclage des matières résiduelles dans une perspective d'économie circulaire.

Le modèle de l'économie circulaire est un système qui incite à :

- Repenser le système dans une logique circulaire.
- Optimiser l'utilisation des ressources à chaque étape du cycle de vie d'un bien ou d'un service pour générer le moins de rejets et de gaspillage possible.

En plus de diminuer l'empreinte environnementale, l'économie circulaire contribue au bien-être des individus et des collectivités.

Source : Recyc-Québec

### Ses bénéfices

Le commerce de seconde main : dépenser moins et épargner plus!

Les ressources locales : tirer profit de nos richesses naturelles et des entrepreneurs innovants.

L'esprit collectif : collaborer pour mieux intégrer des gestes respectueux de l'environnement.

Favoriser le bien-être des communautés : une économie circulaire signifie une planète où il fait bon vivre.

**Comme vous pouvez le voir, l'économie circulaire génère plusieurs retombées positives!**

**Écocentre et Centre de valorisation  
des matières résiduelles (CVMR)**  
15, boulevard Industriel, La Sarre  
☎ 819-333-2807

**MRC d'Abitibi-Ouest**  
11, 5<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7  
☎ 819-339-5671  
✉ [mrcao@mrcao.qc.ca](mailto:mrcao@mrcao.qc.ca)

## VOTRE CAISSE VOUS INFORME

### AVANTAGES MEMBRES DESJARDINS

En tant que membre d'une caisse Desjardins, vous avez droit à une foule d'Avantages membre exclusifs pour des produits et services offerts par votre coopérative.

Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.desjardins.com/avantages](http://www.desjardins.com/avantages)

### MON BUDGET

L'outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.

Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, **Mon budget** vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

[desjardins.com/particuliers/avantages-membre/outils-applications-pratiques/index.jsp](http://desjardins.com/particuliers/avantages-membre/outils-applications-pratiques/index.jsp)



L'Assistant AccèsD est un conseiller virtuel présent dans l'environnement sécurisé de Desjardins. Sur Internet, il propose en temps opportun des conseils personnalisés et de précieuses astuces afin de vous faciliter la vie.

Laissez-le aussi vous guider sur AccèsD Internet avec ses aides à la navigation !

### Comment ?

- Connectez-vous à AccèsD Internet et cliquez sur « Assistant AccèsD » pour voir le soutien disponible

### Trouvez de l'aide pour :

- Faire le tour d'AccèsD
- Visualiser les dernières opérations, virer des fonds, payer une facture, consulter un relevé et voir le détail des cartes et financements

Surveillez son apparition sur AccèsD Internet ou mobile !

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS  
À SES AVANTAGES !  
[desjardins.com/avantages](http://desjardins.com/avantages)





## VOTRE CAISSE VOUS INFORME

### Carte de crédit Desjardins

Votre carte a été volée ou vous pensez l'avoir perdue? Utilisez la fonction **Suspendre la carte** offerte dans AccèsD pour bloquer temporairement son utilisation. Vous éviterez les transactions frauduleuses, le temps de la retrouver ou de la faire remplacer. Comment?

Sur AccèsD internet :

- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur le bouton **Options** de la carte visée, puis choisir **Gestion de la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Sur appli mobile :

- Sous **Accès rapide**, cliquer sur **Mes comptes** ;
- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur la carte visée ;
- Dans l'écran **Détail** de la carte, cliquer sur **Information**, puis sur **Gérer la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Vous pouvez réactiver votre carte en tout temps en faisant glisser le bouton vers la gauche. Le statut indiquera **Carte réactivée**. Une fois votre carte bloquée, communiquez immédiatement au **1 800 363-3380** pour signaler sa perte ou son vol. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

### Pour le temps des fêtes achat local !

La pandémie a mis en valeur l'importance de l'achat local et la diminution du gaspillage, pourquoi pas encourager les achats locaux ?

En encourageant les commerces locaux, vous êtes aussi et de belle façon, au cœur des valeurs de Desjardins par son engagement à contribuer au développement de notre communauté !

### Congés fériés de la période des Fêtes

En raison des fêtes de Noël et du Jour de l'An, nos bureaux seront fermés :

**Lundi 27 décembre & mardi 28 décembre 2021**

**&**

**Lundi 3 janvier & mardi 4 janvier 2022.**

*Nos guichets automatiques et le service Accès D sont disponibles 24/24 heures, 7/7 jours.*

*Tous nos vœux de bonheur, de réussite, d'amour  
et d'excellente santé pour vous et l'ensemble de votre famille. !*

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS  
À SES AVANTAGES !  
[desjardins.com/avantages](https://desjardins.com/avantages)



# ATTENTION AUX ESPÈCES EXOTIQUES ENVAHISSANTES!

## Qu'est-ce qu'une espèce envahissante ?

Une espèce exotique envahissante (EEE) est un animal, une plante ou un micro-organisme **introduit** dans un milieu où il n'est pas naturellement présent.

Ces espèces dites envahissantes détiennent un fort pouvoir de colonisation. Par leur importante capacité de reproduction et de dispersion, elles peuvent proliférer au détriment des espèces locales et des écosystèmes. Elles s'adaptent rapidement au milieu où elles sont introduites

et entrent en compétition avec les espèces indigènes et les mettent en danger.

Une espèce est considérée envahissante lorsque son introduction dans un nouveau milieu cause des dommages écologiques, économiques et sociaux.

**Autant les milieux aquatiques que terrestres peuvent être touchés!**

## Quels sont leurs impacts ?

### Sur la société :

- Rend impraticable certaines activités récréatives (pêche, navigation de plaisance, baignade etc.);
- certaines espèces amènent des maladies (ex. virus du Nil) ou sont dangereuses pour la santé (ex. la berce de Caucase qui produit des dermatites importantes au contact;

**Le mode de vie rural risque d'être gravement altéré!**

### Sur l'économie locale :

- Le contrôle est très, très coûteux et l'éradication souvent impossible;

- Répercussions négatives pour l'industrie forestière et agricole, sur les pourvoies et le récréotourisme etc.;
- Dommages aux propriétés et infrastructures;
- Diminution de la valeur des propriétés;

### Sur l'environnement :

- Appauvrissement de la biodiversité;
- Dégradation du milieu;
- Pertes des fonctions écosystémiques;
- Modification de la structure et de la composition des communautés;
- Contribuent à dégrader la beauté naturelle des plans d'eau et de l'environnement.

**Les impacts sur l'environnement sont souvent importants et irréversibles !**

## Comment sont-elles introduites ?

- La **navigation de plaisance**, le transport d'une embarcation d'un lac à l'autre;
- Le rejet à l'eau d'**appâts vivants** ;
- Le **transport** : marchandises et importations (avion, train, camion, bateau) ou de loisir par les véhicules tout-terrain (VHR);
- L'aquariophilie et jardins d'eau (ex. relâche de poissons rouges, tortues, plantes d'aquariums etc.);
- Commerce direct: d'espèces **ornementales** ou **horticoles**.

En Abitibi-Témiscamingue, le transfert d'embarcations d'un plan d'eau à un autre est une source d'introduction et de propagation particulièrement préoccupante. Voir le prochain bulletin pour en connaître davantage sur les mesures de préventions et les techniques de nettoyage d'embarcations.

## Myriophylle à épi



### Espèce très envahissante :

Impacts socioéconomiques très importants. Un fragment peut produire un individu à part entière et envahir un lac en moins de 2 ans. Espèce présente au Québec et dans certains plans d'eau de l'Abitibi-Témiscamingue. Une fois introduite, il est impossible d'éradiquer cette espèce!



**Organisme de Bassin Versant  
Abitibi-Jamésie**

Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ :  
Site internet : [www.obvaj.org](http://www.obvaj.org)  
Courriel : [informations@obvaj.org](mailto:informations@obvaj.org)

# GARE AUX ESPÈCES EXOTIQUES ENVAHISSANTES!



Organisme de bassin Versant  
Abitibi-Jamésie

## Qu'est-ce qu'une espèce envahissante ?

Une espèce exotique envahissante (EEE) est un animal, une plante ou un micro-organisme **introduit** dans un milieu où il n'est pas naturellement présent.

Ces espèces dites envahissantes détiennent un fort pouvoir de colonisation. Par leur importante capacité de reproduction et de dispersion, elles peuvent proliférer au détriment des espèces locales et des écosystèmes. Elles s'adaptent rapidement au milieu où elles sont introduites et entrent en compétition avec les espèces indigènes et les mettent en danger.

Une espèce est considérée envahissante lorsque son introduction dans un nouveau milieu cause des dommages écologiques, économiques et sociaux.

**Autant les milieux aquatiques que terrestres peuvent être touchés!**

## Quelle stratégie doit-on adopter ?

### Prévention

- Sensibiliser les utilisateurs du territoire afin de prévenir la propagation et l'introduction de nouvelles espèces ;
- Mettre en place de moyens règlementaires aux seins des municipalités ;
- Mettre en œuvre de stations de lavage de bateaux ;
- Centraliser les informations.

### Détection précoce

- Mettre en place de systèmes de surveillance des endroits à risque ;
- Diffuser des fiches d'identification de l'espèces à surveiller pour faciliter une surveillance citoyenne (programme Sentinelle) ;
- Valider sur le terrain des observations ;
- Identifier clairement sur le terrain les plans d'eau déjà infectés.

## Comment éviter sa propagation accidentelle ?

Pour éviter la propagation des EEE par la navigation de plaisance et les activités de pêche, bien laver son bateau et ses équipements lors du changement de plans d'eau.

### Suivre ces 3 étapes :

- 1) **D'abord rincez à l'eau chaude ;**
- 2) **Pulvérisez avec un système fonctionnant sous haute pression ;**
- 3) **Laissez sécher au soleil pendant 5 jours.**

Localisez, photographiez et signalez les espèces exotiques envahissantes que vous croisez sur votre route lors de vos activités professionnelles ou récréatives. Vous contribuerez ainsi à protéger la biodiversité du Québec.

**Vous pouvez signaler vos observations sur le programme Sentinelle au :**  
<https://www.pub.mddefp.gouv.qc.ca/scc/observation/carteobservations>

Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ : Site internet : [www.obvaj.org](http://www.obvaj.org) - Facebook: <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>  
Courriel : [informations@obvaj.org](mailto:informations@obvaj.org)

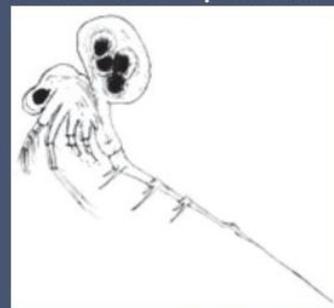
## Myriophylle à épi



©www.memphremagog.org

Un fragment peut produire un individu à part entière et envahir un lac en moins de 2 ans. Espèce présente au Québec et dans certains plans d'eau de l'Abitibi-Témiscamingue. Une fois introduite, il est impossible d'éradiquer cette espèce!

## Cladocère épineux



©J. Lindgren, MDNR

Petit crustacée qui s'accrochent aux filets, aux lignes à pêche ou aux câbles divers. Ils peuvent subsister en dehors de l'eau. Espèce présente dans plusieurs lacs de l'Ontario qui bordent la frontière du Québec et qui sont très fréquentés par les pêcheurs québécois. Le risque d'introduction et de propagation n'est pas négliger.

Nous vous invitons aux ateliers d'échanges et d'information

## Ateliers pour les proches aidants

**« Je suis là pour un proche et je prends soin de moi »**

**Dates des ateliers :** Les vendredis du 5 novembre au 3 décembre 2021

**Sujets abordés :**

**Atelier 1 :** Les proches aidants – Des humains avant tout! (5 Nov)

**Atelier 2 :** Les besoins, les limites et les émotions (12 Nov)

**Atelier 3 :** La culpabilité (19 Nov)

**Atelier 4 :** La gestion de mon stress (26 Nov)

**Atelier 5 :** Les aspects du vieillissement et l'évaluation (3 Dec)

**Dates des ateliers :** Les vendredis du 14 janvier au 11 février 2022

**Atelier 6 :** Gestion du stress et des émotion (14 janvier)

**Atelier 7 :** Prévention de l'épuisement (21 janvier)

**Atelier 8 :** Communication avec l'aidé (28 janvier)

**Atelier 9 :** Moyens pour faire face aux difficultés (4 février)

**Atelier 10 :** Planification et organisation du temps et les outils (11 fév)

**Animée par :** Thérèse Fournier, intervenante psychosociale.

**—13h15 à 15h15 où où —18h30h à 20h30**

**Lieu :** Club De L'Age D'or st Pierre, 473 ave Privat, Taschereau

**Information et inscription :** 819 333-5777 (12 pers max)

***Bienvenue à tous, C'est gratuit***