

# ENSEMBLE pour bâtir...



Journal communautaire, par et pour la population d'Évain (Québec, Canada), depuis 1977

## ENSEMBLE pour bâtir...

Vol. 44, N° 5

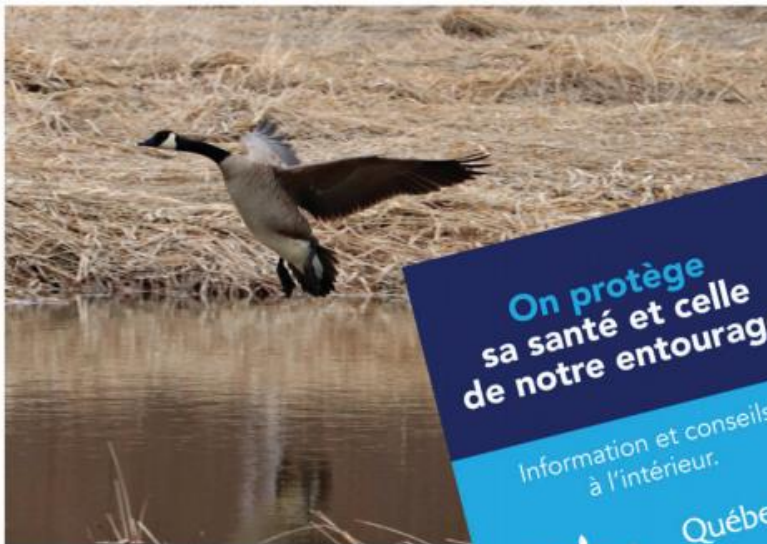


Tirage : 1800 exemplaires

Juin 2020

Journal communautaire, par et pour la population d'Évain, depuis 1977

### Nos grands oiseaux au printemps



On protège  
sa santé et celle  
de notre entourage

Information et conseils  
à l'intérieur.

Votre  
gouvernement

Québec

Juin 2020, sur le Web

En raison de la pandémie de coronavirus, la parution de juin 2020 (Vol. 44, No 5) de notre journal communautaire « Ensemble pour bâtir » s'est faite sur le Web et non pas sous son format papier habituel. Voici les articles de cette parution.



### Nos grands oiseaux au printemps

Photos d'une bernache, d'un grand héron et de canards mallards... (page 3)



**Où en sommes-nous avec la Covid-19 ?** Entrevues de parents et de retraités, avant la réouverture des écoles à Rouyn-Noranda... (page 6)



**La Caravane alimentaire est en route**  
Un service de livraison de repas s'adressant aux personnes vulnérables... (page 8)



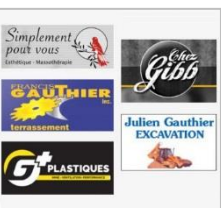
**Doit-on laver son épicerie ?**  
Voici l'avis du Détecteur de rumeurs de l'Agence Science-Pressé... (page 9)



**Notes de lecture : Octobre**  
Ce livre présente un suspense sombre, aux péripéties nombreuses... (page 11)



**À qui appartient "NOS" aînés ?**  
À près de 75 ans, est-ce que je peux m'appartenir à moi-même et non à un quelconque "nous" collectif ? (page 12)



**Un grand merci à nos entreprises**  
Merci à nos commanditaires qui nous permettent de vous donner des nouvelles d'Évain... (page 15)



**Comment se passe le retour en classe aux écoles d'Évain ?**  
Réaménagements des classes, nouvel horaire, distanciation, dans la bonne humeur... (page 18)



**Débordement du lac Hélène dans le rang des Cavaliers**  
Circulation interrompue pendant plusieurs jours... (page 4)



**Rouyn-Noranda accessible depuis le 4 mai**  
Les barrages routiers limitant les déplacements entre les régions du Québec sont levés... (page 7).



**S'inscrire au Cercle de Fermières Évain**  
Période de recrutement, ce qui comprend un abonnement à la revue L'Actuelle... (page 9)



**Tu as des ennuis ? Besoin d'un appui ? Appelle-nous, on est toujours présents !**  
Ressources à Rouyn-Noranda... (page 10)



**L'eau de votre puits est-elle potable ?**  
Pour s'assurer de la qualité de l'eau potable, elle doit être analysée régulièrement... (page 12)



**Une reprise sécuritaire des activités**  
C'est une responsabilité partagée où chacun a son rôle... (page 14)



**COVID-19 – Si vous avez des symptômes**  
Guide informatif pour l'aide à la décision en cas de maladie, les précautions et les soins... (page 16)



# NOS GRANDS OISEAUX AU PRINTEMPS

Par Jacques Archambault

14 mai 2020

Voici quelques photos d'oiseaux observés ce printemps, près de cours d'eau à Évain.



Une **bernache canadienne** au-dessus de la rivière Pelletier, au bout du chemin des Puits (rue Bourassa), le 2 mai 2020.



Un **grand héron** au bord du lac Hélène, le 28 avril 2020.



Un couple de **canards mallards**, appelés aussi **canards colverts**, aux abords du ruisseau Corona près du parc Victor, le 2 mai 2020.

Article paru dans le journal Ensemble pour bâtir, sur le Web en juin 2020 et dans le journal papier de l'été 2020. Crédits photo : Jacques Archambault.



# DÉBORDEMENT DU LAC HÉLÈNE DANS LE RANG DES CAVALIERS

Par Jocelyne Mayrand

9 mai 2020

Le niveau du lac Hélène dans le rang des Cavaliers est régularisé par un ponceau qui traverse la route vers le ruisseau Jutras. Depuis l'automne dernier, le haut niveau du lac causé par le travail des castors a nécessité des interventions des employés de la Ville de Rouyn-Noranda afin de débloquent ce ponceau.

Le 30 avril 2020, alors que les eaux du lac débordent sur la route, les employés des travaux publics ont procédé à l'enlèvement complet de ce ponceau. Pendant plusieurs jours, la circulation dans cette portion du rang a été interrompue, créant un cul-de-sac à la hauteur du 3578. Les résidents du secteur devaient faire des détours par l'avenue Lafontaine ou par la route 117.

Le 7 mai, les employés de la Ville ont procédé à une installation de ponceaux temporaires afin de faire baisser le niveau du lac Hélène. Le vendredi 8 mai, le rang des Cavaliers a été rouvert à la circulation. Une signalisation appropriée a été installée pour plus de précautions au niveau de la traversée du ponceau.

Les résidents de ce secteur ainsi que tous les automobilistes qui empruntent ce rang devront vivre avec cette situation encore plusieurs semaines. Les travaux d'installation d'un ponceau permanent ne se feront que lorsque le niveau du lac sera abaissé suffisamment.



Travaux compliqués par le haut niveau d'eau du lac Hélène.



Un lit de roches permet le passage de l'eau.



Installation de ponceaux temporaires afin de faire baisser le niveau du lac Hélène.



Rétablissement d'une voie à la circulation.



Réouverture limitée à la circulation.

Article paru dans le journal **Ensemble pour bâtir**, sur le Web en juin 2020 et dans le journal papier de l'été 2020. Crédits photo : Jocelyne Mayrand.

---



# OÙ EN SOMMES-NOUS AVEC LA COVID-19?

(ENTREVUES 8 et 9 mai 2020)

Par Diane Gaudet Bergeron

11 mai 2020

Voici quelques entrevues avec des parents et des retraités de Rouyn-Noranda.

## Retour en classe

### Les écoles se préparent à l'arrivée des élèves du primaire :

Depuis le lundi 4 mai, les professeurs se préparent à l'arrivée des enfants à l'école. Première activité : trouver de la place dans leur classe respective, pour accueillir leurs élèves. Une enseignante me dit : « Moi, j'ai réussi à placer mes 14 jeunes de façon à ce qu'ils soient tous à deux mètres entre eux ou presque. »

La Commission scolaire de Rouyn-Noranda a mentionné être en mesure de fournir des masques au personnel enseignant. Par contre, l'enseignante s'est confectionné des masques lavables. Elle a aussi fait appel aux parents afin qu'ils fournissent des masques à leur enfant.



Au moment d'écrire ces lignes, elle avait été avisée qu'elle changerait d'école avec ses élèves. Plusieurs classes seront déménagées, toutes vers l'école secondaire D'Iberville, par manque de classes dans l'école habituelle. Cette enseignante a bien hâte de revoir ses élèves. Ceux-ci en auront sûrement beaucoup à raconter.

### Chez des parents de jeunes du primaire :

Une dame me dit : « Je ne vais pas envoyer mes enfants à l'école. Ça m'a pris 3 à 4 jours de réflexion à savoir si je devais le faire et j'ai décidé de les garder à la maison. J'ai trop peur qu'ils attrapent ce virus. » Surtout qu'un de ses enfants a la santé fragile. « En plus, de me dire la dame, je veux aussi pouvoir visiter mes parents qui ont plus de 60 ans, ce que je ne pourrai pas faire si mes enfants vont à l'école. Que sait-on de ce virus ? Rien. Qui peut me rassurer ? Personne. » Ses enfants apprennent bien à la maison tout en étant en sécurité. Ils y resteront.

### Une autre dame me dit :

« Moi, je n'en peux plus, trois enfants à la maison en tout temps, dont un enfant autiste, un couple en déconfiture, rien pour aider. Oui, je veux que les écoles ouvrent et, oui, mes enfants iront ».

### Une dame dont l'enfant est en âge de fréquenter les services de garde me dit :

« Il n'est pas question de laisser ma fille en garderie. » Elle, qui était propriétaire d'un service de garde dans le passé, ne croit pas qu'un service de garde puisse se faire sans contact avec les jeunes enfants. Ceux-ci veulent jouer ensemble. Il sera difficile de les tenir à distance. Surtout que les petits ont l'habitude de se mettre les jouets et les doigts dans la bouche. Cette dame me dit : « Je dois également continuer à aider mes parents vieillissants », ce qu'elle ne pourrait pas faire si sa fille était en service de garde, de peur de contaminer sa famille.

## Maisons de retraite

### Chez des personnes âgées en maison de retraite :

Un monsieur qui demeure à Bleu Horizon se dit heureux et chanceux d'être vivant et de ne pas avoir attrapé le virus. Il connaissait très bien monsieur Charbonneau, un ami de longue date, le premier à décéder de ce virus dans cette maison de retraite. Selon lui, les gens n'étaient pas très apeurés par l'annonce de ce virus, mais lui qui avait écouté la série *Épidémie* prenait la chose très au sérieux. Il n'admettait personne dans son appartement et ne touchait à rien qui ne lui appartenait pas.

Les gens se sentaient un peu en punition au lieu de penser que ces gestes étaient là pour les protéger. Plusieurs avaient de la difficulté à suivre les recommandations. Il prend la vie du bon côté, s'occupe sur Facebook, communique avec les amis. Il a bien hâte de sortir à nouveau et de voir les gens qu'il aime, mais il va continuer à suivre les consignes.

Les résidents ont actuellement la possibilité d'aller marcher autour de la bâtisse, de profiter des balançoires en respectant la distanciation, toujours accompagnés de gardiens. Il se dit optimiste et prend la vie du bon côté. Selon lui, ça ne donne rien de se stresser, ça finira bien par finir.

Monsieur mentionne que, pour lui, tout va bien. C'est certain qu'il a bien hâte de sortir, mais il se trouve chanceux de ne pas être atteint comme les 20 autres résidents du Bleu Horizon qui l'ont été. Il s'occupe, va faire un petit tour en bas sur le trottoir, prend un peu d'air dans les balançoires, téléphone à ses amis. Il se tient occupé. Il garde son positivisme.

J'ai par la suite parlé à une autre résidente du Bleu Horizon, dans les minutes qui ont suivi l'annonce du premier ministre qui permettait aux personnes âgées de sortir, prendre une marche, aller à la banque, à la pharmacie. Elle dit : « Nous étions tellement contents et contentes. Plusieurs sont allés faire un petit tour de véhicule, simplement pour profiter de cette soudaine liberté. Nous comprenons très bien le pourquoi du confinement mais, pouvoir enfin sortir, c'est extraordinaire. »

#### **Aux Jardins du Patrimoine, c'était différent :**

N'ayant aucun cas de virus dans la bâtisse, les résidents sortaient encore de leur appartement, allaient dîner deux par table à la salle à manger, allaient prendre une marche dans le magnifique sentier pédestre. Ils se trouvaient chanceux de ne pas être isolés comme au Bleu Horizon. Par contre, l'inquiétude persiste toujours. Un résident dit souhaiter que les gens soient responsables et n'aillent pas sortir et aller chez leurs enfants. Il souhaite que les gens se protègent pour ainsi protéger les autres.

*Ces entrevues ont été réalisées les 8 et 9 mai 2020.*

---

## **ROUYN-NORANDA DE NOUVEAU ACCESSIBLE DEPUIS LE 4 MAI**

**Par Louise Villeneuve**

*11 mai 2020*

Depuis le 28 mars 2020, l'accès à l'Abitibi-Témiscamingue était contrôlé afin de limiter les déplacements entre les régions du Québec. Les barrages routiers empêchant les entrées et sorties de la région ont été levés le 11 mai 2020.

Les barrages contrôlant l'accès à la MRC de Rouyn-Noranda ont été retirés une semaine plus tôt, le 4 mai 2020. Ceux-ci avaient été mis en place le 4 avril, parce que la plupart des cas de coronavirus de la région se trouvaient à Rouyn-Noranda.



On demande quand même aux gens d'éviter autant que possible les déplacements.

Au Québec, la levée des barrages routiers s'est faite de manière progressive. Les régions des Laurentides, de Lanaudière et de Chaudière-Appalaches ont été déconfinées en même temps que la ville de Rouyn-Noranda.

---

# LA CARAVANE ALIMENTAIRE EST EN ROUTE

Par Julianne Pilon

12 mai 2020



Le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda offre un service de livraison de repas réfrigérés ou congelés à domicile. Les repas sont offerts à prix modique pour répondre aux besoins en cette crise de la Covid-19. Il est disponible sur tout le territoire de la ville de Rouyn-Noranda, donc à Évain.

## C'est quoi ?

La Caravane alimentaire propose des repas cuisinés par le CAFÉE les Transformeurs via le restaurant Le petit Lutin, situé sur le boulevard Saguenay, à Rouyn-Noranda. Les menus sont simples, sains, comme la cuisine faite à la maison pouvant convenir au plus grand nombre de personnes.

## À qui ?

Les repas de la Caravane alimentaire sont pour les personnes qui sont incapables de faire leur épicerie ou leurs courses en raison de leur état de vulnérabilité ou qui ne peuvent pas avoir accès aux services existants. Parmi les personnes admises : prioritairement, les personnes âgées de 70 ans et plus, seules, isolées ou en confinement. Les personnes en situation de vulnérabilité ou de handicap, en perte d'autonomie ou ne disposant pas d'un réseau pour les aider, sont également admises.

## Comment ?

Comment fonctionne la Caravane alimentaire ? Le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda prend les commandes par téléphone (819-762-0515 option 2) et s'occupe de faire préparer les repas. La livraison est effectuée dans les 3 jours suivant la commande d'un minimum de 30 \$. Elle est faite toutes les semaines, selon un horaire de livraison établi en fonction des secteurs de la ville. Les commandes sont livrées gratuitement par des bénévoles qui respectent les mesures préventives (distanciation physique de 2 mètres, lavage de mains, etc.)

## Paiement ?

Les personnes payent ensuite leur facture par l'un des modes de paiement suivants : par chèque au nom du Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda, par virement Interac (procédure transmise pour guider la personne apte) ou par facturation par le Centre après entente avec référence ou organisme.

## Au menu ?

Le CAFÉE les Transformeurs cuisine d'abord une sélection économique comprenant un plat entre 3,50 \$ et 4,50 \$ comme bœuf au chou avec pomme de terre, fricassée de porc, morue grillée et riz basmati et 6 autres choix. La sélection tout-en-un à 5,75 \$ et 7,25 \$ comprend de la lasagne, du bouilli de légumes et 5 autres choix. On peut aussi avoir des repas avec deux accompagnements, des pâtés, des soupes à 1,50 \$, des entrées et des desserts à 1,75 \$. Des mets pour tous les goûts.

Pour commander ou pour information, téléphonez au Centre d'action bénévole : 819-762-0515 option 2.

Voir aussi : <https://www.benevolern.com/services/caravane-alimentaire>

Texte d'après un communiqué du Centre d'action bénévole.



# S'INSCRIRE AU CERCLE DE FERMIERES ÉVAIN

Par Lise Vigneault

16 mai 2020

Le Cercle de Fermières Évain est présentement en période de recrutement. Il en coûte 30 \$ par année et vous recevrez la revue *L'Actuelle*. Nous serons bientôt en mesure de reprendre nos activités.

Nous avons aussi une page Facebook pour favoriser les échanges : [Cercle de Fermières Évain](#). Soyez du nombre et bienvenue à toutes.

Si vous êtes intéressée, n'hésitez pas à m'appeler : 819-763-5369

Au plaisir de vous rencontrer,  
Lise Vigneault, votre présidente



---

## DOIT-ON LAVER SON ÉPICERIE ?

Par Louise Villeneuve

14 mai 2020

Dans les réseaux sociaux, une rumeur a circulé disant qu'il faut désinfecter soigneusement toute son épicerie, pour éviter toute contamination au coronavirus. Mais est-ce vraiment nécessaire ?

Des articles du Détecteur de rumeurs l'Agence Science-Pressé nous disent que c'est inutile, qu'il suffit de laver les fruits et légumes à l'eau courante, sans oublier de se laver les mains avec de l'eau et du savon.

La transmission se fait principalement par inhalation, en respirant des gouttelettes contaminées, et par les mains, quand elles ne sont pas lavées avant de toucher son visage ou ses yeux.



Crédit photo : Pixabay

### Fruits et légumes

Normalement, les fruits et légumes doivent toujours être lavés, pour enlever les pesticides et les saletés à leur surface. Il suffirait de les rincer et les frotter sous l'eau courante, en sachant que :

- il ne faut pas les nettoyer avec du savon, car cela laisse des résidus sur les aliments;
- l'eau de javel (même diluée) est toujours à éviter avec les aliments, à cause d'un risque d'intoxication;
- le sel et le vinaigre peuvent s'avérer efficaces contre certains virus;
- les virus ne résistent pas à la cuisson.

### Verdict

Voici finalement le verdict provenant de l'article <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2020/04/01/desinfecter-epicerie-pour-se-protger-coronavirus-non> :

« Inutile de savonner vos fruits, légumes, conserves et sacs de nouilles. On lave les fruits et légumes frais en les frottant sous l'eau avant de les manger et on se lave les mains avec de l'eau et du savon régulièrement, notamment au retour de l'épicerie, après avoir rangé ses courses et avant de cuisiner et de manger. »

# TU AS DES ENNUIS? BESOIN D'UN APPUI? APPELLE-NOUS, ON EST TOUJOURS PRÉSENTS!



## RESSOURCES POUR TOUS

### INFO-SOCIAL

Si vous éprouvez de l'anxiété, êtes inquiet pour un proche ou avez des questions d'ordre psychosocial, composez le **811, option 2**, disponible 24/7. Vous pouvez aussi contacter le CLSC de Rouyn-Noranda : **819 762-8144**

### SOUTIEN AUX PERSONNES AINÉES

Des travailleurs de milieu auprès des aînés sont disponibles pour vous écouter, vous offrir du soutien et vous diriger vers les bonnes ressources. Secteur urbain : **819 277-1828** / Secteur rural : **819 279-6446**

### SERVICES D'APPELS AMICAUX

#### « ET SI ON S'EN JASAIT »

Vous vous sentez seul? Des gens du Centre d'action bénévole sont disponibles pour prendre de vos nouvelles. Vous pouvez aussi référer des personnes pour lesquelles vous êtes inquiet.

**819 762-0515, option 4**

### SERVICES AUX FAMILLES ET AUX JEUNES

Besoin de parler, d'idées d'activités, de soutien, plusieurs organismes sont là! Maison de la famille de Rouyn-Noranda : via leur page **Facebook**  
Maison des jeunes La Soupape : **819 762-3682**  
Tel-Jeunes : Ligne parents **1 800 361-5085** / Ligne jeunes **1 800 263-2266**  
Centre ressources jeunesse (16-35 ans) : **819 762-0715**

## RESSOURCES POUR BESOINS DE BASE

### AIDE ALIMENTAIRE

Produits de base, repas gratuits ou à faible coût, livraison, informez-vous :  
La banque alimentaire (Ressourcerie Bernard-Hamel) : **819 797-2245**  
La popote roulante : **819 762-5351**  
La Caravane alimentaire (repas à faible coût) : **819 762-0515, option 2**  
Fraternité St-Michel (repas gratuits du lundi au vendredi à 16 h 30, au 50, rue Cardinal-Bégin Est) : **819 764-3077**

### AIDE AUX COURSES

Les personnes en situation de vulnérabilité peuvent faire appel au Centre d'action bénévole : **819 762-0515, option 4**

## RESSOURCES SPÉCIALISÉES

### PRÉVENTION DU SUICIDE

Des intervenants du Centre de prévention du suicide de Rouyn-Noranda sont disponibles pour vous aider au **819 764-5099**. Du soutien téléphonique est aussi offert 24/7 au **1 866 APPELLE (277-3553)**

### VIOLENCE CONJUGALE

Il n'y a aucune excuse pour la violence, jamais.  
SOS Violence conjugale : **1 800 363-9010**  
Alternative pour Elles : **819 797-1754**

### AGRESSIONS SEXUELLES

Les agressions sexuelles, c'est non!  
Le Point d'appui : **819 797-0101**  
Soutien téléphonique 24/7 : **1 888 933-9007**

### SOUTIEN AUX PERSONNES IMMIGRANTES

L'équipe de la Mosaïque est disponible pour faciliter votre intégration, même à distance! **819 763-2263**  
Une personne du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration est aussi disponible pour offrir un accompagnement personnalisé : **819 279-0655**

### SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS D'AINÉS

Même quand on aide les autres, on peut avoir besoin d'écoute, d'information ou de soutien.  
Info-aidant peut vous aider : **1 855 852-7784**

### ITINÉRANCE

La Maison du soleil levant est là pour accueillir et héberger des personnes en situation d'itinérance à Rouyn-Noranda.  
**819 764-4765**

## RESSOURCES FINANCIÈRES

### MICROPRÊTS

Les gouvernements offrent plusieurs formes d'aide financière, mais vous pouvez également compter sur des microprêts de la Ressourcerie Bernard-Hamel.

**819 797-2245 poste 20**

### CONSEILS BUDGÉTAIRES

Le service « Parlons d'argent », pour les 16-35 ans qui ont besoin d'un coup de main avec leurs finances personnelles.  
**819 762-0715**

En collaboration avec le Comité local de vigie sociocommunautaire





# NOTES DE LECTURE: OCTOBRE

Par Julianne Pilon

15 mai 2020

Je suis un peu gênée de vous présenter ces notes de lecture alors que nos bibliothèques et nos librairies sont fermées, du moins au moment d'écrire ces lignes. Par contre, en ces temps de confinement, la lecture fait passer le temps d'agréable façon. Et il y a le site « Des livres, ça se livre! » ou <https://www.deslivrescaselivre.com/> qui peut vous indiquer comment rejoindre vos libraires en ligne.

## Octobre, par Søren Sveistrup

Début octobre, la police de Copenhague découvre le cadavre d'une femme amputée d'une main. À côté du corps, une figurine de fabrication artisanale, un petit bonhomme confectionné à partir de marrons séchés et d'allumettes. À l'analyse, la police découvre une empreinte sur la figurine. Curieusement, c'est celle de Kristine, la fille de la ministre Rosa Hartung, qui a été enlevée un an plus tôt et considérée comme morte. Faut-il rouvrir l'enquête sur cette disparition ?

L'inspectrice Naia Thulin et son adjoint Mark Hess poursuivent leur enquête sur le meurtre de Laura Kjaer que rien ne semble relié à la famille Hartung. Rien n'est simple, d'autant plus qu'un autre meurtre à la figurine est commis. Cette fois, la femme a les deux mains coupées. On apprend que Christine Hartung et sa petite amie avaient l'habitude de fabriquer ces figurines et de les vendre à des passants.

L'enquête se poursuit tout au long du mois d'octobre avec des échappées dans la vie de l'inspectrice Thulin et aussi dans celle de son déplaisant partenaire qui a mené des enquêtes un peu partout en Europe.

Entretemps, le policier Hess, curieux personnage, mais très brillant, fait des recherches. Il découvre des dossiers de meurtres anciens où le petit bonhomme en marrons est présent. Aurait-il affaire à un assassin en série ? Il découvre également que les marrons sont d'une sorte particulière dont l'arbre ne pousse qu'en de rares endroits, dont l'île de Mon. L'inspectrice décide de se rendre dans cette île avec Genz, un collègue du laboratoire de police. Que découvrira-t-elle ?

Un suspense sombre, aux personnages tordus ayant connu des vies affreuses, aux péripéties nombreuses qui explorent des avenues inconnues de la psychologie humaine. Une histoire qui réserve des surprises même après les meurtres résolus. Peut-être que la fin n'est pas une vraie fin.

**Octobre** est le premier roman de Søren Sveistrup qui est plutôt un auteur de série. Un livre bien écrit, mais avec un petit bémol, les noms danois des personnages ne sont pas faciles à lire et à démêler. Bonne lecture, quelque part au cours de l'été.



# L'EAU DE VOTRE PUIITS EST-ELLE POTABLE?

Par Louise Villeneuve

15 mai 2020

En Abitibi-Témiscamingue, les puits domestiques fournissent de l'eau potable à une grande partie de la population. Mais différents contaminants peuvent se retrouver dans l'eau d'un puits résidentiel, comme des bactéries E. coli, de l'arsenic ou des nitrates. Ainsi l'arsenic se dissout dans l'eau quand il est déjà présent naturellement dans les roches et les sols.



## Analyse de l'eau d'un puits

Pour s'assurer de la qualité de l'eau potable, il est fortement recommandé à tous les propriétaires d'un puits résidentiel de faire analyser l'eau :

- deux fois par année pour les contaminants bactériologiques, au printemps et à l'automne, et plus souvent s'il y a des changements d'apparence ou des odeurs;
- une fois aux dix ans pour vérifier les éléments physico-chimiques.

Les organismes de bassin versant de notre région, en collaboration avec le CISSSAT, vous offrent un coup de pouce pour payer la facture. Pour plus d'informations, vous trouverez dans cette page Web deux dépliants, version *Nitrates* et version *Arsenic* :

<https://obvt.ca/activites/projets-de-lobvt/acquisition-de-connaissance-sur-leau/>

Les laboratoires d'analyse d'eau se sont adaptés à la pandémie actuelle, avec des mesures d'hygiène renforcées, sans contacts. L'achat des contenants pour échantillonner peut même se faire en ligne :

<https://boutique.h2lab.ca/collections/all>

Votre eau potable provient d'un puits individuel ?

Faites-la analyser !

Un programme de l'Organisme de bassin versant du Témiscamingue (OBVT), en partenariat avec le centre santé de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT), permet de bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'analyse de l'eau de votre puits (175 \$ + taxes). En plus de ce rabais de 35 % sur le prix régulier, l'OBVT offre 50 \$.

Il faut savoir que l'analyse régulière de l'eau de son puits est primordiale, la présence naturelle de contaminants ou l'influence des activités humaines peut causer des problèmes de contamination de l'eau potable et un danger pour la santé et elle est invisible et inodore !

Pour faire analyser l'eau de votre puits, contacter le laboratoire Multilab (Rouyn-Noranda) au 819 797-0550. Des bouteilles pour le prélèvement sont disponibles près de chez vous !

Consultez le dépliant complet à ce lien :

[http://www.obvt.ca/activites/projets\\_majeurs](http://www.obvt.ca/activites/projets_majeurs)



# À QUI APPARTIENNENT "NOS" AÎNÉS?

Par Julianne Pilon

18 mai 2020

Je suis tannée, et le mot est très faible, d'entendre l'expression « NOS AÎNÉS ». À près de 75 ans, est-ce que je peux m'appartenir à moi-même et non à un quelconque « nous » collectif ? Existe-t-il une expression plus inappropriée ? Est-ce si difficile de dire les aînés, des aînés, les personnes aînées ?



Chaque fois que j'entends le fameux « nos aînés », je me sens dévalorisée, privée d'une partie de moi-même. Quand est-ce que le monde va réaliser que les aînés, en fait les personnes âgées, n'appartiennent à personne ? Ce sont des êtres humains, des personnes libres, indépendantes qui veulent garder leur dignité que ce fameux NOS leur enlève en partie.

Personne n'a le droit de dire « nos aînés », surtout de la manière dont ils sont traités. Ils représentent la tranche d'âge la plus victime de maltraitance sous toutes ses formes, d'intimidation, de fraude, d'abus. C'est aussi la tranche d'âge la plus pauvre, esseulée, en manque de respect et de considération, victime d'âgisme. Et c'est sans compter le manque de services. La Covid-19 nous a montré de quelle façon on peut traiter NOS aînés. Je ne parlerai pas plus de cette situation que je me réserve le droit de commenter plus tard. Je suis trop triste, trop en colère et pas assez bien et correctement informée. Je veux prendre du recul, alors peut-être en septembre.

Les personnes âgées n'ont en rien perdu leurs droits à cause de leur âge. Il faut les respecter. Ce fameux « nos aînés » crée l'impression diffuse qu'on peut les traiter comme on veut, allant du meilleur au pire. Après tout, ils sont à nous. Ces personnes sont en processus de vieillissement et méritent qu'on les laisse cheminer et ne pas les diminuer comme si elles ne s'appartenaient plus.

Quant à cette expression « aîné », elle est boiteuse. Elle n'est que le reflet de la peur de vieillir, d'être âgé, des baby-boomers. Le Petit Robert définit aîné ainsi : « personne plus âgée que telle autre ». Alors, aucun besoin d'avoir 65, 70 ou 80 ans pour être aîné. À peu près tout le monde est l'aîné de quelqu'un.

Alors, respectons les personnes âgées et laissons-les s'appartenir. Traitons-les avec dignité. Elles le méritent.

Article paru dans le journal **Ensemble pour bâtir**, sur le Web en juin 2020 et dans le journal papier de l'été 2020.



# Pour reprendre graduellement les activités en toute sécurité, on continue de se protéger.

La relance graduelle des activités des divers secteurs économiques et des entreprises est une responsabilité partagée. Chacun a son rôle à jouer pour que tout reste harmonieux et sécuritaire.

[Québec.ca/relance](https://quebec.ca/relance)

Votre  
gouvernement

Québec



# UN GRAND MERCI À NOS ENTREPRISES

Le journal *Ensemble pour bâtir* est distribué gratuitement à 1800 copies, 10 fois par année, dans le quartier Évain (Rouyn-Noranda, Québec). Avec une exception toutefois : les journaux *Ensemble pour bâtir* de mai et de juin 2020 n'ont pas été produits sous leur format papier habituel, en raison de la pandémie Covid-19. Mais les articles du mois ont tous été publiés sur notre site [www.journal-ensemble.org](http://www.journal-ensemble.org).

Un grand merci à nos principaux commanditaires qui, grâce à leur publication régulière dans notre journal, nous aident à conserver la vitalité de celui-ci et nous permettent de vous donner mensuellement des nouvelles de notre quartier Évain.



**FRANCIS GAUTHIER inc.**  
RBQ : 8329-2037-10  
terrassement  
**819 768-2690**  
255, ave. Lafontaine, Rouyn-Noranda, Québec



*Simplement pour vous*  
Esthétique - Massothérapie  
*Isabelle Nackers*  
Propriétaire  
65, avenue Victor  
Quartier Évain, Rouyn-Noranda  
Tél. : 819-763-1531



**Julien Gauthier EXCAVATION**  
R.B.Q. : 2462-4488-42  
Tél. : 819-768-2421  
Cell. : 819-768-8949  
Fax : 819-768-2428  
3865, Rang des Cavaliers  
Rouyn-Noranda (QC), J0Z 1Y2



**Plastiques INDUSTRIELS** EXPLOITEZ LA FORCE G  
**G+Plus inc.**  
Stephan Tapp  
Directeur Développement des Marchés  
Tél. sans frais : 1.866.797.9436  
Télec. sans frais : 1.877.797.4421  
Local & Inter. : +1.819.768.8888  
Cell : 705 495.7698  
stephan@plastiquesgplus.com 180, rue d'Évain  
www.plastiquesgplus.com Rouyn-Noranda, Qc, Canada J0Z 1Y0



**Chez Gibb**  
Bières de microbrasserie  
Mets cuisinés sur place  
chezgibb.com  
info@chezgibb.com  
facebook.com/chezgibb  
T. 819.768.2954  
F. 819.768.2490  
25, rue d'Évain  
Rouyn-Noranda (QC) J0Z 1Y0

## SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19

Les deux pages suivantes contiennent un document d'aide pour déterminer quoi faire si vous avez des symptômes de la COVID-19, avec les précautions à prendre et les soins requis, comme se reposer, boire souvent, protéger son entourage, nettoyer son environnement, prévoir de l'aide et s'informer.

À cette adresse Web, vous trouverez le même document au format PDF (pour l'imprimer) :  
<http://www.journal-ensemble.org/documents/nouvelles/sante/covid19/Guide5-Aide-Decision.pdf>



COVID-19

# On protège sa santé et celle de notre entourage

## Aide à la décision

### Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

#### Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

#### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

#### Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

#### Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême.

**Je suis une personne âgée** qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

#### DÉCISION

Je reste à la maison et j'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545. Entre 8 h et 18 h\*

Je suis les indications que l'on me donne.

\* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

#### Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

#### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Votre gouvernement





## Précautions et soins si vous avez des symptômes de la COVID-19

### Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. Limitez vos contacts avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.

### Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses. L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême ;
- Bouche et langue sèches ;
- Urines peu fréquentes ou foncées ;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

### Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre ;
- Utilisez une seule salle de bain ;

- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier. Lavez-vous les mains après ;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets ;
- Crachez dans un mouchoir de papier ;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants ;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

### Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches ;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de Javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

### Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

### Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental :

**Québec.ca/coronavirus**

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

### Renseignements généraux

**Centre de relations avec la clientèle de Services Québec**

**Ligne info coronavirus**  
1 877 644-4545 (sans frais)

**Personnes sourdes ou malentendantes**  
1 800 361-9596 (sans frais)

Le Guide auto-soins est disponible sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Si vous ne l'avez pas déjà reçu, commandez votre version papier en ligne.

Québec



# COMMENT SE PASSE LE RETOUR EN CLASSE AUX ÉCOLES D'ÉVAIN, EN MAI 2020?



**Par Marie-Christine Beaumier**

*23 mai 2020*

## **Retour à l'école !**

Après une pause de plusieurs semaines, due à la pandémie de la COVID-19, les écoles d'Évain ont repris du service le 11 mai dernier ! Ces semaines de confinement ont amené leur lot de défis pour certaines familles, et également pour le personnel enseignant qui tentait malgré tout de garder un contact pédagogique au moyen de trousseaux d'activités. Ce retour en classe facultatif est vu par plusieurs comme une chance pour les enfants de ne pas trop perdre les apprentissages scolaires faits depuis le début de l'année !

Cette réouverture a demandé une réflexion et un réaménagement des écoles, afin de respecter les recommandations sanitaires gouvernementales et assurer un milieu de vie sain et agréable pour les enfants ! Voici donc un portrait du nouveau fonctionnement et des réaménagements.

## **Réaménagements physiques**

Cette réouverture graduelle des écoles primaires du Québec demandait bien des réaménagements. En effet, il fallait, entre autres, réfléchir à maintenir une distanciation de 2 mètres, le plus possible, autant dans les classes que dans les déplacements des élèves. Les classes, qui normalement accueillent entre 20 et 26 élèves, accueillent donc maintenant entre 9 et 14 élèves.



Les enseignants ont donc réaménagé leur local, et de nouvelles classes ont dû être créées afin d'accueillir tous ceux qui désiraient revenir à l'école. Cela entraîne que certains élèves ne sont pas avec leur titulaire habituel, d'autant plus que certains titulaires ne sont pas de retour au travail, car ils sont considérés à risque.

Heureusement, tous les élèves qui sont de retour à l'école ont pu être accueillis dans les locaux des deux écoles d'Évain, évitant de devoir déplacer certaines classes vers des locaux des écoles secondaires, qui auraient pu être utilisés à cette fin. Les élèves sont donc en terrain connu malgré tout ! De l'équipement pour le nettoyage et la désinfection a été fourni dans toutes les classes, et une équipe de désinfection circule dans la journée pour s'assurer de la propreté des lieux.



Des pastilles rouges ont été installées au sol dans les corridors et à l'extérieur afin de bien délimiter les distances de 2 mètres lors des déplacements. Le gymnase et la bibliothèque, considérés comme des lieux de « rassemblement », ont été fermés, ce qui a malheureusement mis fin aux cours d'éducation physique.

Pour ce qui est des récréations, des zones ont été attribuées à chaque classe afin d'éviter le plus possible les contacts et la propagation potentielle. Les modules de jeux ont d'ailleurs été fermés dans ce but. Cependant, le personnel a plus d'un tour dans son sac pour faire bouger



et amuser les enfants malgré tout ! Il existe une panoplie de jeux et d'activités respectant la distanciation et utilisant peu de matériel.



## Nouvel horaire

Afin de respecter les nouvelles mesures sanitaires, un aménagement de l'horaire a été fait. D'abord, des rotations pour la cour extérieure (moments de récréation) et un horaire de lavage de main (accès aux toilettes) ont été mis en place afin de s'assurer que les élèves ne se regroupent pas trop avec les autres classes. Finalement, comme les élèves n'ont plus d'éducation physique, de musique, ni d'anglais, l'école se termine une heure plus tôt, c'est-à-dire vers 14 h 30.

Comme les écoles ne peuvent recevoir de visiteurs, ni faire de rassemblements, les activités et sorties de fin d'année sont toutes annulées. Cependant, avec la technologie, il y a une panoplie d'alternatives intéressantes et l'équipe d'enseignants saura faire preuve de créativité et d'ingéniosité pour rendre ces dernières semaines d'école les plus agréables possible.





## Dans la bonne humeur

Malgré les appréhensions de certains, cette « deuxième rentrée scolaire » du 11 mai dernier s'est bien déroulée ! Tout le monde était prêt et les enfants et les enseignants étaient bien contents de se retrouver. Cela annonçait un certain retour à la normale, à une routine connue, réconfortante malgré les changements. Il est certain que le contexte n'est pas idéal, mais tout a été mis en œuvre pour que ça se déroule bien, avec la sécurité et la santé de tous derrière chaque décision. Les enfants (et les adultes !) respectent au mieux possible la distanciation sociale de 2 mètres et les autres règles sanitaires mises en place.

Les enseignants dénotent une bonne humeur et une bonne participation générale des élèves, malgré les changements de routines et le désinfectant qui assèche les mains !

## Des élèves à la maison

Certaines familles ont fait le choix de garder leurs enfants à la maison. Ceux-ci continueront d'avoir accès à des activités pédagogiques, afin de ne pas perdre les apprentissages faits tout au long de l'année. Certains enseignants assurent également le suivi de ces élèves, afin de garder le contact et les soutenir dans leur travail.

Que les élèves soient à l'école ou à la maison, tout le personnel de l'école de l'Étincelle leur souhaite une belle fin d'année scolaire et un été ensoleillé !

Sur la page Web <http://www.journal-ensemble.org/articles/evain/ecoles/aux-ecoles-devain>, vous trouverez une animation « Bouger en classe » :



Article paru dans le journal **Ensemble pour bâtir**, sur le Web en juin 2020 et dans le journal papier de l'été 2020. Crédits photo : Martine Falardeau; crédit vidéo : Anne-Marie Blais.