

# Le Gallichan

Novembre 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

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



Cher petit trésor,

Je vais bientôt venir te rencontrer, afin de m'assurer que tu as été bien sage toute l'année... ou du moins la majorité du temps! HO!! HO!! HO!!

J'ai même prévu t'apporter un cadeau si tu as moins de 12 ans. Afin de t'assurer d'être sur ma liste, demande à tes parents de t'inscrire auprès de mes lutins responsables de cette liste. Ils m'aident beaucoup, car je suis très occupé dans mon atelier!

**GRANDE NOUVEAUTÉ**, il y aura un brunch de servi avant ma distribution de cadeaux. Ce sera **GRATUIT** pour mes petits trésors de Gallichan de moins de 12 ans. Invites tes grands parents et tes voisins à se joindre à nous.

J'aimerais bien revoir mes anciens petits mousses...voir si l'âge leur a donné la sagesse... HO!! HO!! HO!!

J'ai bien hâte de te voir!! Je t'embrasse!!

Et d'ici là, sois sage et gentil mon petit!! HO!! HO!! HO

Père Noël

**Date** : Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2013

**Lieu** : Sous-sol de l'église

**Heure** : Brunch de 11h à 13h, suivi de la distribution de cadeaux

**Les lutins** : Anik Pigeon                      Tél. : 819-301-3151  
                  Ginette Baril                      Tél. : 819-787-6049  
Par courrier : [anik\\_pigeon@hotmail.com](mailto:anik_pigeon@hotmail.com)  
Facebook : St-Laurent de Gallichan

## LA MUNICIPALITÉ

**Maire**  
Poste à combler

### Conseillers

### Responsabilités

Siège #1 : Serge Marquis;

Lots-intra-municipaux

Siège #2 : Claude Bourque;

Comité d'urbanisme, Hygiène du milieu,  
Gestion des déchets, Aqueduc

Siège #3 : Jean-François Perron ;

Commission des loisirs

Siège #4 : Poste à combler ;

Bibliothèque, CACI, Maison des jeunes  
Comité d'embellissement

Siège #5 : Poste à combler ;

Voirie municipale, Comité du journal

Siège #6 : Éric Fournier;

Corporation de développement  
Club nautique

**Directrice générale et secrétaire**  
Johanne Shink

**Inspecteur municipal**  
Kaven Labbé

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

Courriels: [gallichan@mrcao.qc.ca](mailto:gallichan@mrcao.qc.ca)

### Heures d'ouverture du bureau municipal

**Mardi** 13h15 à 16h00

**Mercredi** 9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00

**Jeudi** 9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00

**Vendredi** 9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00

### 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 municipal.

## **Le Conseil du 5 novembre en bref ...**

Lors de la séance régulière celui-ci a...

- ⇒ autorisé la subvention pour le dépouillement de l'ARBRE DE NOËL tel que prévu au budget
- ⇒ octroyé un contrat de déneigement des chemins municipaux pour 2014 - 2017
- ⇒ autorisé la signature de l'entente avec la municipalité de Roquemaure concernant le partage du Fonds des sablières et gravières
- ⇒ autorisé la signature du formulaire « D'inclusion et d'exclusion » concernant le dézouage d'une partie des lots 7 et 8, du rang 2, canton Palmarolle
- ⇒ adopté un avis de motion afin de changer l'heure des assemblées du Conseil de 19h00 à 19h30

### **PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL**

**LE 3 DÉCEMBRE 2013 à 19h00**

Je termine mon rôle de conseillère mais je continuerai à m'impliquer selon mes disponibilités. Nous avons un milieu de vie très agréable à vivre et ce grâce aux gens que nous sommes. J'en profite pour vous remercier tous pour votre implication et votre collaboration habituelle, Je garderai un très bon souvenir de mon expérience.

Au plaisir de se revoir dans d'autres activités.

Brigitte Rivard

## **Embellissement**

Merci à nos bénévoles Carole, Céline, Cécile et Brigitte.

Bienvenue à Martine Larochelle notre nouvelle recrue.

Merci Yvette Boissonneault pour tes années au sein de notre équipe.

Les Serres Gallichan ont donné à la Municipalité plusieurs arbres depuis quelques années.

Les arbres, il y en a un en face du bureau municipal, trois sur la ligne entre l'ancienne école et chez M. Royer, les pometiers en face de l'église.

Votre grande générosité fait la différence dans notre communauté.

Brigitte Rivard

## Hommage à tous nos dirigeants et bénévoles !

Un citoyen qui s'implique dans quelque domaine que ce soit, mérite des félicitations et de la reconnaissance pour son travail important au sein de la communauté. Malheureusement, les critiques viennent plus facilement que les éloges et découragent certains bénévoles. Mercis sincères pour tout ce qui fut accompli par Brigitte Rivard et Émilien Larochelle depuis 2005 et par Henri Bourque, depuis 2007 dans notre municipalité.

Clémence Provencher et Denise Lagrange se sont investies durant 25 ans, au moins, dans la vie paroissiale de Saint-Laurent. Elles se sont dévouées auprès des jeunes en catéchèse et en pastorale pour le bien commun. Quelle persévérance ! Quelle grandeur d'âme ! Félicitations et merci infiniment pour tout ce bénévolat. Bonne retraite !

Les responsabilités sont nombreuses et exigeantes pour qui se donnent au bien commun. Félicitations à tous ceux qui continuent

à donner de leur temps pour nous.

Encourageons nos bénévoles et nos organismes lors de brunchs, de fêtes, de bingos, de repas après des funérailles et de tout ce qui est bien annoncé dans « Le Gallichan ». Soyons solidaires. Voyons le positif et continuons à nous serrer les coudes.

Que de bénévolat accompli chez-nous dans différents domaines : les pompiers, la chorale, les sacristines, le comité du cimetière, le comité d'embellissement, le comité des loisirs, le Cercle de Fermières, etc. Il y a beaucoup de place pour différents talents. Pour assurer la continuité, la relève se doit d'être proactive. Merci à ceux qui donnent de leur temps sans compter et bienvenue aux personnes qui veulent collaborer et se joindre aux généreux déjà au travail.

Souhaitons-nous une communauté vivante et active où il fait bon vivre.

Clémence Châteauvert

**« SI TU CRITIQUES UN BÉNÉVOLE, SOIS SÛR D'ÊTRE CAPABLE DE LE REMPLACER. »**

### BIBLIOTHÈQUE

Bienvenue à Carine Ayotte notre nouvelle bénévole à la bibliothèque

Merci Anik Pigeon pour ton implication à la bibliothèque, en espérant ton retour parmi nous dans les années à venir.

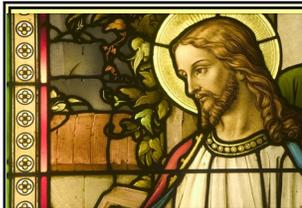
La bibliothèque est ouverte le mercredi soir de 19h00 à 20h00.

Les frais d'adhésion sont de :

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

## Nouveautés à la bibliothèque

Jean-Pierre Chartrand	Félicité. <b><i>Le pasteur et la brebis; vol. # 1</i></b>
Jean-Pierre Chartrand	Félicité. <b><i>La grande ville; vol. # 2</i></b>
'' '' '' ''	Félicité. <b><i>Le salaire du péché; vol. # 3</i></b>
'' '' '' ''	Félicité. <b><i>Une vie nouvelle; vol. # 4</i></b>
Cassandra Clare	Cité des ténèbres. <b><i>La coupe mortelle; vol. # 1</i></b>
'' '' ''	Cité des ténèbres. <b><i>L'épée mortelle; vol. # 2</i></b>
'' '' ''	Cité des ténèbres. <b><i>Le miroir mortel; vol. # 3</i></b>
'' '' ''	Cité des ténèbres. <b><i>La cité des anges déchus; vol. # 4</i></b>
Michel David	Chronique des années 30. <b><i>Le petit monde de Saint-Anselme; vol. # 1</i></b>
'' '' ''	Chronique des années 50. <b><i>L'enracinement; vol. # 2</i></b>
'' '' ''	Chronique des années 80. <b><i>Le temps des épreuves; vol. # 3</i></b>
Michel David	Au bord de la rivière. <b><i>Constant; vol. # 3</i></b>
Anne Robillard	A.N.G.E. <b><i>Tribulare; vol. # 6</i></b>
'' '' ''	A.N.G.E. <b><i>Absinthium; vol # 7</i></b>
'' '' ''	A.N.G.E. <b><i>Periculum; vol. # 8</i></b>
'' '' ''	A.N.G.E. <b><i>Cenotaphium; vol. # 9</i></b>
(Album jeunesse)	j'aime lire. <b><i>La sorcière du train</i></b>
Jean-Sébastien Lozeau	<b><i>Réveillez-moi, une enfance chez les témoins de Jéhovah</i></b>
Marie-Bernadette Dupuy	<b><i>L'ange du lac; vol. # 6 dernier de la série de l'enfant des neiges</i></b>
Sue Lowmsend	<b><i>La femme qui décida de passer un an au lit</i></b>
Pauline Gill	<b><i>Gaby Bernier 1927-1940; vol. # 2</i></b>
Dominique Bertrand	<b><i>Le pot au rose</i></b>
Janette Bertrand	<b><i>Lit double; vol. # 2</i></b>



## COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE DE ST-LAURENT DE GALLICHAN

### ➤ Horaire des offices religieux:

- Messe - Samedi 16 nov. 2013 à 19h00
  - 1- Pour le repos de l'âme de Mario Gosselin (4<sup>e</sup>)
  - 2- Parents défunts des familles (Gilbert et Bédard)
- Messe - Mercredi 20 nov. 2013 à 11h00  
Pour le repos de l'âme de Rita Pelletier et de Roland Larochelle
- Messe - Samedi 23 nov. 2013 à 19h00
  1. Pour le repos de l'âme de Marguerite Tremblay et Conrad Larouche (5<sup>e</sup>)
  2. Pour le repos de l'âme de Roland Chénard
- Dimanche 24 nov. 2013 à 14h00  
Fête du Christ Roi  
Heure d'adoration (14h00 à 15h00)
- Samedi 30 nov. 2013 à 19h00  
Célébration (1<sup>ère</sup> semaine de l'Avent)
- Mercredi 04 déc. 2013 à 19h00  
Célébration du Pardon et de l'Eucharistie  
Pour le repos de l'âme de Benoit Bélanger

### ➤ Autres activités:

#### ➤ Catéchèse 2013

Huit enfants suivent actuellement la formation préparatoire à la confirmation:

**Marguerite, Clara et Léo Perron**

**Vincent, Janie et Méliane Larochelle**

**Roch Chabot et Zakary Cadrin**

#### ➤ Activités de financement

Des billets sont actuellement en vente pour un tirage qui aura lieu lors du Bingo dinde qui se tiendra au sous-sol de l'église, dimanche, le 15 décembre 2013 à 19h00



### ➤ Capitation (dîme)

Pour permettre de conserver notre lieu de culte et les services religieux afférents (*messe, célébration, baptême, mariage, funérailles etc.*), vous êtes invités à y contribuer financièrement.

Communiquez avec Johanne Shink  
Rés. (787-6767), trav. (787-6092)

### ➤ Certificats (baptême, mariage décès, etc.):

Veillez communiquer avec;  
Alexandra Chabot (787-6836) ou  
Gertrude Côté (787-6265),  
Coût: 15\$

### ➤ Préparation au baptême

Les parents qui attendent un enfant peuvent communiquer avec Madeleine Chénard (787-6117) qui leur indiquera la marche à suivre pour la préparation au baptême de leur enfant.

### ➤ Décès

Lors d'un décès, pour vous aider à préparer la rencontre avec le célébrant vous devez communiquer avec Madeleine Chénard (787-6117)

## 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
	de 13h15 à 16h00
mercredi,	de 9h00 à 12h00
	de 13h15 à 16h00
	de 19h00 à 20h00
jeudi,	de 9h00 à 12h00
	de 13h15 à 16h00
vendredi,	de 9h00 à 12h00
	de 13h15 à 16h00

### **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:

[legallichan@gmail.com](mailto:legallichan@gmail.com)

*Merci de nous faire parvenir vos textes avant;*

***le jeudi, 5 décembre 2013***

### **Club Les Chevaliers d'Yberville de Gallichan**

Veuillez prendre note, qu'en raison des nombreuses activités du mois de décembre, l'assemblée régulière du club Les Chevaliers d'Yberville de Gallichan aura lieu le dimanche 8 décembre 2013 à **13h00**.

Merci et bienvenue à tous !



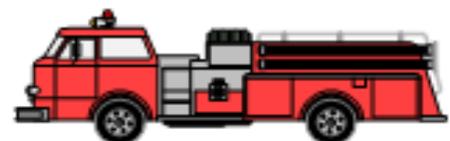


## Service en Sécurité Incendie de Gallichan

### **Vérifications à faire:**

- ✓ Afficher le numéro de téléphone des pompiers **911** bien à la vue.
- ✓ Remplacer la pile à l'automne et vérifier mensuellement le bon fonctionnement du (des) détecteur(s) de fumée (1 détecteur de fumée par étage). Remplacer votre détecteur après 10 ans d'usage.
- ✓ N'effectuer aucun entreposage de liquides inflammables et de matières dangereuses dans votre résidence (propane, etc...).
- ✓ Ramoner la cheminée et nettoyer le tuyau d'évacuation de fumée régulièrement (fixer les vis dans les joints).
- ✓ Vérifier et nettoyer votre système de chauffage (pour la fournaise à l'huile, une inspection annuelle doit être faite par un spécialiste).
- ✓ Faire vérifier votre extincteur par un spécialiste.
- ✓ Nettoyer, au besoin, les filtres de la hotte de votre cuisinière électrique.
- ✓ Nettoyer le dessous de votre sècheuse, près du moteur et à l'arrière près de l'élément chauffant ; il est maintenant conseillé de mettre des tuyaux d'évacuation en métal.
- ✓ Vérifier l'état de votre panneau électrique et garder son accès libre.
- ✓ Éliminer les encombrements de matières combustibles près des sources de chaleur.
- ✓ Préparer un plan d'évacuation de votre résidence en cas d'incendie et le pratiquer avec les membres de votre famille.
- ✓ Nous sommes toujours à la recherche de pompiers volontaires, si intéressé, contactez-nous au 787-6615.

Merci de votre attention.



*Plus de 500 000 personnes supplémentaires admissibles à l'aide juridique gratuite*

### **Rehaussement historique des seuils d'admissibilité à l'aide juridique**

**Rouyn-Noranda, le 7 octobre 2013.** – Le ministre responsable de la région de l'Abitibi-Témiscamingue et député d'Abitibi-Ouest, François Gendron, la ministre déléguée aux Affaires autochtones et députée d'Abitibi-Est, Élisabeth Larouche, ainsi que le président du caucus régional des députés et député de Rouyn-Noranda-Témiscamingue, Gilles Chapadeau, se réjouissent de la hausse historique des seuils d'admissibilité à l'aide juridique, annoncée par le gouvernement du Parti Québécois le 4 octobre dernier. Avec ce rehaussement, ce sont plus de 500 000 personnes supplémentaires qui auront bientôt accès au volet gratuit de ce régime.

« Depuis près de 30 ans, une personne travaillant à temps complet au salaire minimum n'est pas admissible à l'aide juridique gratuite. Cela est inacceptable! En campagne électorale, nous nous étions engagés à ce que cela change, et cela changera », a affirmé M. Gendron.

« Je souhaiterais que tous soient accompagnés dans une démarche juridique peu importe les revenus. Ces nouvelles dispositions rendront justice à celles et ceux qui en ressentent le besoin le plus criant », a ajouté Mme Larouche.

« C'est un grand pas vers une justice plus accessible, une justice pour tous. Plus de familles et de personnes à faible revenu pourront maintenant profiter de ce service », souligne M. Chapadeau.

### **Des hausses de plus de 30 % du seuil d'admissibilité pour le volet gratuit**

Le nouveau règlement entraînera, sur une période d'un an et demi, une hausse de plus de 30 % des seuils d'admissibilité à l'aide juridique gratuite pour une personne seule. Ce seuil passera d'abord de 14 140 \$ actuellement à 16 306 \$ le 1er janvier 2014 – 15,3 % d'augmentation – avant d'être fixé le 1er juin 2015 au montant correspondant au revenu annuel d'une personne travaillant alors au salaire minimum à raison de 35 heures par semaine. Pour un couple avec deux enfants, les seuils du volet gratuit passeront de 23 184 \$ actuellement à 26 737 \$ au 1er janvier 2014, puis à plus de 30 000 \$ au 1er juin 2015.

Les coûts de cette bonification sont évalués, à terme, à près de 17 millions de dollars par année.

### **Une solution définitive**

De plus, élément important, le seuil d'admissibilité à l'aide juridique sera dorénavant automatiquement rajusté en fonction du salaire minimum.

Le maintien de l'accessibilité à l'aide juridique gratuite pour les moins fortunés d'entre nous est assuré.

### **Une justice pour tous**

Rappelons que l'aide juridique vise les services prévus à la Loi sur l'aide juridique. Notamment, elle peut être accordée pour des affaires qui relèvent du droit civil, familial, administratif, criminel, de la santé mentale, de l'immigration et de la jeunesse.

## ■ COMMUNIQUÉ

### Déclaration de député

## Hommage à Mme Josée Théberge

**La Sarre, le 29 octobre 2013** – Le député d’Abitibi-Ouest, vice-premier ministre et ministre de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation, François Gendron, s’est adressé à la Chambre aujourd’hui afin de féliciter la lauréate du « Mérite entrepreneurship Desjardins », Mme Josée Théberge.

Voici le libellé intégral de la déclaration du député d’Abitibi-Ouest :

*« Monsieur le Président,*

*En septembre dernier, dans le cadre du concours de l’Entrepreneuriat 2013, l’Association des marchands dépanneurs et épiciers du Québec décernait le « Mérite entrepreneurship Desjardins » à Mme Josée Théberge, propriétaire du Dépanneur La Sarre.*

*Depuis plus de vingt ans, Mme Théberge perpétue une belle tradition familiale initiée par son grand-père. Propriétaire du seul dépanneur indépendant de La Sarre, Josée Théberge travaille sans compter afin d’offrir à sa clientèle un service de qualité. L’esprit innovateur et entrepreneurial qui la caractérise combiné à sa grande détermination sont à l’origine de cette distinction.*

*De plus, Mme Théberge s’est vu récompenser pour son implication dans la communauté en tant que présidente de la Maison de la Famille de La Sarre.*

*Dynamique, engagée et persévérante, Josée Théberge est un bel exemple d’une entrepreneure qui relève le défi avec brio. Chapeau Josée!*

*Merci Monsieur le Président ».*

## LES ANNIVERSAIRES

### **Novembre :**

fleur du mois ; chrysanthème

pierre du mois; topaze

Georgette Châteauvert: le 17

Normand Bourque : le 25

### **Décembre :**

fleur du mois ; narcisse

pierre du mois; zircon

## Boutique-café

### Le Grimoire du sieur d'Hyberville

403 avenue Roger Gallichan

819-787-2726



Les heures d'ouverture sont  
du mercredi au samedi, de 9h30 à 16h30

#### TIRAGE :

Pour chaque achat à la boutique-café entre le 3 septembre et le 15 décembre 2013, vous méritez une participation au tirage d'un PANIER DE NOËL.

*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.*

*N.B. Le paiement par DEBIT n'est plus disponible.*

*La fermeture définitive du Grimoire du sieur d'Hyberville aura lieu le 31 décembre 2013. Jusqu'à cette date, vous pouvez bénéficier d'un escompte de 10 % sur le non-alimentaire.*

## CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL



Encore cette année, le Bureau de poste de Gallichan et le Grimoire du sieur d'Hyberville sont fiers de servir de dépôts pour vos dons en denrées ou en argent.

La campagne se poursuivra jusqu'au début décembre.

Pour ceux qui le désirent, des formulaires pour obtenir un PANIER DE NOËL seront disponibles au Grimoire du Sieur d'Hyberville.

## *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* **Actifs ou pas, les jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue?**

**Rouyn-Noranda, le 21 octobre 2013** – L'adolescence constitue une période cruciale de la vie. Elle est caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influenceront l'état de santé de la personne pour des années à venir. Afin de contribuer à améliorer la santé des élèves du secondaire, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue diffuse aujourd'hui un fascicule sur la pratique d'activités physiques chez les jeunes de la région. Sont-ils suffisamment actifs ou non?

D'abord, voici quelques-uns des principaux constats tirés de cette publication :

- Peu importe le territoire local, un peu moins d'un élève sur cinq est physiquement actif durant ses loisirs. La majorité des élèves de la région ne sont pas suffisamment actifs, voire même inactifs.
- La proportion de garçons actifs surpasse celle de filles actives de façon significative, en Abitibi-Témiscamingue.
- Les filles semblent plus actives dans la région que dans l'ensemble du Québec, puisque la proportion de filles moyennement actives s'y avère plus élevée.

Les statistiques présentées dans le fascicule *Actifs ou non?* sont tirées de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. La Direction de santé publique de l'Agence a décidé de mettre en lumière les données régionales afin d'outiller les acteurs qui travaillent auprès des jeunes de manière à pouvoir agir conjointement sur les problématiques qui affectent la santé et le bien-être des jeunes d'ici. « *Le fascicule comprend des données régionales et aussi des données à l'échelle des territoires de municipalité régionale de comté (MRC). Nous avons voulu aller plus loin en partageant avec les intervenants des pratiques gagnantes à proposer aux jeunes afin de les influencer de façon positive. Notre volonté, c'est que le fascicule soit un outil d'information et de planification pour renverser la tendance actuelle* », explique le directeur de santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue, le Dr Réal Lacombe.

Ce nouveau fascicule est le premier d'une série qui sera diffusée au cours des prochains mois, toujours en lien avec la santé de nos jeunes. Une section Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire a été développée sur le site Web de l'Agence. Nous vous invitons à la consulter à l'adresse suivante <http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/eqsjs.html>

### **Qu'est-ce que l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire?**

Réalisée en 2010 et 2011 par l'Institut de la statistique du Québec, l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire vise à combler des besoins d'information sur l'état de santé et le bien-être des jeunes fréquentant l'école secondaire ainsi que sur les déterminants de la santé. L'enquête porte sur une diversité de thèmes qui touchent autant la santé physique que psychologique. Elle permet d'identifier les problèmes particuliers auxquels les jeunes sont confrontés.

- 30 -

Source : Denise Stewart  
Direction des activités stratégiques  
819 764-3264, poste 49206

1, 9<sup>e</sup> Rue  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9  
Téléphone : 819 764-3264  
Télécopieur : 819 797-1947



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

**VOTRE CAISSE VOUS INFORME**

**Grande promo BONIDOLLARS !**

En demandant une carte **Visa Desjardins** d'ici le 29 novembre, vous obtiendrez jusqu'à 55 **BONIDOLLARS** en prime.

Flexible, notre programme de récompenses vous permet d'appliquer vos **BONIDOLLARS** sur plusieurs de nos produits et services financiers tels que le **REER**, l'**assurance auto** et l'**assurance voyage**.

La promotion en cours s'adresse à tous les nouveaux détenteurs des cartes **Or Odyssée**, **Or Élégance avec option 1 %** et **Classique avec option 1 %**. Pour plus de détails, visitez [desjardins.com/primeBoni](http://desjardins.com/primeBoni).

**Optez pour le relevé de compte Visa Desjardins en ligne et soyez récompensé !**

En vous inscrivant, d'ici le 30 novembre, au relevé de compte **Visa en ligne**, vous recevrez un crédit de 5 \$ sur votre compte Visa.

Accessible partout et en tout temps grâce à **AccèsD**, le relevé en ligne est une façon pratique de suivre votre compte.

Rendez-vous sans tarder à [desjardins.com/ReleveEnLigne](http://desjardins.com/ReleveEnLigne) pour inscrire votre carte **Visa Desjardins** au relevé en ligne et obtenez votre **crédit de 5 \$**.

**Services d'assistance offerts gratuitement aux membres Desjardins !**

En tant que **membre Desjardins**, vous bénéficiez gratuitement des services de l'**Assistance vol d'identité** et de l'**Assistance voyage**.

Pour tout conseil ou toute aide concernant le vol d'identité et aussi, pour les préparatifs et situations d'urgence lors d'un voyage, notre **service d'assistance téléphonique** répond à vos demandes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Les **services d'assistance Desjardins** : en tout temps et de partout dans le monde. Pour en savoir plus, [desjardins.com/assistance](http://desjardins.com/assistance)

**CAISSE DESJARDINS DE L'ABITIBI-OUEST,  
FIÈRE PARTENAIRE DU DÉVELOPPEMENT LOCAL !**

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

## *Défi Allaitement 2013* **Bonheur et plaisir à volonté!**

**Rouyn-Noranda, le 7 octobre 2013** – L'intérêt des familles de l'Abitibi-Témiscamingue pour l'allaitement maternel a une fois de plus été confirmé samedi dernier, dans le cadre du Défi Allaitement. L'événement a rassemblé 130 mamans et 132 bébés dans 6 villes de la région. Entourés d'autres membres de la famille, les tandems mère-enfant ont célébré les plaisirs et les bienfaits de l'allaitement, dans une atmosphère des plus conviviales.

Voici la participation 2013, de façon plus détaillée :

	Mères	Enfants		Mères	Enfants
Amos	29	29	Témiscaming	7	7
La Sarre	19	19	Val-d'Or	26	27
Rouyn-Noranda	35	36	Ville-Marie	14	14

Rappelons que cette année, le Défi se déroulait sous le thème : Le soutien aux mères allaitantes a fait ses preuves! « *C'est important de rappeler que tout au long de l'histoire humaine, les mamans ont eu besoin de soutien lors de l'arrivée d'un nouveau-né. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de sagesse! Il ne faut pas hésiter à demander du soutien pour le bien de toute la famille* » soutient la D<sup>re</sup> Olivia Hernandez-Sanchez, médecin-conseil à l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue.

On ne le répètera jamais assez : les bénéfices de l'allaitement sont grands, autant pour le poupon que pour la maman. Le lait maternel renforce le système immunitaire des enfants et diminue les risques de développer plusieurs maladies chroniques. Pour les femmes qui allaitent, ce sont, entre autres, les risques de souffrir de diabète de type 2 ou de cancer du sein qui sont réduits. Afin de s'assurer du succès de la démarche, il importe de soutenir adéquatement les mères allaitantes.

L'an dernier, 138 femmes et 140 bébés avaient participé au désormais célèbre Défi Allaitement. L'Agence espère que l'enthousiasme des mères, des enfants et des familles se perpétuera dans le temps et vous dit : à l'an prochain!

- 30 -

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  
Télécopieur : 819 797-1947



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



Chronique mensuelle publiée sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest : [mrc.ao.ca](http://mrc.ao.ca)

Volume 4, numéro 10  
Novembre 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)

## ***Manger sans gaspiller***

Il vous est certainement arrivé de jeter à la poubelle un yogourt passé date, un vieux fromage moisi ou un restant de pâté chinois oublié trop longtemps au fond du frigo. Malheureusement, ces gaspillages alimentaires constituent une part non négligeable de nos poubelles, sans oublier l'impact sur notre portefeuille.

Selon une récente étude<sup>1</sup>, le tiers de la nourriture produite à travers le monde est gaspillé chaque année. Au Canada, c'est 40 % des aliments produits qui sont gaspillés.

Chaque année, une famille canadienne jette en moyenne :

- **123 kg**

de fruits et légumes,  
soit l'équivalent de  
820 pommes



- **16 kg**

de viande rouge  
désossée, soit  
80 steaks



- **30 litres**

de lait, jus et autres  
liquides



**Voici quelques trucs pour vous aider à moins gaspiller :**

**Planifiez :** Faites l'inventaire du frigo et de l'armoire et planifiez vos repas à l'avance. Lorsqu'on sait ce qu'on va préparer, on risque moins de se laisser distraire par d'autres produits lors des courses.

**Organisez votre frigo :** Avancez les produits plus anciens et laissez à portée de main les produits périssables. Vous penserez ainsi à les consommer plus rapidement.

**Cuisinez les restes... ou bien congelez-les :** Vos fruits trop mûrs feront de bonnes compotes et les pâtes de la veille, agrémentées d'une béchamel, feront un bon gratin. Congelez vos restants en portions individuelles. Ils feront de bons lunchs pour l'école ou le travail.

**Prenez conscience des coûts du gaspillage :** Notez le prix des aliments jetés à la poubelle et faites le décompte à la fin du mois. Vous risquez d'être surpris!

Le saviez-vous ?

Le gaspillage dans nos cuisines est de 3 à 5 fois supérieur à ce que nous estimons.

<sup>1</sup> Rapport publié par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en octobre 2013

Sources : [www.radio-canada.ca](http://www.radio-canada.ca)  
[www.explorativ.ca](http://www.explorativ.ca)

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

## La sonnerie aux morts

**Nous avons tous, à un moment donné entendu cette émouvante mélodie de l'appel aux morts qui nous serre le cœur ou nous met la larme à l'œil.**

**Le 11 novembre, au Jour du Souvenir et toutes les fois où nous entendons le clairon, rappelons-nous, le cœur serré, ceux et celles qui ont donné leur vie pour notre pays ainsi que ceux et celles revenus d'outre-mer handicapés pour la vie.**

**C'est un peu beaucoup grâce à ces courageux hommes et courageuses femmes que nous pouvons vivre dans un pays où la liberté de vivre et d'expression est un droit sacré.**

