



Petapan



VOLUME 4, NUMÉRO 3, NOVEMBRE 2006

DANS CE NUMÉRO :

Novembre, le mois du diabète	2
Recette de novembre	2
S.A.F.	3
Habitation	4
Perçage esthétique	4
Communiqué du C.N.A.	5
Hommage à M.Joachim Dubé	6
Informations	7



Recherchiste:

Karline Paul
karline_paul@opitciwan.ca
819-974-8837 poste 430

Technologie:

Coordonnateur:
Marc Awashish
marc.awashish@opitciwan.ca
819-974-8837 poste 337

Le journal Petapan est une
publication du Conseil des
Atikamekw Opitciwan
Imprimé au C.A.O.



N'oubliez pas que le journal Petapan est publié à chaque mois et est disponible en format PDF au

[WWW.OPITCIWAN.CA](http://www.opitciwan.ca)

Pour tout commentaires ou suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous



UNIPRIX

MONA FORTIN PHARMACIENNE

865, boul. St-Joseph
Roberval, Québec
G8H 2L8
(418) 275-4444

1221, boul. Marcotte
Roberval, Québec
G8H 3B8
(418) 275-5288

1682, Principale
Chambord, Québec
G0W 1G0
(418) 342-6263



Apprendre qu'on doit vivre avec une maladie comme le diabète c'est un choc difficile à encaisser.

Manger représente un des plaisirs de la vie. S'alimenter sainement et obtenir un bon contrôle glycémique peut représenter tout un défi.

Les habitudes alimentaires ont été façonnées au fil des ans et peuvent être difficiles à changer et pourtant, une des composantes essentielles du traitement du diabète est l'alimentation.

Vouloir tout changer trop vite, est souvent voué à l'échec.

En procédant graduellement et en fixant des objectifs précis et réalistes, les chances de réussite sont plus grandes. Quand le premier objectif est atteint, on passe au suivant.

Objectifs de l'alimentation

1. Favoriser une alimentation équilibrée et variée: l'alimentation conseillée aux personnes diabétiques est basée sur le *Guide alimentaire Atikamekw*. La personne qui vit avec le diabète doit s'assurer de prendre des repas bien équilibrés comportant au minimum un aliment provenant de chacun des 4 groupes d'aliments (produits laitiers et substituts, fruits et légumes, viandes et substituts ainsi que bannique et produits céréaliers). Les repas trop copieux haussent la glycémie de façon considérable. Il est donc préférable de compléter les repas par des collations nutritives, si nécessaire, entre les repas et en soirée.
2. Atteindre et maintenir un poids santé : une personne diabétique avec un surpoids aura généralement plus de difficulté à contrôler ses glycémies et aura besoin d'une plus grande dose de médicaments ou quantité d'insuline pour diminuer son taux de sucre sanguin. En perdant du poids, le diabète sera généralement mieux contrôlé et ce, avec une quantité moindre de médicaments ou d'insuline.
3. Contrôler la glycémie : pour obtenir un bon contrôle glycémique, voici quelques règles à suivre. Prendre 3 repas équilibrés par jour, restreindre la consommation de sucres ajoutés (miel, sirop, confiture, sucre, etc..) adopter un horaire régulier pour la prise des repas et des collations au besoin
4. Prévenir les maladies cardiovasculaires : la réduction de la quantité totale de matière grasses, surtout les fritures, les charcuteries et les pâtisseries aide à diminuer les risques de développer des maladies du cœur. Les gras saturés de même que les gras «trans» doivent particulièrement être restreints.

La consultation d'une nutritionniste vous aidera à traduire ces objectifs en habitudes alimentaires concrètes.

Cathy Paré, nutritionniste

Source : Diabète Québec et Marie-Claire Barbeau, diététiste, Service d'enseignement Diabétique

BARRES TENDRES

Un dessert léger (ou une bonne collation) facile à faire qui plaira à toute la famille!

Cette recette est tirée du livre : Le dessert se fait léger de Manon Robitaille et Daniel Lavoie aux éditions Diabète Québec.

45 ml (3 c. à table) de margarine

20 grosses guimauves*

1,5 L (6 tasses) de blé soufflé

250 ml (1 tasse) de raisins secs

60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol

*On peut remplacer les 20 grosses guimauves par 810 ml (3 ¼ T) de guimauves miniatures.

- Dans une casserole, faire fondre la margarine à feu doux.
- Ajouter les guimauves et les laisser fondre en brassant constamment.
- Dans un grand bol, bien mélanger le blé soufflé, les raisins secs et les graines de tournesol.
- Verser le mélange de guimauves sur le mélange de blé soufflé et bien mélanger.
- Étendre la préparation dans un grand moule d'environ 34 cm x 22 cm (13 ½ x 8 ½ po) vaporisé d'enduit végétal antiadhésif (comme «Pam»). Étendre une feuille de papier ciré sur ce mélange et bien écraser pour obtenir un mélange compact. Retirer la feuille de papier ciré.
- Tailler en morceaux.

Rendement : 12 Barres

1 portion= 145,2 Kcal; 26,6 g de glucides; 2,1 g de protéines; 4,4 g de matières grasses; 1,4 g de fibres.

Cathy Paré, Nutritionniste



Quand un bébé vient au monde dans l'alcool...

Kwei,

Pour continuer l'article du mois de septembre sur le S.A.F, c'est maintenant le moment de vous informer quand un bébé vient au monde dans l'alcool. Comment ça se passe les premier 24hrs de sa vie? C'est quoi qui l'attend les jours et les semaines qui viennent?

Avant de continuer, je vous dirais que ce n'est pas toujours évident de faire de la sensibilisation sur des thèmes comme le syndrome alcoolisme foetal. Peur de blesser quelqu'un, peur de blesser les femmes enceintes, peur de trop dire, peur de ne pas se faire comprendre et finalement PEUR...PEUR...PEUR. Mais en même temps, c'est se fermer les yeux sur une réalité très présente, non seulement dans nos communautés, mais partout ailleurs. Là où coule le fléau de l'alcool. Et pendant que cette peur circule, des bébés viennent au monde...certains avec l'alcool. Et c'est pour cela que c'est important de continuer la sensibilisation.

Quand un bébé vient au monde avec l'alcool et/ou avec d'autres drogues, il peut présenter ce qu'on appelle LE SYNDROME DE SEVRAGE NÉONATAL.

- ☞ Bébé tremblant et irritable; pleurent beaucoup
- ☞ Faible réflexe de suctions et de tonus musculaire
- ☞ Très sensible aux maladies, des infections à répétitions
- ☞ Difficultés d'alimentations : souvent désintéressé par les aliments, le nourrir peut prendre des heures.
- ☞ Une sensibilité aux sons et à la lumières.
- ☞ Ne se développe pas ou développement lent par rapport aux autres nouveau-nés.
- ☞ Difficulté à dormir ou routine de sommeil très lent à établir.
- ☞ Lent à maîtriser les seuils au niveau du développement (soit marcher, parler, imiter les sons).
- ☞ Problèmes de formation de liens affectifs.

Ces symptômes varient d'un bébé à l'autre et dépend de la quantité et de la fréquence de la consommation d'alcool durant la grossesse. (sources tirés du document être parents d'enfants touchés par le syndrome d'alcoolisation foetal, un guide pour le quotidien par Society of Special Needs Adoptive Parents; Vancouver, C-B).

Conseils utiles pour aider les interventions :

- ◆ Il est important de comprendre ce que votre enfant cherche à vous communiquer. Le fait de comprendre les signes aide les parents à répondre aux besoins de leur enfant et à diminuer le stress.
- ☞ Cherchez à diminuer les stimulations sensorielles à cause de l'hypersensibilité de ces enfants au son et au toucher. Essayer :
 - ☞ De maintenir un éclairage bas.
 - ☞ De maintenir le niveau de bruit au maximum.
 - ☞ D'introduire les stimulus graduellement, un à la fois.
 - ☞ D'utiliser des techniques de relaxations lorsque se produit une hyperstimulation. Un bain chaud, écouter de la musique douce, emmailloter ou bercez l'enfant sont des choses qui peuvent aider.

- ☞ De l'habituer à une routine du coucher. Faites-le dormir dans une chambre obscure. Donnez-lui des vêtements confortables et douilletts. Essayez de découvrir quelles sont les textures plus sécurisantes. Diminuez les distractions dans la chambre et évitez les mobiles. Utilisez un bruit blanc comme un ventilateur ou de la musique douce et relaxante.
- ◆ Continuez les soins de santé réguliers. Les problèmes à cet âge comprennent la vue, l'ouïe et les soins dentaires ainsi que le développement cognitif, motrice et langagier. Les infections des oreilles et des voies respiratoires supérieures sont souvent dues à un système déficient. On peut traiter certaines infections aux antibiotiques.
- ◆ La présence des parents est importante pour reconforter l'enfant et le soutenir en cas d'hospitalisation.
- ◆ Souvenez-vous que tous les enfants ont besoin de bilans de santé et d'immunisation (vaccin).

J'ai tiré les sources de ces informations dans la pochette qui porte le titre de : nos enfants, notre futur...Mettons fin au S.A.F, luttons ensemble contre le syndrome d'alcoolisation foetale de la Commission de la Santé et des Services Sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador.

Si vous désirez plus d'informations, vous pouvez me contacter au dispensaire sur les heures de bureaux.

Merci de votre attention!

Pour finir, je vous laisse lire un petit poème de Nola Barry...

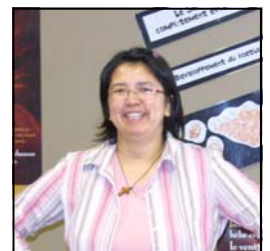
Poème de Katie

Tu me défies de vivre chaque jour
En tentant de te comprendre
J'ai tellement appris de toi
Et j'ai été témoin
Des cœurs qui ont été touchés par toi

Ce n'est pas si difficile de te comprendre
En vivant auprès de toi jour après jour
Aux yeux de la société tu es un mauvais sort.
Parce qu'ils te trouvent compliqué

Ils n'ont pas vu ton grand cœur.
Par où devrais-je commencer pour de leur expliquer
Je crois que ce serait préférable de leur montrer
Que c'est avec beaucoup d'amour que tu grandis!

Je leur ferais part des sentiments que j'ai pour toi.
Que ton sourire est le meilleur remède de leur montrer





Habitation

Voici la liste des nouveaux locataires sélectionnés par le Comité d'habitation en date du 21 septembre 2006 pour la construction des 18 logements ainsi que dans des logements existants.

Logements à trois (3) chambres :

Madame Marie Julie Denis Damée
Madame Régina Chachai
Monsieur et Madame Michel Weizineau
Madame Priscilla Awashish
Monsieur Normand Weizineau
Monsieur et Madame Josvanny Awashish
Madame Sylvianne Weizineau
Monsieur et Madame Donald Richard Awashish
Madame Eliane Awashish et Maurice-Junior Denis Damée

Suite:

Monsieur et Madame Dominic Awashish #97
Monsieur et Madame Louis Clary
Monsieur et Madame Marcel Saganash

Logements existants :

Logements à deux (2) chambres :

Madame Sylvia Awashish
Madame Thérèse Awashish #173
Madame Thérèse Suzanne Awashish
Monsieur et Madame Christian Weizineau
Monsieur et Madame Renaud Weizineau
Monsieur et Madame Joseph Niquay

Madame Julienne Weizineau (Michel Weizineau)
Monsieur Sonny et Bianka Chachai (Thérèse Awashish)
Monsieur Henrik Chachai (T-Suzanne Awashish)
Madame Donald Clary (Régina Chachai)
Madame Edith Clary (Normand Weizineau)
Monsieur Danik et Monique Awashish (Renaud Weizineau)
Monsieur et Madame Francis Awashish (Marcel Saganash)
Monsieur Norbert Ch et Yvette Weizineau (Sylvianne Weizineau)
Monsieur et Madame Gervais Chachai (Joseph Niquay)
Monsieur André et Louise Denise Awashish (Gervais Chachai)
Monsieur Albanie et Hélène Chachai (Dominic Awashish)
Madame Marlyne Clary (Louis Clary)

La période de demande de logement pour l'année 2006-2007 est présentement en cours jusqu'au 10 novembre 2006. Les formulaires sont disponibles au bureau du Conseil des Atikamekw d'Opitciwan. Pour plus d'informations, contactez Karla Pétiquay ou Madeleine Awashish.



Santé

PERÇAGE ESTHÉTIQUE

Étant donné la grande popularité du perçage esthétique en ce moment et un bon nombre de cas d'infections qui y sont reliées, voici quelques conseils d'usage.

CONSEILS SUR LE PERÇAGE ESTHÉTIQUE :

- ☞ S'assurer que la personne qui pratique le perçage est qualifiée pour le faire.
- ☞ S'assurer que les instruments sont désinfectés et stérilisés après chaque individu.
- ☞ La personne qui exerce le perçage se lave les mains et porte des gants.
- ☞ S'assurer que les aiguilles soient stériles, emballées séparément et jetées après usage.
- ☞ La personne qui exerce le perçage doit désinfecter la région où aura lieu le perçage.
- ☞ Utilisation de bijoux sécuritaires et du métal inerte et non toxique.
- ☞ Les bijoux doivent être désinfectés avant d'être mis en place.

RISQUES ASSOCIÉS AU PERÇAGE ESTHÉTIQUE

- ☞ Infection locale (enflure et gonflement, écoulement de pus, fièvre, verrue, herpès)
- ☞ Infection systématique (tétanos, VIH, hépatite B et C)
- ☞ Choc toxique (empoisonnement, réaction allergique au métal)
- ☞ Transmission de bactéries par le sang pouvant atteindre le cœur et le cerveau.

AUTRES CONSÉQUENCES :

- ☞ Saignement, hémorragie
- ☞ Douleur
- ☞ Perte de sensibilité à l'endroit du perçage (si un nerf est atteint)

En espérant que ces informations vous éclaireront et vous guideront pour intervenir auprès de vos enfants.

Amélie Comeau
Infirmière Santé scolaire



Rencontre entre la Nation Atikamekw et le Bloc québécois

La Tuque, le 19 octobre 2006 — La Grand-Chef / Présidente du Conseil de la Nation Atikamekw, Eva Ottawa ainsi que les Chefs Atikamekw de Manawan, Paul-Émile Ottawa, d'Opitciwan, Jean-Pierre Mattawa et de Wemotaci, François Neashit ont répondu à l'invitation du Bloc québécois en participant le mardi 17 octobre, à Ottawa, à une rencontre avec le Chef du Bloc québécois, Gilles Duceppe, le député de Joliette à la Chambre des communes, Pierre Paquette et le député de Saint-Maurice-Champlain à la Chambre des communes, Jean-Yves Laforest.

Au cours de cette rencontre, la Grand-Chef / Présidente du Conseil de la Nation Atikamekw nouvellement élue et les trois Chefs Atikamekw ont eu l'occasion d'échanger avec le Chef et les députés du Bloc québécois sur des problématiques qui affectent particulièrement la qualité de vie de la Nation Atikamekw, entre autres :

- **Les démarches entreprises par le Conseil de la Nation Atikamekw pour assurer le financement du Système d'intervention d'autorité atikamekw (SIAA).** Le SIAA est un projet novateur et unique né le 1^{er} mars 2000 des objectifs de la *Politique sociale atikamekw* qui a reçu le soutien des deux paliers de gouvernement dans sa phase de développement, mais pour lequel aucun financement n'est dévolu au maintien des activités courantes. Le SIAA touche deux aspects relatifs à la protection de la jeunesse. Il permet ainsi aux Services sociaux du Conseil de la Nation Atikamekw de prendre en charge les situations pour lesquelles la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis et celles de jeunes délinquants et de les traiter dans un contexte culturel mieux adapté aux besoins des Atikamekw. Pour les jeunes québécois, ces situations sont assumées par la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).
- Le besoin de plus de 900 nouveaux logements sociaux dans les trois communautés atikamekw causé principalement par le surpeuplement des ménages actuels et une population croissante qui atteindra sous peu l'âge adulte.
- La loi et les règlements de l'assurance-emploi qui pénalisent les membres de la Nation Atikamekw, notamment quant au nombre d'heures exigé pour se qualifier aux prestations d'assurance-emploi, et ce, sans tenir compte des réalités autochtones.
- L'accès difficile aux trois communautés atikamekw par des routes forestières et pour lesquelles les Atikamekw négocient pour que certains tronçons soient asphaltés, entre autres, pour des raisons de sécurité.
- Les pressions exercées par les agents de la faune à l'endroit des membres de la Nation Atikamekw.

« Je suis très satisfaite de l'écoute et de l'intérêt qu'ont manifesté Messieurs Duceppe, Paquette et Laforest pour ces sujets d'importance pour la Nation Atikamekw. Au cours des prochaines semaines, nous entendons poursuivre nos démarches et faire le suivi de ces dossiers avec le Bloc québécois, » a déclaré la Grand-Chef / Présidente du Conseil de la Nation Atikamekw, Eva Ottawa.

Le député de Joliette à la Chambre des communes, **Pierre Paquette** a profité de la présence de la Grand-Chef du Conseil de la Nation Atikamekw pour la saluer en Chambre lors d'une déclaration de député : « Monsieur le Président, aujourd'hui le chef et des députés du Bloc québécois, dont le député de Saint-Maurice—Champlain et moi-même, avons eu le privilège de rencontrer la grande chef de la nation atikamekw et ses collègues chefs des trois communautés de cette nation. Mme Eva Ottawa a été élue le 13 septembre dernier avec une majorité de plus de 75 p. 100, ce qui est enviable. Native de Manawan dans ma circonscription, elle a été élue grande chef de la nation et présidente du conseil de la nation, devenant ainsi la première femme élue à ces postes. Juriste, progressiste et humaniste, elle a à coeur le développement et l'émancipation de sa nation. C'est d'abord à titre de consultante qu'elle a été impliquée dans les négociations avec les gouvernements du Québec et d'Ottawa. Je la félicite et je me fais le porte-parole de tous les gens de la circonscription de Joliette pour lui dire que nous sommes fiers de son élection. En mon nom et au nom du Bloc québécois, nous lui souhaitons bonne chance dans son nouveau mandat. Elle peut compter sur l'appui du Bloc québécois et le mien pour accompagner les Atikamekw dans leurs revendications et continuer de véritables échanges basés sur le respect de nation à nation ».

Source et renseignements : Sandrine Brindejone

Conseil de la Nation Atikamekw
Coordonnatrice aux communications
Cellulaire : 819-676-6418

Nancy Gagnon, Adjointe parlementaire de
Pierre Paquette
Cellulaire : 450.756.9648



De gauche à droite: Jean-Yves Laforest, député de Saint-Maurice-Champlain à la Chambre des communes, Jean-Pierre Mattawa, Chef d'Opitciwan, Eva Ottawa, Grand-Chef / Présidente du Conseil de la Nation Atikamekw, Gilles Duceppe, Chef du Bloc québécois, Paul-Émile Ottawa, Chef de Manawan, François Neashit, Chef de Wemotaci et Pierre Paquette, député de Joliette à la Chambre des communes.

Un dernier hommage à notre ami et collègue



*Aujourd'hui, nous nous rappelons ton départ.
En ce 6 octobre 2006, tu t'envolas vers cet ailleurs dont on ne
revient jamais.*

*Ton sourire et ton courage resteront gravés dans nos coeurs,
Puisses-tu veiller auprès de ceux et celles qui t'aiment et qui
ont su reconnaître la loyauté, la sincérité et la patience que tu
as su nous inculquer.*

Repose en paix Joachim



Informations...

Atelier Tikinakan

Les ateliers Tikinakan sont des rencontres d'informations pour les femmes enceintes. Les thèmes porteront sur :

- ☞ La grossesse
- ☞ L'accouchement
- ☞ L'allaitement
- ☞ Les soins du nouveau né
- ☞ L'alcool et drogue pendant la grossesse (syndrome alcoolisme foëtale)
- ☞ La dépression post partum
- ☞ Le porte bébé TIKINAKAN.
- ☞ L'alimentation du bébé.
- ☞ Témoignage d'une aînée.
- ☞ Le tricot
- ☞ Les couches en coton, un choix économique.
- ☞ Le choix des biberons.
- ☞ La carie du biberon.
- ☞ Les laits maternisés.
- ☞ Etc.

Ces ateliers sont pour les femmes enceintes ainsi que leur conjoint. Ils auront lieu à chaque mardi et/ou le jeudi à 13h30 à la salle de santé publique du dispensaire.

Ces ateliers seront offerts par l'équipe de travail Tikinakan (personnel infirmier et intervenantes communautaires:

- ☞ Marguerite Denis-Damée, intervenante en nutrition pré-natal
- ☞ Julie Béliveau, infirmière en suivi prénatal
- ☞ Sonia Chachai, ARH et dossier S.A.F.
- ☞ Mariette Awashish, projet tabac
- ☞ Anne-Marie Dubé, RSC
- ☞ Cathy Paré, Nutritionniste
- ☞ Cynthia Gauthier, Hygiéniste dentaire

Pour information et inscription, contactez un membre de l'équipe au dispensaire, 819-974-8822.

On vous attend!

Sonia Chachai, agente de relation humaine.
Service de santé.

Avis aux utilisateurs de radio-téléphone FM

Le service de radio-téléphone FM sera discontinuer le 20 novembre prochain pour permettre d'activer des nouveaux codes sur la tour de Tcikitnaw et de mettre une fréquence autochtone pour libérer et sécuriser le canal ROUTE. La fréquence AUTOCHTONE sera le canal principal pour se parler et le canal ROUTE servira uniquement à s'identifier.

Nous demandons aux personnes en forêt de faire preuve de vigilance puisque le service de téléphonie ne sera pas disponible.

Pour rétablir le service, tous les radios-téléphones devront être reprogrammés. Les techniciens seront sur place pour la reprogrammation et nous demandons votre collaboration pour rapporter vos radios au Conseil d'Opitciwan avec votre nom inscrit dessus.

Les techniciens seront disponibles le 22 et le 23 novembre 2006.

Pour ces deux jours, aucun frais ne sera requis, après ces dates, vous devrez assumer vous-mêmes les frais.

Des informations supplémentaires seront communiquées à la radio communautaire.

Louis-Michel Dubé

LA RÉFÉRENCE

**Problème de crédit
Besoin d'un véhicule**

APPROUVE

EN MOINS DE 20 MINUTES

OUVERT 7 JOURS

sur notre site 24h/24

www.quebec-auto-credit.ca

A L'ATTENTION DE SERGE BRIZARD

OU TÉLÉPHONEZ MOI MAINTENANT
SANS FRAIS AU

1-800-636-5772

DEMANDER SERGE BRIZARD

*TOUS VOS FRAIS VOUS SERONT
REMBOURSÉS À VOTRE ARRIVÉE*

- TRANSPORT
- HÉBERGEMENT
- ESSENCE
- REPAS

**QUÉBEC AUTO CRÉDIT**
www.quebecautocredit.ca