



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 avril 2018, **la date limite pour apporter vos textes est le 16 mars 2018**; 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 (janvier 2018).....	3
Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest (février 2018)	4
Votre caisse vous informe.....	5
L'eutrophisation (OBVAJ).....	6
Santé Canada - Rappels et avis de sécurité.....	7
Assemblée de cuisine - Centre de femmes l'ÉRIGE.....	8
Spectacle - Des notes et des mots	9
La consommation de boissons sucrées en Abitibi-Témiscamingue en 2014-2015 - CISSSAT	10
Période d'inscription au programme Passe-Partout pour l'année scolaire 2018-2019 - CSDLA.....	15

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 9, NUMÉRO 1 JANVIER 2018



PLASTIQUE RECYCLABLE

Le recyclage est généralement facile... mais on comprend parfois moins bien le vaste monde du plastique. Malheureusement, les plastiques ne sont pas tous recyclables. Voici quelques informations qui vous permettront de vous y retrouver.

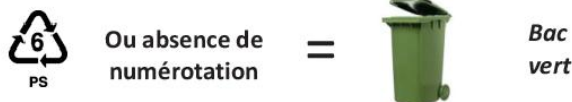
Les plastiques acceptés dans le bac bleu

Tous vos contenants et emballages identifiés par un de ces symboles sont recyclables :



Les plastiques refusés dans le bac bleu

Le plastique de catégorie 6 ainsi que tous les plastiques qui ne sont pas numérotés ne sont pas recyclables. Ils doivent par conséquent être déposés dans le bac vert.



Les sacs plastiques

La plupart des sacs plastiques sont recyclables, mais ils ne le sont pas tous. Voici comment les distinguer :

Recyclables



Sacs qui s'étirent. Ex : les sacs d'épicerie, de magasinage, de pain, de lait, etc.

Non recyclables



Sacs qui ne s'étirent pas ou qui déchirent. Ex : les sacs de céréales, de barres tendres ou de croustilles.

TRUCS POUR ÉVITER LES SACS PLASTIQUES

Bien que certains sacs plastiques soient recyclables, la meilleure option est d'éviter d'en utiliser.

Vous pouvez :

- Employer des sacs réutilisables pour l'épicerie et vos divers achats;
- Opter pour des contenants durables et réutilisables pour vos collations;
- Remplacer la pellicule plastique moulante par un bonnet de douche réutilisable afin de couvrir votre plat de lasagne ou autre contenant sans couvercle.

Toute l'équipe de la MRC d'Abitibi-Ouest vous souhaite une Bonne année 2018 !



Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest

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 9, NUMÉRO 2 FÉVRIER 2018



L'ÉCOCENTRE, ACCESSIBLE MÊME EN HIVER!

Saviez-vous que l'**écocentre** de la MRC d'Abitibi-Ouest, localisé à même le Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR), est accessible en toutes saisons ? Sauf exception des jours fériés, vous pouvez y accéder du **lundi au samedi, de 8 h à 16 h**, afin de vous départir de vos matières résiduelles de manière respectueuse pour l'environnement.

Préparez votre visite à l'écocentre

Il est important de **préparer votre chargement** avant de vous rendre à l'écocentre. Triez vos matières par catégorie dans votre véhicule ou votre remorque. Cela vous facilitera la tâche une fois sur place et favorisera une circulation fluide à l'écocentre.

Exemple de catégorie
Bois naturel (sans peinture, teinture ou colle, non traité)
Bois peint, teint, traité
Métal
Papier et carton
Bardeaux, sans plastique ou bois entremêlé
Peinture, huile, aérosols, etc.

Une fois sur place

Respectez la signalisation (feux de circulation et panneaux). Stationnez votre véhicule sur la balance et présentez-vous au poste de garde pour vous enregistrer.

Vous pourrez ensuite vous rendre aux zones de déchargement pour y déposer vos matières.

Il est primordial de **respecter les types de matières par conteneur**. La vigilance des utilisateurs est essentielle afin de respecter les critères de qualité des matières destinées au recyclage ou à la valorisation.

À la sortie, retournez sur la balance tout en respectant la signalisation.

LES ZONES DE DÉCHARGEMENT

Les conteneurs

Vous y déposerez les matières comme les métaux, le bois selon leur catégorie et certains rebuts.

La plateforme de résidus domestiques dangereux (RDD)

Vous y apporterez, par exemple, vos contenants de peinture, d'huile usée, des piles, des batteries, des bonbonnes de propane, etc.

L'entrepôt de revalorisation

Cet entrepôt accueille les produits électroniques ainsi que les lampes au mercure et les lampes fluocompactes.

Les autres zones

Elles accueillent les produits réfrigérants, les pneus sans jante, le bardeau d'asphalte ainsi que la brique, la pierre et le béton.

Bonne visite à l'écocentre !

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

VOTRE CAISSE VOUS INFORME

Courez la chance de gagner l'un des 8 prix de 1 000 \$ en bonification REER ou CELI.



Pour participer, cotisez à un REER ou à un CELI de Desjardins.

Un total de 8 tirages : plus vous cotisez tôt, plus vous avez de chances de gagner.

Et on double le prix si vous cotisez pour la première fois chez Desjardins!

Tous les détails à desjardins.com/GagnezEnSimplicité - Date limite : **1^{er} mars 2018**

REER-CELI

Grâce au REER et au CELI, sentez-vous libre et profitez des grands jours de votre vie. Ces deux régimes d'épargne sont d'excellents moyens pour économiser à l'abri de l'impôt et vous aider à réaliser vos projets.

Pour en savoir plus sur le REER et le CELI, composez le 1 800 CAISSES, rendez-vous à desjardins.com/reerceli ou venez rencontrer votre conseiller.

La date limite pour faire votre cotisation 2017 à votre REER est **le 1^{er} mars 2018**.

BONIDOLLARS - REER

Vous détenez une carte de crédit Desjardins assortie du programme de récompenses BONIDOLLARS ? En cette période des REER, nous désirons vous rappeler que vous pouvez utiliser vos BONIDOLLARS pour cotiser à votre REER. C'est une belle façon d'épargner pour votre retraite et ce, sans avoir à débours des fonds de votre compte. Parlez-en à votre conseiller !

N'oubliez pas : la date limite pour faire votre cotisation REER 2017 est **le 1^{er} mars 2018**.

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES!
www.desjardins.com/avantages

 **Desjardins**
Caisse de l'Abitibi-Ouest

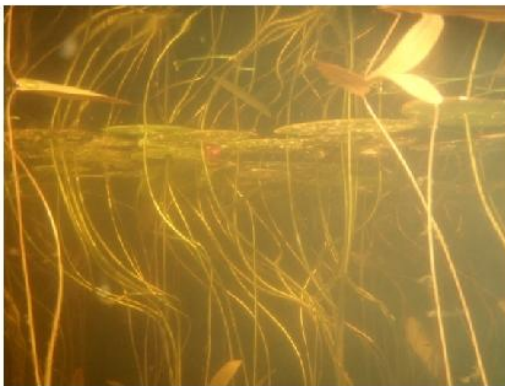
Réalisons  ensemble

L'eutrophisation



L'eutrophisation est le processus par lequel un lac se transforme progressivement en marais, en tourbière puis se redéveloppe en forêt. C'est un phénomène naturel qui se déroule sur une très longue période de temps, généralement sur des dizaines de milliers d'années. Toutefois, les **activités humaines** accélèrent le processus d'eutrophisation, entre autres par notre rejet excessif de phosphore et d'azote dans l'environnement. Il est alors possible d'observer ce phénomène sur **des dizaines d'années**.

Comment l'eutrophisation se développe-t-elle ?



Par l'accumulation de nutriments dans l'eau, les végétaux vont croître plus rapidement. Ils vont créer une couche verte sur le dessus de l'eau qui va empêcher la lumière du soleil de pénétrer, ce qui va causer la mort des végétaux en profondeur. En se décomposant, la quantité d'oxygène présent dans l'eau diminue et entraîne la mort des poissons. C'est par l'accumulation de ces «déchets» au fond que le lac se dégrade petit à petit.

Comment limiter notre apport en phosphore ?

- Aménager une **bande riveraine** sur notre terrain
- Restreindre l'utilisation **d'engrais** et choisir des fertilisants à libération lente et sans phosphate
- Ne pas fertiliser dans la bande riveraine
- Veiller à la conformité et au bon entretien de **l'installation septique**
- Utiliser des **produits ménagers** biodégradables et sans phosphate
- Contrôler le **ruissellement** en aménageant le terrain de façon naturelle

Saviez-vous que...

Les algues bleu vert peuvent être un signe d'eutrophisation et peuvent développer des toxines dangereuses pour l'homme ?

Si vous en apercevez, faites-nous en part !

OBVAJ
Organisme de bassin Versant
Abitibi-Jamésie

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 qu'en plus du site canadiensensante.gc.ca, les Rappels et les avis de sécurité sont désormais disponibles sur une application gratuite?

L'application gratuite **Rappels et avis de sécurité** pour *Apple*, *Android* et *BlackBerry* envoie des renseignements à jour et fiables sur la santé et la sécurité, issus du gouvernement du Canada, directement à votre téléphone cellulaire.


Pour installer l'application :

- Trouvez l'application **Rappels et avis de sécurité** dans le magasin d'applications de votre téléphone intelligent et téléchargez-la.
- Une fois l'application installée, ouvrez-la et sélectionnez la langue dans laquelle vous voulez que l'information s'affiche.
- Cette application rassemble les derniers rappels et avis de **Santé Canada**, de **Transports Canada** et de l'**Agence canadienne d'inspection des aliments**. Vous pouvez choisir de les voir tous en même temps, sous «Récents avis», ou sélectionner un bouton pour les trier par catégories (aliments, véhicules, produits de santé, produits de consommation).



Signaler des incidents liés aux produits

Avec cette application, vous pouvez également **signaler des incidents de santé et de sécurité liés aux produits**.

Allez au bouton « rapport »  situé en bas de l'écran de votre téléphone, pour trouver le lien vous permettant d'aviser le gouvernement de produits susceptibles d'être dangereux et ainsi aider à prévenir d'autres problèmes de santé et de sécurité.

Pour savoir comment rester branché sur tout ce qui a trait à la santé, cliquez sur le lien suivant : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/restez-branche.html>

Jean-Christophe Senosier
Directeur régional
Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663
www.santecanada.gc.ca / www.aspc.gc.ca

Assemblée de cuisine

«Des têtes pleines d'idées!»

« Dans le fond, ces assemblées de cuisine, ça nous ramène au perron d'église où les gens se jasaient après la messe. Y en a qui croient qu'on n'a pas besoin de se parler. Moi, je crois au contraire que les gens ne se parlent pas assez. Ils s'insultent, mais ils ne se parlent pas vraiment. On dira ce qu'on voudra, mais jaser, c'est pas anodin. La parole, c'est ben rien tout ce qui nous reste. » (Maitée Labrecque-Saganash)

Le Centre de femmes l'Érige aimerait partir à la rencontre des femmes des petites municipalités d'Abitibi-Ouest pour discuter de différents sujets et enjeux. Entre autres, conditions de vie des femmes dans les petites localités, briser l'isolement, transport, votre participation au Centre de femmes, etc. sont des sujets que nous souhaitons aborder avec vous!

Mais avant tout!

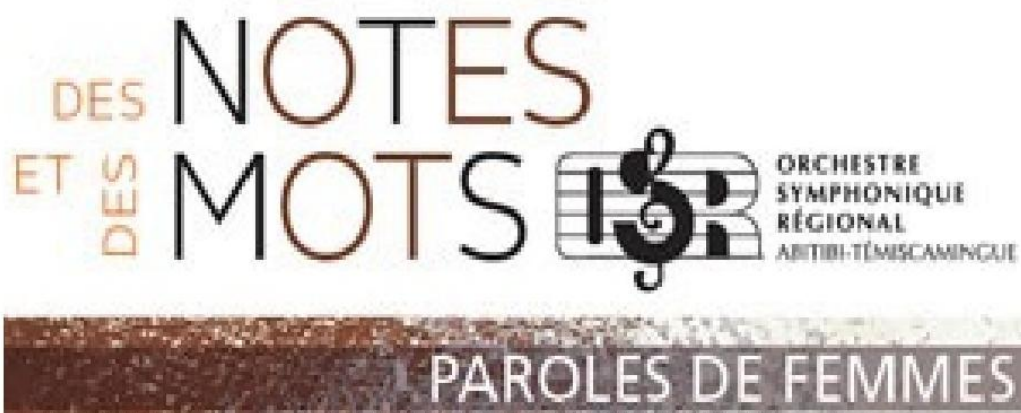
L'organisation d'une assemblée de cuisine est d'abord un travail de coopération.

Nous cherchons une femme alliée, dans chaque localité, prête à accueillir chez elle les travailleuses du Centre et les participantes. La femme alliée aidera à recruter des femmes dans le village en les invitant à l'assemblée de cuisine. Quant à lui, le Centre de femmes se charge de faire de la publicité, recevoir les inscriptions, organiser et animer la soirée, apporter des grignotines et des breuvages, etc.



Tu es intéressée? Tu voudrais en savoir un peu plus?

Contactes-nous: 819-333-9706



Spectacle gratuit «*des notes et des mots*» sous le thème «*Paroles de femmes*»

avec la comédienne Odette Caron et trois musiciennes de l'Orchestre Symphonique Régional

Samedi 10 février 2018, à 14 heures
Salle municipale de Clerval
au 575, 2e et 3e rang Clerval J0Z 1R0

Bienvenue à tous !

La consommation

de boissons sucrées en Abitibi-Témiscamingue en 2014-2015

Document pour les partenaires intersectoriels



Centre intégré de
santé et de services sociaux
de l'Abitibi-Témiscamingue

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

Novembre
2017

Ce document est effectué à partir des données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) menée en 2014-2015 par l'Institut de la statistique du Québec. L'EQSP a été réalisée auprès de la population de 15 ans et plus vivant dans un logement privé ou un logement collectif non institutionnel (ex. résidence privée pour personnes âgées, couvent, etc.). En Abitibi-Témiscamingue, 2 082 personnes ont participé à cette enquête, soit un peu plus de 400 dans chacune des 5 MRC. Toutes les données présentées ici concernent la population âgée de 15 ans et plus.

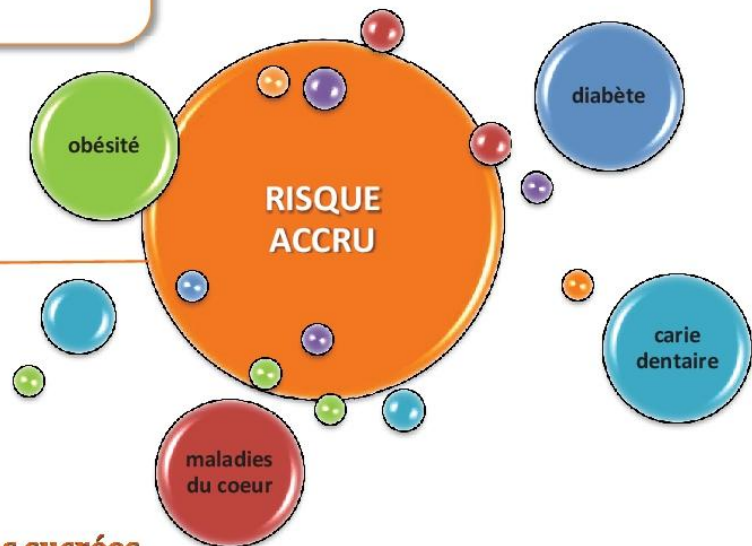
BOISSON SUCRÉE : Boisson à laquelle du sucre a été ajouté

- Composée principalement d'eau, de sucre et d'arômes
- Contient peu ou pas d'éléments nutritifs essentiels à la santé
- Fournit des calories provenant du sucre

Boire régulièrement
des boissons sucrées



Mauvais pour la santé



Consommation **régulière** de **boissons sucrées**

2 fois ou plus
par semaine

Boissons gazeuses (ex. : Coke, Pepsi, 7-Up, Coke Diète, etc.)

Boissons à saveur de fruits (ex. : Punch aux fruits, Slush, Fruittopia, etc.)

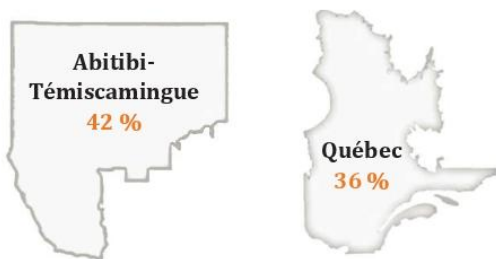
Boissons pour sportifs (ex. : Gatorade, G2, Powerade, etc.)

Boissons énergisantes (ex. : RedBull, Monster, Energy, etc.)

Il existe d'autres boissons sucrées (laits aromatisés, eaux vitaminées enrichies, thés et cafés froids préparés, etc.) mais elles n'ont pas été incluses dans l'enquête.

Québec

Consommer des boissons sucrées au moins 2 fois par semaine : un comportement **plus répandu** qu'au Québec **dans presque toute la région** sauf au Témiscamingue



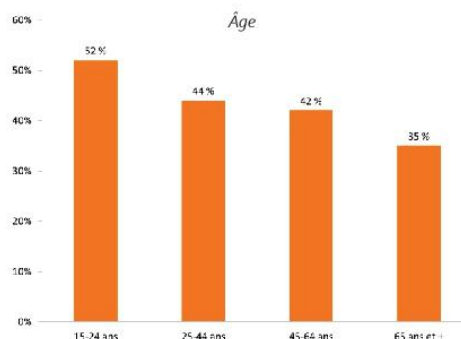
Les personnes les plus susceptibles de boire des boissons sucrées **au moins 2 fois / semaine**

○ Les **hommes**

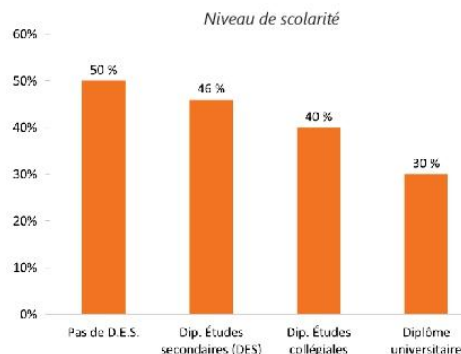


○ Les **jeunes** de 15-24 ans car la consommation diminue à mesure que la population vieillit

- 15-24 ans : groupe qui consomme le plus de boissons à saveur de fruits
- 45-64 ans : groupe qui consomme le plus de boissons gazeuses



○ Les personnes **les moins scolarisées** car la consommation diminue à mesure que la scolarité augmente

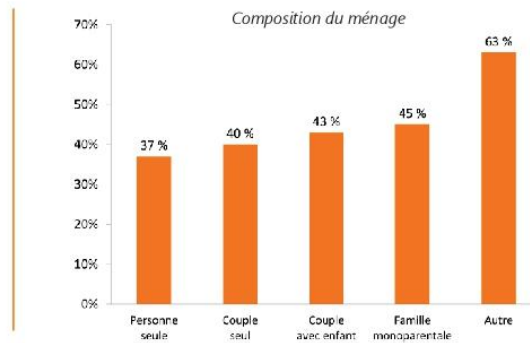


○ Les personnes **sans emploi**

La consommation de boissons sucrées en Abitibi-Témiscamingue en 2014-2015



- Les personnes **demeurant avec d'autres personnes, apparentées ou non** (ex. : colataires, logement collectif) plutôt que celles vivant seules ou en couple, avec ou sans enfant



- Les personnes **en moins bonne santé** (générale incluant la santé de la bouche et des dents) et **n'ayant pas adopté de saines habitudes de vie** (sédentaires ou peu actives physiquement dans les loisirs et le transport, fumant la cigarette, se brossant les dents moins de 2 fois par jour)

EN FIN DE COMPTE...

La consommation de boissons sucrées est plus répandue en Abitibi-Témiscamingue que dans le reste du Québec. Ce résultat s'ajoute au fait que la région se distingue déjà par une proportion plus élevée de personnes considérées obèses, d'enfants souffrant de caries dentaires, d'adultes n'ayant plus aucune dent naturelle et des taux d'hospitalisation supérieurs pour diabète ainsi que maladies du cœur.

NOUS POUVONS FAIRE QUELQUE CHOSE. Nous avons le pouvoir d'agir afin de rendre les environnements favorables à la saine alimentation. Les interventions pour améliorer l'alimentation ne peuvent pas être axées uniquement sur les facteurs individuels (connaissances, habiletés). Pour espérer un changement, il est **ESSENTIEL d'agir sur les facteurs dans l'environnement** qui influencent les comportements des individus.

Pour diminuer la consommation de boissons sucrées, nous pouvons :



Favoriser l'accessibilité et l'acceptabilité d'autres options plus saines

- Rendre l'accès gratuit à des fontaines d'eau ou des points d'eau;
- Lors d'évènement, vendre l'eau à un prix inférieur à celui des autres boissons;
- Participer aux campagnes de sensibilisation à la consommation d'eau (ex : Défi chin chin, J'ai soif de santé);



Limiter la disponibilité des boissons sucrées

- Adopter un règlement sur ce type de boissons (ex : interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations municipales);
- Être un modèle et ne pas boire ce type de boissons en présence d'enfants et de jeunes;
- Ne pas offrir ce type de boissons en milieu scolaire ou dans le milieu de la santé.



Diminuer l'accessibilité économique

- Vendre les boissons sucrées à un prix plus élevé que les options plus saines;
- Soutenir la taxation des boissons sucrées.



Favoriser la saine alimentation

- Travailler avec nos partenaires pour soutenir les mesures favorisant la saine alimentation;
- S'assurer de la cohérence de nos interventions (activité de financement, offre alimentaire lors d'évènement, activité populationnelle,..) avec les notions de saine alimentation;
- Choisir des interventions adaptées à notre réalité et conformes aux bonnes pratiques.

ENSEMBLE, il est possible de passer à l'action pour améliorer la situation



Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

1, 9^e Rue
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9
Téléphone : 819 764-3264
Télécopieur : 819 797-1947
www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Rédaction

Sylvie Bellot, agente de planification, de programmation et de recherche

Collaboration :

Josée Coderre, agente de planification, de programmation et de recherche

Relecture :

Guillaume Beaulé, agent de planification, de programmation et de recherche
Virginie Ferreira, agente de planification, de programmation et de recherche
Paul Saint-Amant, agent de planification, de programmation et de recherche

Traitement informatique des données

Infocentre de santé publique du Québec

Conception graphique et mise en page

Mélanie Gauthier, agente administrative

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.

© Gouvernement du Québec

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

PERIODE D'INSCRIPTION AU PROGRAMME PASSE-PARTOUT POUR L'ANNEE SCOLAIRE 2018-2019

Passe-Partout est un programme ministériel offert aux parents qui auront un enfant de 4 ans au 30 septembre de l'année en cours.

Son objectif est de permettre d'accompagner les parents dans leur participation à la réussite de leur enfant et de les aider à s'intégrer harmonieusement au milieu scolaire.

Période d'inscription
du 5 au 23 février 2018

★ Lors de la période d'inscription les parents doivent se rendre au secrétariat de l'école de leur secteur pour procéder à l'inscription officielle. Ils doivent avoir en main, le certificat de naissance de leur enfant. (grand format émis par la direction de l'état civil du Québec).

Un conseiller à l'éducation préscolaire et une éducatrice spécialisée animent les rencontres mensuelles qui se tiennent majoritairement en début de soirée de septembre à juin.

- ⊙ Les thèmes abordés favorisent les échanges sur des sujets relatifs au développement de l'enfant.
- ⊙ Ce programme facilite grandement la transition famille-école en favorisant la transmission de valeurs positives relativement à l'école.

Luc Côté
Conseiller à l'éducation préscolaire

Martine Lambert
Coordonnatrice des Services éducatifs

Susie Ayotte
Technicienne en éducation spécialisée

– 30 –

Source : Isabelle Godbout
Directrice générale

500, rue Principale, La Sarre (Québec) J9Z 2A2
Téléphone : 819 333-5411 Télécopieur 819 333-3112

