

Mot croisé

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

- Horizontal**
- Ce mois-ci
 - Entre enfant et adulte
 - Construire
 - Adam et ___ / Cri hostile
 - N'oubliez pas le changement ___ le 6 novembre
 - Durée depuis la naissance
 - 31 octobre
 - Sous 0 degré Celsius
- Vertical**
- Proposition / Bois coupé
 - Meuble où on mange / Aisance avec les mouvements
 - Pâtisserie contenant de la cannelle / Contraire de tard
 - Petite boîte / Sortir du liquide de son corps
 - Personne tirant à l'arc / Organisation Non-Gouvernementale
 - Jour de commémoration

SUDOKU

				2	8			6	
		9			7	4	3	2	
	7		9			1			
1	3		4	9	2				8
		6	8			2			
2	5		1	6	3	7	9		
8	9								
		3	6			8			
	6	4	7	8					1

Mot croisé septembre

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	S	E	P	T	E	M	B	R	E		
2	E		O	A			I		L		R
3	M	O	U	L	U		O	P	E	R	E
4	E		S			A			C		N
5	R		S			U			T	A	C
6		V	E	R	I	T	E		I		O
7			S			O			O		N
8	C			I		M	A	G	N	A	T
9	O	E	I	L		N		R			R
10	Y		C		F	E	U	I	L	L	E
11	A	L	I	B	I			S		U	



L'INFO



MOT DE LA MAIRESSE

Gitane Michaud

Bonjour à tous,

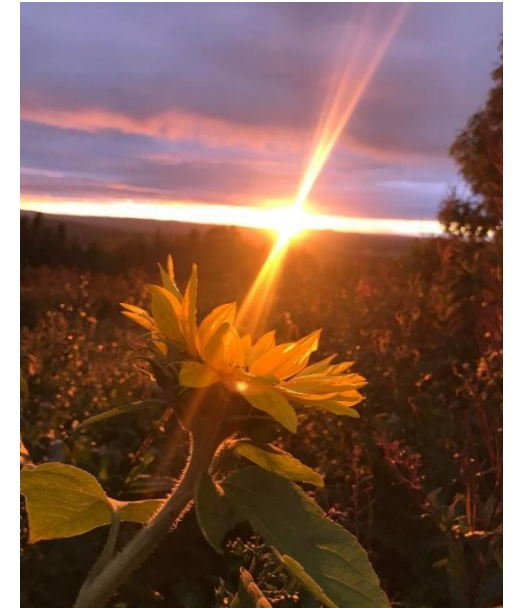
Les magnifiques couleurs de l'automne envahissent nos belles forêts et réchauffent notre cœur, tandis que l'air se refroidit doucement et nous rappelle que la neige sera bientôt présente. Il est temps de se préparer à l'hiver qui approche doucement mais sûrement.

Le passe-livre sera bientôt prêt, nous avons fait l'achat de caisses en bois et allons en faire un rangement pour mettre les livres. Vous pourrez donc avoir un accès plus facile à ces livres.

Le saisonnier sera réaménagé pour nous permettre d'accueillir les Jeunes Pousses, ce nouveau service. Il y avait 2 soumissionnaires qui étaient conformes, le contrat a été donné à Rénovation Johnny Pineault inc. qui était le plus bas.

L'école de La Source est présentement en campagne de financement pour l'aménagement de sa cour, il y aura un pont payant le vendredi 14 octobre. Soyez généreux.

Nous sommes présentement en discussion avec St-Charles et St-Gabriel pour une ressource en loisirs subventionné qui ferait les 3 municipalités.



Halloween : comme à chaque année les pompiers seront présents sur le terrain pour la sécurité des piétons et pour offrir des friandises aux enfants près du camion.

Nous sommes à organiser une guignolée municipale qui se tiendra le jeudi 3 novembre, nous récolteront des denrées non périssables et de l'argent. Tout ce qui sera amassé pendant la journée sera redistribué à des familles des Hauteurs qui auront fait la demande de panier de Noël à Moisson Mitis.

À bientôt,

- Gitane Michaud

Des nouvelles de notre municipalité

RENCONTRE CITOYENNE À LA MUNICIPALITÉ

La municipalité de Les Hauteurs organisera une rencontre citoyenne, le 19 octobre à 19h, afin d'obtenir vos opinions sur le village.

Ce sera l'occasion pour vous de proposer des alternatives, d'évoquer des idées ou même de suggérer des projets. La parole sera vôtre et l'organisation municipale vous écouter attentivement.

Vous pourrez discuter de différentes thématiques : le développement, la démocratie, les loisirs, l'environnement, etc. Bref, votre opinion compte.

L'événement se tiendra mercredi, le 19 octobre, à 19h à la grande salle de l'édifice municipal.

SOIRÉE D'HALLOWEEN FESTIVE

Le Comité des Loisirs de Les Hauteurs organise une soirée d'Halloween. La fête sera au profit de la réfection de la cour d'école de La Source. Le groupe de musique Warface sera en spectacle. C'est vendredi le 28 octobre 2022 à 21h, à la salle municipale. Le prix d'entrée est de 15\$ pour les personnes de plus de 12 ans et 5\$ pour les 12 ans et moins. Venez en grand nombre.

ÉLECTION PARTIELLE AU CONSEIL MUNICIPAL

Une élection partielle aura lieu à l'automne pour combler un poste au conseil municipal de Les Hauteurs.

Le scrutin aura lieu le dimanche 13 novembre et le vote par anticipation sera le 6 novembre. Le scrutin se tiendra à la grande salle de l'édifice municipal.

Au moment d'imprimer ces mots, le 13 octobre, il est trop tôt pour connaître l'ensemble des candidatures puisque la date limite pour les mises en candidature est le 14 octobre, soit le lendemain.

Nous vous tiendrons informés quant aux personnes se proposant la semaine prochaine.

L'élection concerne le poste numéro 4 au conseil municipal.

N'oubliez pas de vous inscrire sur la liste électorale si ce n'est pas déjà fait.

L'IMPORTANT DE COMPOSTER

N'oubliez pas que les couleurs des bacs ont leur importance. Déchet : bac noir ou vert, Compost : bac brun, Recyclage : bac bleu. Nous vous rappelons que présentement nous payons 15\$ par habitant pour le traitement de nos matières compostables et 168\$ par tonne pour le traitement de nos déchets. Donc chaque tonne de matières organiques détournée de l'enfouissement est un gain économique et écologique pour la communauté.

BABILLARD

Bingos à Les Hauteurs :

Le 16 octobre, organisé par le Cercle des Fermières des Hauteurs

Le 6 novembre, organisé par l'AFEAS des Hauteurs

Le 20 novembre, organisé par le Cercle des Fermières des Hauteurs.

Ce sera à la salle de l'âge d'or, à 13h30, à moins d'indications contraires. Bienvenue à tous!

Schéma de couverture de risque :

Consultation publique concernant le schéma de couverture de risque le 26 octobre à 19h à la salle paroissiale de Sainte-Angèle-de-Mérici.

CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :

- 1^{er} novembre
- 6 décembre

Le Comité loisirs des Hauteurs tiendra son Assemblée générale mardi le 22 novembre à 19h. Toute la population est conviée.

PROJETS EN COURS

- Lac des Joncs
- Secteur résidentiel
- Municipalité nourricière
- Politique environnementale
- Route des vélos
- Rencontre citoyenne
- Pont des scouts
- Nouvel édifice municipal
- Plans et devis pour les égouts
- Plusieurs autres à venir !

Novembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Décembre


D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Besoin d'aide, des questions?
Contactez-nous
 • Gratuit et confidentiel •

📞 418 725-4220
 ✉️ calacsestbsl@gmail.com



Pour obtenir un espace publicitaire, vous n'avez qu'à contacter la municipalité au 418-755-8266 ou au cgagne@mitis.qc.ca

	½ page	1 page
1 parution	10\$	15\$
6 parutions	30\$	50\$
12 parutions	50\$	75\$

L'URBANISME, CE N'EST PAS SI SORCIER !

C'est avec grand plaisir, que je tiens à souligner que j'ai réussi à délivrer jusqu'à maintenant 30 permis de construction et de rénovation. En effet, la plupart des citoyens rencontrés ont été en mesure d'adapter leurs différents projets de construction et de rénovation afin que ceux-ci soient conformes aux normes en vigueur. Certaines normes découlent de lois et règlements provinciales et d'autres sont en vigueur afin de vous assurer une bonne cohabitation entre voisins et/ou citoyens.

Saviez-vous que le rôle d'inspecteur(trice) en urbanisme ne s'arrête pas à l'émission de permis et certificats d'autorisation. Je me plais à dire que mon métier touche à différents domaines. Autrement dit, je dois constamment m'assurer qu'il n'y a pas de conflit d'usage entre différents projets, que ce soit en matière de sécurité civile, en matière de salubrité, en matière d'environnement, en matière de développement et j'en passe. Ainsi, l'urbaniste a un très grand rôle à jouer afin de vous s'assurer une qualité de vie à la hauteur de vos convictions et de vos attentes.

Prenez note qu'il vous est toujours possible de venir me rencontrer au bureau municipal les jeudis en après-midi. Toutefois, il est préférable de prendre rendez-vous en téléphonant à Karine au bureau municipal au 418-775-8266. Il vous est aussi possible de m'envoyer vos demandes de renseignements par courriel à : mhmurba@hotmail.com



Je ne peux m'empêcher de vous rappeler que les abris d'hiver pour automobiles ainsi que les abris d'hiver pour les accès piétonniers au bâtiment principal peuvent être installés durant la période allant du 1er octobre d'une année au 15 mai de l'année suivante. De plus, ceux-ci doivent être installés à plus de 1 mètre de la limite de la chaussée (ligne blanche, bordure de rue ou début de l'accotement) afin de ne pas nuire aux employés de la voirie. Ces abris ne peuvent être installés en permanence et ils sont interdits en tout temps sur des terrains vacants. Un contrôle rigoureux sera effectué dès l'arrivée de l'été en 2023.

Joyeux Halloween à tous !

L'inspectrice en urbanisme et en environnement,

Marie-Hélène Michaud, TP

* Extrait de l'article 8.3 2) du règlement de zonage #197

La santé comme remède à la santé

CHRONIQUE LOCALE

Depuis deux ans, nous percevons la santé comme étant un synonyme d'intervention médicale. Pourtant, la santé ne se limite pas qu'au système de santé. Il s'agit d'une idée beaucoup plus complexe et plus près des individus.

C'est ce que nous rappelle Victoria Doudenkova, chercheuse postdoctorale dans le domaine de la santé à l'Institut Simone de Beauvoir de l'Université Concordia ainsi qu'au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF).

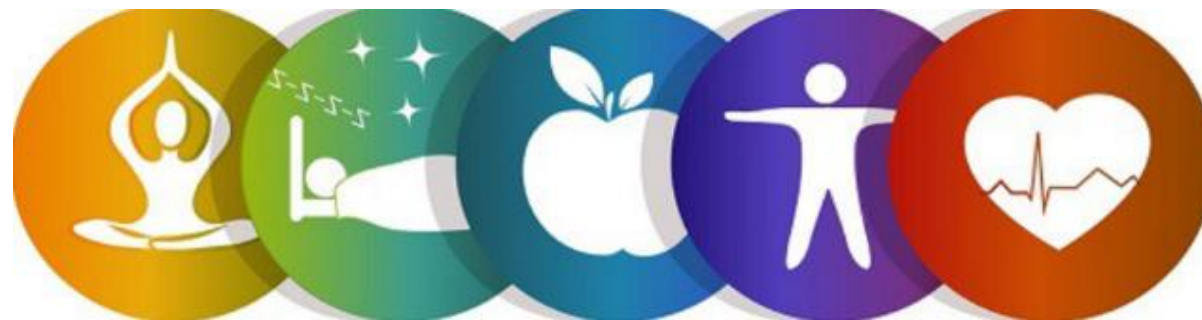
« Nous avons tendance à réduire la santé au médecin qui prescrit des pilules. Pourtant, la santé est plus large que ça. Plusieurs facteurs rentrent en ligne de compte comme l'accès à des logements abordables, aux exercices physiques, à l'alimentation saine, aux liens intergénérationnels, à l'éducation, au fait de briser l'isolement, etc. Il faut créer des contextes qui favorisent une meilleure santé. La prévention est le parent pauvre de la santé, alors que c'est la base ».

La prévention est importante, sinon on ne fait qu'éteindre des feux. La santé est complexe, elle inclut plusieurs éléments dont des facteurs environnementaux, psychologiques et sociaux. Il faut agir sur plusieurs éléments pour que le corps et l'esprit soient en bonne forme. De plus, l'experte nous apprend que les responsabilités sont certes individuelles, mais également collectives.



« En général, la santé demeure un défi pour notre société dans la mesure où il y a une augmentation des maladies chroniques avec notamment le vieillissement de la population. On vit dans une société qui n'est pas propice à la bonne santé mentale des gens. Nous vivons dans une société très performative et dans des contextes très exigeants. Nous sommes dans une société où les inégalités ne cessent de croître et où la pauvreté augmente. On pourrait continuer la liste longtemps, mais ça nous amène déjà sur deux choses : 1) la santé est dépendante de facteurs qui sont contextuels et environnementaux et 2) la santé est une notion large qui dépasse l'idée du bobo, il vise le bien-être global à différents niveaux. La santé n'est pas seulement au niveau de notre corps physique, mais aussi au niveau de la psychologie ».

Ainsi, la santé concerne une multitude de facteurs qui s'influencent les uns et les autres. Par exemple, notre santé psychologique influence notre santé corporelle et vice versa. Avoir une maladie grave peut affecter notre moral. Les gens doivent avoir un toit, se sentir en sécurité, avoir accès à de la nourriture de qualité, ne pas s'inquiéter de la fin du mois, etc. Les défis sont nombreux, surtout que des facteurs sociaux impactent négativement la santé des individus et particulièrement des femmes.



« Il y a un problème de sexisme au sein du système de santé. Historiquement, les grands scandales biomédicaux concernent davantage les femmes, les médicaments n'étant parfois pas suffisamment testés pour elles. Autre exemple, les maladies cardiovasculaires sont moins bien prises en charge chez les femmes, entre autres, parce que leurs plaintes sont moins prises au sérieux et occasionnent des délais de soins. La santé des femmes est également affectée par une augmentation des violences envers celles-ci. En plus de la charge mentale de la vie de couple, de la précarité, des inégalités de revenus, plusieurs problématiques sociales influencent négativement la santé des femmes ». Prendre soin des femmes, c'est prendre soin de l'ensemble de la société, car aujourd'hui c'est encore elles qui remplissent majoritairement ce rôle que ce soit de manière formelle (infirmières) ou informelles (proches aidantes).

La route est encore très longue, mais les mentalités évoluent, les choses changent. La population, les médecins ainsi que les politiciens comprennent de mieux en mieux que les femmes doivent être réellement égales en droits, en libertés et en opportunités.

Les régions rurales sont également concernées par des défis spécifiques. Victoria Doudenkova présente plusieurs complications. Celles-ci sont surtout liées à la distance et au faible nombre de ressources à la disposition de la population locale.

« Si une personne qui habite à Les Hauteurs et ne peut pas se rendre à Rimouski pour voir son médecin, c'est peut-être parce qu'elle n'a pas son permis de conduire ou qu'elle n'a pas les moyens d'acheter une voiture. Il faut faire des grandes distances pour aller à un rendez-vous alors c'est compliqué. Il n'y a souvent pas de transport collectif en région. Ou sinon il est déficient. Qu'en est-il des personnes à mobilité réduite ? L'accès aux services sont beaucoup plus difficiles qu'en ville. Par contre, le manque de santé vient de toutes sortes de facteurs comme l'accès à l'alimentation saine. En milieu rural, les épiceries sont souvent loin. Les Hauteurs sont chanceuses d'avoir deux commerces de proximité et beaucoup d'agriculture. Néanmoins, il faut faire la promotion des circuits courts pour manger la nourriture produite localement. Il faut un maximum d'infrastructures permettant l'exercice physique ».

La spécialiste de la santé ajoute que les solutions passent par le collectif et par l'individuel. Individuel parce que les gens doivent se rendre compte que leur santé ne signifie pas seulement d'aller voir le médecin et de consommer des médicaments, mais aussi d'essayer d'avoir de saines habitudes de vie. Collectif parce qu'il est nécessaire que toutes les personnes puissent avoir accès aux ressources permettant une vie saine. Il faut remettre la santé localement, au niveau humain. Il faut que la santé, dans sa complexité, puisse être un remède à la santé.