

# Le Gallichan

Juillet 2013

## MUNICIPALITÉ DE GALLICHAN

207, chemin de la Rivière Ouest, C.P. 38, Gallichan, (Québec) J0Z 2B0

Tel. : (819) 787-6092 Fax : (819) 787 6015

### LE CONSEIL MUNICIPAL EN BREF ...

Lors de la séance régulière du 2 juillet 2013, le Conseil municipal a ...

- autorisé la Société d'exploitation sylvicole de Rousseau à effectuer des travaux de chemin et de drainage en forêt privé sur les lots 26-28 du rang 2 ainsi que sur le lot 10 du rang 1.
- autorisé la Société d'exploitation sylvicole de Rousseau à effectuer des travaux d'émondage sur le lot 16 du rang 1.
- autorisé, la signature d'un bail pour la location du terrain, où est localisé le Club, Les Chevaliers d'Iberville Inc..
- autorisé la Directrice Générale à suivre une formation en août, donnée par le Directeur Général des Élections.
- autorisé la poursuite des travaux d'aqueduc - creusage du puits principal.
- autorisé la Directrice Générale à procéder aux appels d'offres pour le rechargement du chemin de la Rivières Est (300m) et du chemin des rangs 4 & 5 (1.1km).
- adopté un règlement d'emprunt pour un projet partiel de traitement de surface.
- autorisé le remplacement d'un des ordinateurs de la municipalité devenu désuet.
- autorisé Archéo 08 à procéder à des recherches archéologiques sur la Pointe Apitipik.
- autorisé le Ministère des transports à procéder à la demande de conformité au Ministère de l'environnement en préalable à la construction du pont.
- Approuvé l'embauche d'étudiants.

### Date de la prochaine réunion du Conseil :

Le 6 août 2013 à 19 h 00

## LA MUNICIPALITÉ

**Le Maire**  
Émilien Laroche

### Les Conseillers

### Responsabilités

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Siège #1 : Serge Marquis;       | Lots-intra-municipaux   |
| Siège #2 : Claude Bourque;      | Comité d'urbanisme<br>Hygiène du milieu<br>Gestion des déchets<br>Aqueduc |
| Siège #3 : Jean-François Perron | Commission des loisirs  |
| Siège #4 : Brigitte Rivard;     | Bibliothèque<br>CACI,<br>Maison des jeunes<br>Comité d'embellissement     |
| Siège #5 : Henri Bourque;       | Voirie municipale<br>Comité du journal                                    |
| Siège #6 : Éric Fournier;       | Corporation de développement<br>Club nautique                             |

**La directrice générale et secrétaire**  
Johanne Shink

**L'inspecteur municipal**  
Vincent Blanchette

**Site Internet:** [www.gallichan.ao.ca](http://www.gallichan.ao.ca)  
**Courriels:** [gallichan@mrcao.qc.ca](mailto:gallichan@mrcao.qc.ca)

## CHUTE À COURRIER

Nous invitons les citoyens qui désirent déposer le courrier destiné à la municipalité, à utiliser la boîte aux lettres prévue à cette fin, placée à gauche de la porte arrière du Bureau

## INSPECTEUR MUNICIPAL

Veillez prendre note que nous avons un nouvel inspecteur municipal; M. Vincent Blanchette. Vous pouvez prendre rendez-vous, pour vos demandes de permis en communiquant au ;  
(819) 787-6092

## Heures d'ouverture du bureau municipal

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Mardi</b>    | <b>13h15 à 16h00</b>                    |
| <b>Mercredi</b> | <b>9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00</b> |
| <b>Judi</b>     | <b>9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00</b> |
| <b>Vendredi</b> | <b>9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00</b> |



## COMITÉ CONSULTATIF D'URBANISME

Si vous êtes intéressés à faire partie du comité consultatif d'urbanisme, nous vous invitons à communiquer avec la municipalité au (819) 787-6092. Ce comité formule des recommandations au Conseil municipal lors de demandes de dérogations mineures en plus d'analyser et recommander des modifications au schéma d'aménagement et d'urbanisme. Le nombre de réunions est déterminé selon les demandes qui nous sont adressées.

## BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque est ouverte le mercredi soir de 19h00 à 20h00.

Les frais d'adhésion sont de :

- 2.00 \$ pour les enfants de 12 ans et moins



CLUB « LES RETRAÎTÉS DE L'ÎLE DE GALLICHAN »



**Séquence 7    Thème:    Mots additionnés**

*Des jeux de lettres ...HUM ! Disons ... faciles.*

**Prenez l'ensemble des lettres des deux mots que vous additionnez et remettez-les dans l'ordre pour former le mot-solution.**

**Les accents et les cédilles ne se trouvent pas nécessairement dans la réponse.**

**Ex. : SÉSAME + BLÉ = ASSEMBLÉE**

**Prêts ! C'est parti !**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>LIS + ROI =</b>    | <b>R :</b> |
| <b>FORT + PIS =</b>   | <b>R :</b> |
| <b>NUIT + MAS =</b>   | <b>R :</b> |
| <b>VISAGE + ION =</b> | <b>R :</b> |

Réponse: page 11

# Commission des Loisirs de Gallichan

Les membres sont :

Sonia Rivard, (parents)

présidente

Anik Pigeon, (parents)

vice-présidente

Suzanne B. Gagnon (Corporation développement)

secrétaire

Ginette Baril (Cercle Fermières & Pompiers)

Lauraine Fluet (subs. Fermières)

Claude Bourque (Club des Retraités de l'Île de Gallichan)

Normand Bourque (Club des Chevaliers d'Iberville)

Jean-François Perron (Corporation municipale)

Carole Rivard (Fabrique)

## ***Fête d'été en août***

**Samedi le 17 août sera fête à Gallichan**

L'équipe de la Commission des loisirs prépare une fête en collaboration avec une équipe de Roquemaure.

### **Plusieurs activités amusantes et du plaisir garanti !**

- ***Une randonnée familiale en vélos de Gallichan à Roquemaure***
- ***Jeux gonflables***
- ***Autres activités***

***Réservez votre samedi le 17 août pour cette activité.***



## Cérémonies du mois



### JUILLET 2013

Du 17 au 26: (18h40): Neuvaine à Ste-Anne de Roquemaure

Le 20: (19h00): Messe:

pour le repos des défunts des familles Gingras et Doroftie

pour le repos de l'âme de Mario Gosselin

Le 26: Fête de Ste-Anne à Roquemaure

Le 27: (19h00): Célébration

### AOÛT 2013

Le 3: (19h00): Célébration

Le 10: (19h00): Messe: pour le repos de l'âme de Conrad Larouche, et Yvan Gosselin

Le 17: (19h00): Messe: pour le repos de l'âme de de Roland Chénard,

pour le repos de l'âme de Robert et Marcel Laprise

Le 24: (19h00): Célébration

Le 28: (19h00): Messe: Repos de l'âme de Rita Gilbert-Denis

Le 31: (19h00): Messe: Repos de l'âme de Benoît Bélanger, et Germaine Denis-Morin

*Merci !*

*Lors du décès d'un être cher, il fait bon compter sur des personnes compréhensives, dévouées, accessibles, cordiales.*

*Les familles Lirette, Bourque et Bouffard tiennent à remercier chaleureusement toutes les personnes et tous les bénévoles des différents organismes de la paroisse et des paroisses avoisinantes qui par leur bienveillante contribution ont apporté réconfort et soutien aux personnes éprouvées lors du décès de Monsieur René Lirette.*

*Les membres de ces familles ont été touchés par la générosité, le dévouement et la bonté des gens qui ont unis leur force pour rendre ce moment moins pénible, moins douloureux.*

*Merci à tous et chacun !*

# FABRIQUE DE GALLICHAN

## Préparation au baptême

Les mamans qui attendent un enfant peuvent communiquer avec Mme Madeleine Chénard afin de prendre possession du livre qui les préparera au baptême de leur enfant **tout au long de leur grossesse**. Pour informations, vous êtes invités à communiquer avec; **Mme Madeleine Chénard au (819) 787-6117.**

## Décès

Lors du décès d'un être cher, vous devez rencontrer la personne responsable qui vous aidera à préparer la rencontre avec le célébrant. Pour informations, vous êtes invités à communiquer avec; **Mme Madeleine Chénard au (819) 787-6117.**

## Certificats de baptême, de naissance, de mariage et ou de décès

Veillez prendre note que le coût des différents certificats est maintenant de 15.00 \$. Pour ceux et celles qui ont besoin d'un certificat, soit de naissance, de décès, de baptême ou autres... veuillez communiquer avec;

**Madame Alexandra Chabot au (819) 787-6836**

OU

**Madame Gertrude Côté au 819) 787-6265.**

### ***Pour une demande de :***

- *passesports,*
- *Régie des Rentes du Québec,*
- *la pension fédérale,*

***vous devez vous adresser directement au directeur de l'état civil.***

***Téléphone : 1 (877) 644-4545***

***Internet : [etacivil.gouv.qc.ca](http://etacivil.gouv.qc.ca)***

***Poste : Directeur de l'état civil  
2535, boulevard Laurier  
Local RC.01  
Québec (Québec)  
G1V 5C5***

## Un 7<sup>e</sup> appel de projets au Forum jeunesse : une aide pour soutenir les organismes et les jeunes de toute la région

**Rouyn-Noranda, le 17 juin 2013** - Le Forum jeunesse de l'Abitibi-Témiscamingue (FJAT) est heureux d'annoncer qu'une somme de 180 000 \$ provenant du Fonds régional d'investissement jeunesse (FRIJ) sera consacrée à des projets qui touchent les jeunes de 12 à 35 ans. C'est ce qu'a annoncé aujourd'hui Mme Annick Dostaler, présidente du FJAT, accompagnée de M. François Gendron, vice-premier ministre, ministre responsable de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, ministre responsable de l'Abitibi-Témiscamingue et député d'Abitibi-Ouest.

Dans l'actuelle Stratégie d'action jeunesse 2009-2014, le gouvernement du Québec s'était engagé à reconduire les Fonds régionaux d'investissement jeunesse. Cet investissement se chiffre à plus de 2 millions de dollars pour les cinq années de la Stratégie en Abitibi-Témiscamingue. « Par ce fonds, le gouvernement du Québec encourage ainsi le développement de projets novateurs par et pour les jeunes », souligne M. Gendron.

Formé de jeunes provenant des cinq territoires de la région, le Forum jeunesse est responsable de la gestion du FRIJ. Dans le cadre de cette stratégie, l'organisme a financé plusieurs actions jeunesse structurantes à rayonnement local ou régional. Depuis 2009, 630 838 \$ ont été investis en Abitibi-Témiscamingue dans le cadre des appels de projets. Pour le septième appel de projets, l'enveloppe de 180 000 \$ sera mise à la disposition des promoteurs et sera répartie de la façon suivante : MRC d'Abitibi, 24 000 \$; MRC d'Abitibi-Ouest, 24 500 \$; MRC de Témiscamingue, 25 000 \$; MRC de La Vallée-de-l'Or, 36 500 \$; et Ville de Rouyn-Noranda, 35 000 \$. De plus, un montant de 35 000 \$ sera investi dans des projets d'envergure régionale. Ces sommes sont réparties selon le nombre de jeunes par territoire et d'après le taux de vitalité. De cette façon, tous les secteurs de la région seront en mesure de réaliser des projets en fonction des besoins de leurs jeunes et conformément aux différents critères. « Il était important pour nous de financer de façon équitable les différentes MRC », ajoute Mme Dostaler.

En Abitibi-Témiscamingue, le dernier appel de projets s'est déroulé en 2011. Une somme de 179 500 \$ avait alors été octroyée : 4 projets régionaux et 24 projets territoriaux avaient reçu du financement, contribuant ainsi au dynamisme et au développement de la région.

Les promoteurs ont jusqu'au 4 octobre 2013 pour déposer leurs projets. Tous les renseignements sont déjà disponibles sur le site Internet du FJAT. Pour en savoir plus, nous vous invitons à télécharger le guide du promoteur en vous rendant au [www.fjat.qc.ca/frij](http://www.fjat.qc.ca/frij) ou à contacter





Suite à l'accueil favorable qu'a reçu le Salon des loisirs en 2012, c'est avec grand plaisir que nous vous invitons à participer à l'édition 2013. Le Salon aura lieu, cette année, le samedi 24 août de 9 h à 13 h au Club de curling de La Sarre.

Comme l'an passé, le concept de l'événement se veut une invitation lancée à toutes les organisations, offrant un loisir, à venir présenter leur offre d'activités à la population. Pour ce faire, le comité met gratuitement à la disposition des organismes des tables et des chaises pour y tenir un kiosque. Nous prenons également en charge la promotion de

l'événement par l'achat de publicité dans les journaux. Nous vous invitons fortement à en faire la promotion également en utilisant, entre autres, notre page « Facebook » : <https://www.facebook.com/Loisirs.Abitibi.Ouest?ref=ts>

De plus, un léger goûter sera offert aux personnes présentes sur l'heure du dîner.

Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel: [activite.asao@gmail.com](mailto:activite.asao@gmail.com) ou par téléphone au 819 339-4282 (Christian Milot, coordonnateur d'Action Santé Abitibi-Ouest).

Au plaisir de vous compter parmi nous. D'ici là, veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

**Le comité organisateur du Salon des loisirs 2013**

**N. B.** *Veuillez prendre note que le coupon-réponse pour participer au Salon des loisirs de l'Abitibi-Ouest se trouve sur la page suivante et qu'il est important de nous le faire parvenir avant*  
**1<sup>er</sup> juillet 2013.**

**Comment se préparer au Salon?**

- Plusieurs organismes seront sur place, investissez un peu de temps pour que votre kiosque capte l'attention : photos, costumes, prix de participation, etc.;
- Pensez à apporter des dépliants et des cartes d'affaires pour que les gens puissent communiquer avec vous, au besoin, après l'événement;

- Soyez en mesure de répondre aux questions souvent posées : coût de l'activité, coût des costumes, date de début et de fin, lieu de l'activité, durée, remboursement, etc.;
- Si vous prévoyez y faire vos inscriptions, n'oubliez pas de vous apporter de la monnaie et un fonds de roulement;

Et surtout, dites à tous vos contacts que vous serez à cet événement.

### L'installation des kiosques :

- L'installation des kiosques pourra se faire le 23 août de 13 h à 16 h ou le 24 août entre 7 h 30 et 9 h. Chaque organisation est en charge d'installer et de démonter son kiosque dont l'emplacement aura été déterminé par le comité organisateur.
- Si vous avez des besoins spéciaux (Internet, espace pour faire une présentation, etc.), il est important de nous en faire part avant le 24 juin.
- Pour y participer, il est important de nous faire parvenir par courriel au [activite.asao@gmail.com](mailto:activite.asao@gmail.com) ou par la poste au : 80, 12<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre J9Z 3K6, les informations suivantes avant le **1<sup>er</sup> juillet 2013** :

### Coupon-réponse

| INFORMATIONS IMPORTANTES À TRANSMETTRE                       |  |
|--|--|
| Nom de l'organisation  |  |
| Noms des personnes présentes sur place                       |  |
| Activités offertes   |  |
| Numéro de téléphone  |  |
| Adresse courriel si utilisée régulièrement                   |  |
| Besoins logistiques (Électricité, tables, chaises, Internet) |  |
| Disponibilités pour démonstration                            |  |



*Le Québec en nous, d'hier à demain*

## **La Fête nationale du Québec, édition 2013, à Gallichan !**

Un bon moyen de savoir que l'été est arrivé, c'est de tourner notre regard vers les iris versicolores. Ils déploient leur couleur les plus riches et leur parfum le plus intense pour saluer haut et fort l'arrivée de la belle saison, l'arrivée des grandes vacances d'été et dans un bouquet resplendissant, pour célébrer ensemble le Québec en nous, d'hier à demain.

Lundi, le 24 juin 2013, par un bel après-midi ensoleillé, plus de 30 personnes sont venues participer à l'écriture d'une histoire qui se conjugue en français et ont démontré leur attachement à notre culture d'expression française et sont venus de Rochebeaucourt, de La Sarre, Rapides-Danseurs, Palmarolle et de Gallichan participer au jeu questionnaire «Le Génie des Sages » à Gallichan.

Nous devons le succès de ce rendez-vous festif à de généreux et de nombreux collaborateurs locaux et régionaux :

La Société nationale des Québécois

La municipalité de Gallichan

Le Club « Les Retraités de l'Île de Gallichan »

Confection Perles et extravagances; bijoux artisanaux

Confection Pauline; produits artisanaux crochetés

Le Grimoire du sieur d'Hyberville

La Boutique de l'atelier

Zaze Coiffure

Les Serres Gallichan, inc.

**MERCI ..... à nos dévoués bénévoles.**

Par leur disponibilité et leur implication, ils ont permis de

*« faire connaître au monde ce qui nous unit, ce qui nous distingue, ce qui nous anime ! » :*

*Mesdames Pauline Carbonneau, Lise Morin,  
Clémence Châteauvert, Cécile Jacob Bourque,  
Yvette Boissonneault, Marjolaine Labbé,  
Messieurs Claude Bourque et Henri Bourque*

*MERCI à tous les participants et participantes parce que ...*

*« vous êtes les piliers sans qui, la fête ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui. »*

*N.B. : Les soirées du Génie des Sages se poursuivent tout l'été à la salle du Club*

*« Les Retraités de l'Île de Gallichan », au 207, chemin de la Rivière Ouest.*

*Bienvenue à chacun de vous qui aimez les quizz et relever les défis !*

|               |                |
|---------------|----------------|
| R : VOISINAGE | = NOI + EGVSIA |
| R : TSUNAMI   | = NUIT + MAS   |
| R : SPORTIF   | = FORT + PIS   |
| R : LOISIR    | = LIS + ROI    |

# Comité organisateur des Festivités du 75<sup>e</sup> de Gallichan

## Bilan des activités

À partir du lancement de la programmation le 31 décembre dernier en passant par le "Bal des glaces" en février, les deux "Rendez-vous avec notre Histoire" à la fin mai et au début juin sans oublier le Génies des sages de la Fête nationale, déjà la table était mise pour le grand rassemblement du 26 au 29 juillet 2012 qui s'avéra un grand succès en rassemblant plus de 1500 personnes sur les différents sites pendant quatre journées intenses d'activités.

### **Les déjeuners "Jacasse"**

Pendant trois jours, sur le site du chalet du Club des Chevaliers d'Iberville, un grand nombre de personnes ont pu "jacasser" entres elles tout en profitant d'un bon déjeuner servi par nos hôtes Zin Li et Charles Thouin, les futurs promoteurs du Café des rumeurs.

### **Sur le chemin des écoliers**

Cette activité, présentée pendant deux jours, organisée par Céline Denis, Francine Thouin, Marie-Berthe Bélanger et Clémence Châteauvert a permis à plusieurs acteurs de l'éducation de se rappeler de bien beaux moments.

### **Le rendez-vous des sportifs(ves)**

Organisé par Émilien Larochelle, assisté de plusieurs intervenants, une soixantaine de personnes qui ont écrit l'histoire sportive de Gallichan ont pu renouer connaissance et sous le signe de l'humour, visionner un diaporama en souvenir des exploits du passé.

### **Exposition**

Pendant deux jours, des exposants et des artisans sont venus présenter leurs produits ou leurs réalisations, agrémentés par la visite commentée de la Collection de pièces archéologiques Joseph Bérubé et la projection du DVD du 75<sup>e</sup>.

### **Activités**

Le vendredi soir, plus de 500 personnes ont assisté à l'inauguration officielle. M. François Gendron, député d'Abitibi-Ouest ainsi que M. Bruno Kistabish, chef de la nation Abitibiwinni nous honoraient de leur présence.

Le Rallye à pied du samedi après-midi, organisé par Brigitte Rivard, Yvette Boissonneault, Geneviève Gadoury, Francine Lehouiller et Françoise Gingras a permis à près de 85 participants de vérifier leurs connaissances de l'histoire de Gallichan.

Le souper retrouvailles du samedi soir a rassemblé plus de 600 personnes autour d'un délicieux repas préparé par l'équipe du traiteur Stéphane Brouillard. Pour les dents sucrées, un gigantesque gâteau a été préparé et servi par les membres du Cercle des fermières de Gallichan.

Le dimanche matin, plus de 300 personnes ont assisté à la messe présidée par notre curé Marc Laroche. Après la messe, Charles Marquis a animé une Crieé des âmes qui a rapporté plus de 1 200\$ à la Fabrique de St-Laurent. Par la suite, plus de 400 personnes ont assisté au brunch du 75<sup>e</sup>.

En après midi, l'activité Hommage aux Bâtisseurs organisée par le Conseil municipal a été l'occasion de souligner la contribution remarquable de plusieurs de nos concitoyens qui se sont dévoués au cours des années à améliorer la qualité de vie de notre communauté.

Finalement en soirée, le «Spectacle de Clôture du 75<sup>e</sup>» organisé par Émilien Larochelle et Richard Chabot a permis d'apprécier le talent d'un bon nombre d'artistes locaux dans des prestations où l'humour et l'émotion étaient au rendez-vous.

## Remerciements

Toutes ses activités n'auraient pas été possibles sans la participation des membres du Comité organisateur et de bon nombre de nos concitoyens et amis qui se sont rendus disponibles pendant cette période.

Ainsi, beaucoup de travail a été accompli par les membres du comité organisateur, au cours des deux années qui ont précédé cet événement. Mentionnons, le travail du Comité du Livre, Yvette Boissonneault, Pauline Carbonneau, Théodore Denis, Cécile Jacob et Lauraine Fluet sous la direction d'Henri Bourque qui s'est acquitté de son mandat dans les délais prévus.

Le comité du DVD sous la direction de Brigitte Rivard et Émilien Larochelle avait confié la réalisation du DVD du 75<sup>e</sup> à Mlle Camille Poirier qui a fait un travail remarquable et très professionnel.

Laurent Gingras et Michel Rivard ont complété la finition des kiosques, en plus d'aider au montage du plancher du chapiteau avec Jean-Claude Pellerin, Pascal Paquette, Patrice Chénard, Émilien Larochelle et les employés municipaux Kaven Labbé, Jordan Rivard et Gaétan Larochelle. Une soixantaine de citoyens se sont présentés le mercredi 25 juillet pour le montage et l'érection du chapiteau facilitant ainsi le travail des membres du comité organisateur. Le transport du chapiteau a été gracieusement offert par René Bélanger.

De plus, il a transporté avec sa remorque de Palmarolle à Gallichan, les 175 caisses de bière qui avait été commandées pour la circonstance. Le Comité organisateur le remercie sincèrement.

Le service de bar sous la responsabilité de Pascal Paquette et de son équipe, Ginette Baril, Lauraine Fluet, Éric Fournier, Dominic Larouche, Dominic Gagnon, Karol Bruneau et Karine Rivard a été des plus efficace, pendant que Johanne Shink, Brigitte Rivard, Valérie Larochelle, Sonia Rivard en faisait autant au comptoir du kiosque d'accueil et de vente des articles promotionnels et des billets.

À l'arrière du chapiteau, pendant deux jours, des jeux gonflables et un comptoir de services (*maquillage pour les enfants et comptoir de restauration*) ont été mis à la disposition des jeunes familles. Cette activité, une initiative de la présidente du comité organisateur Sonia Rivard et de son équipe, Karine et Gabrielle Rivard, Johanne, Diane et Marie-Pierre Cossette ainsi que Jimmy Marcoux a été grandement appréciée.

La préparation du souper retrouvailles et du brunch avait été confiée à l'équipe du traiteur Stéphane Brouillard de La Sarre qui s'est acquitté de sa tâche avec distinction. Le service des vins de la Roche des Brises pendant le souper retrouvailles était assuré par Henri Bourque et les membres du service de bar. Les membres du Cercle des fermières de Gallichan ont préparé et servi un gâteau anniversaire géant lors du souper. Mentionnons, Rolande Shink, Violette Roy, Françoise Gingras, Yvonne Shink, Francine Lehouiller, Marjolaine Labbé et la décoratrice en chef, Mélanie Béland.

Merci au Conseil de la Fabrique qui avait organisé une exposition d'objets et de vêtements religieux et le curé de St-Laurent, Marc Laroche qui a présidé la messe du 75<sup>e</sup> anniversaire sans oublier la contribution musicale de la chorale sous la direction d'Alexandra Chabot.

L'Homage aux Bâtisseurs animé par Henri Bourque et secondé par deux jeunes hôtesse Camille et Kim Bourque.

Le spectacle de Clôture des Festivités du 75<sup>e</sup> animé par Ginette Baril et Marcel Bouffard sous la direction d'Émilien Larochelle, pour la mise en scène et les textes avec l'appui indéfectible de Richard Chabot pour la partie musicale, de Valérie Larochelle pour toutes les autres tâches connexes, de notre ingénieur du son Jonathan Larochelle et de la généreuse contribution de tous les artistes amateurs qui ont accepté dans des conditions pas toujours faciles d'y participer et qui ont fait une réussite de cet événement.

Merci aux "Larochelle Sister's": Francine, Louisa et Martine, Charles Thouin à la guitare classique, Huguette Rivard à l'accordéon, Claude Larochelle et Sébastien Greffard à la guitare, Richard Chabot au piano, ainsi que François Larouche, Luc Perron, Martine Goulet, Françoise Larochelle, Francine Thouin, Patrick Larochelle, Hélène Gagnon, Valérie Larochelle, Mario Larouche, Jacinthe Châteauvert, Larry Gilbert et Théodore Denis au violon et en chanson. Nos hôtesse Gabrielle et Sonia Rivard et notre spécialiste du langage des signes Karine Rivard ont complété le tableau.

Tout au cours des quatre journées, Mme Micheline Côté a généreusement accepté d'immortaliser en photos les principaux volets des festivités.

Plus de soixantaine personnes ont répondu à l'appel du Comité organisateur pour le montage du chapiteau, qui s'est fait en moins de 2 heures.

Le club des Chevaliers d'Iberville a collaboré en prêtant gracieusement son chalet pendant les journées du jeudi, vendredi et samedi. Claude Bourque en plus d'être le maître des clés a agit comme barman et serveur pendant ces trois journées.

Le comité remercie les dirigeants du Club des chevaliers d'Iberville qui ont collaboré à plusieurs occasions, particulièrement lors du Bal des glaces pour l'activité de sculpture sur neige où Liliane Gagnon a encadré et encouragé les sculpteurs en herbe.

Sans oublier la contribution remarquable des membres de notre brigade de pompiers volontaires sous la direction de Claude Gagnon et Jean Boissé qui en plus d'assurer l'ordre ont été de toutes les corvées (*montage et démontage des chapiteaux, préparation des salles et nettoyage des sites*).

En terminant nous désirons remercier particulièrement tous nos précieux commanditaires.

À tous, un grand merci!

## **Le Comité organisateur**

**COMITÉ DU 75E DE GALLICHAN**  
**État des revenus et dépenses**  
01 janvier 2011 au 31 décembre 2012

**REVENUS**

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Commandites              | 7 175,00         |
| Subventions              | 25 100,00        |
| Activités                | 20 586,61        |
| Articles promotionnels   | 12 647,78        |
| Repas                    | 15 514,58        |
| <b>Total des revenus</b> | <b>81 023,97</b> |

**DÉPENSES**

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Publicité                 | 1 867,95         |
| Activités                 | 16 627,41        |
| Repas                     | 15 440,01        |
| Articles promotionnels    | 25 598,39        |
| Fournitures de bureau     | 3 398,83         |
| Fournitures d'entretien   | 1 993,23         |
| Frais bancaires           | 436,21           |
| <b>Total des dépenses</b> | <b>65 362,03</b> |

**IMMOBILISATIONS** (Système de son, table piques-niques, etc...)

**16 611,44**

**COMITÉ DU 75e DE GALLICHAN**  
**Bilan**  
au 31 décembre 2012

**ACTIF**

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Caisse                  | 902,89              |
| TPS à recevoir          | 3 774,86            |
| TVQ à recevoir          | 7 429,08            |
| Comptes à recevoir      | 4 126,50            |
| <b>Total de l'Actif</b> | <b>16 233,33 \$</b> |

**PASSIF**

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Fournisseurs           | 10 000,00        |
| TPS à payer            | 2 398,26         |
| TVQ à payer            | 4 784,57         |
| <b>Total du Passif</b> | <b>17 182,83</b> |

**AVOIR - Comité du 75e de Gallichan**

|   |                  |
|---|------------------|
| Revenus                                     | 81 023,97        |
| Dépenses                                    | 65 362,03        |
| <b>Résultat avant immobilisations</b>       | <b>15 661,94</b> |
| Immobilisations                             | 16 611,44        |
| <b>Total de l'avoir au 31 décembre 2012</b> | <b>(949,50)</b>  |

**Total du Passif et de l'Avoir du Comité du 75e**

**16 233,33 \$**

## LES PETITES ANNONCES

### VENTE OU LOCATION DE PROPRIÉTÉ

Au cours de l'année, plusieurs demandes sont adressées à la municipalité, pour connaître les (terrains, maisons, chalets), qui sont à vendre ou à louer.

Pour ceux qui désirent que la municipalité réfère l'information aux acheteurs potentiels, nous vous demandons de bien vouloir fournir vos coordonnées au Bureau municipal.

Le CACI...

**...met à votre disposition :  
un Service Internet haute vitesse  
et  
un ordinateur récent**

|           |  |
|-----------|--|
| mardi     | de 9h00 à 12h00<br>de 13h15 à 16h00                            |
| mercredi, | de 9h00 à 12h00<br>de 13h15 à 16h00<br><b>de 19h00 à 20h00</b> |
| jeudi,    | de 9h00 à 12h00  |



Message du  
Comité  
du Journal

Une copie PDF  
du journal

« **LE GALLICHAN** »

est disponible sur le site Internet de la municipalité à l'adresse:

[www.gallichan.ao.ca](http://www.gallichan.ao.ca)

sous l'onglet « *Journal* ».

À tous ceux qui le désirent, nous pourrions aussi transmettre une copie couleur en format PDF, si vous nous communiquez votre adresse courriel à l'adresse suivante;

[journallegallichan@hotmail.com](mailto:journallegallichan@hotmail.com)

**Pour 2013**, nous ajouterons, à compter de février, une rubrique; «**Opinion des lecteurs**».

Vous êtes invités à nous communiquer vos réflexions sur les sujets qui vous préoccupent. Cependant, nous nous réservons le droit de ne pas publier des textes discriminatoires ou diffamatoires.



# Le Gala folklorique de l'Abitibi-Témiscamingue

*musique ancienne,  
violon, harmonica, accordéon,  
danses folkloriques*

**SAMEDI, LE 17 AOÛT 2013**

**à 13H00**

**au Club « Le Cotillon »  
à  
Ste-Germaine – Boulé**

***Souper sur place***

*Clôture des activités à 23h00*



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



CHAMBRE DES  
COMMUNES  
CANADA

*Christine Moore*

Députée / Member of Parliament  
Abitibi-Témiscamingue

*Rouyn-Noranda*

33-A, rue Gamble Ouest, Suite RC-15

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2R3

Tél. : 819 762-3733

Sans Frais : 1 800 567-6433

Télc. : 819 762-8732

Courriel : Christine.Moore.c1@parl.gc.ca



# Boutique-café Le Grimoire du sieur d'Hyberville

403 avenue Roger Galliehan  
819-787-2726



Les heures d'ouverture (pour les vacances) sont :  
du mercredi au samedi, de 14h à 18h30  
le samedi 10h à 16h.

## TIRAGE :

Pour chaque achat à la boutique-café entre le 26 juin et le 7 septembre 2013, vous méritez une participation au tirage d'un livre de votre choix.

Prenez note que le tirage du 21 mars a été annulé cette semaine: il s'agissait d'un panier de 4 chandelles à la vanille. La gagnante a été rejointe mais ne s'est pas présentée pour réclamer son prix.

L'heureux gagnant du 24 juin est M. Guy Drouin de Rouyn-Noranda qui se méritait un emballage de thé vert biologique de marque Nelligan. Félicitations.

*N'oubliez pas notre salle à café médiévale où vous pouvez déguster un breuvage biologique (café, chocolat chaud, tisane).*

*Nous avons 2 tables à café, pour un total de 7 places.*

*Également, une mini-vente de garage a été installée dans la cour arrière (dans un petit tempo); elle est accessible durant nos heures d'ouverture.*

## **CHRONIQUE D'INFORMATION: LE PAPAYE**

C'est une baie savoureuse, généreuse en saveurs complexes, ovoïde ou arrondie, de 21-31 cm de long, à la pulpe comestible, pouvant peser à peu près un kilogramme (et parfois jusqu'à 5 kg) et renfermant de nombreuses graines noires entourées d'un mucilage. À maturité, les papayes sont vert jaunâtre, avec une chair juteuse, jaune orangé.

À l'époque précolombienne, les peuples des Caraïbes, employaient le fruit vert en cataplasme contre les zones rougies de la peau et contre les troubles gastro-intestinaux. Pour attendrir la viande crue, ils l'enveloppaient dans des feuilles de papayer avant de la consommer. Cet usage est longtemps resté une tradition aux Antilles.



Dans toutes les Caraïbes, les graines et le latex du fruit sont conseillés comme vermifuge. Le jus du fruit ou une infusion des feuilles est traditionnellement recommandé dans les affections hépatiques, les dyspepsies, les coliques et les ulcères de l'estomac.

En usage externe, le fruit écrasé est appliqué sur les furoncles, les abcès. Le latex appliqué sous forme d'hydrogel sur les brûlures favorise la guérison.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Papaye>



Volume 4, numéro 7  
Juillet 2013

Centre de  
valorisation des  
matières résiduelles  
(CVMR)  
et écocentre

15, boulevard  
Industriel, La Sarre  
(819) 333-2807

Heures d'ouverture :  
Lundi au samedi  
8 h à 16 h



MRC d'Abitibi-Ouest  
6, 8<sup>e</sup> Avenue Est  
La Sarre (Québec)  
J9Z 1N6  
Tél : (819) 339-5671  
Fax : (819) 339-5400  
[mrcao@mrcao.qc.ca](mailto:mrcao@mrcao.qc.ca)

## ***Bonnes vacances... écoresponsables***

C'est l'été et les vacances sont enfin arrivées! On change nos routines, on prend du bon temps en famille ou entre amis. Toutefois, cela ne nous empêche pas de rester attentifs à notre environnement et de maintenir nos bonnes habitudes.

Bon nombre de sites touristiques et d'établissements d'hébergement offrent maintenant des infrastructures écoresponsables. On y trouve, par exemple, des bacs de recyclage ou de récupération de contenants consignés (cannettes). Pourquoi ne pas les utiliser adéquatement ?

Aussi, certains événements, qu'ils soient culturels, sportifs ou autres, sont écoresponsables. Un événement est écoresponsable lorsque son processus d'organisation vise la réduction de son impact sur l'environnement.



Les événements écoresponsables peuvent, par exemple :

- Offrir un système de gestion des matières résiduelles efficace (réduction des déchets, installations de recyclage, de contenants consignés et/ou de compostage...);
- Favoriser l'achat de produits locaux, biologiques et/ou équitables ;
- Utiliser de la vaisselle durable.

### **Vous planifiez un événement et souhaitez qu'il soit écoresponsable ?**

Sachez qu'il existe différents guides qui pourront vous aider à l'organiser. Le site suivant vous en propose plusieurs : <http://www.evenementecoresponsable.com>.

### **C'est l'été !**

Prenez note que la *Chronique verte* fera relâche en août pour vous revenir en septembre. Entre-temps, nous vous souhaitons de belles vacances écoresponsables!

Vous avez des idées de  
sujet pour nos chroniques,  
n'hésitez pas à nous en  
faire part !



**Des questions ? Écrivez-nous : [bottinvert@mrcao.qc.ca](mailto:bottinvert@mrcao.qc.ca)**

# Anniversaires

## JUILLET :

fleur du mois ; pied d'alouette

pierre du mois; rubis

Rock Shink : le 20

## AOÛT :

fleur du mois ; glaïeul

pierre du mois; sardonx

Camille Bourque: le 12

Gaétanne Bourque: le 16

Yvonne Leroux-Gingras: le 18

Clémence Provencher : le 25

Michel Chenard : le 25

---

Le 19 juillet, Cécile Jacob et Henri Bourque célébreront  
leur 44<sup>e</sup> anniversaire de mariage

Le 31 août, Line Bourque et Daywne Nickerson célébreront  
leur 22<sup>e</sup> anniversaire de mariage



## LES PETITES ANNONCES

Nouveau Club de recherche d'emploi pour les travailleurs **âgés de 50-64 ans** qui débutera le 16 septembre 2013. Vous êtes à la recherche d'un emploi. Et bien, ce projet s'adresse à vous! En participant au Club, vous pourriez recevoir un support financier suite à l'évaluation de votre statut de sans emploi et de votre revenu. Pour plus d'informations et pour inscription contacter Julie Mainville à Vision-Travail A-T à La Sarre, au **333-9704**. Ce projet est rendu possible grâce à la participation du **Gouvernement du Canada et d'Emploi-Québec** (Abitibi-Témiscamingue). Les opinions énoncées dans cette publication sont celles de l'auteure et ne représentent pas nécessairement le point de vue du Gouvernement du Canada.

*Julie Mainville*

Conseillère en main d'oeuvre

**Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue**

### **CERCLE DES FERMIERES DE GALLICHAN**

Bonjour à toutes les fermières,

Voici que la saison des vacances avance.

Merci à toutes celles qui ont aidé et participé aux activités de l'année. Félicitations aux artisanes de l'année. N'oubliez pas **l'exposition locale le 16 août** prochain .

#### **Programme de septembre.**

Régie interne, règlements du Cercle, démonstrations et discussions sur le métier électronique.

Recette par Suzanne Bouffard-Gagnon.

Concours du mois:

- ⇒ Jardin miniature
- ⇒ Dessert aux bananes

Je souhaite vous retrouver en pleine forme en septembre.

Bonne fin de vacances

Viollette Roy



**Le maire d'Amos Ulrick Chérubin en vedette à la prochaine saison du Banquier !**

Amos, 10 juillet 2013 – Suite à l'autorisation de TVA, le Comité organisateur des Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos est fier d'annoncer que M. Ulrick Chérubin, maire d'Amos, sera un des participants de la 9<sup>e</sup> saison de l'émission Le Banquier. En effet, M. Chérubin participera à l'émission afin d'amasser des fonds pour l'organisation des festivités du centenaire de la Ville d'Amos, qui se tiendront en 2014. La diffusion de l'émission se fera à l'automne 2013.



M. Ulrick Chérubin, maire de la ville d'Amos  
Crédit : Gracieuseté TVA

M. Chérubin sera accompagné de trois (3) supporteurs, soit M. André Talbot, président des Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos, Mme Andrée Gravel, directrice générale des Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos ainsi que M. Jean-Pier Gravel, originaire d'Amos et ambassadeur des festivités.

*La programmation*

Rappelons que les Amossois vous accueilleront en 2014 afin de vous faire vibrer à travers une programmation haute en couleurs. L'année du centenaire sera caractérisée par trois (3) blocs d'activités :

- Bloc d'ouverture du 3 au 5 janvier 2014 : thématique du « feu » soulignant ainsi le passé, les Premières Nations, les bâtisseurs et la mise en valeur de notre folklore et de nos traditions.
- Bloc estival du 14 au 26 juillet 2014 : thématique de « l'eau », richesse importante de notre territoire et mettra en avant plan une programmation colorée et contemporaine, faisant ainsi référence aux générations actuelles.
- Bloc de clôture du 26 au 28 décembre 2014 : thématique de la « lumière » afin de se projeter vers le futur et de rendre hommage à la jeunesse d'aujourd'hui.

*"AMOS 2014" le spectacle à grand déploiement*

Dans une vision durable de profiter du centenaire comme tremplin vers le futur, le Comité organisateur des Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos a décidé de mobiliser la communauté autour d'un projet de spectacle à grand déploiement, appelé temporairement "AMOS 2014". Celui-ci vise directement à réaliser les objectifs de l'organisation dont, entre autres, faire connaître et valoriser l'histoire de la Ville d'Amos en tant que berceau de l'Abitibi, contribuer au développement touristique de la région et renforcer les sentiments de fierté et d'appartenance de la population.

« AMOS 2014 » se veut un spectacle d'envergure qui sera présenté sur le site enchanteur de l'Agora naturelle, sur les rives du fleuve Harricana, à Amos, du 17 au 19 ainsi que du 24 au 26 juillet 2014. Produit et conçu par certains des meilleurs talents des arts de la scène du Québec et raconté tout au long par des performeurs et artistes locaux, « AMOS 2014 » est un profond voyage qui vient mettre en scène la quête spirituelle et sociale des peuples pour une vie plus digne et noble où chacun peut s'émanciper et se réaliser. Une équipe de conception des plus expérimentée est à la tête du projet sous la gouverne de M. Mario Brien, producteur délégué. Originaire d'Amos, M. Brien agit actuellement à titre de directeur de production pour *Le Moulin à images* aux côtés du non moins célèbre metteur en scène, Robert Lepage. Dans le cadre du projet "AMOS 2014", M. Brien a su aligner une équipe des plus chevronnée avec, entre autres, Jeffrey Hall à la mise en scène qui a récemment travaillé sur les chorégraphies *Zaia* et *Totem* pour le Cirque du soleil.

*Soyez des nôtres à Amos en 2014 !*

– 30 –

Source :  
Nathalie Fortier, responsable des communications  
Les Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos

Renseignements :  
Andrée Gravel, directrice générale  
Les Fêtes du 100<sup>e</sup> d'Amos  
Téléphone : (819) 444-2014 poste 1  
Courriel : [andree.gravel@ville.amos.qc.ca](mailto:andree.gravel@ville.amos.qc.ca)

## Le point sur les hospitalisations et les décès dus aux maladies cardiovasculaires en Abitibi-Témiscamingue

Rouyn-Noranda, le 17 juin 2013 – À cœur ouvert, le cœur à l'ouvrage, avoir le cœur gros, avoir quelque chose sur le cœur... Beaucoup d'expressions populaires font référence au cœur parce qu'il est au centre de tout. Organe essentiel sans lequel le corps ne peut fonctionner, le cœur est le moteur de la circulation sanguine. Malheureusement, on le malmène souvent, sans trop y penser, lorsque nos habitudes de vie laissent à désirer. L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue diffuse aujourd'hui le fascicule *En avoir le cœur net* qui fait le point sur les hospitalisations et les décès dus aux maladies cardiovasculaires.

Au cours des deux dernières décennies, les hospitalisations et les décès attribuables aux maladies cardiovasculaires ont diminué progressivement et de façon significative dans la région comme ailleurs au Québec. Malgré tout, les maladies du cœur constituent la deuxième cause de mortalité et la première cause d'hospitalisation en Abitibi-Témiscamingue et dans le reste de la province. « *Il ne faut pas se réjouir trop vite des baisses observées depuis le début des années 2000. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la diminution de la mortalité notamment aurait pu être encore plus importante si, parallèlement, l'obésité n'avait pas connu une progression aussi marquée* », explique l'agente de recherche à la Direction de santé publique de l'Agence, Mme Sylvie Bellot.

En effet, si certains facteurs de risque sont hors du contrôle des individus (les antécédents familiaux, l'âge, etc.), d'autres peuvent être modifiés. L'adoption de saines habitudes de vie constitue la meilleure façon de réduire les risques d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire : ne pas fumer, maintenir un poids santé, avoir une saine alimentation, être actif physiquement, etc. « *La recherche confirme que jusqu'à 80 % des cas de maladie cardiovasculaire prématurés sont évitables. Pour cette raison, les maladies cardiovasculaires constituent une préoccupation importante en santé publique et font l'objet de surveillance* », conclut Mme Bellot.

### Quelques chiffres

Pour la période 2009-2010 à 2011-2012 en Abitibi-Témiscamingue, on a dénombré une moyenne annuelle de 2 137 cas de personnes hospitalisées pour des problèmes liés à l'appareil circulatoire. Cela représente 17 % du total des hospitalisations (excluant les accouchements et les troubles mentaux). Au chapitre de la mortalité, au cours des années 2005 à 2009, la moyenne annuelle a été de 282 décès associés aux maladies du cœur dans la région, soit un peu plus du quart (26 %) de l'ensemble de la mortalité.

L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à prendre soin de votre cœur et à consulter le fascicule *En avoir le cœur net*, en visitant son site Web au [www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca).

**Cliquez  
santé!**

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

## **Les centres de santé et de services sociaux...**

### **Vos portes d'entrée vers des services d'aide et de soutien!**

Rouyn-Noranda, le 12 juin 2013 – Lorsqu'on se blesse physiquement, on ne se pose pas de question : on se rend à l'hôpital. Mais lorsqu'une mère ou un père traverse une période difficile avec son adolescent ou qu'un jeune a l'impression que ses parents ne le comprendront jamais, quel est leur réflexe? Il se résume souvent à trois lettres : DPJ. L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, en collaboration avec les centres de santé et de services sociaux (CSSS) de la région ainsi que le Centre jeunesse de l'Abitibi-Témiscamingue, souhaite faire connaître la vaste gamme de services psychosociaux offerts à la population par les CSSS.

« Il est important que les citoyens sachent qu'ils peuvent obtenir de l'aide et du soutien à leur CSSS. S'adresser à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) n'est pas leur seule solution », confirme l'agente de planification à l'Agence, Mme Diane Gaudet.

Les CSSS de chaque territoire constituent la porte d'entrée vers ce qu'on appelle les services psychosociaux. « Qu'on soit un adulte ou un jeune, on peut téléphoner à son CSSS ou encore se présenter en personne à l'accueil. À partir de là, avec ou sans rendez-vous, un intervenant évaluera notre situation afin de déterminer quel programme répond le mieux à nos besoins », explique le chef d'administration des programmes enfance, jeunesse, famille et adulte au CSSS de Rouyn-Noranda, M. Jocelyn Letendre.

Ce n'est pas toujours évident de demander de l'aide professionnelle lorsque, par exemple, on fait face à une problématique familiale. Il ne faut pourtant pas hésiter à entreprendre des démarches auprès du CSSS. « Les gens ont peur d'être jugés, de passer pour de mauvais parents, mais au contraire... C'est lorsqu'on ne fait rien qu'une situation difficile risque de s'envenimer ou de dégénérer », ajoute M. Letendre.

#### **Campagne de sensibilisation**

Afin de mieux faire connaître les services psychosociaux offerts par les CSSS de la région, l'Agence entreprend une campagne de sensibili-



**Cliquez  
santé!**

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

## En début d'été, soyez vigilant à l'égard de la chaleur!

**Rouyn-Noranda, le 4 juillet 2013 – Les chauds rayons du soleil se sont fait attendre cette année en Abitibi-Témiscamingue. Enfin, diront plusieurs, le mercure a commencé à grimper au cours des derniers jours! L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue en profite pour rappeler à la population que la chaleur peut être accablante et avoir des effets indésirables sur la santé.**

C'est le cas surtout par temps humide et encore plus en début de saison, puisque le corps n'est pas encore acclimaté aux conditions estivales. La chaleur peut être accablante particulièrement pour certains groupes de la population dits plus vulnérables, c'est-à-dire :

- les personnes souffrant de maladies chroniques ou aux prises avec un problème de santé mentale;
- les aînés vivant seuls;
- les nourrissons et les jeunes enfants (0 à 4 ans);
- les sportifs;
- les travailleurs exerçant des activités physiques intenses à l'extérieur.

### Comment se protéger?

La meilleure façon de se protéger contre les effets indésirables de la chaleur, c'est d'éviter de se placer dans des situations à risque en prenant certaines précautions simples. L'Agence vous recommande d'appliquer les mesures suivantes :

- boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- offrir de l'eau aux nourrissons entre les boires ou augmenter la fréquence des tétées;
- éviter l'alcool, le café et les boissons très sucrées, qui favorisent la déshydratation;
- conserver la fraîcheur à l'intérieur des logements en fermant les fenêtres et les stores le jour et en ouvrant les fenêtres le soir ou tôt le matin;
- rechercher les endroits frais et ombragés;
- lorsque c'est possible, passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé;
- prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire;
- en plein air, porter un chapeau et opter pour des vêtements légers, de couleur pâle;
- réduire l'intensité des activités physiques et déplacer les tâches qui exigent de grands efforts à des moments de la journée où il fait moins chaud, comme le matin;
- ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée.

...suite page 22

## La solidarité est de mise

Il est aussi essentiel de veiller collectivement au bien-être des personnes qui sont vulnérables ou dont l'autonomie est restreinte. Prenez des nouvelles de vos proches par téléphone ou rendez leur visite pour vous assurer que tout va bien. Rappelez-leur aussi les conseils énumérés précédemment pour prévenir la déshydratation et les coups de chaleur.

Source :

Marie-Eve Therrien

Direction des activités stratégiques, 819 764-3264, poste 49201

1, 9<sup>e</sup> Rue

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9

Téléphone : (819) 764-3264

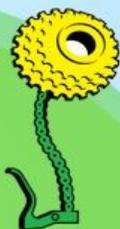
**Cliquez  
santé!**

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

# DÉRAILLE TES MAUVAISES HABITUDES À Gallichan!

Le jeudi 8 août de 14 :00 à 16 :00  
Au parc de Gallichan  
Animation de parc, jeux actifs et sports  
Pour les 5 à 12 ans  
Distribution de smoothies gratuits!  
Venez nous voir!!!

Une initiative d'Action Santé Abitibi-Ouest,  
animé par Les Dérailleurs  
Information : 819-333-1110 #38



Les  
**Dérailleurs**  
- LOCATION DE VÉLOS ET ANIMATION -



Action santé  
Abitibi-Ouest