

BIENVENUE

*À la découverte
de l'Abitibi-Ouest*



GUIDE D'ACCUEIL DES PERSONNES ISSUES DE L'IMMIGRATION

Référence

Guide d'accueil des personnes immigrantes : à la découverte de Sherbrooke Ville de Sherbrooke, s.d., s.p.

Graphisme

Samsara Bélisle

Recherches et contenu

Julie Mainville, *conseillère en développement des communautés*

Méridith Codo, *agente administrative attractivité et immigration MRC d'Abitibi-Ouest*

Contribution

Cécilia Carmona, *chargée de projet attractivité et immigration MRC d'Abitibi-Ouest*

Manon Beaudoin, *directrice des ressources humaines MRC d'Abitibi-Ouest*

Marie-Josée Paradis, *agente de projet en immigration Carrefour jeunesse emploi d'Abitibi-Ouest*

Sylvain Trudel, *président du Comité de La grande séduction en Abitibi-Ouest*

Avec la participation financière de :



TABLE DES MATIÈRES

LES BUREAUX MUNICIPAUX	4
INFORMATION GÉNÉRALE	9
LES VALEURS COMMUNES	10
LA MÉTÉO ET L'HIVER	16
SE DÉPLACER	24
CONDUIRE UN VÉHICULE	28
SE LOGER	38
ENTREtenir SON LOGEMENT	47
LES MATIÈRES RÉSIDUELLES	51
PRÉVENIR LES INCENDIES	54
L'ALIMENTATION	58
LA SÉCURITÉ	62
SE FAIRE SOIGNER	66
HYGIÈNE ET SOINS DU CORPS	74
PARLER FRANÇAIS	76
LES ENFANTS	78
LES LOISIRS	84
TROUVER UN EMPLOI	90
CONSOMMATION, CRÉDIT ET ASSURANCES	94



LES BUREAUX MUNICIPAUX

Dans chaque municipalité de l'Abitibi-Ouest se trouve un bureau municipal où vous pouvez :

- Recevoir de l'information sur les services municipaux;
- Demander un bac roulant pour les matières compostables, recyclables ou pour les déchets;
- Formuler un commentaire ou une plainte.

POUR COMMUNIQUER AVEC VOTRE VILLE/MUNICIPALITÉ

AUTHIER DU MARDI AU JEUDI : 8 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30 819 782-3093 direction@municipaliteauthier.ca  Municipalité d'Authier	AUTHIER-NORD DU LUNDI AU JEUDI 8 h à 14 h 819 782-3914 direction@authiernord.ca  Municipalité d'Authier-Nord
CHAZEL LUNDI, MARDI ET JEUDI : 9 h à 12 h 13 h à 16 h 819 333-4758 chazel@mrcao.qc.ca  Municipalité de Chazel	CLERMONT DU LUNDI AU MERCREDI : 8 h à 12 h 13 h à 16 h 819 333-6129 clermont@mrcao.qc.ca  Canton Clermont
CLERVAL Du mardi au jeudi : 8 h 30 à 16 h Vendredi : 8 h à 12 h 30 819 520-2640 clerval@mrcao.qc.ca  Municipalité Clerval	DUPARQUET Du mardi au jeudi : 8 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30 819 948-2266, poste 0 direction@villeduparquet.ca  Ville de Duparquet

DUPUY Du mardi au jeudi: 9 h à 12 h 13 h à 16 h 819 783-2595, poste 732 adjointe@dupuy-ao.ca  Municipalité Dupuy	GALLICHAN Mardi: 13 h 15 à 16 h Du mercredi au vendredi: 9 h à 16 h 819 787-6092, poste 1-721 info@municipalitegallichan.ca  Municipalité De Gallichan
LA REINE Du mardi au mercredi: 10 h 30 à 12 h 13 h à 16 h Jeudi: 9 h à 12 h 13 h à 16 h 819 947-5271 lareine@mrcao.qc.ca  Municipalité de La Reine Info	LA SARRE Du lundi au jeudi: 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h Vendredi: 8 h à 13 h 819 333-2282 info@ville.lasarre.qc.ca  Ville de La Sarre
MACAMIC Du lundi au vendredi: 8 h à 12 h 13 h à 16 h 30 819 782-4604 macamic@villemacamic.qc.ca  Ville de Macamic	NORMÉTAL Du lundi au vendredi: 7 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30 819 788-2550, poste 2 direction@municipalitenormal.ca  Municipalité de Normétal
PALMAROLLE Du lundi au vendredi: 9 h à 16 h 819 787-2303, poste 222 reception@palmarolle.ao.ca  Municipalité de Palmarolle	POULARIES Du lundi au jeudi: 8 h à 12 h 13 h à 16 h 819 782-5159 direction@poularies.com  Municipalité de Poularies

RAPIDE-DANSEUR Mardi et mercredi: 9 h à 12 h 13 h à 16 h 819 948-2152, poste 1 rapide-danseur@mrcao.qc.ca  Municipalité de Rapide-Danseur	ROQUEMAURE Du lundi au mercredi: 9 h à 16 h 819 787-6311 dg@munroquemaure.ca  Municipalité de Roquemaure
SAINT-LAMBERT DE DESMELOIZES Mardi et mercredi: 9 h à 12 h 13 h 30 à 15 h 30 819 788-2491 direction@municipalitesaintlambert.ca	SAINTE-GERMAINE BOULÉ Du lundi au vendredi: 9 h à 16 h 30 819 787-6221, poste 21 direction@sainte-germaineboule.com  Sainte-Germaine-Boulé sur Facebook
SAINTE-HÉLÈNE DE MANCEBOURG Du mardi au jeudi: 9 h à 12 h 13 h à 16 h 819 333-5766 mancebourg@mrcao.qc.ca  Municipalité de Sainte-Hélène de Mancebourg	TASCHEREAU Du lundi au jeudi: 8 h à 12 h 13 h à 16 h 819 796-2219 ou 819 796-3302, poste 121 dg@munitaschereau.ca  Municipalité de Taschereau
VAL SAINT-GILLES Mardi et jeudi: 8 h 30 à 12 h 12 h 30 à 16 h 30 819 333-2158, poste 1 administration@valstgilles.ca  Municipalité de Val Saint-Gilles	TNO RIVIÈRE OJIMA (SAINT-EUGÈNE ET LANGUEDOC) Du lundi au vendredi: 8 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30 819 339-5671, poste 0 mrcao@mrcao.qc.ca  MRC d'Abitibi-Ouest

LA MRC D'ABITIBI-OUEST

Située à La Sarre, ville centre du territoire, c'est dans ce bâtiment que se tiennent les séances de la Table des maires.

Les séances ont généralement lieu à 19 h le troisième mercredi de chaque mois, sauf en juillet et en août.

Elles sont publiques; vous pouvez donc y assister.

Adresse: 11, 5e Avenue Est, La Sarre

LA VIE DÉMOCRATIQUE

La Table des maires est composée du préfet et des maires des 21 municipalités du territoire. Les élections municipales ont lieu tous les quatre ans.

Pour voter, il faut détenir la citoyenneté canadienne, mais tout le monde peut participer à la vie démocratique en partageant son point de vue, en assistant aux réunions publiques, en s'engageant dans son milieu, en faisant du bénévolat, etc.

En plus de la Table des maires, il existe des conseils municipaux. Vous pouvez assister aux séances des conseils municipaux et vous adresser aux élus-es lors de la période des questions du public.



LE SITE WEB DE LA MRC D'ABITIBI-OUEST

Le site Internet de la MRC contient toute l'information destinée aux citoyens et citoyennes, aux touristes et aux gens d'affaires.

N'hésitez pas à le consulter.

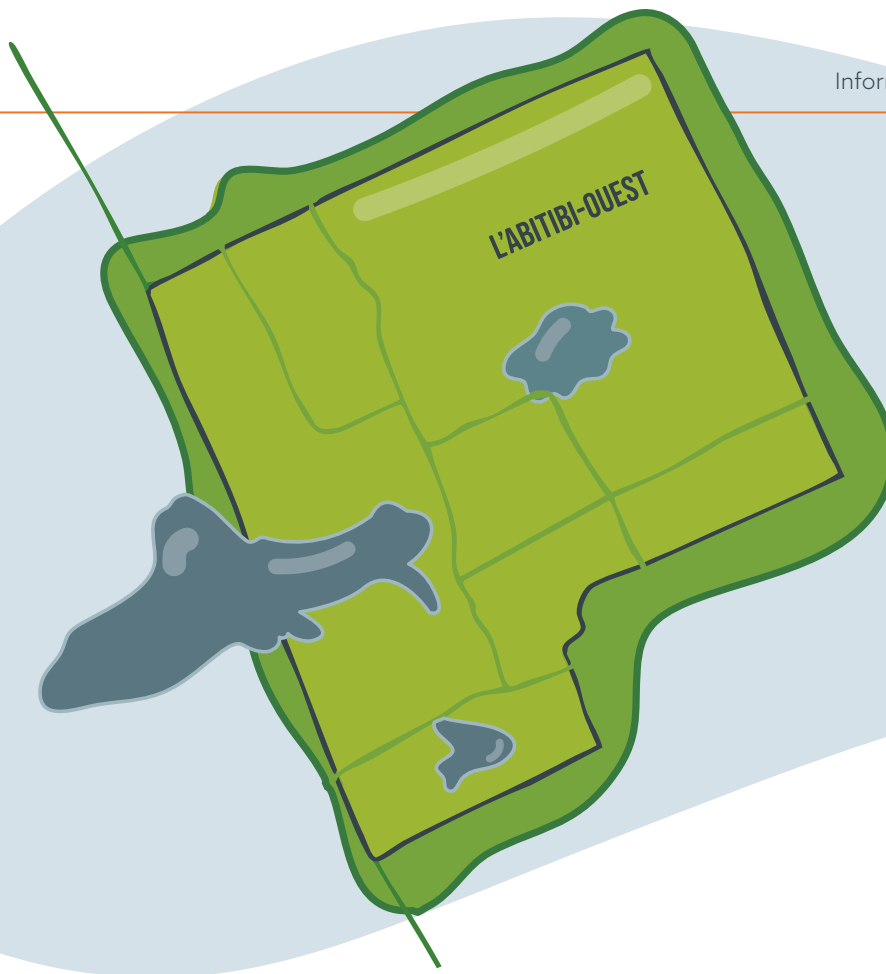
mrcao.qc.ca

VOICI QUELQUES SECTIONS DU SITE :

Services: Présentent les différents services et départements de la MRC d'Abitibi-Ouest ainsi que les renseignements pertinents permettant aux citoyens d'y accéder.

Municipalités: On y retrouve une carte interactive du territoire, menant en quelques clics aux sites Web des différentes municipalités et territoires non organisés (TNO) de la MRC d'Abitibi-Ouest.

Documents: On retrouve, entre autres, dans cette section les avis publics, procès-verbaux, politiques et planifications diverses ainsi que la Chronique verte mensuelle.



INFORMATION GÉNÉRALE

- L'Abitibi-Ouest est dans le fuseau horaire UTC- 05:00. Chaque année, le deuxième dimanche de mars, le Québec s'ajuste à l'heure avancée de l'Est (H.A.E.). Les horloges sont alors avancées d'une heure. Le premier dimanche de novembre, le Québec revient à l'heure normale de l'Est (H.N.E.). Les horloges sont alors reculées d'une heure.
- Au Québec, le courant électrique est de 110 volts, 60 cycles. Un adaptateur est nécessaire pour les appareils électriques conçus pour un autre type de courant, comme les 220 volts utilisés en Europe.
- Les adresses sont paires d'un côté de la rue et impaires de l'autre. La numérotation est croissante et, pour qu'elle se suive des deux côtés, certains numéros ne sont pas attribués.
- La taxe fédérale sur les produits et services (TPS) est de 5 % et s'applique à la plupart des biens et services au Canada. La taxe de vente du Québec (TVQ) est de 9,975 % et s'applique sur le prix de vente excluant la taxe fédérale de la plupart des biens et services achetés au Québec. Donc, dans la majorité des cas, attendez-vous à payer environ 15 % de plus que le prix indiqué.
- Dans les cafés et les restaurants, les pourboires ne sont pas compris dans l'addition (sauf lors d'indications contraires). On laisse habituellement un pourboire correspondant à 15 % du total avant taxes. Les pourboires laissés pour un service de taxi, de coiffure ou d'esthétique, par exemple, sont à la discrétion des clients.

LES VALEURS COMMUNES



Le Québec est une société démocratique basée sur la primauté du droit.

LES PRINCIPALES VALEURS COMMUNES :

- Parler français, une nécessité;
- Une société libre et démocratique;
- Une société riche de sa diversité;
- La vie en communauté est régie par des lois;
- Les pouvoirs politiques et religieux sont séparés;
- Les femmes et les hommes ont les mêmes droits;
- La priorité est donnée aux enfants et le sens de la famille est important;
- L'exercice des droits et libertés de la personne se fait dans le respect de ceux d'autrui et du bien-être général.

Renseignements :

[www.quebec.ca/immigration/installer-intégrer](http://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer)

LA CHARTE QUÉBÉCOISE DES DROITS ET LIBERTÉS

La Charte du Québec des droits et libertés de la personne interdit de faire de la discrimination entre les personnes sur la base de :

- La race
- La couleur
- Le sexe
- L'identité ou l'expression de genre
- L'orientation sexuelle
- La religion
- Les convictions politiques
- La langue
- L'origine ethnique ou nationale
- La grossesse
- L'état civil
- L'âge sauf dans la mesure prévue par la loi
- La condition sociale (la situation que vous occupez dans la société selon votre revenu, votre métier et votre scolarité)
- Le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

PAR EXEMPLE :

- L'accès à un logement ne peut être refusé à une personne en raison de son origine ethnique;
- La discrimination est interdite dans les offres d'emploi, le processus d'embauche et les conditions de travail;
- Les personnes homosexuelles ont les mêmes droits et responsabilités que toutes les autres personnes;
- Les policiers et policières doivent suivre les mêmes lois que le reste de la population.

PORTER PLAINTE

Vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés?

Pour savoir si vous pouvez porter plainte, communiquez avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

Renseignements :

cdpdj.qc.ca

1 800 361-6477

LA VIOLENCE FAMILIALE

LA VIOLENCE CONJUGALE

Le Code criminel canadien interdit d'utiliser la force contre son conjoint ou sa conjointe. C'est un crime appelé «voies de fait». Tenter ou menacer d'employer la force est aussi un crime. Si une policière ou un policier constate que des voies de fait ont été commis dans une situation de violence conjugale, il peut arrêter la personne suspecte même si la victime ne porte pas plainte. La violence envers les enfants et les personnes âgées est également interdite par le Code criminel.

QU'ARRIVERA-T-IL SI VOUS APPELEZ LA POLICE POUR DÉNONCER UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE ?

Les policières et les policiers vous écouteront et prendront vos propos au sérieux. La sécurité des victimes est leur priorité, ils sont là pour vous aider. Ils sont formés pour intervenir très vite auprès des victimes et des responsables de l'agression. Ils utilisent des techniques efficaces pour sécuriser les témoins et les personnes en détresse, pour contrôler les situations risquées et pour maîtriser une personne dangereuse.

Ils peuvent vous demander de raconter ce que vous avez vu ou entendu, mais dénoncer des gestes de violence conjugale n'implique pas nécessairement d'aller témoigner en cour. Le témoignage peut être anonyme.

Si vous êtes témoin d'actes de violence, composez le 9-1-1, c'est votre devoir citoyen.

SOS VIOLENCE CONJUGALE

Ce service est gratuit, confidentiel et anonyme. Il est accessible 24 heures par jour, 365 jours par année. Un seul appel permet aux victimes, à leurs proches ou à des témoins d'avoir accès immédiatement à de l'information, des conseils et de l'aide (ex. : service d'hébergement).

sosviolenceconjugale.ca
1 800 363-9010

LES PUNITIONS CORPORELLES ET L'ÉDUCATION DES ENFANTS

Au Canada, les parents détiennent l'autorité parentale. Cela signifie qu'ils ont le droit et le devoir de prendre soin de leurs enfants, de les protéger et de les éduquer jusqu'à ce qu'ils atteignent 18 ans.

Les parents ont donc le droit de punir leurs enfants dans le but de les protéger et de les éduquer.

Toutefois, les parents **n'ont pas le droit** d'utiliser une force physique déraisonnable pour corriger leurs enfants.

Par exemple, les punitions corporelles suivantes sont interdites, peu importe les circonstances :

- La punition avec des objets comme une ceinture ou une règle;
- La punition qui peut causer des blessures;
- Les gifles et les coups à la tête;
- Les coups de pied.

Il existe d'autres moyens pour exercer son autorité parentale.

Pour en savoir plus, voici des ressources professionnelles, confidentielles et gratuites :

*Ligne Parents ; soutien professionnel confidentiel et gratuit, 6 h à minuit,
365 jours par année
teljeunes.com/fr/parents
(1) 800 361-5085*

LES FEMMES ET LES HOMMES ONT LES MÊMES DROITS

Au Québec, les femmes et les hommes ont les mêmes droits et les mêmes obligations.

AU TRAVAIL

Les femmes peuvent exercer le métier ou la profession de leur choix. Elles sont présentes dans les postes de décision. Une travailleuse doit recevoir le même salaire qu'un travailleur lorsque son emploi, bien que différent, est de valeur équivalente dans l'entreprise.

RELATIONS SEXUELLES

Dans le couple aussi, la femme et l'homme sont égaux. Pour avoir une relation sexuelle, les deux partenaires doivent être d'accord, même s'ils sont mariés.

1. Le consentement sexuel est l'accord qu'une personne donne à l'autre au moment de participer à une activité sexuelle.
2. Le consentement doit être donné de façon **volontaire**, c'est-à-dire qu'il doit s'agir d'un choix libre et éclairé. Si une personne refuse de participer à une activité sexuelle et qu'elle est forcée de le faire, cela est considéré comme une agression sexuelle. Aux yeux de la loi c'est un crime, peu importe le lien qui unit la personne responsable de l'agression et la victime.
3. Le consentement doit être clair et donné par la personne qui participe à l'activité sexuelle. Le consentement qui découle des paroles ou du comportement d'une autre personne n'est pas valide.
4. Le fait de résister ne constitue pas un consentement.

Renseignements :

educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel

LIGNE TÉLÉPHONIQUE GRATUITE ET CONFIDENTIELLE POUR LES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

Le centre d'aide et de prévention contre les agressions à caractère sexuel (CAPACS) offre un service d'accompagnement aux victimes et à leurs proches.

Lundi au vendredi de 8 h à 16 h
capacsao.ca
819 333-3773

ASSISTANCE IMMÉDIATE :

Ligne ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle, 24 h sur 24 et 7 jours sur 7 : **(1) 888 933-9007**

POUR LES JEUNES DE MOINS DE 16 ANS

Au Canada, l'âge minimal reconnu par la loi pour consentir à une activité sexuelle est de 16 ans.

Lorsqu'une personne se livre à une activité sexuelle avec un jeune de moins de 16 ans et qu'une plainte est faite à la police, le consentement de la personne de moins de 16 ans n'est pas reconnu par la loi.

L'inceste désigne les relations sexuelles entre membres proches d'une même famille. Au Canada, c'est un crime.

Exemple :

Frère + sœur = **illégal**

Parent + enfant = **illégal**

LA CHOSE À FAIRE : DEMANDER DE L'AIDE

Si vous êtes victime d'une agression sexuelle ou de violence familiale, n'hésitez pas à en parler.

- Si vous êtes en danger ou si vous êtes témoin de violence, composez le **9-1-1** pour obtenir une aide immédiate.
- Appelez le poste de police au **819 333-2377**

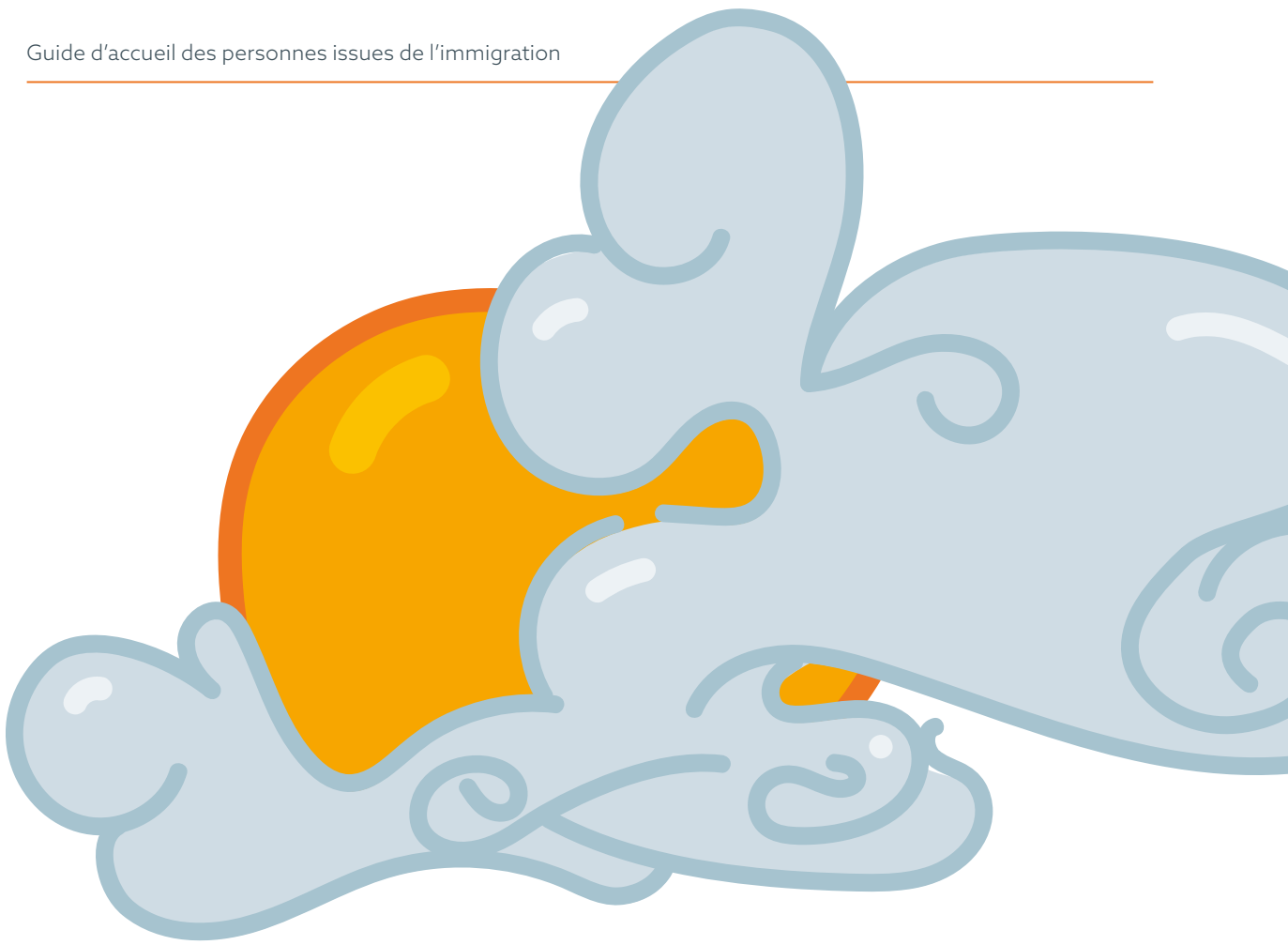
LE DOSSIER CRIMINEL

Si vous êtes reconnu coupable d'un crime en vertu du Code criminel canadien, vous aurez un dossier criminel.



Les conséquences sont importantes, en voici trois :

- Il vous sera plus difficile de trouver un emploi;
- On ne vous laissera pas traverser la frontière pour vous rendre aux États-Unis;
- Votre citoyenneté canadienne sera plus difficile à obtenir.



LA MÉTÉO ET L'HIVER

QUATRE SAISONS

En Abitibi-Témiscamingue, la température varie de façon importante au cours de l'année. Il y a donc quatre saisons bien distinctes : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.



LE PRINTEMPS (MARS, AVRIL, MAI)

La température se réchauffe et la neige fond graduellement. Les lacs et les rivières se libèrent de la glace. C'est «le temps des sucres»; la sève des érables coule et permet la production de sirop d'érable.



L'ÉTÉ (JUIN, JUILLET, AOÛT)

Les journées sont plus longues et la température plus chaude. C'est la saison des vacances scolaires et des grands événements qui animent le milieu. Les terrasses des restaurants sont ouvertes et on peut profiter des équipements extérieurs: parcs, piscines, pistes cyclables, terrains de soccer, etc.



L'AUTOMNE (SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE)

Les feuilles des arbres deviennent jaunes, orangées et rouges. L'école reprend. C'est le temps des récoltes: les marchés débordent de produits locaux et on peut cueillir des pommes au verger. Les journées raccourcissent graduellement et la température refroidit.



L'HIVER (DÉCEMBRE, JANVIER, FÉVRIER)

Ce sont les mois les plus froids de l'année. La neige couvre le sol et on peut s'adonner aux activités hivernales: patinage, glissade, ski, raquette, etc. Fin décembre et début janvier, les écoles sont fermées pour la période des Fêtes.

LA TEMPÉRATURE

La température est calculée en degrés Celcius (°C)

L'été, elle peut monter jusqu'à 30 °C. En ajoutant l'indice humidex, qui tient compte du taux d'humidité dans l'air, la température ressentie dépasse parfois les 40 °C.

En hiver, la température peut descendre jusqu'à -30 °C. En tenant compte du facteur vent, la température ressentie se situe parfois sous les -40 °C.

	JAN.	FÉV.	MAR.	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
MAX	-12	-9	-2	7	16	22	23	22	16	9	0	-9
MIN	-25	-24	-16	-6	2	7	10	9	5	0	-8	-19

LES PRÉVISIONS MÉTÉO

Les Québécois-es consultent fréquemment les prévisions météo pour planifier leur habillement, leurs déplacements et leurs activités. Les bulletins météo sont mis à jour très souvent, parfois chaque heure.

VOUS TROUVEREZ DES PRÉVISIONS MÉTÉO :

- À la télévision (dans les bulletins de nouvelles et aux chaînes spécialisées, telles que Météo Média);
- À la radio;
- Sur le Web;
- Par téléphone à Bonjour Météo.

1-833-58METEO (français)

1-833-79HELLO (anglais)

FERMETURE DES ÉCOLES ET DES SERVICES DE GARDE LORS DES TEMPÊTES

En cas de tempêtes de neige, de verglas ou d'intempéries majeures, il arrive que le transport scolaire soit annulé. Les stations de radio locales donnent alors la liste des établissements fermés.

Le Centre de services scolaire du Lac-Abitibi vous renseigne également via son site Web : <https://alertes.cssla.gouv.qc.ca/>

Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire à leur système personnalisé d'alerte et de recevoir l'information par téléphone, texto ou par courriel, selon votre préférence.

DÉCODER LES BULLETINS MÉTÉO



Maximum: indique la température maximum pour la journée (habituellement atteinte le jour).



Minimum: indique la température minimum pour la journée (habituellement atteinte la nuit).



Humidité: indique le taux d'humidité dans l'air. Quand le temps est très humide en hiver, on ressent le froid plus intensément. En été, la chaleur est plus accablante.



Vitesse du vent: on donne souvent deux valeurs, soit la vitesse moyenne du vent ou la vitesse des rafales.



Quantité de pluie: indique la hauteur de pluie en millimètres (mm) tombée au sol.



Quantité de neige: indique la hauteur de neige en centimètres (cm) tombée au sol.



Lever et coucher du soleil: indique l'heure à laquelle le soleil franchit l'horizon le matin et le soir. Les jours sont plus longs en été et plus courts en hiver.



Qualité de l'air: indique la quantité de polluants présents dans l'air d'une région. Le chiffre est accompagné d'une cote : bonne, acceptable, mauvaise.



Indice UV: mesure l'intensité du rayonnement ultraviolet (UV) émis par le soleil et le risque qu'il représente pour la santé (coup de soleil, cancer de la peau, etc.). Le chiffre est accompagné d'une cote : bas, modéré, élevé, très élevé, extrême. La neige, le sable et l'eau réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition de la peau à ces rayons. Il faut donc se protéger en conséquence (chapeau, crème solaire, manches longues, exposition réduite entre 11 h et 14 h).



Probabilité de précipitations (p.d.p.): indique la probabilité qu'il pleuve ou qu'il neige dans la région :

- 30 % : averses très localisées et de courte durée ;
- 40 % : averses dispersées ;
- 70 % : averses qui touchent une zone plus étendue et durent plus longtemps ;
- plus de 70 % ; pluie qui touche une zone plus étendue et dure plus longtemps.

S'HABILLER POUR L'HIVER



En Abitibi-Ouest, la saison froide s'étire de novembre à avril. Les mois de décembre, janvier et février sont les plus froids. Pour votre confort, pour éviter les engelures et profiter de l'hiver, mieux vaut porter des vêtements chauds et imperméables.

ATTENTION AUX BÉBÉS

Comme les bébés sont moins actifs, leurs corps génèrent moins de chaleur. Ils en courent donc plus de risques d'engelures. Assurez-vous d'habiller votre bébé chaudement, incluant la tête, les mains et les pieds. Par grand froid, n'hésitez pas à l'envelopper dans une couverture dans son traîneau ou sa poussette. Bien habillé, il pourra lui aussi profiter des belles journées d'hiver!

LE MULTICOUCHE (OU PRINCIPE DES PELURES D'OIGNON)

Une bonne façon de se protéger du froid est de s'habiller en multicouche, c'est-à-dire en superposant des couches de vêtements chauds et confortables, qu'on peut retirer ou ajouter au besoin.

- La couche de base sert à évacuer la transpiration. Elle est faite, par exemple, de laine de mérinos, de polyester ou d'autres fibres synthétiques. Évitez le coton, car il absorbe la transpiration et garde l'humidité près de la peau, ce qui la fait geler rapidement.
- La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur. Elle est faite de polyester, de laine polaire, de duvet, etc.
- La couche externe sert de protection contre le froid, l'eau et le vent. Elle doit aussi laisser l'humidité s'échapper. Exemple : le GoreTex.



1. Une tuque qui couvre bien la tête et les oreilles.

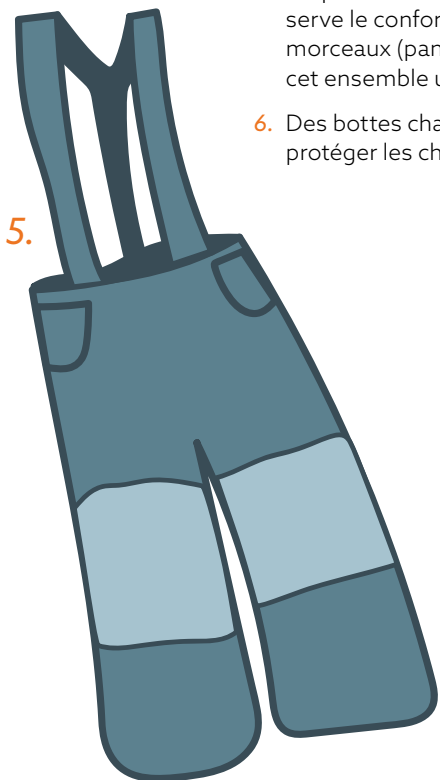
2. Un cache-cou ou un foulard qui bloque les infiltrations d'air froid et les pertes de chaleur.

3. Des mitaines doublées et imperméables. Comme les doigts sont dans le même compartiment, les mitaines sont plus chaudes que les gants.

4. Un manteau bien isolé, doté d'un revêtement imperméable et coupe-vent. Par grand froid, le capuchon maintient le cou au chaud et protège le visage de la neige.

5. Un pantalon doublé et imperméable qui garde les jambes bien au chaud et préserve le confort quand on passe plus de temps dehors. Pour les enfants, les deux morceaux (pantalon et manteau) sont souvent vendus en même temps. On appelle cet ensemble un « habit de neige ».

6. Des bottes chaudes, doublées et imperméables, qui montent assez haut pour protéger les chevilles des courants d'air.



QUELQUES TRUCS POUR LES BOTTES



1. La semelle doit être assez épaisse pour protéger la plante des pieds du froid du sol. Elle doit aussi avoir des reliefs marqués ou des crampons, pour empêcher de glisser sur les plaques de glace.
2. Si vos bottes sont glissantes, ajoutez des crampons amovibles. Vous en trouverez dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.
3. Vos bottes doivent être assez grandes pour permettre à vos orteils de bouger légèrement. Si elles sont trop ajustées, vous risquez d'avoir froid aux pieds.
4. On peut ajouter des semelles thermiques dans les bottes pour qu'elles soient plus isolantes. Vous en trouverez là où on vend des chaussures.
5. N'oubliez pas de changer de chaussures à l'intérieur (au travail, en formation, etc.). Si vous passez la journée en bottes, vos pieds seront humides et gèleront lorsque vous retournerez dehors.
6. Faites bien sécher vos bottes chaque soir. Si elles contiennent des feutres amovibles, retirez-les pour enlever toute trace d'humidité.



- Des sous-vêtement thermiques, aussi appelés « combines », gardent le corps au chaud. Ils sont très utiles pour les sports extérieurs. Choisissez-les en fibres synthétiques respirantes (polyester, polypropylène) ou en laine de mérinos pour qu'ils évacuent bien l'humidité du corps.
- Des chaussettes en laine ou des chaussettes thermiques gardent les pieds au chaud par temps froid. Si vous restez à l'intérieur un certain temps, au travail ou à l'école par exemple, enlevez vos bottes. Vous éviterez ainsi de transpirer et d'avoir les pieds humides, ce qui vous donnerait froid aux pieds en retournant dehors. À l'intérieur, il est préférable de porter des chaussettes plus légères et des souliers.

ENTREtenir SON ENTRÉE

Vous devez déneiger et déglacer les entrées de votre logement :

- Pour éviter que les gens glissent ou tombent ;
- Pour garder les issues de secours dégagées en cas d'urgence.

POUR CE FAIRE, PROCUREZ-VOUS :

- Une pelle pour enlever la neige sur les marches, les entrées et les balcons (ne pas lancer la neige dans la rue);
- Du sel, du sable ou un mélange des deux pour épandre sur les marches et dans les entrées de votre logement. Le sel fait fondre la glace et le sable évite de glisser.

LES CONDITIONS ROUTIÈRES

La météo affecte aussi les conditions de la route, particulièrement en hiver.

Consultez les bulletins spécialisés pour prévoir vos déplacements. Vous épargnerez ainsi du temps, car la circulation est ralentie quand la météo est mauvaise. Si les conditions sont trop difficiles (tempêtes de neige, verglas, orages violents, etc.), il est plus sécuritaire de ne pas prendre la route.



LE SERVICE QUÉBEC 511

Québec 511 est un service gratuit. Il donne accès à toute l'information nécessaire pour planifier des déplacements sécuritaires sur le réseau routier du Québec, quelle que soit la saison.

- Conditions routières hivernales
- Entraves causées par les travaux routiers
- Incidents majeurs
- État du service (ouvert ou fermé) des traverses maritimes.

Par téléphone, il suffit de composer **5-1-1** du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Sur le Web, le service est accessible en tout temps.

Service Québec 511
quebec511.info

CAA QUÉBEC



L'organisme CAA Québec offre à ses membres de l'assistance routière et des conseils sur la vente et l'achat d'un véhicule, l'entretien, la réparation, l'essence, la conduite et la sécurité routière.

CAA peut aussi vous aider à planifier votre trajet pour les déplacements plus longs, si vous partez en voyage pour découvrir une autre région du Québec, par exemple. C'est une bonne référence pour la conduite au Québec, en toute saison.

CAA Québec
caaquebec.com

VOTRE VÉHICULE EN HIVER

Voici certaines précautions à prendre si vous conduisez un véhicule en hiver :

- Les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars. Contactez votre garagiste à l'avance ;
- Utilisez seulement du lave-glace d'hiver qui ne gèle pas ;
- Pour déneiger et déglacer les vitres, munissez-vous d'un balai à neige et d'un grattoir ;
- Gardez une pelle dans le coffre du véhicule au cas où vous seriez pris dans la neige ;
- Des plaques d'aide à la traction sont utiles si vous êtes pris dans la neige ou sur la glace ;
- Par temps froid, gardez de l'essence dans le réservoir au moins jusqu'au quart ;
- Diminuez votre vitesse et prévoyez une plus grande distance de freinage. Le froid, la neige et la glace rendent la chaussée glissante ;

LE DÉNEIGEMENT DES RUES

En hiver, les services municipaux sont responsables de déneiger les rues.

Pour permettre aux camions d'enlever la neige, il est interdit de stationner son véhicule dans les rues pendant les opérations de déneigement (qui ont habituellement lieu la nuit).

À La Sarre entre autres, ce règlement est en vigueur du 1^{er} novembre au 1^{er} mai, chaque année. Toutefois, certaines nuits de l'hiver pourront faire l'objet d'une levée d'interdiction.

ATTENTION AU REMORQUAGE !

Avant de laisser votre véhicule dans la rue, vérifiez bien les interdictions de stationnement. En cas d'infraction, vous devrez payer une amende et votre véhicule pourrait être remorqué.

Ressources utiles :

Entretien hivernal des rues, priorités au déneigement, stationnement
www.ville.lasarre.qc.ca/services-aux-residents/services-municipaux/deneigement/

Conduite hivernale et pneus d'hiver
<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/conduite-hivernale>



SE DÉPLACER

En Abitibi-Ouest, on se déplace à pied, en voiture, à vélo ou en transport collectif rural.

LA MARCHÉ

Il est possible de se déplacer à pied en Abitibi-Ouest en toute saison. Assurez vous d'être bien chaussé et de respecter certaines règles de sécurité :

- Traversez à l'intersection ou au passage piétonnier le plus près ;
- Respectez les feux piétonniers. S'il n'y en a pas, respectez les feux de circulation habituels ;
- Marchez sur le trottoir. S'il n'y en a pas, marchez au bord de la chaussée, face à la circulation ;
- Vérifiez la circulation avant de traverser (à gauche, à droite, de nouveau à gauche et à l'arrière) ;
- Évitez les facteurs de distraction (écouteurs, cellulaire, texto) lorsque vous marchez et surtout en traversant une intersection ;
- Si vous marchez le soir, soyez visible en tout temps (vêtements voyants, bandes réfléchissantes, etc.).

LES FEUX PIÉTONNIERS

Lorsque vous vous déplacez à pied, respectez les feux piétonniers.



La silhouette blanche vous autorise à traverser la rue avec prudence, en surveillant les véhicules qui effectuent un virage, en particulier un virage à droite au feu rouge. Un décompte numérique peut indiquer le temps qu'il reste pour traverser.

La main clignotante, qui peut être accompagnée d'un décompte numérique, indique de traverser seulement si vous croyez avoir le temps d'atteindre à la marche l'autre trottoir ou la zone de sécurité, avant que le feu ne passe à la main orange fixe.

La main orange indique de ne pas traverser.

PASSAGES PIÉTONNIERS

Les passages piétonniers sont délimités par des bandes jaunes et sont indiqués par un panneau. Utilisez ces passages pour traverser à pied aux endroits où il n'y a pas de feux de circulation. Aux passages pour piétons, les automobilistes et les cyclistes doivent vous céder le passage. Assurez-vous toutefois de pouvoir traverser sans risque; vérifiez si les automobilistes et les cyclistes vous ont bien vu et qu'ils vous cèdent le passage.

LE VÉLO

Vous pouvez rouler à vélo dans les rues en respectant les mêmes règles que les automobilistes. Il est toutefois interdit de rouler à vélo sur les trottoirs. Roulez plutôt au bord de la rue et respectez la signalisation.

À titre de loisir, vous pouvez pratiquer le vélo dans des parcours en pleine nature aménagés à cette fin à Taschereau, Palmarolle et à la Ville de La Sarre.

Il est possible de trouver des bicyclettes usagées dans les ventes de garage au printemps dans les différentes municipalités du territoire. Le site Internet Marketplace propose aussi des bicyclettes à vendre, tout comme l'organisme La Ressourcerie Le Filon vert.

Vous pouvez acheter un vélo neuf dans les magasins de sport et les magasins à grande surface. Vous y trouverez aussi des casques et des cadenas.

LE PORT DU CASQUE PROTECTEUR



Le port du casque protecteur à vélo est recommandé en Abitibi-Ouest pour les personnes de tout âge, puisqu'il réduit les risques de blessures à la tête. Il est par contre obligatoire pour tous sur un vélo électrique sous peine d'amende (60 \$ à 100 \$).

Vous pouvez acheter un casque dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface. Attention aux casques usagés: ils peuvent être trop vieux ou avoir déjà subi un choc qui réduit leur efficacité.

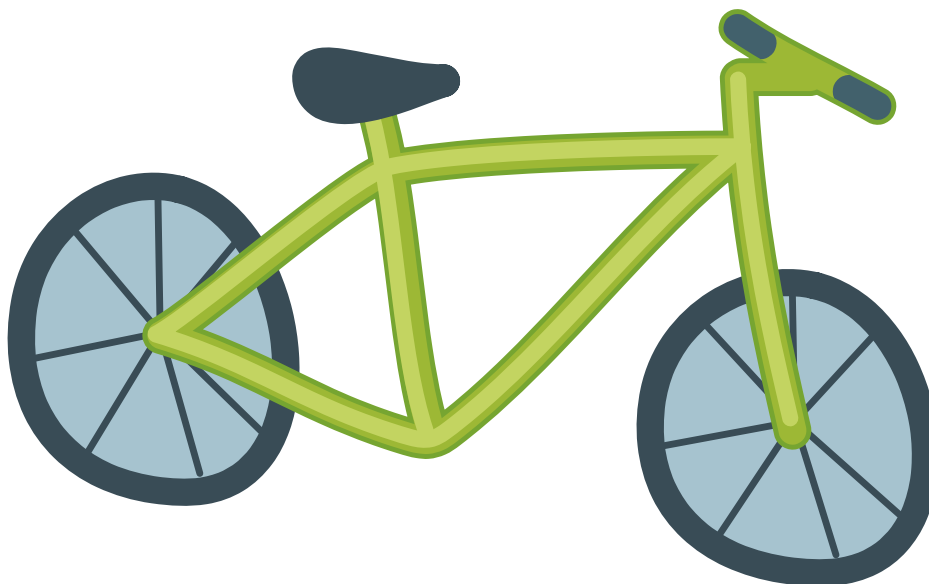
PROTÉGEZ VOTRE VÉLO



Procurez vous un bon cadenas pour verrouiller votre vélo (en vente dans les magasins de sport, les magasins à grande surface et les quincailleries). Vous éviterez ainsi de vous le faire voler. Verrouillez toujours le cadre du vélo et au moins une roue; si vous attachez seulement votre vélo par la roue avant, les voleurs n'auront qu'à la dévisser et partir avec la bicyclette.

Ressources utiles pour le vélo :

- **Pistes cyclables en Abitibi-Témiscamingue :**
[accespleinair.org/cyclotourisme/](https://www.accespleinair.org/cyclotourisme/)
- **Sports Experts :**
46, 5e Avenue Est, La Sarre
819 339-5639
- **Atelier de réparation de vélos Canadian Tire :**
91, 2e Rue Est, La Sarre
819 333-2381



TRANSPORT COUP DE POUCE

C'est le transport collectif rural de la MRC d'Abitibi-Ouest. Ce système permet de répondre à une partie des besoins en transport de la population de l'Abitibi-Ouest.

Carte de membre : 5 \$

Pour information, contactez la MRC d'Abitibi-Ouest au 819 339-5671.

TRANSPORT ADAPTÉ

La Corporation du Transport Public adapté d'Abitibi-Ouest (CTPAAO) dessert uniquement les municipalités qui sont membres. Vérifiez auprès de votre municipalité si elle est membre.

Les membres de TCP ont la possibilité d'utiliser des places libres dans les véhicules de la CTPAAO ; Elles doivent être réservées 24 heures à l'avance.

819 333-3452

TAXI

Taxi 6000 offre ses services sur le territoire et pour certaines destinations populaires à l'extérieur de la MRC. Les services de taxi sont offerts selon les plages horaires suivantes :

Dimanche à mercredi : 5 h a.m. à minuit

Jeudi à samedi : 24 h par jour

819 333-6000

AUTOCAR INTERURBAIN

Liaisons interurbaines quotidiennes. Pour informations, contactez :

Les Autobus Maheux Ltée : 819 333-3395



CONDUIRE UN VÉHICULE

Pour avoir le droit de conduire un véhicule automobile, une motocyclette ou un scooter au Québec, vous devez respecter le Code de sécurité routière et avoir en votre possession un permis de conduire valide, l'immatriculation du véhicule et une preuve d'assurance.

LE PERMIS DE CONDUIRE

Pendant les six mois qui suivent votre arrivée au Québec, vous pouvez conduire un véhicule ou une motocyclette si vous possédez un permis de conduire valide qui vous autorise à conduire cette catégorie de véhicule.

Après cette période de six mois, vous devez obtenir un permis de conduire du Québec. Ce permis est valide partout au Canada et aux États-Unis. L'organisme qui délivre les permis de conduire est la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Si vous possédez un permis de conduire depuis un an ou plus, vous pouvez obtenir un permis du Québec autorisant la conduite d'un véhicule après avoir réussi les examens théoriques et pratiques de la SAAQ.

En tant qu'étudiant, vous pouvez conduire au Québec avec un permis qui a été délivré il y a plus d'une année dans un autre pays et ce, pendant toute la durée de vos études.

Important: Assurez-vous de demander votre permis dans les 6 mois suivant votre arrivée au Canada. Si vous dépassez ce délai, le processus sera plus long et plus coûteux, car vous devrez suivre des cours de conduite avant de passer les examens de compétence.

Prenez rendez-vous auprès de la SAAQ au 1 800 361-7620.

- de 1 an

- Si vous ne possédez pas de permis de conduire depuis au moins un an, vous devez suivre le processus habituel :
 - Réussir un cours de conduite donné par une école de conduite reconnue ;
 - Conduire accompagné pendant au moins 12 mois avec votre permis d'apprenti ;
 - Réussir les examens théoriques et pratiques de la SAAQ.

autres infos

- Les procédures sont différentes pour conduire une moto, un autobus, un véhicule lourd, etc. Pour tous les détails, communiquez avec la SAAQ ou consultez son site Web.
- Le permis de conduire est renouvelable tous les ans à la date de votre anniversaire. La SAAQ vous enverra un avis de renouvellement à cet effet.
- Certains pays ont conclu un accord avec le Québec pour faciliter les échanges de permis de conduire.
- Les examens de la SAAQ sont offerts en cinq langues : français, anglais, espagnol, arabe et mandarin.

Renseignements :

saaq.gouv.ca
1 800-361-7620

L'IMMATRICULATION



Si vous êtes propriétaire d'un véhicule, vous devez le faire immatriculer et payer un montant chaque année pour avoir le droit de circuler sur les routes.

La première fois que vous paierez les droits d'immatriculation, la SAAQ vous remettra une plaque d'immatriculation à apposer à l'arrière du véhicule.

Par la suite, la SAAQ vous enverra tous les ans un avis de renouvellement indiquant le montant à payer et vous conservez la même plaque d'immatriculation.

LES ASSURANCES

Deux régimes auto fonctionnent conjointement au Québec :

- **Le régime public** est celui de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ). Il sert à couvrir les dommages corporels dont vous pourriez souffrir à la suite d'un accident de la route. Vous contribuez automatiquement à ce régime lorsque vous payez votre permis de conduire.
- **Le régime privé** est celui des compagnies d'assurance. Il sert à couvrir les dommages matériels à votre véhicule, mais aussi votre responsabilité civile. Vous devez obligatoirement détenir une assurance auto en responsabilité civile pour un montant minimum de 50 000 \$.

Plusieurs institutions financières et compagnies d'assurances offrent des assurances automobiles.

Il est souvent plus économique de regrouper vos assurances (habitation et automobile) au sein d'une même entreprise. N'hésitez pas à comparer les prix.

Si vous vous faites intercepter par la police ou que vous êtes impliqué dans un accident de la route causant des dommages et que vous n'avez pas d'assurance :

- Votre permis de conduire et votre droit d'en obtenir un pourraient être suspendus ;
- Votre véhicule pourrait ne plus avoir le droit de circuler ;
- Vous recevrez une amende pouvant s'élever à plusieurs milliers de dollars.

Ressources utiles :

Immigration Québec :
Immigrantquebec.com

La Société de l'assurance automobile du Québec :
saaq.gouv.ca

LE CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Le code de la sécurité routière est une loi qui régit l'utilisation des véhicules sur les chemins publics.

Il faut entre autres :

- Respecter les limites de vitesse. En général, elles sont à 90 km/h à 80 km/h en zone rurale ;
- Respecter la signalisation routière (panneaux d'arrêt, feux de circulation, sens uniques, etc.) ;
- S'arrêter aux feux clignotants des autobus scolaires ;
- Porter sa ceinture de sécurité en tout temps, à l'avant comme à l'arrière du véhicule.

Les services policiers sont responsables de faire respecter le Code de la sécurité routière. Ils peuvent intercepter les véhicules, donner des constats d'infraction et, au besoin, saisir des véhicules et amener la personne en infraction au poste de police.

LE DÉLIT DE FUITE

Si vous êtes impliqué dans un accident alors que vous êtes au volant d'un véhicule à moteur, vous avez l'obligation (1) d'arrêter votre véhicule, (2) d'apporter l'aide nécessaire ou contacter les policiers dès que possible, (3) ainsi que de donner votre nom et adresse. Le non-respect d'une de ces 3 obligations constituera un délit de fuite.

Exemple : vous accrochez un autre véhicule dans un stationnement et vous prenez la fuite plutôt que de contacter la police, vous pourriez vous voir imposer une amende allant jusqu'à 600 \$ plus des frais ainsi que neuf points d'inaptitude.

LES POINTS D'INAPTITUDE

Au Québec, toute personne conduisant un véhicule est soumise à un système de points d'inaptitude. Ces points d'inaptitude s'accumulent quand la personne est coupable d'infractions. Lorsqu'elle atteint le seuil maximum de points, son permis est révoqué.



LA CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES

Le Code criminel interdit la conduite avec facultés affaiblies, à quelque degré que ce soit, par la drogue, l'alcool, ou une combinaison des deux. Les peines pour cette infraction vont d'une amende minimale obligatoire à l'emprisonnement à perpétuité, selon la gravité de l'infraction.

Également, la conduite avec facultés affaiblies entraîne un dossier criminel pour le contrevenant, ce qui peut aussi amener pour un nouveau résident du Canada une procédure d'expulsion avec impossibilité par la suite d'obtenir la résidence permanente.

QUELQUES EXEMPLES DE RÈGLES À RESPECTER



- Soyez très prudent dans les zones scolaires où la limite de vitesse est réduite. Respectez aussi la signalisation des brigadiers et brigadières scolaires qui aident les enfants à traverser les rues en toute sécurité pour aller à l'école.
- Si les quatre feux jaunes sont en fonction, cela signifie que l'autobus s'arrêtera très bientôt pour faire monter ou descendre des élèves ou devant un passage à niveau. Vous devez donc ralentir et vous préparer à vous immobiliser. Lorsque les feux rouges intermittents sont en fonction et que le panneau d'arrêt est déployé, vous devez immobiliser votre véhicule à plus de 5 mètres de l'autobus et ce, que vous circulez derrière l'autobus ou dans la direction opposée.
- Si vous dépassez un autobus scolaire dont les deux intermittents clignotent, vous pourriez recevoir jusqu'à 9 points d'inaptitudes à votre dossier de conduite et vous vous exposez à une forte amende.
- Les passages piétonniers sont délimités par des bandes jaunes. Les personnes se déplaçant à pied ont la priorité sur celles qui se déplacent en voiture ou à vélo, qui doivent leur céder le passage.
- Au Québec, conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue est un crime. Le taux d'alcool maximum toléré dans le sang est de 0,08 (80 mg d'alcool par 100 ml de sang). Des tests permettent aux policières et policiers de détecter la présence de drogue ou d'alcool.
- **Le virage à droite au feu rouge est autorisé au Québec**, sauf sur l'île de Montréal. Il est toutefois interdit à certaines intersections pour des raisons de sécurité. C'est ce qu'indique ce panneau de signalisation.

Si le virage à droite est permis, il faut d'abord s'immobiliser complètement et céder le passage aux personnes à pied ou à vélo. Avant de tourner, il faut s'assurer que la voie est libre et le faire en toute sécurité.

En présence d'un véhicule d'urgence, il faut lui céder le passage si les signaux lumineux ou sonores sont en marche. Il est important de rester calme, repérer le véhicule d'urgence, réduire sa vitesse, se tenir à droite le plus possible et, si c'est nécessaire, s'immobiliser.

COMMENT RÉAGIR À UNE INTERCEPTION POLICIÈRE ?

- Arrêtez-vous sur le bord de la route.
- Restez dans votre véhicule, c'est la policière ou le policier qui viendra à vous et vous donnera la raison de l'interception.
- Vous devez lui remettre votre permis de conduire, le certificat d'immatriculation et une preuve d'assurance auto.
- Si vous êtes soupçonné de conduite avec les facultés affaiblies, vous devrez probablement effectuer un test de coordination des mouvements, souffler

dans l'alcootest (un appareil qui mesure le taux d'alcool dans le sang) ou fournir un échantillon de salive (pour détecter la présence de drogue dans votre système).

- Refuser de se soumettre à ces tests entraîne automatiquement les sanctions les plus sévères.

Au Canada, il est criminel d'offrir de l'argent à une personne représentant l'état en souhaitant éviter, par exemple, un constat d'infraction ou une arrestation. Celle-ci ne vous demandera jamais d'argent non plus, puisque c'est un geste criminel pour elle aussi.

LES CONSTATS D'INFRACTION

Les constats d'infraction sont délivrés principalement pour des contraventions aux règlements municipaux et au Code de la sécurité routière. Si vous recevez un constat d'infraction, vous avez 30 jours pour remplir et envoyer le formulaire de réponse.

Vous avez deux choix :

1. Reconnaître votre culpabilité et payer le montant total de l'amende et des frais ;
2. Plaider non coupable afin de faire entendre votre version à la Cour, ce qui constituera votre défense. Si vous êtes reconnu coupable, vous devrez payer le montant de votre amende plus les frais de la Cour.

Vous pouvez payer en ligne, en personne, par téléphone ou par la poste. Les détails sont inscrits sur le constat d'infraction.

Renseignements :

ville.lasarre.qc.ca/services-auxresidents/gestion-des-infractions/

LES CONTRÔLES ROUTIERS

Des contrôles routiers, aussi appelés « barrages », ont lieu fréquemment. Tous les véhicules qui passent à cet endroit sont alors interceptés pour une vérification. La façon de réagir est la même que celle présentée ci-dessus. Il n'y a rien à craindre et cela ne signifie pas qu'il existe un danger.

Par exemple, vous pouvez par hasard circuler sur une route où est dressé un contrôle routier visant à vérifier que les personnes au volant d'un véhicule n'ont pas les facultés affaiblies. Si vous n'avez enfreint aucune règle, les services policiers vous demanderont vos papiers, vous poseront quelques questions et vous laisseront partir.

LE STATIONNEMENT

Le stationnement dans les rues n'est pas permis partout. Pour éviter de recevoir un constat d'infraction, lisez bien les panneaux de signalisation.

QUELQUES PANNEAUX DE SIGNALISATION

1. Interdiction de stationner
2. Interdiction d'immobiliser son véhicule en tout temps (même pour faire monter ou descendre quelqu'un).
3. Interdiction de stationner, car l'espace est réservé aux personnes handicapées.
4. Panneau orangé en forme de tréteau au sol et indiquant une réglementation temporaire. Cette réglementation a priorité sur les panneaux de signalisation habituels.
5. Stationnement permis pour une période de 60 minutes seulement, de 9 h à 19 h, du lundi au vendredi. Cette restriction ne s'applique pas aux personnes détenant une vignette de stationnement pour résidents ou résidentes.

1.



2.



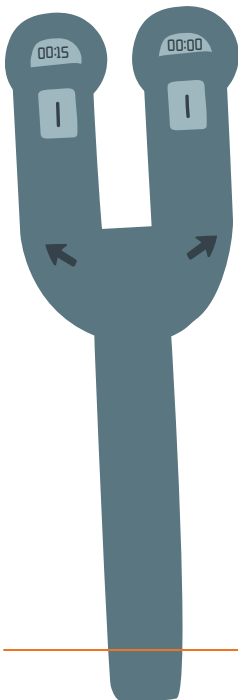
3.



4.



5.



ATTENTION AU REMORQUAGE!

Avant de laisser votre véhicule dans la rue, vérifiez bien les interdictions de stationnement. En cas d'infraction, vous devrez payer une amende et votre véhicule pourrait être remorqué.

FONCTIONNEMENT D'UN PARCOMÈTRE

Cette machine individuelle implantée au niveau de chaque emplacement sert à mesurer le temps de stationnement autorisé en fonction de la somme réglée, généralement à l'aide de pièces de monnaie de 25¢ ou de 1\$.

Un compteur affichant le temps restant permet de vérifier que l'utilisateur est en règle.

LA SÉCURITÉ DES ENFANTS EN VOITURE

La loi exige que les enfants soient installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm ou jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de 9 ans. Une infraction entraîne une amende et trois points d'inaptitude.

Le siège d'auto doit être en bon état. N'utilisez pas un siège usagé, il a peut-être été impliqué dans un accident, ce qui le rend moins efficace. C'est la même chose pour un siège trop vieux, dont les matériaux sont altérés par le soleil et la chaleur.

Respectez la date d'expiration indiquée sur le siège ou dans son guide parce que les matériaux deviennent moins résistants avec le temps.



Siège de bébé

De la naissance jusqu'à au moins 10 kg.



Siège d'enfant

Pour les enfants qui pèsent au moins 10 kg.



Siège d'appoint

Pour les enfants qui pèsent au moins 18 kg.

LE SIÈGE DOIT AUSSI ÊTRE BIEN INSTALLÉ :

- Placez-le sur la banquette arrière, c'est l'endroit le plus éloigné de la zone d'impact lors d'une collision frontale ;
- Installez-le loin des coussins gonflables ;
- Attachez-le solidement.

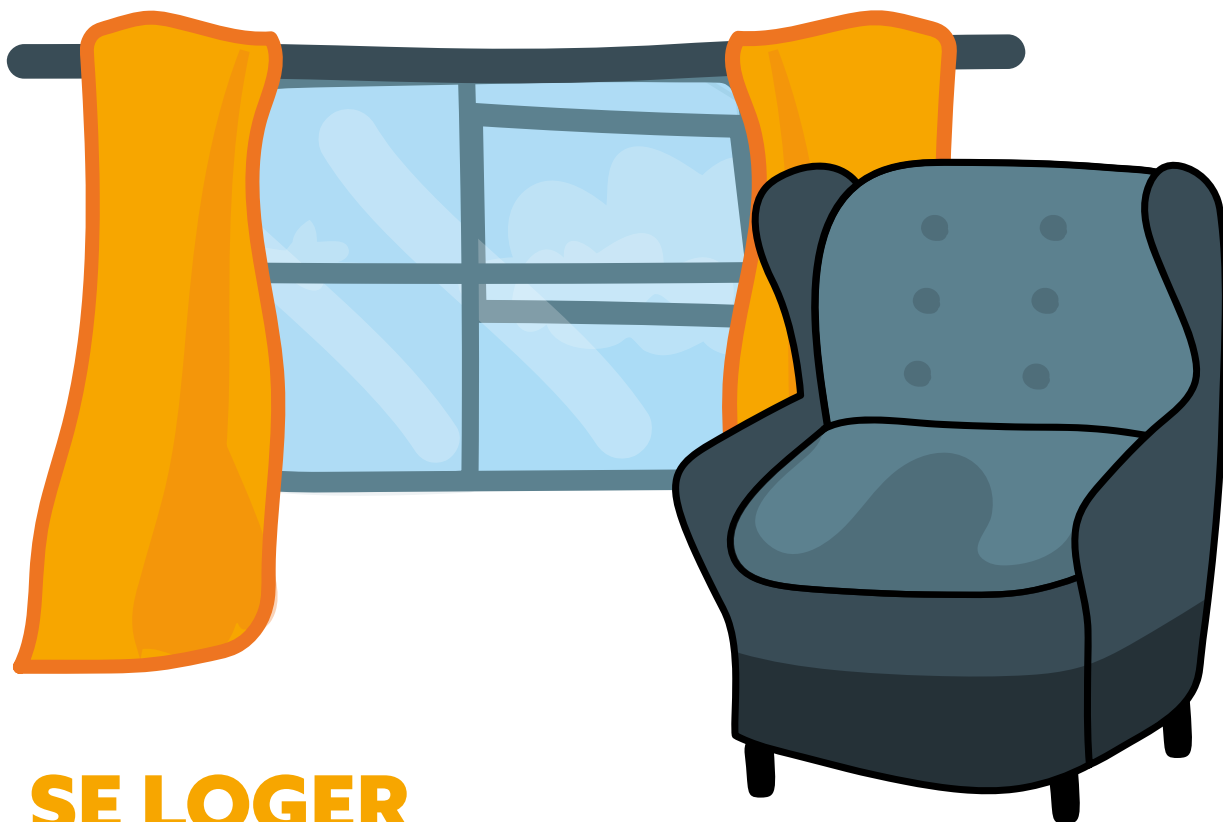
POUR PASSER DU SIÈGE D'APPOINT À LA CEINTURE SEULE :

1. L'enfant doit mesurer au moins 63 cm en position assise (entre le siège et le sommet du crâne) ;
2. Quand l'enfant est assis sur la banquette, il doit avoir le dos bien appuyé au dossier et les genoux bien pliés au bout du siège. Il doit pouvoir garder facilement cette position durant tout le trajet ;
3. La ceinture doit passer au milieu de son épaule (sur la clavicule) et sur ses hanches. Elle ne doit pas passer sur son cou ni sur son ventre (voir dessin ci dessus).

Par ailleurs, tout enfant de 12 ans ou moins doit prendre place sur la banquette arrière du véhicule.

Consultez le site de la SAAQ pour en apprendre davantage sur les consignes de sécurité et d'installation des sièges :

saaq.gouv.qc.ca



SE LOGER

Voici quelques renseignements utiles pour vous aider à trouver un logement convenant à vos besoins.

COMMENT SE TROUVER UN LOGEMENT ?

- Parcourez les rues pour trouver les affiches « À louer » placées à l'extérieur.
- Consultez les babillards de commerces et d'organismes.
- Consultez les réseaux sociaux (Pages Facebook : Logements à louer La Sarre et Maison et logement à louer La Sarre, Amos, Rouyn, Senneterre).
- Le bouche à oreille peut aussi être un bon moyen, alors n'hésitez pas à informer votre entourage de votre recherche.

QUAND UN LOGEMENT VOUS PLAÎT...

- Communiquez avec la personne qui en est propriétaire ou gestionnaire.
- Posez toutes vos questions
- Prenez rendez-vous pour une visite, cela ne vous engage à rien.
- Vérifiez les coûts de chauffage et d'électricité en communiquant avec les fournisseurs.

L'OFFICE D'HABITATION LAC-ABITIBI

L'office d'habitation Lac-Abitibi est un organisme public qui offre des logements sociaux aux personnes à faible revenu. Les locataires paient un loyer de base correspondant à 25 % de leurs revenus familiaux.

POUR Y AVOIR ACCÈS, IL FAUT :

- Avoir obtenu la résidence permanente ou la citoyenneté canadienne ;
- Avoir un revenu familial qui ne dépasse pas le seuil admissible ;
- Avoir résidé sur le territoire de l'Abitibi-Ouest au moins 12 mois au cours des 24 derniers mois.

Notez qu'il y a une liste d'attente.

Renseignements :
direction@ohlacabitibi.com
819 333-9266

LE BAIL, VOTRE CONTRAT DE LOCATION

Le bail, généralement d'une durée de 12 mois, est un contrat de location entre la personne locataire (vous) et celle qui est propriétaire. En échange du paiement du loyer, la personne propriétaire s'engage à vous laisser habiter le logement. Une fois que vous l'avez signé, vous ne pouvez pas l'annuler.

AVANT DE SIGNER LE BAIL, ASSUREZ-VOUS :

- De bien comprendre toutes les clauses du bail ;
- Que tout ce dont vous avez convenu est bien écrit dans le bail.

Si vous souhaitez quitter l'appartement à la fin du bail, vous devez envoyer un avis écrit à votre propriétaire dans le délai requis soit : 3 mois avant la fin du bail. Si vous ne le faites pas, votre bail sera automatiquement renouvelé.

Votre propriétaire désire augmenter le prix du loyer ? Cette information doit vous être transmise par un avis écrit, au moment du renouvellement du bail. Vous pouvez accepter ou refuser l'augmentation proposée et tout de même renouveler le bail. Informez-vous cependant des conséquences possibles avant de prendre votre décision.

VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À PAYER VOTRE LOGEMENT À LA DATE MENSUELLE CONVENUE ?

Parlez-en avec votre propriétaire afin de prendre entente avec lui. C'est votre responsabilité.

LA PERSONNE PROPRIÉTAIRE DU LOGEMENT...

Peut vous demander :

- Votre prénom et nom ;
- Votre adresse actuelle ;
- Avec votre consentement : renseignements personnels (ex : coordonnées de vos anciens propriétaires) pour connaître vos habitudes de paiement.

Ne peut pas vous demander :

- Votre numéro d'assurance sociale (NAS) ;
- Votre numéro de permis de conduire ;
- Votre numéro d'assurance maladie ;
- Une caution ;
- De payer plusieurs mois à l'avance

LE DROIT D'ACCÈS À UN LOGEMENT SANS DISCRIMINATION

Vous êtes en droit d'habiter un logement, quel que soit votre origine ethnique ou nationale, votre couleur, votre sexe, votre statut de femme enceinte, votre orientation sexuelle, votre état civil, votre âge, votre religion, vos convictions politiques, votre langue, votre condition sociale, votre handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Renseignements :

Tribunal administratif du logement

tal.gouv.qc.ca

ADOPTER UN ANIMAL

Si vous prenez la décision d'adopter un animal de compagnie, sachez qu'il est nécessaire d'acheter une licence. De plus, la plupart des municipalités ont un règlement concernant la garde, le contrôle et le soin des animaux.

Consultez le site web de votre municipalité pour plus d'information.

SPCA Abitibi-Ouest

spcaao.ca

819 301-7555



DE QUOI DÉPEND LE COÛT DU LOYER ?



- Nombre de pièces
- Endroit où le logement est situé
- Proximité des services (transport, écoles, etc.)
- Logement meublé, semi-meublé ou non meublé
- Chauffage et électricité inclus ou non dans le prix.

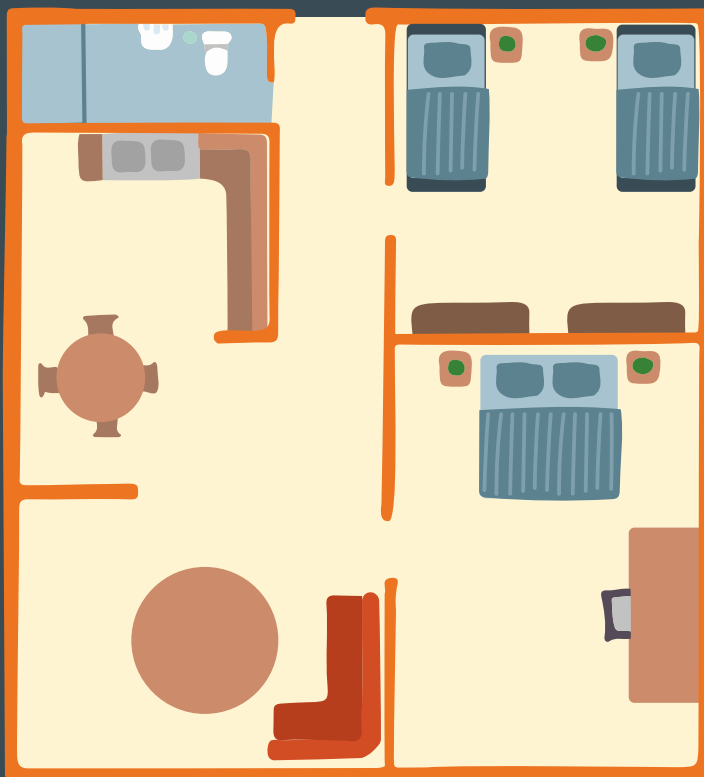
4 1/2

(4 PIÈCES)

**SALLE
DE BAIN**
(1/2)

CUISINE
(1)

SALON
(1)



CHAMBRE
(1)

CHAMBRE
(1)

COÛT MOYEN D'UN LOGEMENT À LA SARRE

- Studio (1 ½, 2 ½) : 550 \$
- 1 chambre à coucher (3 ½) : 700 \$
- 2 chambres à coucher (4 ½) : 800 \$
- 3 chambres à coucher (5 ½) : 950 \$

MEUBLÉ : Tous les meubles sont fournis et inclus dans le prix.

SEMI-MEUBLÉ : La cuisinière et le réfrigérateur sont fournis et inclus dans le prix (parfois aussi la laveuse et la sécheuse).

NON MEUBLÉ : Le logement ne comprend aucun meuble.

VOCABULAIRE UTILE POUR LA LOCATION D'UN LOGEMENT

A/C : Air climatisé

CC OU CH : Chambre à coucher

CHAUFFÉ-ÉCLAIRÉ, C.É. : Chauffage et dépenses en électricité inclus dans le loyer

ENTRÉE LAVEUSE-SÉCHEUSE : L'appartement possède l'espace et les branchements nécessaires pour que vous puissiez y installer vos appareils (laveuse et sècheuse).

NF OU NON-FUMEUR : Il n'est pas permis de fumer dans ce logement.

N.C.N.É. OU NON CHAUFFÉ-NON ÉCLAIRÉ : Le chauffage et les dépenses en électricité ne sont pas inclus dans le loyer : cette dépense s'ajoute au loyer exigé.

P.C. : Pieds carrés (1 m = 3,3 pi).

STAT. : Espace de stationnement compris dans le loyer.

LE BON VOISINAGE

En milieu urbain, surtout dans les immeubles à logements multiples, les gens habitent près les uns des autres. Pour assurer un bon voisinage, il faut donc respecter la tranquillité des autres locataires.

Par exemple:

- En évitant les bruits dérangeants, les cris, la musique forte, les coups dans les murs, les bruits d'outils, les pas lourds, les attroupements et autres ;
- En ne laissant pas les enfants courir ou jouer dans les corridors de l'immeuble ;
- En limitant les odeurs de cuisine par l'utilisation de la hotte de la cuisinière ;
- En ne laissant pas traîner ses biens dans les espaces communs ;
- En sortant ses ordures, son compost et son recyclage seulement aux moments appropriés ;
- En enlevant ses souliers (surtout les souliers à talon haut) à l'intérieur du logement, car cela fait du bruit qui résonne dans les murs et plafonds ;
- En respectant, s'il y en a, les règlements propres à votre immeuble.

Les agissements d'un voisin ou d'une voisine vous dérangent? N'attendez pas que la situation devienne intolérable. Commencez par lui en parler en demeurant calme et poli, vous pourrez probablement vous entendre.

Vous prévoyez faire du bruit? Informez votre voisinage à l'avance.

Un imprévu survient et vous êtes conscient que votre voisinage a pu être incommodé? N'hésitez pas à aller leur présenter vos excuses ou, à tout le moins, vos explications.

La communication directe avec votre voisinage ne donne pas les résultats escomptés? Communiquez avec la Sureté du Québec : 819 333-2377

SE MEUBLER

Des entreprises d'économie sociale et magasins d'articles usagés offrent des meubles, électroménagers et autres accessoires de maison à bas prix.

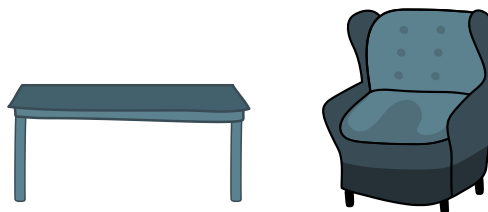
Vous trouverez également des meubles et accessoires neufs dans les magasins à grande surface, les centres commerciaux, les quincailleries ainsi que sur le Web (ex : Facebook Marketplace).

En Abitibi-Ouest, chaque année en mai et en juin, des ventes de garage ont lieu dans les différentes municipalités du territoire. Les gens dressent des tables à l'extérieur de leur lieu de résidence pour y vendre des articles qui ne leur servent plus. C'est l'occasion d'acheter à bas prix ce dont vous avez besoin.

Si vous achetez des biens usagés, assurez-vous qu'ils sont en bon état et qu'ils n'abritent pas d'insectes nuisibles (ex : punaises de lit) ou moisissure.

Ressources :

- **Ressourcerie le Filon vert - Recyclo-Nord Inc.**
129, 3e avenue Est,
La Sarre (Québec)
819 333-4088
- **Marketplace**



L'ÉLECTRICITÉ



En Abitibi-Ouest, la source d'énergie de la plupart des habitations est l'électricité (chauffage, eau chaude, fonctionnement des appareils électriques). Une fois votre logement choisi, vous devez communiquer avec Hydro Québec pour ouvrir un compte ou pour faire votre changement d'adresse.

Le coût de l'électricité varie en fonction de la grandeur de votre logement et de votre consommation. Pour faciliter la gestion de votre budget, vous avez la possibilité de vous inscrire au MVE : mode de versements égaux établis en fonction de votre consommation mensuelle.

Il est aussi possible de recevoir la facture par internet.

En ajustant la température de la façon suivante, votre logement sera confortable et vous ferez des économies :

- Le jour, si vous êtes absent **17 °C**;
- Le jour et le soir, si vous êtes à la maison **20 °C**;
- La nuit, que vous soyez ou non à la maison **17 °C**.

Renseignements :

hydroquebec.com

888 835-7252

Le programme Éconologis s'adresse aux ménages à revenu modeste. Il permet de profiter gratuitement de conseils personnalisés et de travaux légers pour améliorer le confort de son habitation et mieux gérer sa consommation d'énergie.

transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/econologis

844 303-7333

LE TÉLÉPHONE, LA TÉLÉVISION ET INTERNET

Généralement, ces services ne sont pas inclus dans le prix du logement. Vous devez prendre entente avec un fournisseur pour obtenir ces services.

Pour avoir accès à Internet, il est important de contacter une entreprise de services Internet qui dessert la région. Il existe plusieurs fournisseurs, il est donc recommandé de prendre le temps de magasiner pour trouver le forfait Internet qui répond le mieux à vos besoins et à votre budget. Il faut aussi vérifier les délais d'installation et les coûts supplémentaires, tels que les frais d'équipement ou les frais d'installation.

Il est possible d'obtenir un forfait combiné télévision-téléphone et Internet par divers fournisseurs en région.

Ressources utiles :

- | | |
|--|--|
| • cablevision.qc.ca | • ebox.ca/quebec/ |
| • xcdtelecom.com | • videotron.com |

LA TÉLÉPHONIE MOBILE (TÉLÉPHONES CELLULAIRES)

Le coût d'accès à Internet et à la téléphonie mobile est plus élevé au Canada que dans plusieurs pays. Il est parfois plus avantageux d'acheter un appareil d'occasion (téléphone cellulaire usagé) et de magasiner ensuite le forfait.

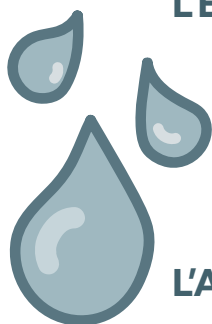
Identifiez vos besoins et magasinez pour trouver le forfait qui respecte votre budget. Attention : si vous dépassez les limites du forfait, cela peut vous coûter cher.



Ressources utiles :

- **Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes :**
crtc.gc.ca
877 249-2782
- **Centre Hi-Fi La Sarre :**
819 333-6710
- **Vitrierie J. Bouchard :**
819 333-5377

L'EAU POTABLE



À moins d'avis contraire de votre municipalité, vous pouvez boire en toute sécurité l'eau qui sort des robinets de votre logement. Pour plusieurs municipalités, elle est traitée par un réseau d'aqueduc. L'eau ne doit toutefois pas être gaspillée. Assurez-vous de ne pas laisser couler l'eau inutilement et de bien fermer les robinets. C'est une responsabilité partagée par toute la population de notre territoire.

L'ASSURANCE HABITATION

Munissez-vous d'une assurance habitation. Offerte à prix raisonnable, cette assurance permet de remplacer vos biens et de payer vos dépenses en attendant de vous reloger en cas de sinistre majeur. Sans elle, vous pourriez tout perdre.

Elle inclut automatiquement une assurance responsabilité qui sert à couvrir les frais d'un bris dont vous ou votre enfant êtes responsable (ex : machine à laver qui déborde et endommage le logement situé sous le vôtre).

Inutile de vous assurer pour un montant plus élevé que la valeur de vos biens. Vous serez dédommagé seulement pour les pertes que vous pouvez prouver. Et attention : une fausse déclaration à la compagnie d'assurance vous privera de toute indemnisation.

Renseignements :
infoassurance.ca

CHANGEMENT D'ADRESSE

À la suite d'un déménagement, il est important d'effectuer votre changement d'adresse.

Les obligations liées à un changement d'adresse

Il est obligatoire de communiquer sans délai votre nouvelle adresse aux ministères ou organismes suivants :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (si vous bénéficiez d'une prestation versée par la CNESST) ;
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (si vous êtes prestataire d'un programme du Ministère ou si vous l'avez été au cours de la dernière année) ;
- Société de l'assurance automobile du Québec (si vous avez un dossier de personne accidentée à la Société).

Dans les 30 jours suivant la date de déménagement, vous devez communiquer votre nouvelle adresse aux ministères et organismes suivants :

- Régie de l'assurance maladie du Québec ;
- Société de l'assurance automobile du Québec (si vous êtes titulaire d'un permis de conduire).

Service québécois de changement d'adresse :

Ce service est disponible selon certaines conditions. Il permet en une seule étape de transmettre votre nouvelle adresse auprès de sept ministères et organismes.

adresse.gouv.qc.ca



ENTREtenir SON LOGEMENT

Lorsque vous prenez possession de votre logement, celui-ci devrait être propre et en bon état. Et tant que locataire du logement, c'est votre responsabilité de le maintenir ainsi. Si des travaux sont requis parce que vous négligez ou endommagez le logement, ils pourront vous être facturés.

Voici quelques pistes pour bien entretenir votre logement et maintenir de bonnes relations avec le propriétaire et vos voisins.

L'HUMIDITÉ ET LES MAUVAISES ODEURS



S'il y a trop d'humidité dans votre logement, cela peut causer des dommages à l'appartement et au mobilier, de la moisissure, de la condensation dans les fenêtres et de mauvaises odeurs. Voici quelques trucs pour éviter ces conséquences désagréables :

- Lorsque vous prenez un bain ou une douche, fermez la porte de la salle de bain et faites fonctionner le ventilateur et poursuivez pendant une heure après la douche pour évacuer l'humidité à l'extérieur du logement. S'il n'y a pas de ventilateur, ouvrez la fenêtre ;
- Utilisez la sècheuse pour faire sécher vos vêtements au lieu de les suspendre dans le logement ;
- Faites fonctionner le ventilateur de cuisine placé au-dessus de la cuisinière lorsque vous faites cuire de la nourriture ;
- Ouvrez les fenêtres pour changer l'air au besoin ;
- Dégagez les appareils de chauffage (plinthés électriques, calorifères, etc.) en décollant les meubles et autres objets, et ce, afin que la chaleur circule bien ;
- Écartez légèrement les meubles des murs extérieurs pour que l'air circule bien. Cela évite la prolifération de moisissures ;
- Le jour, ouvrez les rideaux et les stores pour que l'air circule.

LES TUYAUX BOUCHÉS

- Pour éviter de bloquer les tuyaux de plomberie, ne jetez pas d'objets (couches, serviettes hygiéniques, etc.) dans les toilettes ;
- Si la toilette est bouchée, vous pouvez utiliser une ventouse à déboucher (en vente dans les quincailleries). Positionnez la ventouse au fond de la cuvette et pompez avec le manche pour déboucher les tuyaux, puis tirez la chasse d'eau à nouveau ;
- Pour prévenir les tuyaux bouchés :
 - Une fois par mois, mélangez 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude, puis versez dans les tuyaux des éviers, du bain et de la douche.

LES COMPTOIRS

Utilisez une planche de bois ou de plastique pour couper les aliments, ne les coupez pas directement sur le comptoir.

Déposez les casseroles chaudes sur une surface isolante (planche de bois ou autre matériau isolant) pour ne pas brûler les comptoirs ni les planchers.

Nettoyez le comptoir et les surfaces avec un linge humide : évitez de verser de l'eau directement dessus.

LE NETTOYAGE DES PLANCHERS

Certains logements ont des planchers en vinyle ou en bois. Pour les nettoyer sans les abîmer :

Quelques précautions et l'entretien :

- Placez un tapis à l'entrée du logement pour diminuer la quantité de poussière, de sable ou de neige provenant de l'extérieur ;
- Évitez de porter des souliers à l'intérieur du logement, surtout ceux à talons hauts, car ils peuvent abîmer les planchers ;
- Placez des feutres protecteurs sous les pattes de la table et des chaises ;
- Passez souvent le balai ou l'aspirateur sur le plancher et ramassez les saletés sèches ;
- Si du liquide tombe sur le plancher, essuyez le rapidement ;
- Lavez le plancher à l'eau froide avec un savon doux conçu pour les planchers (ne pas utiliser de savon à vaisselle) ;
- Ne versez pas d'eau directement sur le plancher. Utilisez une vadrouille, ou un linge mouillé et essoré, que vous rincerez souvent ;
- Enlevez l'excédent d'eau et assurez-vous que le plancher sèche bien.

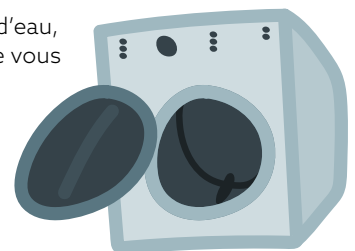
LES MURS

Gardez le plus possible les murs de votre logement dans leur état d'origine, à moins d'obtenir de votre propriétaire une permission de les peindre.

Par exemple, même si cela vous semble très mignon, évitez de laisser vos tout petits dessiner sur les murs.

LAVEUSE ET SÈCHEUSE : CONSIGNES À RESPECTER

- Laissez un espace de 5 pouces environ entre la sècheuse et le mur afin d'éviter d'écraser ou de bloquer le tuyau et gêner son fonctionnement.
- Retirez et nettoyez régulièrement le filtre à charpie de votre sècheuse afin d'en assurer le fonctionnement optimal.
- Afin de diminuer les risques d'incendies et des dégâts d'eau, évitez de laisser fonctionner vos appareils pendant que vous êtes absent.



ATTENTION AUX PUNAISES DE LIT!

La punaise de lit est un insecte brun de forme ovale qui mesure de 5 à 8 mm. Elle n'a pas d'ailes et ne peut donc ni voler, ni sauter.

Les meubles d'occasion, surtout les matelas, les fauteuils et autres meubles rembourrés, peuvent abriter des punaises de lit. Il faut donc les inspecter et les nettoyer avec minutie avant de les entrer dans votre logement.

Il faut éviter de ramasser des objets trouvés à l'extérieur ou dans les ordures, car ils risquent d'être infestés.



COMMENT LES DÉTECTER ?

Les punaises de lit se nourrissent de sang humain. Des démangeaisons et des marques de piqûres sur la peau sont des indices de la présence de punaises de lit dans votre logement, tout comme la présence de taches noires sur les draps et les oreillers. Si vous pensez être aux prises avec des punaises de lit, communiquez rapidement avec un service d'extermination et avisez votre propriétaire afin d'éviter la propagation aux autres logements.

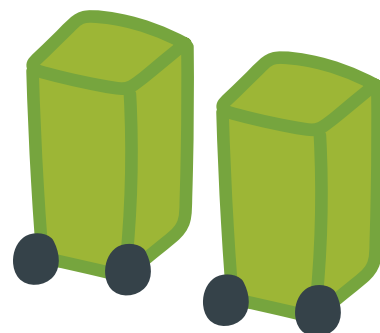
Source : OMHQ

LES INSECTES ET LA VERMINE



La présence d'insectes, de souris ou de rats dans votre logement doit être prise très au sérieux, car leur multiplication peut rendre le logement insalubre et causer des problèmes de santé à votre famille et au voisinage. Pour éviter la prolifération, intervenez rapidement :

- Avisez votre propriétaire dès que vous constatez la présence d'insectes ou de vermine ;
- Inspectez et nettoyez régulièrement le garde-manger et les armoires ;
- Nettoyez rapidement toute nourriture répandue, surtout sur les tapis et les meubles ;
- Placez les ordures dans des contenants fermés munis d'un couvercle ;
- Vérifiez qu'il n'y a pas de fuites dans les tuyaux des éviers.



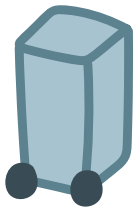
LES MATIÈRES RÉSIDUELLES

La sauvegarde des ressources et la protection de l'environnement sont des valeurs importantes en Abitibi-Ouest. Afin d'y contribuer, vous devez trier vos matières résiduelles. Plusieurs matières et objets sont recyclables et peuvent avoir une deuxième vie.

En Abitibi-Ouest, deux bacs roulants sont utilisés pour le tri des matières résiduelles : le bac vert (ou noir) et le bac bleu.

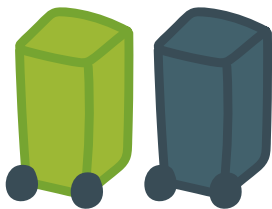
La tournée de collecte porte-à-porte des matières résiduelles diffère d'une municipalité à l'autre. Pour connaître l'horaire des différentes collectes dans votre secteur, contactez votre administration municipale.

DANS QUEL BAC DÉPOSER VOS MATIÈRES ?



LE RECYCLAGE : BAC BLEU

Uniquement les matières recyclables suivantes peuvent être déposées dans ce bac : les contenants (plastique, verre, métal) ainsi que les emballages et imprimés (sac et pellicules plastique, carton et papier). Ces matières ne doivent pas être mises dans les déchets.



LES ORDURES MÉNAGÈRES : BAC VERT OU NOIR

Pour leur part, les déchets (ce qui n'est ni recyclable ni compostable) doivent aller dans le bac vert.

L'ÉCOCENTRE

Certaines matières résiduelles interdites dans les bacs roulants doivent être apportées au Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) de la MRC d'Abitibi-Ouest. L'accès est gratuit pour les citoyens. Vous devez toutefois présenter une preuve de résidence avec adresse. Les matières devant être apportées au CVMR sont les suivantes : résidus domestiques dangereux (RDD), matelas et sommiers, électroménagers, meubles en bois, pneus et résidus de rénovation, de construction ou de démolition.

LES RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX (RDD)

Les RDD sont des substances dangereuses pour l'environnement. Il s'agit de tous les produits électroniques (téléphones cellulaires, ordinateurs, etc.), les piles, les ampoules et les tubes fluorescents, la peinture ou les aérosols. Il ne faut pas les jeter dans les ordures ménagères ni les verser dans les toilettes. Vous pouvez vous en débarrasser à l'écocentre (CVMR).

Les téléphones cellulaires, les ordinateurs, les télévisions et les piles ne doivent pas être mis dans les déchets. Ces objets contiennent des métaux nocifs pour l'environnement qui contaminent le sol des sites d'enfouissement.

Ressources utiles pour en savoir plus sur les matières résiduelles et l'écocentre :
mrcao.qc.ca/fr/matieres-residuelles-ecocentre





PRÉVENIR LES INCENDIES

La mission du Service de prévention contre les incendies est de protéger la population en prévenant les incendies et en les éteignant. Les pompières et pompiers interviennent aussi lors d'incidents impliquant des matières dangereuses ou lors d'inondations. Il est également de leur responsabilité de libérer des victimes coincées dans leur véhicule à la suite d'accidents et d'effectuer des sauvetages en hauteur et sur les plans d'eau.

Si un incendie se déclare dans votre logement ou votre maison, sortez dehors immédiatement et composez le 9-1-1 pour joindre les services d'urgence.

Le 9-1-1 est un service gratuit.

L'AVERTISSEUR DE FUMÉE

En cas d'incendie dans votre résidence, l'alerte doit être donnée à temps pour permettre à votre famille et au voisinage de sortir rapidement, avant que la fumée ne se propage. L'avertisseur de fumée sauve des vies, surtout quand le feu se déclare la nuit, alors que tout le monde dort.

- Il doit y avoir au moins un avertisseur de fumée fonctionnel par étage dans votre logement ou votre maison. C'est la responsabilité du propriétaire de vous les fournir et c'est votre responsabilité de fournir les piles, au besoin.
 - Un avertisseur ne doit jamais être enlevé ni débranché ou peinturé.
 - Vous êtes responsable d'entretenir et de vérifier le fonctionnement des avertisseurs de fumée qui se trouvent dans votre lieu de résidence.
- S'il s'agit d'un avertisseur à piles, changez-les deux fois par année, au moment du changement d'heure. N'utilisez jamais de piles rechargeables.
 - Pour vérifier le fonctionnement de l'appareil, appuyez quelques secondes sur le bouton d'essai situé sur le boîtier. Un signal sonore devrait retentir immédiatement.
 - Si l'avertisseur a plus de dix ans, qu'il est endommagé ou qu'il n'émet pas de signal sonore après le remplacement de la pile, le propriétaire doit le remplacer.

LA CUISSON DES ALIMENTS

La cuisson des aliments peut causer des brûlures et des incendies. Voici quelques précautions pour éviter les accidents.

LES FEUX DE CUISSON

Surveillez toujours les aliments en cuisson :

- Tournez les poignées des casseroles vers le centre de la cuisinière afin que les enfants ne puissent pas les atteindre ;
- Portez des vêtements à manches étroites lorsque vous cuisinez. Les manches amples peuvent s'enflammer si elles touchent l'élément chauffant ;
- Assurez-vous que le four et la cuisinière sont bien éteints lorsque vous avez fini de cuisiner et ne laissez rien sur les ronds de la cuisinière ;
- Utilisez toujours un récipient dont le diamètre est plus grand ou égal à l'élément chauffant ;
- Gardez toujours un grand couvercle à portée de main pour étouffer les flammes naissantes si le feu se déclare ;
- Ne déplacez jamais un récipient dont le contenu est en flammes. Vous risquez de propager le feu et de vous brûler gravement.



CUISSON À L'HUILE : ATTENTION !

Ne chauffez jamais l'huile dans un chaudron pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron. Utilisez toujours une friteuse à thermostat et surtout, évitez de verser l'huile chaude dans les éviers.

LES SURFACES DE CUISSON

Une fois éteints, les ronds de la cuisinière restent chauds un certain temps. Attention de ne pas vous brûler et tenez les enfants à distance en tout temps.

LA CUISSON AU FOUR

Placez vos aliments dans un contenant allant au four pour la cuisson, plutôt que de placer ceux-ci directement sur la grille. Idéalement, placez du papier d'aluminium au fond du four (en bas) et changez-le régulièrement afin d'en préserver la propreté.

N'oubliez pas de bien ventiler votre logement lorsque vous faites de la cuisson

LES BARBECUES (BBQ)

- Les BBQ sont conçus pour être utilisés dehors. N'employez jamais un BBQ à l'intérieur du logement.
- Assurez-vous que l'utilisation du BBQ est autorisée par la personne propriétaire du logement.
- Votre appareil doit être homologué, propre et en bon état de marche.
- Ne laissez pas un BBQ allumé sans surveillance.
- Assurez-vous de bien l'éteindre après usage.

L'AVERTISSEUR DE MONOXYDE DE CARBONE



Si votre résidence génère une source permanente de monoxyde de carbone (ex. : appareil de chauffage à combustion), procurez-vous un avertisseur avec un afficheur numérique de concentration de monoxyde de carbone. Ce dernier émet un signal d'alarme avant que le gaz ne représente un risque important pour la santé et que les personnes éprouvent des symptômes d'intoxication.

LES RADIATEURS ÉLECTRIQUES PORTATIFS

Les radiateurs électriques portatifs, ou chauffeuses portatives, sont les appareils de chauffage d'appoint les plus sécuritaires pour la maison. Ils permettent d'avoir plus de chaleur quand la situation le demande (par temps très froid par exemple).

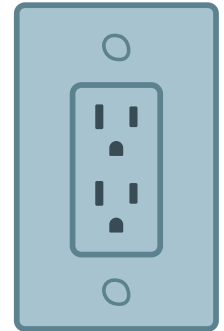
Ces appareils sont conçus pour un usage temporaire seulement. Ne les faites pas fonctionner à temps plein, cela augmenterait les risques d'incendie. Éteignez toujours l'appareil quand vous quittez la maison et ne l'utilisez pas avec une rallonge électrique. Comme tout appareil de chauffage, il ne faut rien mettre dessus ni à proximité.

LES APPAREILS DE CHAUFFAGE

Les meubles, couvertures et rideaux doivent être décollés des plinthes électriques. Laissez au moins 15 cm de dégagement pour éviter les incendies.

LES PRISES ÉLECTRIQUES :

- Ne surchargez jamais les prises électriques, Utilisez plutôt des barres de tension à prises multiples avec disjoncteur ;
- Débranchez les appareils électriques quand vous ne les utilisez pas ;
- Remplacez les appareils électriques qui présentent une défaillance: lumière dont l'intensité baisse et remonte, bruit inhabituel, etc. Ces défaillances peuvent causer un court-circuit, puis un incendie. Si vous tenez à les garder, débranchez-les quand vous quittez la pièce ;
- N'utilisez pas des rallonges électriques en continu. Ne faites pas courir les fils électriques sous les tapis.



L'ASSURANCE HABITATION

Procurez-vous une assurance habitation. En cas d'incendie majeur, la Croix-Rouge prend en charge les sinistrés, mais seulement pendant 3 jours.

Offerte à prix raisonnable, l'assurance habitation permet de remplacer vos biens et de payer vos dépenses en attendant de vous reloger. Sans elle, vous pourriez tout perdre. Elle inclut automatiquement une assurance responsabilité qui sert à couvrir les frais d'un bris dont vous ou votre enfant êtes responsable (ex. : incendie accidentel).

Inutile de vous assurer pour un montant plus élevé que la valeur de vos biens. Vous serez dédommagé seulement pour les pertes que vous pourrez prouver. Et attention : une fausse déclaration à la compagnie d'assurance vous privera de toute indemnisation.

Ressources utiles : infoassurance.ca

L'ALIMENTATION

En Abitibi-Ouest, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins et votre budget.



LES ÉPICERIES DE QUARTIER ET LES SUPERMARCHÉS

Ce sont des magasins où l'on trouve une grande variété de produits à tous les prix ; fruits et légumes, viande, poisson, pain, fromages, œufs, lait, jus, aliments en conserve...

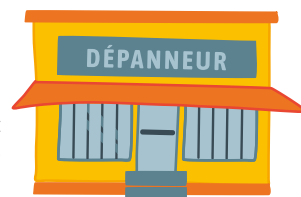
Les supermarchés offrent généralement une plus grande variété de produits en format économique.

Les épiceries et les supermarchés ouvrent souvent tôt le matin (vers 8 h) et ferment en soirée (21 h). L'horaire peut varier selon les jours de la semaine.

LES DÉPANNEURS

Les dépanneurs sont des petits commerces de quartier, dont les heures de fermeture sont plus tard en soirée. On y trouve moins de produits qu'à l'épicerie et les prix sont souvent plus élevés. Comme leur nom l'indique, ils servent à « dépanner ».

On y trouve des produits de base (lait, jus, pain, café, etc.), ainsi que des croustilles, du chocolat, des boissons gazeuses et de la bière. Certains postes d'essence comprennent aussi un dépanneur.



LES RABAIS

Les supermarchés et les grandes surfaces proposent chaque semaine des rabais sur certains produits. En planifiant vos repas pour profiter de ces réductions, il est possible de faire de bonnes économies.

LES CUISINES COLLECTIVES

Les cuisines collectives regroupent plusieurs personnes qui préparent ensemble des plats économiques, sains et appétissants. Les recettes sont choisies en groupe, de même que le nombre de portions et le budget à respecter. Une fois les achats effectués, les personnes se réunissent à nouveau pour cuisiner les plats, qui seront ensuite divisés et rapportés à la maison.

Les cuisines collectives permettent aussi de :

- Sortir de la maison, faire des rencontres et tisser des liens d'amitié ;
- Construire un réseau d'entraide ;
- Partager ses connaissances et en acquérir de nouvelles ;
- Mieux connaître les aliments disponibles au Québec ;
- Économiser de l'argent.

Maison de la famille :
maisondesfamillesabitibiouest.com
 819 333-2670

LES BANQUES ALIMENTAIRES ET LES SERVICES D'AIDE À LA FAMILLE

Si vous avez de la difficulté à vous nourrir à cause du manque d'argent, vous pouvez aller chercher de la nourriture gratuitement dans une banque alimentaire. Plusieurs types d'aliments sont offerts : non périssables (conserves, riz, fèves, etc.) et frais (lait, œufs, fruits et légumes, viande, etc.).

Ressources utiles :

- maisonstandreao.ca
- centredefemmeserige.ca
- maisondesfamillesabitibiouest.com

LES JARDINS COMMUNAUTAIRES

Si vous voulez cultiver un petit jardin, mais que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez louer une parcelle de terre dans un jardin communautaire. Chaque individu fait pousser ce qu'il veut dans son espace.

Contactez votre municipalité pour vérifier si ce service est disponible dans votre secteur.

LES ALIMENTS DE SAISON



Certains aliments cultivés au Québec sont plus abordables à la saison des récoltes que le reste de l'année. Par exemple, il vaut mieux acheter des fraises entre les mois de juin et d'octobre, car elles proviennent alors du Québec. Le reste de l'année, elles sont importées et coûtent alors plus cher en plus d'être moins savoureuses.



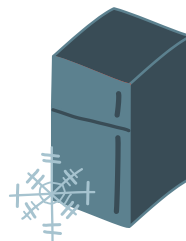
L'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

Il est extrêmement important de conserver au froid les aliments froids et de garder au chaud les aliments chauds afin d'éviter que leur température n'atteigne la « zone dangereuse » où les bactéries peuvent proliférer rapidement et provoquer une maladie d'origine alimentaire.



ALIMENTS NON PÉRISSABLES

- Ingrédients secs (riz, pâtes alimentaires, farines, etc.)
- Boîtes de conserve



ALIMENTS PÉRISSABLES

- Poissons et fruits de mer
- Certains fruits et légumes
- Œufs
- Produits laitiers
- Viandes
- Volailles

BON À SAVOIR

Au Québec, il faut avoir 18 ans pour acheter de l'alcool ou des produits du tabac. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge. La vente d'alcool est permise de 8 h à 23 h les jours de la semaine.

Le Guide alimentaire canadien donne des recommandations pour guider le choix des aliments afin de favoriser la santé nutritionnelle des Canadiennes et des Canadiens.

guide-alimentaire.canada.ca



LA SÉCURITÉ

La mission de la Sureté du Québec (SQ) est d'offrir à la population un environnement sécuritaire qui contribue à la qualité de vie. N'hésitez pas à faire appel aux policières et policiers; ils sont là pour vous aider.

LEUR TRAVAIL CONSISTE À :

- Maintenir la paix;
- Protéger la vie et les biens;
- Appliquer les lois et les règlements;
- Prévenir et réprimer le crime;
- Aider la population.

LES POLICIÈRES ET LES POLICIERS, PRÉSENTS PARTOUT

Il est normal de croiser des policières et des policiers dans les rues, les places publiques, lors d'événements, etc. Leur présence ne signifie pas qu'un danger existe. Elle sert à assurer la paix et la sécurité.

Il fait également partie de leur travail d'effectuer de la prévention dans les écoles et auprès des personnes âgées. Leurs interventions touchent la sécurité en général, la conduite automobile responsable, l'intimidation, les drogues, la criminalité sur Internet, etc. Les objectifs sont de prévenir la criminalité et d'assurer la sécurité de la population.

Les policières et les policiers doivent respecter les mêmes lois que vous. Si vous croyez avoir été victime d'une injustice de leur part, vous pouvez vous adresser :

- À un poste de police ;
- À un bureau de contrôle routier ;
- À un bureau de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

[Vous pouvez aussi porter plainte de façon électronique](http://deontologie-policiere.gouv.qc.ca/)
deontologie-policiere.gouv.qc.ca/



SIGNALER UNE SITUATION

Composez le **819 333-2377** pour joindre le poste de police si une situation non urgente, mais criminelle vous préoccupe ou trouble la tranquillité de votre quartier.

Par exemple :

- Il y a du vandalisme dans votre secteur et vous seriez rassuré s'il y avait plus de surveillance policière ;
- Dans votre quartier, une personne a l'habitude de conduire sa voiture en état d'ébriété et cela vous inquiète ;
- Il y a beaucoup de va-et-vient la nuit dans votre immeuble ;
- Vous pensez avoir été témoin d'un vol ;
- Vous craignez que votre enfant soit victime de taxage (qu'il se fasse voler) à l'école.

Au Québec, l'organisme Échec au crime permet à la population de signaler anonymement des crimes, par téléphone ou par Internet.

echecaucrime.com
[1 800 711-1800](tel:18007111800)

RÈGLEMENTS MUNICIPAUX

Le Service de police peut intervenir lorsqu'une personne ne respecte pas les règlements municipaux.

Par exemple, il est interdit:

- D'uriner sur la voie publique;
- De consommer de l'alcool sur la voie publique;
- D'être sous l'influence de drogues ou d'alcool sur la voie publique;
- De mendier ou de solliciter de l'argent dans la rue.

Selon la situation, un avertissement peut être formulé ou encore un constat d'infraction assorti d'une amende à payer.

PIÈCE D'IDENTITÉ



Au Canada, il n'est pas obligatoire de porter une pièce d'identité sur soi en tout temps, seulement si vous conduisez un véhicule (permis de conduire).

Toutefois, en cas d'infraction ou si une policière ou un policier vous le demande, vous devez vous identifier en donnant votre nom et votre adresse.

Vous n'êtes pas obligé de donner votre date de naissance, si vous ne le souhaitez pas.

Au Canada, il est criminel d'offrir de l'argent à une personne représentant l'état en souhaitant éviter, par exemple, un constat d'infraction ou une arrestation.

Celle-ci ne vous demandera jamais d'argent non plus, puisque c'est un geste criminel pour elle aussi.

LE POSTE DE POLICE

Le poste de police de La Sarre est ouvert jour et nuit pour les urgences. Cependant, les heures d'ouverture pour les différents services ou pour obtenir de l'information sont de 8 h 30 à 16 h 30.

Il est situé au 35, avenue Langlois.

Vous pouvez communiquer avec le poste de police pour :

- Déposer une plainte pour un délit;
- Transmettre une information;
- Obtenir une attestation de vérification de vos antécédents judiciaires;
- Poser une question.

Pour joindre le poste de police: 819 333-2377



MIEUX CONNAÎTRE LE 9-1-1

Le centre d'appels d'urgence 9-1-1 est le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence.

QUAND COMPOSER LE 9-1-1 ?

Vous devez composer le 9-1-1 dans ces cas :

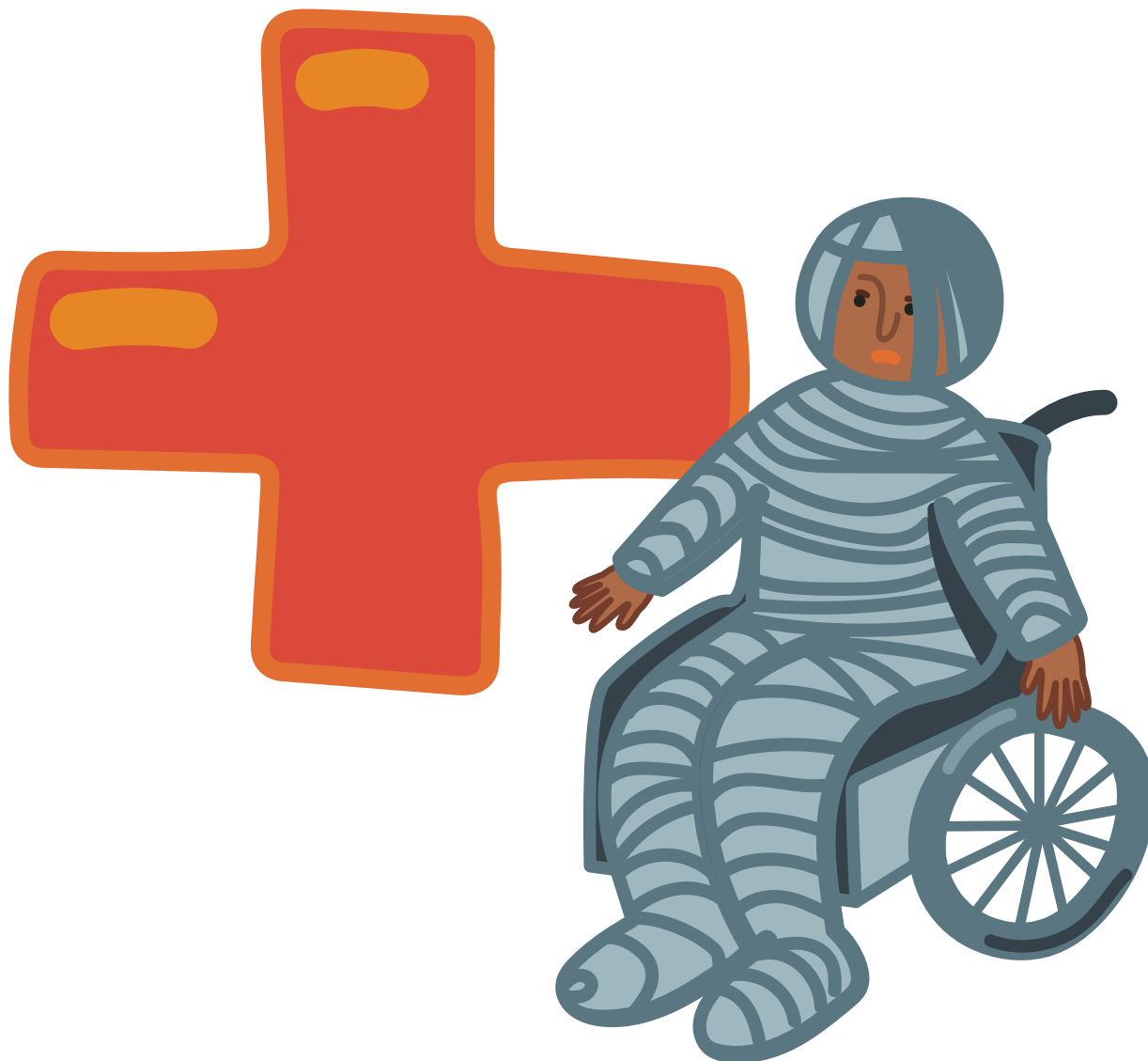
- Une situation d'urgence est en cours (bataille, vol qualifié, accident) ;
- Vous êtes victime d'un crime (vol dans une résidence, fraude, voies de fait) ;
- Une vie est en danger (personne malade ou armée) ;
- Vous voulez signaler un incendie ;
- Vous jugez qu'une intervention rapide des services d'urgence est nécessaire (police ou ambulance).

QUELS RENSEIGNEMENTS DONNER ?

Selon la situation, la personne responsable de la répartition des appels au 9-1-1 vous posera quelques questions de base afin de pouvoir bien vous aider.

- Vous devez indiquer le plus précisément possible l'endroit où les services d'urgence sont requis en fournissant l'adresse, le nom de la ville ainsi que le nom de l'intersection la plus proche ou celui d'un lieu public.
- Vous devez fournir votre numéro de téléphone et l'indicatif régional.
- Vous devez décrire la situation :
 - Que se passe-t-il?
 - Quand cela est-t-il arrivé?
 - Qui sont les personnes impliquées?
 - Y a-t-il des armes?

Il est important de répondre à toutes les questions qu'on vous pose afin d'informer adéquatement les secours pendant qu'ils sont en route.



SE FAIRE SOIGNER

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement du Québec. Ils sont donc publics, gratuits et accessibles à tous et à toutes, sans discrimination. À partir de l'âge de 14 ans, une personne peut recevoir des soins de santé sans la supervision de ses parents.

LA CARTE D'ASSURANCE MALADIE

La carte d'assurance maladie est gratuite

En la présentant, vous avez accès gratuitement à divers soins de santé :

- Les soins médicaux couverts par le régime public d'assurance maladie ;
- Les services hospitaliers de base ;
- Certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans ;
- Certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.



PERSONNES ARRIVANT D'UN AUTRE PAYS : QUAND COMMENCE VOTRE COUVERTURE ?

Lorsque vous vous inscrivez à l'assurance maladie, votre couverture commence habituellement après un délai de **3 mois maximum**. C'est ce qu'on appelle le « délai de carence ». Ce délai vous est imposé même si vous avez la citoyenneté canadienne, mais il ne s'applique pas aux enfants de moins de 18 ans.

Certains soins et services de santé peuvent être fournis gratuitement pendant le délai de carence. La gratuité s'applique uniquement aux soins et services nécessaires :

- Aux victimes de violence conjugale ou familiale ou d'agression sexuelle ;
- À la grossesse, à l'accouchement ou à l'interruption de grossesse ;
- Aux personnes qui ont des maladies infectieuses ayant une incidence sur la santé publique.

Comme la RAMQ ne rembourse pas les autres soins de santé reçus pendant le délai de carence, il est fortement recommandé de vous procurer une assurance privée dès votre arrivée au Québec.

ramq.gouv.qc.ca

Si vous remplissez les conditions d'admissibilité, vous devez réaliser votre démarche d'inscription à la RAMQ dans les 15 premiers jours de votre arrivée. L'inscription se fait maintenant entièrement en ligne.

Pour ne pas retarder le traitement de votre dossier, voici 3 erreurs à éviter :

- Vous inscrire avant votre arrivée au Québec : vous devez attendre d'être au Québec ;
- Vous inscrire 2 fois. Les délais de traitement peuvent être plus long en période de pointe, mais toute demande sera traitée dans les meilleurs délais ;
- Joindre des documents illisibles : vérifiez la clarté des fichiers que vous joignez à votre demande.



OÙ SE FAIRE SOIGNER

Les soins de santé sont offerts à plusieurs endroits, selon le degré d'urgence et le type de services dont vous avez besoin.

LE SERVICE INFO-SANTÉ 8-1-1

Info-Santé 8-1-1 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel ouvert jour et nuit, toute l'année.

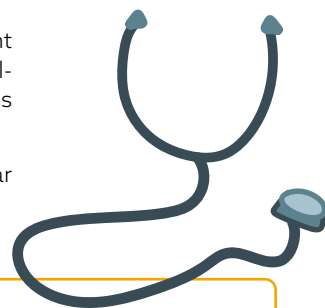
Appeler Info-Santé 8-1-1 évite souvent de se rendre à la clinique ou à l'urgence inutilement

Vous pourrez parler à une infirmière ou un infirmier qui vous écouterait et poserait des questions sur votre situation pour bien comprendre votre besoin. Cette personne pourra vous conseiller et, au besoin, vous diriger au bon endroit dans le réseau de la santé.

MÉDECIN DE FAMILLE

Le médecin de famille traite un certain nombre de patient-e-s dont il a la charge. Vous prenez rendez-vous au besoin, pour une consultation concernant vos problèmes de santé. Habituellement, les médecins se regroupent au sein d'une clinique médicale.

Pour obtenir un médecin de famille, vous devez vous inscrire par téléphone ou par Internet. Notez que le délai peut être long.



1 855-484-2438

1 855 GUICHET

LES CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS

Si vous avez besoin de consulter un médecin rapidement, mais que votre problème de santé n'est pas urgent, vous pouvez obtenir une consultation sans rendez-vous dans une clinique médicale qui offre ce service.

La durée de l'attente dépend du nombre de personnes qui souhaitent une consultation médicale ce jour-là. Les modalités pour obtenir une consultation diffèrent selon les cliniques, mais il convient souvent d'appeler tôt le matin ou de se présenter dès l'ouverture de la clinique.

Groupe de médecine familiale 819 339-5617

Clinique médicale Wabakin 819 339-5661

Clinique Infirmière Nord-Ouest 819 710-2466 ext. 4

L'HÔPITAL

L'hôpital de La Sarre est ouvert jour et nuit, toute l'année et possède un département pour les urgences. C'est là qu'il faut aller si votre état est grave et nécessite des soins immédiats.

À votre arrivée à l'urgence, présentez-vous au triage et prenez un numéro. On créera votre dossier et le personnel médical évaluera votre état.

Le temps d'attente varie selon le nombre de malades et la gravité des cas.

Pour un problème mineur ou non urgent, les autres lieux de consultation médicale sont en général plus rapides.

Votre dossier de santé est confidentiel. Cela signifie qu'à part les gens qui vous soignent, personne ne peut le consulter à moins d'une autorisation de votre part.

LES CENTRE LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Les CLSC sont des établissements publics qui offrent des soins de santé (consultations médicales sans rendez-vous, services de soins infirmiers courants, vaccination, prises de sang, etc.), mais aussi des cours prénataux, des soins aux nouveaux-nés, la vaccination des jeunes enfants, des services pour le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, etc.

Il y a plusieurs points de service CLSC sur le territoire. En plus des médecins et du personnel infirmier, on y retrouve des services de psychologie, de travail social, de nutrition, de physiothérapie, etc.

LE CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC



En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, communiquez avec le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060

Il s'agit d'une ligne téléphonique gratuite ouverte jour et nuit. On vous posera des questions pour évaluer l'urgence de la situation et vous indiquer ce que vous devez faire.

Voici des exemples de situations où il est utile d'appeler le Centre antipoison :

- Votre enfant a avalé un produit de nettoyage ;
- Vous avez fait une erreur avec un médicament ;
- Vous avez reçu un produit chimique sur la peau ou dans les yeux ;
- Vous avez des malaises après avoir respiré un produit chimique.

Si la situation est critique, appelez tout de suite le 9-1-1

AUTRES SOINS DE SANTÉ

LA GROSSESSE

Les femmes enceintes bénéficient de la couverture de la Régie de l'assurance maladie dès leur arrivée au Québec.

Les tests de grossesse vendus en pharmacie permettent de détecter qu'une femme est enceinte. Une consultation médicale est ensuite nécessaire pour confirmer la grossesse et calculer la date prévue de l'accouchement.

Le suivi de grossesse peut être fait dans une clinique médicale ou par une sage-femme. Plusieurs examens sont prévus au cours des mois suivants, pour s'assurer que tout va bien.

L'accouchement peut avoir lieu à l'hôpital. La mère et l'enfant y restent quelques jours, puis, si tout va bien, retournent à la maison.

Au Québec, le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) prévoit le versement de prestations à toutes les travailleuses et à tous les travailleurs admissibles qui se prévalent d'un congé de maternité, d'un congé de paternité, d'un congé parental ou d'un congé d'adoption. Le RQAP est un régime de remplacement du revenu; la personne visée doit avoir touché un revenu de travail pour avoir droit aux prestations.

rqap.gouv.qc.ca

LES COURS PRÉNATAUX

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT) offre des cours prénataux en ligne aux futurs parents. Ils sont utiles pour se préparer aux étapes de la grossesse, à l'accouchement et aux premières semaines avec votre nouveau-né.

Pour en savoir plus: (1) 833 762-2241

Courriel: 08.rencontre.prenatale.rn@ssss.gouv.qc.ca

AUTRES SERVICES DE SANTÉ

LES PHARMACIENNES ET LES PHARMACIENS

Ils sont des spécialistes des médicaments. Si votre médecin vous prescrit un médicament, vous devez apporter la feuille de prescription à la pharmacie.

La pharmacienne ou le pharmacien vous remettra alors les médicaments en vous expliquant comment les prendre de façon sécuritaire.

Il est préférable de toujours vous procurer vos médicaments prescrits au même endroit. Cela permet à la pharmacienne ou au pharmacien de mieux vous conseiller et de s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions entre les différents médicaments que vous prenez. Vous pouvez également leur demander conseil concernant plusieurs problèmes de santé mineurs : grippe, rhumes, allergies saisonnières, asthme, douleurs musculaires, etc.

Il y a beaucoup de pharmacies au Québec. En plus des médicaments, la plupart offrent des produits de beauté, des soins corporels ou de nettoyage, certains aliments, des produits pour bébés, l'impression de photos, etc.

LES PSYCHOLOGUES

Les psychologues s'occupent de la santé psychologique. Vous pouvez consulter en psychologie pour vous aider à vous remettre d'une épreuve, à traverser un deuil, à vous adapter à un nouveau milieu de vie, à gérer le stress, à régler des conflits, etc. Les services ne sont pas gratuits, mais plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs les remboursent.

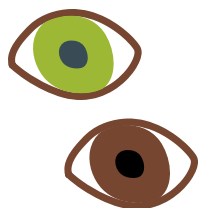
Il y a aussi des psychologues à l'école pour aider les enfants qui en ont besoin. Leurs services sont gratuits.

LES DENTISTES

Les dentistes s'occupent de la santé des dents. Jusqu'à l'âge de 10 ans, les enfants ont droit à plusieurs soins gratuits. Par la suite, il faut payer.

Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les soins dentaires. On recommande en général de faire un examen dentaire par année.

LES OPTOMÉTRISTES ET LES OPTICIENS ET OPTIENNES



Les optométristes sont des spécialistes de la santé des yeux. Ils font des examens de la vue pour vérifier si vous avez besoin de lunettes ou de soins particuliers.

Les opticiens et opticiennes fabriquent et vendent les lunettes et les verres de contact.

Certains services sont gratuits pour les personnes de moins de 18 ans ou de 65 ans et plus.

Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les examens de la vue et les lunettes. Il y a 2 cliniques d'optométrie à La Sarre.

LA VACCINATION

La vaccination est l'une des meilleures façons de vous protéger, vous et vos enfants, contre des maladies graves. Au Québec, plusieurs vaccins sont offerts gratuitement. Pour savoir comment procéder et où aller pour vous faire vacciner, appelez Info-Santé 8-1-1.

Répertoire des ressources en santé et services sociaux :

sante.gouv.qc.ca

HYGIÈNE ET SOINS DU CORPS

Une bonne hygiène est un signe de respect, pour soi et pour les autres.

L'HYGIÈNE DES DENTS



Pour avoir une bonne haleine et conserver la santé des dents :

- Se brosser les dents au moins deux fois par jour, après avoir mangé, avec une brosse à dent et du dentifrice ;
- Passer la soie dentaire une fois par jour afin de bien déloger la plaque dentaire que la brosse ne peut atteindre entre les dents ;
- Changer de brosse à dent tous les deux mois ou dès qu'elle est abîmée.

L'HYGIÈNE DU CORPS

La chaleur et l'humidité favorisent le développement de microbes, ce qui cause des odeurs désagréables et même des infections. Pour éviter cela, il faut :

- Se laver le corps régulièrement avec du savon dans la douche ou le bain ;
- Porter une attention particulière au lavage des aisselles, des pieds et des parties intimes ;
- Appliquer de l'antisudorifique sur ses aisselles chaque jour pour contrôler la transpiration et les mauvaises odeurs.

L'HYGIÈNE DES MAINS

Le lavage des mains prévient la transmission des infections. On court moins le risque d'être malade ou de contaminer les autres.

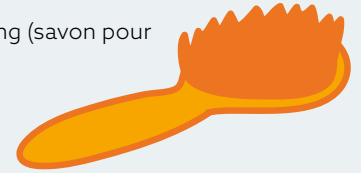
- Se laver les mains régulièrement, surtout après être allé aux toilettes, s'être mouché, avoir touché des animaux, manipulé de la nourriture, etc ;
- Utiliser du savon, frotter toutes les parties des mains pendant 20 secondes et bien rincer ;
- Bien nettoyer ses ongles et les couper à une longueur raisonnable pour faciliter leur entretien ;

1. Mouillez vos mains ;
2. Savonnez-les et frottez-les 20 secondes ;
3. Frottez toutes les parties des mains ;
4. Rincez-les 10 secondes ;
5. Séchez vos mains.

L'HYGIÈNE DES CHEVEUX

Tous les jours, des poussières et des cellules mortes s'accumulent dans les cheveux. Pour s'en débarrasser :

- Se laver régulièrement les cheveux avec du shampoing (savon pour les cheveux) ;
- Les démêler avec un peigne ou une brosse à cheveux.



L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS

La propreté des vêtements est associée à une apparence soignée. C'est aussi une marque de savoir-vivre et de respect. Pour garder ses vêtements propres :

- Laver ses vêtements régulièrement avec un détergent ;
- Laver ses chaussettes et ses sous-vêtements après chaque utilisation ;
- Faire attention aux vêtements délicats : lire les recommandations sur l'étiquette (laver à la main, sécher à plat, etc.) ;
- Faire sécher complètement ses vêtements avant de les ranger pour éviter qu'ils gardent une mauvaise odeur d'humidité ;
- Repasser les vêtements qui l'exigent avant de les porter (chemises, pantalons, etc.).

SI ON EST MALADE

Pour éviter de transmettre la maladie aux autres :

- Se laver souvent les mains avec du savon ;
- Se moucher avec un mouchoir de papier. Le jeter ensuite à la poubelle et se laver les mains ;
- Rester chez soi en cas de fièvre ou de vomissements ;
- Tousser ou éternuer dans le pli du coude plutôt que dans les mains.

Ressources utiles :

Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec
sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention

PARLER FRANÇAIS

Le français est la langue maternelle de la grande majorité de la population vivant en Abitibi-Ouest.

Parler français est nécessaire pour trouver du travail, s'intégrer à la communauté, envoyer ses enfants à l'école, obtenir des soins de santé, profiter des loisirs, etc.

APPRENDRE LE FRANÇAIS

Afin d'aider les nouveaux arrivants au Québec, le gouvernement provincial offre gratuitement des cours de français, la langue officielle. Connaître cette langue est essentiel pour faciliter votre intégration et participer pleinement à la société québécoise. Différents types de cours sont offerts; temps complet, temps partiel, en ligne et par spécialité d'emploi. Consultez le site du gouvernement du Québec afin d'en apprendre davantage ou de vous inscrire.

quebec.ca/education/apprendre-le-francais

APPRENDRE LE FRANÇAIS EN CLASSE

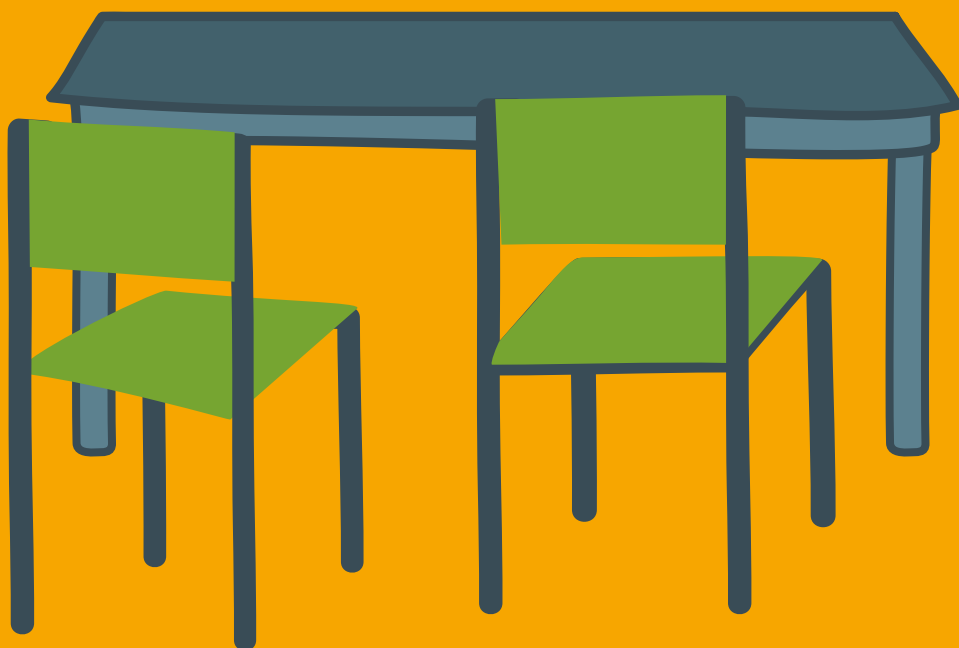
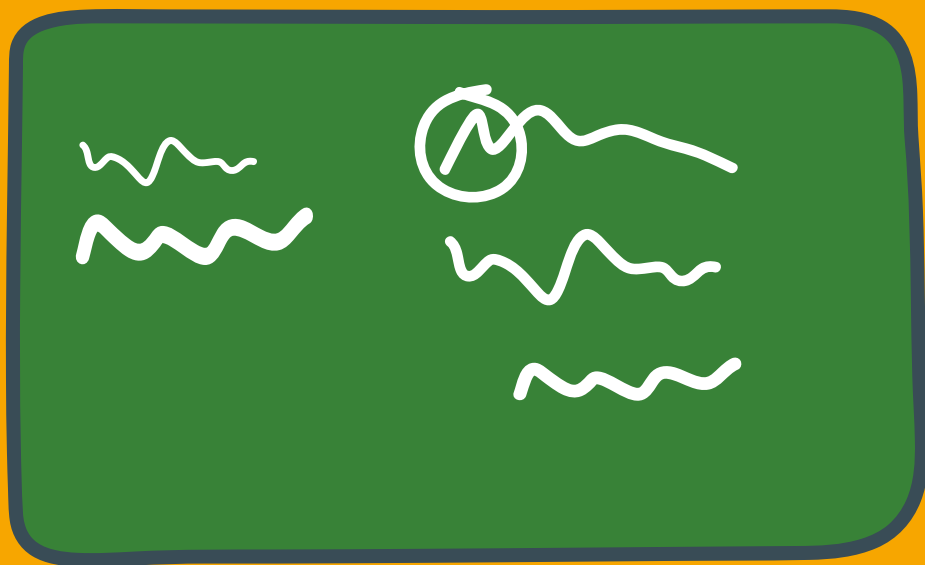
L'école des adultes au Québec offre une formation générale de niveau secondaire pour les adultes qui n'ont pas complété leur éducation de base ou qui voudraient acquérir de nouvelles compétences, tel que les cours de francisation. Contactez le centre pour obtenir l'horaire des cours et les périodes d'inscription.

Centre de formation générale le Retour

***50, 1^e Avenue Est,
La Sarre (Québec) J9Z 1C5***

819 333-5536

www.leretour.csdl.qc.ca



LES ENFANTS

Au Québec, les enfants peuvent fréquenter des services de garde et doivent aller à l'école.

N'hésitez pas à inscrire vos enfants à une activité de loisir; c'est une bonne façon de s'intégrer à une communauté.

LES SERVICES DE GARDE

Si vous avez des enfants de 0 à 5 ans, vous aurez peut-être besoin d'une garderie pour prendre soin d'eux pendant la journée, alors que vous êtes en formation ou au travail. Le prix à payer varie selon le type de garderie.

Les types de services de garde :

- **Les centres de la petite enfance (CPE)** sont des garderies publiques subventionnées par l'État. Les enfants sont regroupés par âge et profitent d'un programme éducatif adapté;
- Il existe aussi des **garderies privées**, titulaires d'un permis. Elles peuvent être subventionnées ou non;
- **Les services de garde en milieu familial** accueillent les enfants dans des résidences privées. Il y a moins d'enfants et ils sont tous ensemble, quel que soit leur âge, comme dans une famille. Le service peut être subventionné ou non.





TROUVER UNE PLACE

Les places en garderie peuvent être difficiles à trouver. Pour mettre toutes les chances de votre côté :

- Inscrivez-vous le plus rapidement possible, dès que la grossesse est confirmée, au guichet unique d'accès aux places sur le site [La Place 0-5](http://laplace0-5.com) ;
- Consultez le localisateur du ministère de la Famille et communiquez directement avec les garderies ;
- Consultez la page Facebook « Garderie La Sarre et les environs » ;
- Parlez-en autour de vous, quelqu'un de votre entourage pourra peut-être vous recommander ;
- Faites des suivis réguliers pour vérifier si une place s'est libérée.

laplace0-5.com

1 844-270-5055 (sans frais)

Bureau coordonnateur Les Petits chatons et Bout'chou

81, 5e Avenue Est

819 333-4341

cpeboutdchou@hotmail.com

L'ÉCOLE

Au Québec, l'école est obligatoire pour tous les enfants de 6 à 16 ans.

Comme le français est la langue officielle, vos enfants doivent fréquenter une école francophone jusqu'à la fin de leurs études secondaires.

L'année scolaire commence à la fin du mois d'août ou au début de septembre. Elle se termine au plus tard le 24 juin, date de la fête nationale du Québec. Il y a habituellement deux semaines de congé pour les fêtes de fin d'année (fin décembre à début janvier) et une semaine de relâche au début du mois de mars.

Les garçons et les filles partagent les mêmes classes et le système d'éducation est laïc.

LE TRANSPORT SCOLAIRE

Le transport scolaire est offert uniquement aux élèves qui fréquentent une des écoles du Centre de services scolaire du Lac-Abitibi ; leurs parents ne peuvent l'utiliser.

En cas d'intempéries, particulièrement en période hivernale, il peut arriver que le service de transport scolaire soit annulé ; c'est la responsabilité des parents de prévoir une autre alternative pour l'accueil à la maison ou pour permettre à l'enfant de se rendre à l'école, s'il y a lieu.



LE SERVICE DE GARDE SCOLAIRE

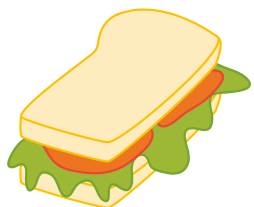
Le service de garde en milieu scolaire reçoit les élèves en dehors des heures de classe. Il peut aussi être offert pendant les journées pédagogiques et la semaine de relâche. Ce service n'est cependant pas offert dans tous les établissements. Vous devez inscrire votre enfant pour y avoir accès.

LES CAMPS DE JOUR

Durant l'été, la Ville de La Sarre ainsi que quelques municipalités du territoire offrent des camps de jour variés pour les enfants d'âge scolaire. Ces camps sont encadrés par des formateurs dynamiques. Pendant ces camps, différentes activités sont offertes aux jeunes. Ces camps sont généralement offerts à compter de la troisième semaine de juin jusqu'à environ la mi-août et sont payables par les usagers. Vous devez obligatoirement inscrire vos enfants pour avoir accès aux camps de jours. L'inscription se déroule généralement au mois d'avril. Pour connaître les détails relatifs aux camps de jour et les frais reliés à ce service, surveillez le site web ou la page Facebook de votre municipalité.

LES LUNCHS FROIDS

Au camp de jour, les jeunes dînent ensemble, souvent à l'extérieur. Ils doivent apporter un lunch froid, c'est-à-dire un repas qui n'a pas besoin d'être réchauffé : sandwich, salade, etc.



Quelques conseils :

- Utilisez une boîte à lunch isolée et glissez-y une briquette réfrigérante pour garder les aliments au frais ;
- En plus du repas du midi, ajoutez 2 collations ;
- Les enfants bougent beaucoup au camp et ils ont besoin d'énergie. Les fruits, les légumes et le fromage sont de bons choix ;
- N'oubliez pas de mettre en contenant de jus ou une bouteille d'eau réutilisable, que l'enfant pourra remplir au besoin.

0 - 5 ANS

GARDERIE - LES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (CPE)

Le programme éducatif des garderies favorise le jeu, la socialisation et le développement global de l'enfant en plus de les préparer graduellement à l'entrée à la maternelle.

5 ANS

MATERNELLE

La maternelle est aussi appelée éducation préscolaire. Elle n'est pas obligatoire, mais 98 % des enfants de cinq ans y sont inscrits. La maternelle permet aux enfants de socialiser, de mieux utiliser le français et d'être préparés à leur entrée au primaire. Selon la demande, certaines écoles offrent aussi la maternelle 4 ans (ou prématernelle).

6 - 12 ANS

PRIMAIRE

Le primaire dure 6 ans. Les cours ont lieu du lundi au vendredi, cinq heures par jour. Chaque classe a une seule enseignante ou un seul enseignant attitré pour transmettre les matières de base. Des spécialistes enseignent la musique, l'éducation physique, l'anglais, etc. Dans plusieurs écoles, un service de garde peut accueillir votre enfant avant et après les heures de classe, ainsi que pour le repas du midi.

12 - 17 ANS

SECONDAIRE

Le secondaire dure 5 ans. Les cours ont lieu du lundi au vendredi, six heures par jour et chaque matière est enseignée par une personne différente. Pendant les deux premières années, les cours de base sont les mêmes pour tout le monde. Les élèves peuvent ensuite choisir parmi d'autres parcours, selon leurs préférences et leurs aptitudes.

17 ANS
ET PLUS**CÉGEP**

Le cégep dure 2 ans (formation préparant à la poursuite d'études universitaires) ou 3 ans (formation technique menant ensuite au marché du travail). L'étudiant choisit son programme d'études selon son champs d'intérêt.

18 ANS
ET PLUS**UNIVERSITÉ**

L'université comprend plusieurs niveaux: le certificat, le diplôme d'études supérieures spécialisées, le baccalauréat, la maîtrise, le doctorat et les études postdoctorales. La durée des études varie selon le niveau et le domaine d'études.

AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES POSTSECONDAIRES

Un système gouvernemental d'aide financière propre au Québec est offert lors des études postsecondaires (cégep et université). Il s'agit d'un système de prêts et de bourses venant compléter la contribution financière des parents ou de l'étudiant(e). Dans chaque établissement d'enseignement postsecondaire, une personne peut vous informer à ce sujet.

afe.gouv.qc.ca

Vous pouvez également épargner de l'argent en vue des études postsecondaires de vos enfants et bénéficier d'une subvention des gouvernements canadien et québécois. C'est ce qu'on appelle un Régime enregistré d'épargne études (REEE). Il est important de bien se renseigner avant de choisir le fournisseur de REEE, car l'accès à l'argent pour l'étudiant ou l'étudiante se fait selon des règles qui peuvent être contraignantes.

Gouvernement du Canada : canada.ca/reee

SÉCURITÉ DES ENFANTS

Au Québec, les parents doivent accorder à leurs enfants la sécurité et les soins nécessaires à leur épanouissement.

Par exemple, vous ne devriez pas :

- Laisser un enfant de moins de 10 ans seul à la maison sans surveillance ;
- Laisser un jeune enfant jouer sans surveillance dans les espaces communs de l'immeuble, le stationnement ou la rue, par exemple. À partir de 6 ans, un enfant peut généralement jouer dehors avec ses amis, dans un lieu sécuritaire dont vous avez précisé les limites (la cour ou le parc, par exemple) ;
- Laisser votre enfant seul dans un espace où il y a une piscine ou un plan d'eau ;
- Laisser votre enfant de moins de 6 ans sans surveillance dans une voiture. C'est très dangereux, en particulier quand il fait très chaud ou très froid ;
- Asseoir votre enfant sur le siège avant d'une voiture. Consultez la section Conduire un véhicule pour connaître les règles à suivre concernant la présence d'enfants dans une voiture .

Si vous ou votre enfant endommagez le bien d'autrui, vous pourriez être tenu responsable et devoir payer un dédommagement. Souscrire à une assurance de responsabilité est recommandé au Québec.

educaloi.qc.ca

LA MAISON DES JEUNES ET LES COMITÉS JEUNESSE EN MILIEU RURAL (CJMR)

La Maison des jeunes La Sarre et les CJMR dans quelques municipalités du territoire sont des lieux de rencontre animés destinés aux adolescents de 12 à 17 ans. Selon un horaire déterminé, les jeunes peuvent s'y retrouver entre amis pour discuter, jouer, s'informer, etc.

Les activités varient : aide aux devoirs, repas communautaires, ateliers divers, soirées d'improvisation, etc. Les responsables d'animation sont formés pour bien encadrer les jeunes.

Pour savoir où se trouve la maison des jeunes (ou le CJMR) près de chez vous, communiquez avec votre municipalité.

LES ORGANISMES DE SOUTIEN AUX FAMILLES

En Abitibi-Ouest, plusieurs organismes communautaires ont pour mission de soutenir les familles de différentes façons. Certains offrent des services de répit, permettant aux parents de faire garder leurs enfants quelques heures. Ils servent de lieu de rassemblement pour échanger, s'entraider et participer à des activités.

Maison des Familles d'Abitibi-Ouest : 819 333-2670

D'autres organismes communautaires aident les familles à divers niveaux essentiels : aide alimentaire, vêtements, itinérance, violence conjugale, etc. Vous les retrouverez à partir de cette page Facebook : [Rocao](#)

Si vous avez des doutes sur la santé ou le bien-être d'un jeune de votre entourage, communiquez avec la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) au : 1 800-567-6405



LES LOISIRS

L'offre de loisirs est diversifiée en Abitibi-Ouest : bibliothèques, gymnases, piscine, parcs, espaces verts, terrains de soccer, pistes cyclables, etc. Il y a aussi des organismes artistiques et culturels, des expositions, des festivals et bien plus ! Profitez-en, c'est une belle façon de rencontrer des gens et de découvrir votre milieu de vie.

Pour connaître l'offre de loisirs disponibles et les infrastructures sur le territoire :
vivre.ao.ca/tourisme



LES BIBLIOTHÈQUES

En Abitibi-Ouest, l'abonnement à une bibliothèque est peu coûteux et même gratuit à certains endroits. On compte 16 bibliothèques dans diverses municipalités du territoire.

Avec votre carte de membre, vous pouvez emprunter des livres et profiter des autres services offerts :

- Prêt de livres, magazines, musique, films, livres numériques, etc. ;
- Ordinateurs utilisables sur place avec accès Internet gratuit (dans certaines bibliothèques) ;
- Section et activités pour enfants ;
- Écoute de musique et visionnement de films (dans certaines bibliothèques) ;
- Expositions, conférences, ateliers (sporadique).

Pour obtenir votre carte d'abonnement, présentez-vous dans votre bibliothèque municipale avec :

- Une pièce d'identité comprenant votre date de naissance ;
- Une preuve d'adresse

LES PARCS ET ESPACES VERTS



Il y a plusieurs parcs et espaces verts sur le territoire. Tous sont accessibles gratuitement. Plusieurs disposent de jeux pour les enfants, de bancs, de tables de pique-nique et de sentiers. Ce sont des endroits agréables et sécuritaires pour profiter de la nature en toute saison.

LA PISCINE

La piscine intérieure de la Ville de La Sarre propose des périodes de bain libre la fin de semaine ainsi que lors des différents congés scolaires. Il est également possible d'y suivre des cours de natation.

Il est préférable de mettre des sandales pour se rendre du vestiaire à la piscine. Il faut également porter un bonnet de bain dans la piscine.

LES PATINOIRES



Le patinage est une activité très populaire au Québec. Vous pouvez pratiquer ce sport gratuitement en vous rendant à l'une des nombreuses patinoires ou surfaces glacées du territoire.

Les patinoires intérieures ont des périodes réservées au patinage libre (la glace sert aussi au hockey et au patinage artistique).

Les patinoires extérieures sont ouvertes en hiver seulement. Toutefois, la météo force parfois leur fermeture, lors de tempêtes de neige ou d'épisodes de pluie, par exemple.

CONSEIL DE SÉCURITÉ

Pour le patinage libre, il est recommandé de mettre un casque protecteur aux enfants. Ce peut être un casque de vélo ou de hockey. On en retrouve dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.

LES PISTES CYCLABLES

Les pistes cyclables sont des corridors protégés qui permettent de circuler à vélo ou en patins à roulettes. Il en existe quelques unes à certains endroits sur le territoire.

Pour en savoir plus, consultez le site Web d'Accès plein air :

[accespleinair.org/velo](https://www.accespleinair.org/velo)



LE PORT DU CASQUE



Le port du casque protecteur à vélo est recommandé en Abitibi-Ouest pour toute personne âgée de moins de 18 ans. En fait, il est recommandé pour tous puisqu'il réduit les risques de blessure à la tête.

Vous pouvez acheter un casque dans les boutiques de sport et les magasins grande surface. Attention aux casques usagés, ils peuvent être trop vieux ou avoir déjà subi un choc qui réduirait leur efficacité.

Il est interdit de rouler sur les trottoirs à vélo. Roulez plutôt au bord de la rue et respectez la signalisation.

AUTRES INSTALLATIONS SPORTIVES

Il y a plusieurs autres installations sportives en Abitibi-Ouest, réparties dans les différents parcs et espaces verts :

- Aires de planches à roulette
- Glissoires
- Modules d'exercices extérieurs
- Sentiers de raquette
- Pistes de ski de fond
- Terrains de baseball
- Terrains de basketball
- Terrains de pétanque
- Terrains de soccer
- Terrains de tennis

S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ DE LOISIRS

Plusieurs organismes proposent des activités culturelles, sportives ou de loisirs. Il y en a pour tous les âges.

QUELQUES EXEMPLES :

- Natation
- Soccer, hockey, basketball
- Arts martiaux
- Yoga
- Dessin, peinture
- Musique, chant, danse

À trois moments dans l'année, les organisme de loisirs sont susceptibles de recueillir des inscriptions :

- Début mars : activités offertes au printemps et à l'été ;
- Début août : activités offertes à l'automne ;
- Décembre : activités offerte à l'hiver.

IDÉES DE SORTIE

L'Abitibi-Ouest est un territoire animé 12 mois par année. Événements, expositions, activités familiales, théâtre, concerts, spectacles: le choix ne manque pas et plusieurs activités sont gratuites.

Pour trouver des idées de sortie :

Consultez le calendrier des événements sur le site Internet de Tourisme Abitibi-Ouest.

tourisme.ao.ca

Consultez les pages Facebook suivantes :

[Tourisme Abitibi-Ouest](#) ;

[Les nouveaux d'Abitibi-Ouest.](#)

CHASSE ET PÊCHE AU QUÉBEC

Pour chasser légalement au Canada, vous devez avoir un permis de chasse valide et tous les permis requis.

Ces licences et permis sont délivrés par les gouvernements provinciaux et peuvent varier en fonction du type de gibier que vous chassez et de l'emplacement. Aucun gibier ne peut être chassé sans permis.

Pour utiliser une arme à feu, vous devez être âgé d'au moins 12 ans et, si vous avez moins de 18 ans, vous devez être accompagné d'un chasseur adulte. Celui-ci doit respecter les règles de base d'accompagnement de même que certaines obligations en vertu de la loi fédérale sur les armes à feu.

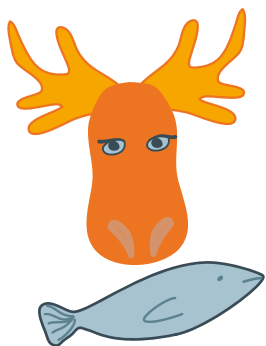
Le petit gibier, la sauvagine, le cerf et le gros gibier, y compris l'orignal, commencent de la mi-septembre à la mi-décembre, selon votre zone de chasse.

Pour pêcher sur les plans d'eau du Québec, il est obligatoire de posséder un permis de pêche valide.

Vous devez l'avoir avec vous lorsque vous pêchez, ainsi qu'une pièce d'identité avec photo qui permet de confirmer votre identité. Celle-ci doit avoir été délivrée par le gouvernement, l'un de ses ministères ou un organisme public.

Vous devez être en mesure de montrer votre permis et votre pièce d'identité, sur-le-champ, à un agent ou à un assistant de la protection de la faune qui vous en fait la demande.

- Les catégories de permis sont établies en fonction de la notion de résidence. Les prix de vente peuvent donc varier selon que vous êtes un résident ou un non-résident du Québec ;
- Les permis annuels sont valides du 1er avril au 31 mars de l'année suivante.



TROUVER UN EMPLOI

Les possibilités d'emploi sont bonnes en Abitibi-Ouest. Il y a plusieurs entreprises et les secteurs d'activité sont variés. De nombreuses personnes travaillent dans des entreprises du secteur primaire (agriculture, forêt, mines) ou en lien avec les services ou la santé. Il y a aussi un grand besoin de main-d'œuvre semi-spécialisée ou spécialisée.



LE NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE (NAS)



Le numéro d'assurance sociale (NAS) est un numéro de neuf chiffres dont vous avez besoin pour travailler au Canada ou pour recevoir des prestations et des services liés aux programmes gouvernementaux. Il n'y a pas de frais pour demander un numéro d'assurance sociale. Vous devez faire votre demande en personne dans un centre de Service Canada.

Renseignements :

www.servicecanada.gc.ca



PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC VOTRE NAS :

- Conservez les renseignements relatifs à votre NAS en toute sécurité ;
- Ne pas garder votre NAS sur vous en public et ne pas le laisser à la vue de tous ;
- Utilisez d'autres documents pour vous identifier : ne pas utiliser votre carte de NAS comme pièce d'identité.

COURS DE FRANÇAIS

Le français est la langue officielle du Québec. Parler français est donc nécessaire pour trouver du travail. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *Parler français* de ce guide.

SERVICES QUÉBEC

Ce centre regroupe des personnes et des outils qui peuvent vous aider à trouver un emploi :

- Renseignements généraux sur les programmes et services gouvernementaux ;
- Obtenir un rendez-vous pour une évaluation de votre dossier ;
- Consulter les offres d'emploi affichées sur place ;
- Utiliser les équipements de la salle multiservice pour faciliter votre recherche d'emploi, avec du soutien si nécessaire ;
- Présenter une pièce d'identité avec photo, fournir votre numéro d'assurance sociale et une preuve de résidence permanente.

Renseignements :

Bureau de Services Québec : 655, 2e Rue Est, La Sarre (Québec) J9Z 2Y9
Tel. 819 339-7901

PROGRAMME D'AIDE À L'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS ET DES MINORITÉS VISIBLES EN EMPLOI (PRIIME)

Pour acquérir une première expérience de travail dans votre métier ou votre profession au Québec, rendez-vous à votre bureau de Services Québec pour rencontrer un agent qui évaluera vos besoins et s'assurera que ce programme est la solution la plus appropriée à votre situation.

ORGANISMES D'AIDE À L'EMPLOI

Carrefour Jeunesse Emploi d'Abitibi-Ouest (CJEO) : 819 333-1110

Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue : 819 333-9704

LA LOI SUR LES NORMES DU TRAVAIL

Cette loi protège les personnes salariées en imposant des conditions minimales de travail : le salaire, la durée de la semaine de travail, les congés, les procédures de congédiement, etc.

Un employeur peut offrir des conditions plus avantageuses, mais il ne peut jamais imposer des conditions de travail moins bonnes que celles prévues par les normes. Sinon, il s'expose à des amendes et à des poursuites judiciaires.

Renseignements et plaintes :

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
1 844 838-0808

Ressource utile :

educaloi.qc.ca

BON À SAVOIR :

- Dans le monde du travail, comme partout ailleurs, les femmes et les hommes sont traités de manière égale ;
- La hiérarchie est habituellement souple, peu formelle et avec un nombre limité de niveaux hiérarchiques ;
- En général, les dossiers que vous présentez doivent être courts et aller à l'essentiel ;
- Lors des rencontres et des réunions, il faut être ponctuel et respecter l'ordre du jour ;
- En général, les repas d'affaires ont lieu le midi et ne durent pas plus d'une heure et demie. L'hôte paie parfois pour les personnes invitées, mais la plupart du temps, chacun paie son repas ;
- Il n'est pas acceptable d'offrir un cadeau pour obtenir un traitement spécial. On appelle cela « donner un pot-de-vin ». Cela peut être considéré comme un acte de corruption et entraîner des conséquences judiciaires.

LE SALAIRE MINIMUM

Le salaire minimum est le salaire le plus bas qu'un employeur peut payer aux membres de son personnel, que ceux-ci travaillent à temps plein ou à temps partiel. Le salaire minimum augmente au fil des ans.

CONSERVEZ VOS DOCUMENTS

Il est important de conserver les documents qu'un employeur vous remet. Le formulaire T4, par exemple, est nécessaire pour calculer vos impôts.





CONSOMMATION, CRÉDIT ET ASSURANCES

Au Québec, vous aurez accès à plusieurs sources de crédit et à un grand choix d'assurances de toutes sortes.

Le crédit est une somme d'argent qui vous est avancée et que vous devez ensuite rembourser en payant un montant supplémentaire (intérêts).

Souscrire un produit d'assurance, tel que l'assurance automobile, l'assurance habitation ou l'assurance voyage peut vous éviter de subir des pertes financières importantes. Souscrire une assurance vie permet de protéger le bien-être financier de la famille en cas de décès d'une ou des personnes apportant des revenus à la famille.

Tenir un budget est très utile pour gérer sainement vos finances et déterminer les montants disponibles pour payer, entre autres, vos assurances. Cela est fortement conseillé, puisque c'est pratique pour cibler vos priorités, économiser pour les imprévus et éviter de vous surendetter.

LE CRÉDIT

Le crédit vous permet d'acheter et de payer plus tard. Lorsque vous achetez à crédit, vous contractez une dette. Acheter à crédit coûte souvent plus cher puisque vous devez payer des intérêts sur le montant utilisé pour faire l'achat.

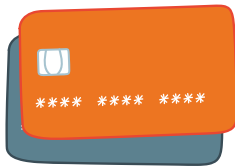
Il existe de nombreux types de crédit : prêt personnel, prêt hypothécaire, carte de crédit, marge de crédit, etc. Assurez-vous de bien comprendre le fonctionnement d'un type de crédit avant de l'utiliser.

Les types de crédit les plus faciles à obtenir sont aussi les plus coûteux. Informez-vous toujours du taux d'intérêt chargé.

À éviter :

- Les prêts rapides disponibles en ligne ;
- Les prêteurs sur gages ;
- Les programmes de location avec option d'achat (meubles, voitures, électroménagers, ordinateurs) ;
- Vous payez votre achat beaucoup plus cher en utilisant ces types de crédit.

LES CARTES DE CRÉDIT



Les cartes de crédit sont mises en circulation par des institutions financières ou de grands magasins, par exemple. Elles sont souvent utilisées comme mode de paiement puisque la transaction en elle-même n'entraîne aucun frais (contrairement à certaines cartes bancaires).

Elles s'avèrent aussi nécessaires pour effectuer des achats sur Internet ou pour louer une chambre d'hôtel ou encore une voiture.

La carte de crédit peut s'avérer particulièrement coûteuse, les intérêts pouvant s'élever à 19 % pour les cartes des institutions financières et à 29 % pour celles des grands magasins.

Si vous payez la totalité du montant dû à la date prévue, aucun intérêt ne vous sera facturé. Mais dès le premier jour de retard, les intérêts sont facturés sur la totalité du montant, et ce, à partir de la date d'achat.

Il est recommandé de ne pas faire seulement le paiement mensuel minimum, pour un achat de 1 000\$, par exemple, vous prendrez 10 ans à le rembourser et il vous aura coûté le double.

LES PROMOTIONS « ACHETER MAINTENANT ET PAYER PLUS TARD »

Plusieurs commerces, comme les magasins de meubles et d'électroménagers, offrent d'acquiescer un bien maintenant et de le payer plus tard (dans 3 mois, 6 mois, 1 an, etc.) sans intérêt. Informez-vous adéquatement avant de signer un contrat de ce type. Vous pourriez, par exemple, ne pas être propriétaire du bien tant qu'il n'aura pas été payé en totalité.

LES ASSURANCES

Voici quelques conseils utiles quand vient le temps de magasiner une assurance :

- Toujours demander des prix à au moins trois compagnies différentes ;
- Vérifier si l'entreprise ou le représentant choisi est autorisé à offrir des produits d'assurance qui répondent aux lois et règlements en vigueur ;
- Ne signez aucun contrat sous pression. Prenez le temps de lire et de comprendre le texte figurant sur la demande d'assurance. Ne vous contentez pas de promesses faites verbalement. Assurez-vous que toutes les propositions et affirmations qu'on vous a faites figurent dans le contrat ;
- Prenez la franchise la plus élevée tout en respectant votre capacité de la payer, cela réduira votre prime d'assurance (le montant que vous devez payer pour être assuré). La franchise est le montant d'argent que vous avez à déboursier lorsque vous réclamez un dédommagement à la compagnie d'assurance. Par exemple, si vous réclamez 1000 \$ de dommages et que votre franchise est de 100 \$, l'assureur versera 900 \$;
- Répondez correctement à toutes les questions de la demande d'assurance. Le fait de ne pas déclarer, par exemple, des problèmes de santé passés ou présents pourrait vous occasionner un refus lors d'une réclamation ;
- Ne prenez pas une assurance-vie trop chère pour votre budget parce que vous craignez de laisser des dettes à votre famille. Sachez que les personnes qui héritent lors d'un décès peuvent refuser la succession pour éviter de devenir responsables des dettes de la personne défunte ;
- Si vous êtes propriétaires d'une maison, pensez à vous informer au sujet des assurances hypothécaires. Comparez les coûts entre une telle assurance et l'augmentation de votre assurance-vie afin de couvrir l'hypothèque.

L'ASSURANCE VIE

L'assurance vie temporaire coûte moins cher, mais offre une protection seulement pendant la durée du contrat d'assurance (5, 10 ou 20 ans). Au terme, vous devrez renouveler votre assurance vie, et comme vous serez plus âgé (donc plus à risque), il vous en coûtera un peu plus cher.

Si vous optez pour une assurance vie permanente, vous paierez une mensualité plus élevée, pendant un nombre d'années fixe (habituellement 20 ou 25 ans), mais vous serez protégé jusqu'à la fin de votre vie. Son coût est cependant plus élevé.

L'ASSURANCE HABITATION

Offerte à prix raisonnable, cette assurance permet de remplacer vos biens et de payer vos dépenses en attendant de vous reloger en cas de sinistre majeur. Sans elle, vous pourriez tout perdre.

Elle inclut automatiquement une assurance responsabilité qui sert à couvrir les frais d'un bris dont vous ou votre enfant êtes responsable (ex : machine à laver qui déborde et endommage le logement situé sous le vôtre).

Inutile de vous assurer pour un montant plus élevé que la valeur de vos biens. Vous serez dédommagé seulement pour les pertes que vous pouvez prouver.

Et attention : une fausse déclaration à la compagnie d'assurance vous privera de toute indemnisation.

L'ASSURANCE AUTO



Deux régimes d'assurance auto fonctionnent conjointement au Québec.

- Le régime public est celui de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ). Il sert à couvrir les dommages corporels dont vous pourriez souffrir à la suite d'un accident de la route. Vous contribuez automatiquement à ce régime lorsque vous payez votre permis de conduire.
- Le régime privé est celui des compagnies d'assurance. Il sert à couvrir les dommages matériels à votre véhicule, mais aussi votre responsabilité civile. Vous devez obligatoirement détenir une assurance auto en responsabilité civile pour un montant minimum de 50 000 \$

Plusieurs institutions financières et compagnies d'assurance offrent des assurances automobiles.

Il est souvent plus économique de regrouper vos assurances (habitation et automobile) au sein d'une même entreprise. N'hésitez pas à comparer les prix.

Si vous vous faites intercepter par la police, ou que vous êtes impliqué dans un accident de la route causant des dommages et que vous n'avez pas d'assurance :

- Votre permis de conduire et votre droit d'en obtenir un pourraient être suspendus ;
- Votre véhicule pourrait ne plus avoir le droit de circuler ;
- Vous recevrez une amende pouvant s'élever à plusieurs milliers de dollars.

Ressources utiles pour comprendre les différentes assurances et déterminer vos besoins :

Section Assurances du site web du gouvernement du Canada :
canada.ca/fr/agence-consommation-matierefinanciere/services/assurance

Site Web de l'Autorité des marchés financiers :
lautorite.qc.ca/grand-public/assurance

infoassurance.ca
 1 877 288-4321

ÊTRE UN CONSOMMATEUR AVERTI AU QUÉBEC

Au Québec, la Loi sur la protection du consommateur régit notamment les transactions entre les consommateurs et les commerçants. Par exemple, les vendeurs d'automobiles ou de meubles, les institutions financières et les fournisseurs de services de téléphonie ont différentes obligations envers les consommateurs.

L'Office de la protection du consommateur est un organisme du gouvernement du Québec. Il s'assure que les commerçants respectent entre autres cette loi. L'Office aide le consommateur à faire des choix éclairés pour prévenir les problèmes et, au besoin, il l'informe de ses droits et recours.

Références :

Immigration et consommation

Être un consommateur averti au Québec

<https://www.opc.gouv.qc.ca/immigrants/>



