





### À l'occasion de la saison des pommes

Les élèves des maternelles ont vécu une activité sur les pommes dernièrement à l'extérieur. Ils ont même créer un pommier et savourer après l'activité ces fruit savoureux. Les enseignantes Bella Awashish, Carole Awashish, Jeanne-Mance Weizineau ainsi qu'Annie Awashish ont également apprécié les bienfaits de cette journée des pommes!



#### Saviez-vous que...

La pomme contient une grande variété d'antioxydants qui permettent de prévenir les cancers, en particulier le cancer du poumon, ainsi que les maladies cardiovasculaires. Pour profiter de cet atout de la pomme, il est préférable de la consommer avec sa peau, qui possède davantage de pouvoir antioxydant que sa chair.

Des études ont par ailleurs démontré qu'une consommation régulière de pomme pouvait avoir des effets positifs sur les fonctions respiratoires et ainsi prévenir l'asthme.

La pomme contient d'importantes quantités de fibres. La moitié de ces fibres sont solubles, en particulier de la pectine. Celle-ci, particulièrement présente dans la peau de la pomme, permet de diminuer le cholestérol, notamment le mauvais cholestérol. Il faut toutefois pour cela consommer deux ou trois pommes par jour. Sa richesse en fibre permet, même avec des quantités moindres, de réguler le transit intestinal.

La pomme est riche en vitamines, notamment des vitamines du groupe B et E, ainsi que des vitamines C. Notez que la peau des pommes concentre davantage de vitamines C que sa chair. Cuire la pomme diminue également son apport vitaminique. Elle contient par ailleurs 85 % d'eau, ce qui, en plus de vous rafraîchir et de vous désaltérer, vous apporte de multiples minéraux et oligo-éléments, en particulier du potassium.



La pomme est un fruit modérément calorique car elle ne contient en moyenne que 80 calories. Elle est ainsi le coupe-faim idéal dans le cadre d'une alimentation saine. Ces calories sont pour la plupart apportées par les glucides contenus dans la pomme : 12 g pour 100 g. Elle contient en revanche de très faibles quantités de lipides et de protéines, puisque 100 g de pomme n'apportent pas plus de 0,3 g de chaque.

# OUVERTURE DEMANDE DE LOGEMENT 2010-2011

DU 1ER SEPTEMBRE AU 5 NOVEMBRE 2010

LES FORMULAIRES DE DEMANDE DE LOGEMENT SONT DISPONIBLES  
AU CONSEIL DES ATIKAMEKW OPITCIWAN

VOIR L'AGENTE EN HABITATION MADELEINE AWASHISH

## PARTIE -1-PROCESSUS D'ATTRIBUTION DES HABITATIONS

### 1.1 CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSIBILITÉ POUR TOUS LES PROGRAMMES

Les conditions générales d'admissibilité à respecter pour qu'une personne puisse présenter une demande pour tous les programmes d'habitation sont les suivants :

- Être membre enregistré de la bande d'Opitciwan depuis cinq (5) ans minimum.
- Être âgé de dix-huit ans (18) révolus et plus.
- Être en mesure d'assumer et de respecter les obligations financières et les conditions d'occupation découlant du programme pour lequel une demande a été adressée.
- Ne pas avoir d'arrérages de loyers (ou si tel est le cas, avoir pris un arrangement écrit avec le CAO sur le remboursement des arrérages).
- Ne pas avoir abandonner son logement sans justification au cours de la dernière année. Il y a abandon injustifié d'un logement lorsque l'occupant et sa famille décide (sans avoir avisé le CAO) de ne plus occuper les lieux et d'emporter ailleurs ses effets et son mobilier.
- Ne pas avoir refusé un logement (désistement) offert par le comité au cours de la dernière année.





### C'est quoi vivre un enfant ayant l'ETCAF

Dans les mois précédents, je vous ai souvent écrit c'est quoi l'ETCAF? Le passage de l'alcool au bébé. Pour ce mois-ci, j'aimerais vous partager ce que j'ai lu dans un document sur l'ETCAF.

#### 6 à 12ans :

*L'entrée à l'école marque le point le point tournant où d'autres problèmes importants émergeront chez les enfants atteints de l'ETCAF. L'école est, de par sa nature, un environnement stimulant, complexe et difficile auquel l'enfant atteint de SAF a beaucoup de difficulté à s'adapter. Sa performance académique est le moindre de ses soucis, même si dans les années précédentes son niveau de lecture et d'écriture n'était pas adéquat et même s'il est en retard mathématiques. Sa faible compréhension des règles sociales devient immédiatement évidentes avec des problèmes dans presque tous les domaines lors de ses rapports avec les autres enfants. Cet enfant continue à jouer seul et semble incapable de partager, d'attendre son tour, de suivre des règles ou de coopérer. Il jouera vraisemblablement avec des enfants plus jeunes ou il recherchera de la compagnie des adultes. Cet attachement envers des adultes, qui se voit parfois au stage du trottineur, commence à s'intensifier. Sa distraction et*

*son niveau d'activité deviendront vite une source d'interruptions dans la classe, au parc, à la maison et dans la communauté. Il ne comprend pas que ses actions ont des conséquences, et il ne possède pas l'habileté à généraliser l'expérience acquise d'une situation à une autre situation. Les déficits au niveau de sa mémoire entravent tout ce qu'il apprend et tout ce qu'il fait. On doit lui réapprendre et répéter les mêmes choses à plusieurs reprises, à chaque fois qu'il commence une activité.*

*La capacité académique commence à ne plus progresser à partir de la 6<sup>ème</sup> année. Les mathématiques devient un problème sérieux tout comme le sens des mots. (Référence : Guide de référence du syndrome d'alcoolisation fœtale et des effets possibles de l'alcoolisation fœtale. Stratégie canadienne antidrogue. FAS/E SUPPORT NETWORK OF B.C. 1995. 4<sup>ème</sup> ÉD.)*

En lisant ce petit paragraphe, on a l'impression que vivre avec un enfant atteint de l'ETCAF ne doit pas être facile. Pourtant, les parents ou les familles d'accueil vous diraient le contraire. Ce sont des enfants très adorables, mais qui ont juste besoin qu'on adapte leur environnement. Ce qui n'est pas facile c'est le parent qui se fasse déranger à tous les jours parce que son

enfant a fait ça, parce que son enfant a fait ci. Le résultat de tout ça, c'est que... tout le monde va être épuisé. Et l'enfant en premier, son estime de soi sera au plus bas niveau surtout s'il a juste entendu des commentaires négatifs. Et le parent, parce qu'il va se décourager de son rôle de parents ou de son rôle de famille d'accueil, à certains de vouloir demander un autre placement pour l'enfant. Et l'école qui va demander de retirer temporairement l'enfant de sa classe, soit parce que le comportement de l'enfant est allé trop loin ou par manque de ressource ou absence du personnel. Personnellement, il est grand temps que la communauté met en place un soutien et un support plus adapté pour les enfants qui ont des besoins spéciaux. Ça rapporterait beaucoup aux parents et les milieux et ressources que l'enfant utilise. Tout le monde serait gagnant.

#### Ce que l'ETCAF n'est pas :

- Les enfants ayant le 'ETCAF se caractérisent par des traits faciaux typiques. Cela ne veut pas dire qu'ils sont l'air bizarre

ou qu'ils sont laids. Dans la plupart des cas, ils ont de « petits enfants mignons »

- L'ETCAF n'est pas défini par des anomalies physiques visibles, mais plutôt par des anomalies invisibles du cerveau. Étant donné que ces personnes paraissent « normale », la société s'attend à ce qu'elles agissent « normalement ».

- L'amour ne guérira pas l'ETCAF, mais ces enfants peuvent fonctionner avec succès, selon leurs capacités, s'ils ont en place. :

- Un diagnostic solide (le plus tôt est le mieux)
- Un programme d'éducation répondant à leur besoin spécifiques
- La présence de soignants, parents, enseignants, etc. et qui sont familiers avec l'ETCAF et qui sont en mesure d'utiliser les interventions appropriées.
- Parents ou gardiens qui intercèderont pour eux
- Une condition de vie stable et structurée

*Référence : Guide de référence du syndrome d'alcoolisation fœtale et des effets possibles de l'alcoolisation fœtale. Stratégie canadienne antidrogue. FAS/E SUPPORT NETWORK OF B.C. 1995. 4<sup>ème</sup> ÉD.*

Mekwetc kaskina et bon congé culturel.

Nin Sonia Chachai.





## Services Santé

Lors de l'activité de cuisine communautaire au centre de santé mardi le 28 septembre, une idée de repas a été suggérée par Nathalie (Technologue en nutrition). Étant donné la satisfaction générale lors de cette journée, voici donc les fiches recettes.

### Soupe à la courge

6 portions

#### Ingrédients

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table d'ail haché
- 1 oignon moyen haché
- 1 courge musquée (butternut) pelée, épépinée et coupée en cubes
- 1 patate douce pelée et coupée en cubes
- 6 tasses de bouillon ou d'eau



#### Méthode de préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'ail et l'oignon et faire sauter pendant environ 3 minutes.



2. Ajouter la courge et la patate douce. Faire sauter pendant 3 minutes, puis ajouter l'eau ou le bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre, environ 20 minutes. Réduire en purée. Remettre la casserole sur le feu pour que la soupe épaississe.

#### Temps de préparation

Environ 45 minutes

#### Renseignements nutritionnels et idées de repas

La patate douce contient beaucoup de vitamine A, une vitamine importante pour la santé des yeux, la croissance et la prévention des maladies.

Pour ajouter de la saveur et de la variété à votre alimentation, remplacez les pommes de terre par des patates douces dans vos recettes favorites

#### Valeur nutritive

Par portion d'une tasse : 95 Calories; 2 g de protéines; 2 g de lipides; 19 g de glucides; 11 630 UI de vitamine A

#### Truc culinaire

- Pour obtenir une soupe plus épicée, ajoutez ½ c. à thé de gingembre moulu et 1 c. à thé de poudre de cari au mélange d'ail et d'oignon.
- Si vous ne trouvez pas de courge musquée à l'épicerie, remplacez celle-ci par un autre type de courge ou par de la purée de citrouille nature en conserve.
- Les patates douces ont une forme plus allongée que les pommes de terre. Elles ont une pelure brune et une chair orange. On les appelle souvent « patates sucrées » à l'épicerie.

#### Source

Santé des Premières nations, des Inuits et des Autochtones

### Chili

6 portions

#### Ingrédients

- 1 livre de bœuf, de caribou ou autre viande hachée
- 1 gros oignon haché
- 1 boîte (14 oz) de haricots rouges en conserve
- 1 boîte (14 oz) de fèves au lard en conserve
- 1 boîte de soupe aux tomates
- 1 à 2 c. à thé de poudre de chili
- 1 concombre coupé en dés
- 1 tomate coupée en dés
- 300 g de fromage 20% de matière grasse



Servir avec des fajitas de blé, des tacos ou des morceaux de banique

#### Méthode de préparation

1. Allumer la cuisinière à feu moyen. Lorsqu'on utilise du caribou, il faut faire chauffer 1 c. à table d'huile dans la casserole avant d'ajouter la viande.
2. Cuire la viande en brassant jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée. Égoutter pour enlever les graisses de cuisson.
3. Ajouter les oignons, les haricots rouges, les fèves au lard, la soupe aux tomates, l'assaisonnement au chili. Porter à ébullition.
4. Réduire le feu au minimum et laisser mijoter pendant 35 à 40 minutes. Brasser le chili plusieurs fois au cours de la cuisson. Ajouter un peu d'eau au besoin pour l'éclaircir
5. Mélanger le concombre, la tomate et le fromage. Servir en accompagnement avec le Chili

#### Temps de préparation

Environ 1 heure

#### Renseignements nutritionnels et idées de repas

Les haricots secs contiennent beaucoup de fibres alimentaires. Une alimentation riche en fibres aide à prévenir les problèmes de constipation. Essayez les fèves au lard :

- sur des rôties au déjeuner;
- dans une soupe au dîner;
- dans un ragoût au souper

#### Valeur nutritive

Par portion d'une tasse : 260 Calories; 25 g de protéines; 4 g de lipides; 33 g de glucides; 10 g de fibres

#### Truc culinaire

- Préparez cette recette avec votre viande sauvage hachée favorite.
- Augmentez la quantité d'assaisonnement au chili pour obtenir un mets plus épicé.
- Utilisez des haricots secs en conserve et des soupes en conserve à faible teneur en sel.
- Pour diminuer la quantité de lipides, utilisez de la viande hachée maigre. Égouttez la viande cuite pour vous débarrasser des graisses de cuisson

#### Source

Santé des Premières nations, des Inuits et des Autochtones



## Rassemblement Jeunesse Opitciwan 2010

C'est Ototokon pisim, le mois où les jeunes oiseaux apprennent à voler. C'est dans ce mois que le Conseil des jeunes Atikamekw Opitciwan a tenu son premier rassemblement Jeunesse à Opitciwan, sous le thème : notre vision, notre avenir. Depuis sa fondation le CJAO voulait mobiliser les jeunes de 12 à 35 ans de la communauté autour d'enjeu touchant la jeunesse d'Opitciwan. Le premier Rassemblement des Jeunes à Opitciwan avait pour objectifs, notamment, de :

- Mobiliser les jeunes autour d'enjeux communs.
- Cibler les besoins et les priorités des jeunes.
- Orienter nos actions pour les années à venir.
- Permettre aux jeunes de briser les barrières et les solitudes devant les problématiques vécues.
- Trouver des pistes de solutions pour aider les jeunes.
- Faire connaître le CJAO et inviter les jeunes à s'approprier l'organisation

Ils y a eu divers ressources invités provenant de différents milieu qui sont venu transmettre des Informations aux jeunes participant, le chef d'Opitciwan : Paul Mequish, Eva Ottawa : Grand chef de la Nation Atikamekw, Annie Néashit : Avocate, Randy Weizineau : Policier en formation, Sonia Chachai : ARH centre de santé Opitciwan, l'organisme les sentinelles de l'eau, le secteur de la sécurité du revenu et CDRH, et autres.

Des activités ont été organisées afin de faire exprimer les jeunes sur leur préoccupation et leur vision d'avenir de la communauté. Le résultat de ces travaux sera plus détaillé dans un rapport que CJAO produira.

La participation à dépasser nos objectifs, en tous il y a eu 84 participants, le CJAO visait 60 participants.

C'est aussi grâce aux partenaires, le Conseil des Atikamekw Opitciwan, le Conseil de la nation Atikamekw, le réseau jeunesse de l'APNQL, qui ont tous contribué en service, financière et en ressource humaine, à la réalisation de ce premier rassemblement.

Les résultats en général de ce rassemblement a impressionné les membres du CJAO, on peut dire que nos jeunes ont quand même une bonne vision et l'espoir de l'avenir d'Opitciwan. Et ils ont une bonne idée, comment ils peuvent contribuer au développement de la communauté.

Les jeunes sont fiers d'avoir une organisation qui leur est propre qu'est le CJAO.

Jasmin Flamand  
Coordonnateur





### Les Sentinelles pour l'eau

Les Sentinelles de l'eau est un projet impliquant de jeunes autochtones de 15 à 30 ans des nations algonquine, innue et attikamekw vivant dans six différentes communautés au Québec. Son but est d'accroître la conscientisation et la sensibilisation de jeunes autochtones aux problématiques liées à la qualité de l'eau dans leurs communautés et de les outiller à devenir initiateurs de projets chez eux. Ce projet vise aussi plus globalement la valorisation individuelle et collective, le développement de compétences et l'intégration progressive, sociale et professionnelle des jeunes autochtones à la société.



Mené conjointement par le Secrétariat international de l'eau, Wapikoni Mobile et ÉcoMaris, il offrira des formations interactives et dynamiques sur le thème de l'eau à une centaine de jeunes qui seront invités à réaliser des courts-métrages sur le sujet par la suite.

À travers l'élaboration d'un plan d'action et l'implication des autres membres de leur communauté, les jeunes, qui recevront le titre de Sentinelles de l'eau, contribueront à augmenter la sensibilisation de leurs pairs et à initier eux-mêmes des projets en faveur de l'eau.

Les Sentinelles pour l'eau étaient donc dans notre communauté du 4 au 10 août 2010 et voici un petit compte rendu de leur visite:

- Entrevue à la radio communautaire
- Plantation de 150 épinettes dans la communauté avec les jeunes et les enfants.
- Participation du premier rassemblement jeunesse de la communauté
- Kiosque informatif pendant le rassemblement
- Kiosque informatif devant le supermarché, quizz et distribution des prix
- Jeux et activités sur la thématique de l'eau avec quelques enfants de la communauté
- Lancement d'un projet de récupération des piles au supermarché

Les Sentinelles pour l'eau tiennent à remercier toutes les personnes et les différents intervenants de la communautés qui les ont accueillis et aidés à mener à bien notre projet.

Vous êtes également invités à les suivre sur le groupe Facebook: Les Sentinelles pour l'eau.

Merci pour votre intérêt et au plaisir!

Les Sentinelles pour l'eau  
514-575-2569



**GROS  
BON SENS  
À  
L'OUVRAGE**



# Grande liquidation

**Rabais allant  
jusqu'à  
10 000\$ sur  
des modèles  
2010**

## PATHFINDER S 2010

À L'ACHAT  
Maintenant à partir de  
**33 548\$**

FINANCEMENT  
**0%** jusqu'à  
36 mois\*

**4000\$  
DE RABAIS  
INCLUS**

\*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION  
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Pathfinder LE 2010 Route

## FRONTIER King Cab XE 2010

À L'ACHAT  
Maintenant à partir de  
**19 998\$**

FINANCEMENT  
**0%** jusqu'à  
36 mois\*

**4100\$  
DE RABAIS  
INCLUS**

\*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION  
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Frontier cabine double LE 4x4 2010 Route

## TITAN King Cab XE 2010

À L'ACHAT  
Maintenant à partir de  
**26 448\$**

FINANCEMENT  
**0%** jusqu'à  
36 mois\*

**7000\$  
DE RABAIS  
INCLUS**

\*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION  
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Titan cabine double LE 2010 Route

## X-TERRA S 2010

À L'ACHAT  
Maintenant à partir de  
**29 698\$**

FINANCEMENT  
**0%** jusqu'à  
36 mois\*

**4000\$  
DE RABAIS  
INCLUS**

\*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION  
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



X-Terra SE 2010 Route

**Téléphonez-nous  
sans frais au**

**1-800-265-8770**

## ST-FÉLICIEN NISSAN INC.

791, boul. Sacré-Coeur, Saint-Félicien  
Tél.: 418-679-3770

VISITEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN DÈS AUJOURD'HUI. OUVERT JUSQU'À 21H LES SOIRS DE SEMAINE\*\* [nissan.ca](http://nissan.ca)

PROGRAMME POUR  
**DIPLÔMÉS  
NISSAN**  
600\$ DE RABAIS



Jean-Guy Fortin  
président



Michel Tremblay  
directeur commercial



Martin Pagé  
conseiller



**DÉCOUVRIR** le gros bon sens

\*FPOF de 19 998 \$ pour les modèles neufs du Frontier XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (4CRG50 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 100 \$/ de 41 098 \$ pour le Frontier LE 4x4 Cabine double 2010 tel qu'illustré à transmission automatique (4CUG70 AA00) de 26 448 \$ pour les modèles neufs du Titan XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (1CAG70 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 7 000 \$/ de 50 148 \$ pour le Titan LE 4x4 Cabine double 2010 à transmission automatique tel qu'illustré (1CAG70 AA00) de 33 548 \$ pour le Pathfinder S 2010 (1CRG70 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 000 \$/ de 47 348 \$ pour le Pathfinder LE 2010 tel qu'illustré (1CRV70 AA00) de 29 698 \$ pour le X-Terra S 2010 (1CUG50 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 000 \$/ de 37 498 \$ pour le X-Terra SE 2010 tel qu'illustré (1CUG70 AA00). Frais de transport et de prélivraison 1500\$/ 1500\$/ 1510\$/ 1510\$/ 1560\$/ 1560\$/ 1560\$/ 1560\$. Taxes, immatriculation et assurance en sus. \*Offre de financement à l'achat jusqu'à 36 mois disponible pour les modèles neufs du Frontier, Titan, Pathfinder et X-Terra 2010. Exemple de financement pour un Frontier XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (4CRG50 AA00) basé sur un prix de vente de 19 998 \$ à un taux de crédit de 0% sur 36 mois représente une mensualité de 440,83 \$ avec 4129 \$ de comptant initial ou un véhicule de reprise d'une valeur équivalente. Frais de crédit de 0 \$ pour une obligation totale de 19 070,00 \$ + 1. \*Offres disponibles uniquement chez les concessionnaires participants. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Les modèles illustrés sont à titre indicatif seulement. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Voyez votre concessionnaire pour tous les détails. Taxes, immatriculation et assurance en sus. Certains frais sont payables à la livraison. Frais d'inscription du contrat de 49 \$ (incluant les frais d'inscription au RDHM) pour les offres de location/financement et les droits sur les prix neufs inclus. Les offres de location/financement sont disponibles uniquement auprès de Nissan Canada Finance pour un temps limité, sont sujettes à l'approbation de crédit, sont exclusives, ne peuvent être jumelées à aucune autre offre et peuvent faire l'objet de changements sans préavis. Les prix peuvent faire l'objet de changements sans préavis et ne peuvent pas être jumelés à aucune autre offre. • Estimation de la consommation de carburant, le kilométrage réel peut varier selon les conditions de conduite. À utiliser à titre comparatif seulement. • Chez les concessionnaires participants. Les noms, logos, slogans, noms de produits et noms des caractéristiques de Nissan sont des marques de commerce utilisées sous licence ou appartenant à Nissan Motor Co., Ltd. ou à ses filiales nord-américaines.

# Programme de valorisation aux activités traditionnelles

Afin de favoriser l'utilisation et l'occupation du territoire en apportant un support à la pratique des activités traditionnelles des membres de la communauté, le Conseil des Atikamekw Opitciwan, secteur territoire dispose de ce programme afin d'offrir à ses membres la possibilité d'obtenir une aide financière pour l'achat de matériaux.

## Construction de camps 16 x 20

Ce programme est pour les membres qui ont un revenu faible (chômage, assistance social, pension de vieillesse) 5 camps pourront être octroyé cette année. Les personnes devront participer pour un montant de 500\$

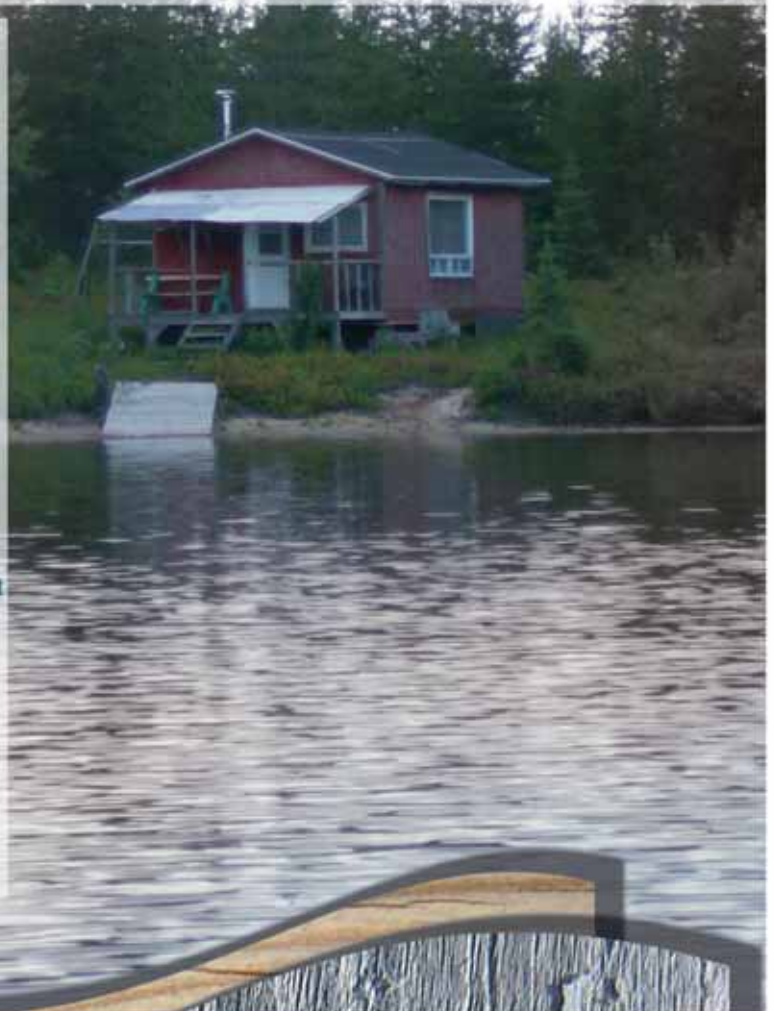
## Rénovation de camp

Ce programme est pour les personnes qui ont déjà entamé des démarches ou dépenses pour améliorer leur camp. L'aide ne pourra excéder 500.00\$. La limite est de 6 personnes qui pourront bénéficier de ce programme.

## Carburant semaine culturelle (automne)

Le carburant est seulement pour la semaine culturelle en automne: 90 litres par véhicule par famille.

Après la semaine culturelle, les membres qui pratiquent les activités traditionnelles (trappe, chasse aux petits gibiers, orignal) devront payer à la pompe 50% et le reste est facturé au CAO territoire.



**CONSEIL DES ATIKAMEKW  
D'OPITCIWAN**  
**SECTEUR TERRITOIRE**

Pour plus ample information  
veuillez contacter :

M. Benoît Awashish

# CONCERT BÉNÉFICE

Au profit du Centre d'amitié autochtone du Saguenay

## Samian

29 octobre 2010 à l'hôtel  
Le Montagnais de Chicoutimi

Coût:  
30\$ (18ans et +)  
20\$ (17ans et ~).

Les billets sont en vente:

Centre des premières Nations Nikanite UQAC

Cégep de Chicoutimi

École Laure-Conan

Radio de Mashteuiasht

Conseil des Atikamekw Opitciwan (Voir Liliane Awashish)

### Informations:

**Claudette Awashish**

Agente de liaison

CEA Laure-Conan

tel:(418)698-5170 poste 6125

fax: (418) 698-5235

Claudette.Awashish@csrsaguenay.qc.ca





### Nomination – Directeur de la sécurité publique



## COMMUNIQUÉ AUX MEMBRES

Par la présente, le Conseil des Atikamekw d'Opitciwan tient à informer les membres de la communauté ainsi qu'à son personnel de la nomination de Monsieur Éric Bélair en tant que Directeur de la sécurité publique.

Monsieur Bélair possède une vaste expérience dans le domaine de la police. Il compte plus de 15 ans d'expérience et a travaillé dans plusieurs régions différentes et dans communautés autochtones tel que Mohawk, Crie, Inuit et Abénakis. Très dynamique et passionné pour son métier, Monsieur Bélair possède toutes les qualités pour relever les défis qu'incombe la fonction de directeur et saura grandement contribuer au développement et au maintien d'un service de qualité en matière de sécurité publique au sein de notre communauté.

Monsieur Bélair a débuté sa nouvelle fonction le mardi, 7 septembre 2010. Le Conseil tient donc à lui exprimer la bienvenue parmi son équipe de direction et lui souhaite tout le succès escompté dans sa nouvelle fonction.



Source : Le Conseil des Atikamekw D'Opitciwan

### **La police communautaire :** **citoyen et police ensemble pour mieux réussir**

La police communautaire existe depuis plusieurs années dans les grandes villes du pays, le but essentiel de cette nouvelle forme de police est de réunir la police et les citoyens en tant que partenaires durables. Cette police de proximité se concentre sur le désordre social en plus de la criminalité pour améliorer la prestation des services policiers, la prévention, la résolution du crime et les partenariats.

La police communautaire varie d'une communauté à l'autre, bien évidemment l'approche communautaire peut être différente d'une grande ville à

une petite région comme ici à Obedjiwan. Il y a beaucoup de dynamisme dans la police de proximité tout dépend du taux de criminalité, la mobilisation des citoyens et les facteurs sociaux et environnementaux. Dans la réserve d'Obedjiwan, nous les patrouilleurs effectuons un travail pour vous madame, monsieur résidant d'Obedjiwan car vous êtes souvent les premiers intervenants dans la situation. La police communautaire c'est un travail d'équipe entre le citoyen et la police, même si ça ne paraît pas comme ça nous avons besoin de vous pour régler certaine situation particulière. En général,

plus que les citoyens donne de la bonne information au service d'ordre plus le succès est assuré au niveau d'une intervention policière. Je profite de cette parenthèse pour vous dire merci cher habitantes, habitants de la communauté parce que grâce à vous nous réussissons à freiner la criminalité à Obedjiwan. Vous êtes des partenaires de confiance et continué à nous aider dans notre travail. Nous les policiers nous voulons nous rapproché de vous cher concitoyen c'est pour cette raison que parfois lorsque c'est tranquille dans le village nous profitons du moment pour arrêter

vous jaser un peu. Nous voulons travailler en collaboration avec vous, n'ayez pas peur de venir nous rencontrer si vous voyez que nous sommes dans un endroit public. Il nous fera un grand plaisir de prendre le temps de vous écouter parce avant tout nous sommes des humains comme vous avant d'être des policiers en uniforme. Nous serons à votre service en tout temps parce la sécurité du public c'est un travail d'équipe (citoyen – police).

Agent Eric Cutnam Mat :9325  
(Agent sociaux-communautaire)



## Naissance



*Gabriel-Jérémy Chachai*

Il est né le 29 août 2010  
et pèse 5 lbs 9

Lisa et Mike-Davis



*Layana Tehigan Weizineau*

Elle est née le 5 septembre 2010  
et pèse 7 lbs 10

Cindy et Kenny

## Décès



*Guillaume-Nipin Joseph Weizineau*  
Il est né le 9 septembre 2010  
et pèse 8 lbs 1

Francesca et Marcel-Junior



Le 8 Septembre 2010 à 5hre 45 a.m.  
« Je suis exactement où je dois être  
aujourd'hui

*Tout est parfait que ce soit la journée,  
l'endroit, le moment. Tout mon être est  
parfait en ce moment.»*

Nous tenons à adresser nos remerciements  
aux membres de notre communauté qui  
nous ont supportés soit par leur marque  
de sympathie ou par leur présence lors  
du décès de notre mère ou notre grand-  
mère.

Nous tenons à remercier également ceux  
et celles qui ont travaillé à préparer le  
lunch du soir spécialement Madame  
Annie Niquay qui à été présente jusqu'à  
la dernière journée.

Nous remercions aussi ceux et celles qui  
ont fait des dons soit en argent ou par  
l'envoi des fleurs.

Notre mère ou grand-mère durant toute  
sa vie, malgré toutes les épreuves qu'elle  
a traversées nous as toujours aimés à sa  
manière, chacun de nous ses enfants, ses  
petits enfants ainsi que ses arrières et  
arrière-arrières petits enfant. Elle en a  
eu 175 en tout.



*Charles-Laydan Chachai*

Il est né le 22 septembre 2010  
et pèse 7 lbs 13

Mikonic et Philippe

Elle croyait fermement, et elle nous le  
répétait sans cesse, que les enfants nous  
étaient seulement prêter, prêter par Dieu  
et que nous avions une mission soit de les  
élever avec amour. Elle nous disait aussi  
de toujours se tenir prêt car les enfants  
qui nous ont été prêtés que notre Père les  
reprendra quand IL en aura besoin.

Si on peut tirer un enseignement de tout  
ça c'est ceci : **Aimer ses enfants sans  
restrictions et le leur dire sans gêne.  
Dire à tous ceux qu'on aime qu'on les  
aime.**

En terminant nous voudrions remercier  
Monsieur Cyriaque Denis-Damie pour  
sa disponibilité et son empressément à  
aider nos aînés notamment notre beau  
père Onezime Dubé.

Que notre Seigneur Dieu tout-puissant  
vous bénisse tous et vous garde dans son  
amour.

Et encore un très grand merci.

La Famille Cleary.



La famille Noé Chachai désire re-  
mercier toutes les personnes qui  
nous ont supportés lors du décès de  
notre fils Richard Chachai survenu  
le 12 septembre 2010 à l'hôpital de  
Chicoutimi.

Nous remercions aussi du fond du  
cœur ceux qui se sont déplacé à  
Roberval ainsi qu'à Chicoutimi pour  
venir nous apporter réconfort et ap-  
pui moral. Nous n'oublions pas non  
plus de remercier les meilleurs amis  
de notre fils Richard ainsi que ceux  
qui ont participé à la préparation  
des makocan de minuit ainsi que le  
dernier makocan communautaire.

Également, la famille Noé Chachai  
désire remercier le Père Denis  
Grenier pour le service funéraire  
lors de cet évènement.

À tous, du fond du cœur, un grand  
merci. Dieu vous bénisse.

La famille Noé Chachai

## Messe anniversaire



Aalyiciah, ma petite beauté, ça  
fait un 1 an le 2 octobre prochain  
que tu nous as quittés sans nous  
dire au revoir. Notre vie familiale  
n'est plus pareille sans toi. Tu  
nous as laissés une immense  
douleur dans notre cœur. Ton  
petit frère Dohosan qui n'a que  
2 ans continu à te chercher. Tu  
ne peux d'imaginer que c'est  
difficile de ne plus te voir et  
d'entendre rire dans la maison,  
mais je veux que tu saches  
tellement que nous voulons nous  
libérer de cette souffrance, il est  
temps de te laisser partir. Nous  
ferons une cérémonie mémorial à  
ton honneur samedi le 2 octobre  
2010 afin que tu puisses toi aussi  
nous détacher de nous. Nous  
t'aimons très forts et tu seras  
toujours gravé dans nos cœurs  
car seul l'amour peut nous mener  
loin vers l'acceptation. Je sais  
que Dieu nous aidera Aly.

Ninan ta famille : Maman,  
Papa, Tracy, Shanna, Michelle,  
Abraham, Sakiha, Jake, Dohosan,  
Yonn-Lee et Alicia-Waskone.

Cérémonie mémorial d'Aalyiciah  
Awashish, fille de Fabien  
Awashish et Manon Petiquay se  
tiendra à Opitciwan sur le site  
de terrain de Fabien Awashish, à  
compter de 12 h.



### Comment l'aider à arrêter la tétine

Tous les parents doivent un jour répondre à la question : quand faut-il arrêter le recours à la tétine ? Les enfants l'abandonnent-ils tous seuls ? Quels moyens utiliser pour y parvenir sans provoquer de crise ? Toutes les réponses avec le Pr Joussemme, chef du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Fondation Vallée (Gentilly).

#### 1- Dédramatiser

Si l'enfant va bien, la tétine n'est pas pour lui une addiction. Elle l'aide à s'endormir ou à se consoler d'un gros chagrin exactement comme le ferait un doudou. En fait, certains enfants sont des «tétouilleurs» et ont besoin de ça pour se rassurer. Depuis toujours, les petits sucent des morceaux de tissu, des doudous, leurs doigts ou alors restent accrochés au sein de leur mère ! Bref, inutile de vous angoïsser car votre enfant pourrait le sentir et cela deviendrait alors peut-être un autre souci ! Les cas problématiques concernent les bébés incapables de se passer une heure de leur tétine. Deux causes possibles : elle leur a été proposée de façon systématique sans essayer auparavant de répondre autrement à leurs besoins (bercement, chansons,

câlins, jeux) ou alors elle a servi de soutien lors de douleurs importantes après la naissance.

#### 2- Attendre le bon moment

Contrairement à l'apprentissage de la propreté qui doit être bouclé avant l'entrée en maternelle, il n'y a pas de date butoir pour arrêter la tétine. Certains bébés n'en veulent plus au bout de quelques mois. D'autres l'abandonnent d'eux-mêmes vers l'âge de 2 ans. Dans tous les cas, l'usage de la tétine ne doit pas être un obstacle social, c'est-à-dire que son utilisation doit être raisonnable et ne gêner ni l'acquisition du langage, ni le rapport aux autres. Alors dès que vous sentez votre enfant prêt, vous pouvez envisager de lui parler de l'arrêt. Que ce soit à 3, 4 ou 5 ans, à vous de le déterminer en fonction de l'évolution de votre petit. Pour savoir si c'est le moment, prêtez attention aux événements importants qui peuvent fragiliser votre enfant. L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée en crèche, un déménagement, un changement de nounou, sont autant d'épreuves difficiles à traverser pour l'enfant pour ne pas en plus lui retirer sa tétine.

#### 3- Suggérer un arrêt

Au contraire, certains événements peuvent être propices à ce changement : Noël («Tu pourrais l'offrir au Père Noël !»), l'entrée au CP («Maintenant que tu es un grand, tu n'as plus besoin de tétine, non ?»), la convalescence d'une maladie comme la varicelle qui a empêché le petit malade de téter («Tu vois, tu t'es passé de la sucette pendant plusieurs jours !»), un rendez-vous chez le dentiste... Chaque parent trouvera la petite phrase appropriée pour souffler l'idée à son enfant et lui donner envie de passer le cap. C'est une question de «cuisine familiale»... Quelques possibilités : «Au fait, as-tu encore besoin de ta tétine ?»; «Regarde ton copain réussit à dormir sans !»; «Tiens dans ton dessin animé préféré, personne n'a de tétine !?»; «Et si tu essayais de t'en passer pour la sieste ?»; «On la range dans ton placard et si besoin on la ressort, ok ?»...

#### 4- Eviter les méthodes radicales

Jeter la tétine à la poubelle, la cacher,



déclarer «Demain, tu arrêtes» s'avèrent des techniques trop brutales pour les enfants. Se passer de cet objet transitionnel, cette «extension d'eux-mêmes», représente une vraie difficulté et vous ne pouvez pas la nier en employant une méthode aussi radicale. Cela provoquerait sûrement l'effet inverse souhaité.

Lucie Emile, le 05 janvier 2010

Source : Entretien avec le Pr Catherine Joussemme, chef du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Fondation Vallée (Gentilly)

Programme SMI Centre de Santé Opitciwan

### La cytologie du col de l'utérus

#### Le Pap test revu et corrigé

L'examen gynécologique fait partie de la vie des femmes qui prennent soin de leur santé. Grâce au « Pap test », un test inventé en 1941 par G. Papanicolaou, il y a eu une réduction de 90% des cas de cancers du col de l'utérus. L'avenir est encore plus prometteur avec le vaccin contre cette maladie.

Cet examen est un moment désagréable pour trop de femmes. Heureusement, les plus récentes recommandations dans le domaine nous permettent de réduire le plus possible les désagréments.

Tout d'abord en diminuant la fréquence du dépistage. Les femmes n'ont pas à subir cet examen tous les ans, des premières menstruations jusqu'à la fin de leurs jours! Le test peut se faire la première fois dans les 3 années suivant le début des relations sexuelles, puis aux ans. Après 3 résultats normaux consécutifs, votre médecin peut vous proposer de les espacer tous les 2 ou 3 ans selon votre âge et votre nombre de partenaires. Chez les personnes à faible risque, il est raisonnable de cesser le dépistage après 65 ans.

Par ailleurs, l'application d'un peu de lubrifiant sur le spéculum‡ rend

l'examen beaucoup moins inconfortable. On croyait que l'utilisation de ce type de produit réduisait la fiabilité des résultats, mais il est maintenant démontré que ce n'est pas le cas.

Il a aussi été prouvé qu'avoir ses règles n'empêche pas de passer le test. Combien de patientes ont dû annuler un rendez-vous pour cette raison? On sait désormais qu'il suffit de bien nettoyer le col pour que l'examen soit valide, à moins d'un saignement très abondant.

Il est à souhaiter que ces informations permettent à plus de femmes

d'avoir accès au dépistage avec moins d'inconforts et réduira aussi le nombre de tests inutiles.

À votre santé et à la semaine prochaine !

‡ Instrument utilisé pour voir le col de l'utérus

**Toutes les granules au [www.granulesmedicales.ca](http://www.granulesmedicales.ca)**

Alexandre Chouinard md\*Les « Granules médicales » ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas de doute, consultez.



**Ouverture  
18 octobre 2010**

**Horaire disponible  
bientôt au**

**[www.opitciwan.ca](http://www.opitciwan.ca)**

**Pour information**

Philippe Dubé : 819 974-1437 (Centre sportif)

819 974-1710 (Maison)



### Le stress est partout....

Dans la semaine du 4 au 8 octobre 2010, Dino Frascarelli de Douce Libération sera dans notre communauté.

Les personnes désireuses pour une consultation individuelle, téléphonez au Services Sociaux Opitciwan au 819-974-8871 pour prendre rendez-vous.

Prenez note qu'il y aura une conférence sur le stress, mercredi le 6 octobre 2010 à 19h00 à la salle Mamo du Conseil des Atikamekw Opitciwan.

### Banque de candidature

Le secteur de la Sécurité du revenu et de l'emploi est toujours à la recherche de personnes pour constituer une banque de remplaçant. Vous n'avez qu'à remettre votre C.V. à la réceptionniste de la Sécurité du revenu.

Un petit rappel également que les formulaires pour une demande de numéro d'assurance sociale sont disponibles à la réception de la sécurité du revenu.

### Ressourcement

Fin de semaine pour adolescents (es)  
De 12 à 17 ans  
22-23 et 24 octobre 2010

- MANQUES-TU DE CONFIANCE EN TOI ?
- AS-TU LE GOÛT DE DÉCROCHER DE L'ÉCOLE ?
- EST-CE QUE C'EST DIFFICILE DE VIVRE AVEC TES PARENTS ?
- ES-TU SOUVENT INQUIET DE TON AVENIR ?
- ES-TU SOUVENT AU BORD D'EXPLOSER ?
- AS-TU DE LA DIFFICULTÉ À TE FAIRE DES AMIS ?
- ES-TU TIMIDE ?
- TE SENS-TU REJETÉ ?
- AS-TU D'AUTRES DIFFICULTÉS QUI T'EMPÊCHENT D'ÊTRE TOI-MÊME

Eh bien, nous pouvons t'aider à te sentir mieux dans ta peau.

Service de Santé en collaboration avec des intervenants du Centre Attitude

Place limitée : 20 adolescents(es).

Date limite d'inscriptions : mercredi le 20 octobre 2010

Informations :

Martine A. / Keven Chachai / Paul-Yves W.  
819-974-8822

### Wapikoni mobile

Bonne nouvelle! 3 films d'Opitciwan seront présentés dans des festivals de films à travers le monde!

Félicitation aux réalisateurs et aux équipes de tournage (acteurs, preneurs de son, musiciens, caméraman, etc.) qui ont participé à ces films!

La Rage des morts-vivants de Jimmy Neilan Clary sera présenté au Carrousel international du film de Rimouski à Rimouski - du 25 septembre au 3 octobre 2010

Le Labyrinthe de Stella Dubé sera présenté au Festival Ciné Alter'natif à Nantes en France le 25-26 septembre 2010

La Forêt de mon grand-père de Sonia Chachai sera présenté au Festival de cine de los pueblos indigenas y pueblos originarios del mundo (festival de cinéma des peuples autochtones et des Premières Nations du monde) à Valparaiso au Chili  
Félicitations à tous!

Maude Lemieux-Lepage

## Tournoi de Volley Ball

### 22 23 Octobre 2010

### À l'école Niska

### Coût d'inscription

### 150,00\$ par équipe

### 4 contre 4

### Pour inscription :

### Jasmin Flamand

### Desmond Awashish

### Saunia Dubé

### 819-974-8837

Les profits de ce tournoi iront pour les jeunes de l'école Niska



# TCIKITANAW

TCIKITANAW est un mot atikamekw signifiant « la plus haute montagne » mais c'est avant tout un film qui pose un regard positif depuis le sommet. Le regard de jeunes adultes qui nous parlent avec sérénité de leur adolescence.

## Équipe de direction

Anne Ardouin, recherche et réalisation  
Projetto

Martine Awashish et Paul-Yves Weizineau,  
agents de prévention de la toxicomanie  
Yvette Chachai, directrice  
Services de santé d'Opitciwan

## Avec

Eruoma Awashish  
Katia Awashish  
Wayne Denis-Damée  
Annick Jean-Pierre  
Yan Abel Sakihaw  
Raoul Weizineau



CONSEIL DES CHEFS  
D'OPITCIWAN

PROJETTO