Printemps 2015

Centre de Santé Wôlinak

# Sôbiwi Whagak

## À travers le corps

## Mot de l'équipe du Centre de Santé Wôlinak

*Avec l'arrivée du printemps, la nature s'éveille ; elle n'est pas la seule à s'éveiller. Le corps humain ressent lui aussi une énergie nouvelle qu'il faut canaliser dans la bonne direction pour sortir de l'hiver. Prenez l'air le plus souvent possible.*

*Le Sôbiwi Whagak vous propose une gamme de chronique à la fois enrichissantes et divertissantes.*

*La santé au coeur de notre communauté.*

**Dans ce numéro :**

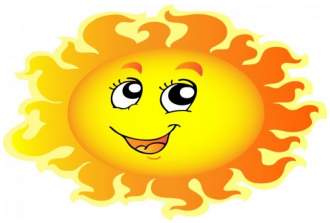

| | |
|---|---|
| Le printemps | 2 |
| Mot de l'infirmière | 3 |
| Recette muffins à l'érable et aux noix | 4 |
| Légende et origine du sirop | 5 |
| La toxicomanie et le centre de réadaptation Wapan | 6-7 |
| À la découverte des communautés du Québec | 8-9 |
| Sport inventé par les amérindiens | 10 |
| La cross en image | 11 |
| Culture et environnement | 12-13 |
| Coin divertissement | 14-15 |
| Mot de la fin .... | 16 |


## Et encore ...

*Voici un aperçu de nos projets à venir:*

- Rabais 50% formule Fitness
- Cuisine collective
- Jardin communautaire
- Marche Innu Meshkenu

# Le printemps



Après la froidure des mois sombres, les jours s'allongent petit à petit et le corps se réveille. La plus grande intensité de la lumière du jour stimule l'activité du métabolisme mais la circulation sanguine a souvent du mal à suivre. L'organisme réagit aux changements constants de température et de pression atmosphérique. Les vaisseaux sanguins ne cessent de se dilater et se rétracter alternativement, ce qui stresse l'organisme et engendre ce que l'on appelle la fatigue du printemps. Le corps connaît donc des difficultés d'adaptation qui peuvent se traduire par une baisse de concentration, des maux de tête, du découragement, une perte d'entrain et comme toujours quand il est sur sollicité, une grande vulnérabilité aux infections.

## Faire le plein d'oxygène

Pour combattre ces symptômes, faire de l'exercice au grand air. Le jogging, le vélo et les longues marches stimulent la circulation, éliminent les hormones de stress, provoquent une saine fatigue physique et rééquilibrent le rythme du sommeil.

## Une cure détoxiquante pour le corps

En cette saison, l'accroissement des stimuli externes accélère la division cellulaire et les vieilles cellules sont remplacées par de nouvelles. Vous pouvez renforcer cette phase de régénération naturelle en buvant beaucoup d'eau en détoxiquant votre organisme ou en pratiquant un jeûne thérapeutique. Réduire l'alimentation au printemps produit des effets bénéfiques sur la santé. Moins manger nettoie donc l'organisme, mais permet aussi, par la même occasion, d'éliminer une partie de la graisse superflue accumulée tout au long de l'hiver.

## Régime de printemps

S'il est essentiel de faire de l'exercice pour renforcer sa puissance musculaire, il faut aussi surveiller son alimentation. Pour cela, il est plus judicieux d'adopter un régime équilibré. Au printemps, la nature offre une variété de légumes qui augmente la résistance du corps, soulage les états dépressifs et fortifie le système immunitaire. Les légumes de printemps comme les carottes, les asperges, les petits pois, les épinards et les pommes de terre nouvelles, mais également les produits aux céréales complètes, l'agneau et le veau couvrent les besoins accrus de l'organisme en vitamines B et C et en minéraux comme le fer et le magnésium.

## Renaître

Le printemps est la saison du renouveau non seulement pour les parfums et les couleurs, mais aussi pour l'être humain, son énergie vitale et ses projets. Prenez l'air le plus souvent possible et laissez libre cours à vos sensations. Profitez de cette lumineuse période de renaissance pour mettre vos sens à l'écoute et respirer profondément.

## Un petit mot de la nouvelle infirmière

Bonjour je me présente, mon nom est Caroline Bergeron-Milette et je suis infirmière au Centre de Santé de Wôlinak depuis janvier 2015. Faisant partie de la nation Abénakise je souhaite apporter mon support et mon aide aux membres de la communauté.

Passionnée par l'aspect humain du métier, je dispose des qualités nécessaires pour exercer dans le respect, la confidentialité et la dignité de la personne. J'ai pu travailler dans des structures et services variés tels que la gériatrie, la santé mentale et de nombreux stages dans différents départements, ce qui facilita mon insertion au sein de la communauté.

Appréciant le contact humain, je saurai apporter un service de qualité, réaliser les soins de façon autonome, tout en apportant mon soutien et mon écoute aux personnes dans le besoin.

Au plaisir de vous connaître !

*Caroline Bergeron-Milette*

## Capsule santé

### L'escalier : Un exercice à votre portée

Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur est un geste bénéfique pour vous. L'usage des escaliers requiert deux à quatre fois plus d'énergie comparativement à prendre l'ascenseur et huit à neuf fois plus énergie que lorsqu'on est inactif ou passif. Descendre les escaliers demande autant d'énergie que de marcher. En somme, opter quotidiennement pour les escaliers augmente votre dépense énergétique et développe un mode de vie actif.

# Recette muffins à l'érable et noix

1 3/4 tasse farine tout usage
2 c. à thé poudre à pâte
1 c. à thé bicarbonate de soude
1/2 c. à thé sel
1/2 tasse beurre mou
3/4 tasse sirop d'érable
1 tasse crème sure
1 œuf
1/4 tasse noix

Sauce :
1/3 tasse sirop d'érable
2 c. à soupe noisettes de beurre

## Étape 1

Réchauffer le four à 400 $^{0}$F. Beurrer le moule.

## Étape 2

Dans un bol moyen, tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Réserver.

## Étape 3

Dans un autre bol, fouetter le beurre au batteur électrique. Incorporer peu à peu le sirop d'érable en fouettant. Ajouter la crème sure et l'œuf. Incorporer à la fourchette, sans trop brasser, les noix et les ingrédients secs. Répartir dans les moules et cuire au four 15 à 20 minutes.

## Étape 4

Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable et le beurre. Cuire à feu doux en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Quand les muffins sont cuits badigeonner avec le mélange de sirop d'érable.

**Bon appétit !**

# Légende et origine du sirop d'érable

## Légende

Une légende amérindienne attribue la découverte du sucre d'érable à Nokomis (la terre), grand-mère de Manabush, héros de nombreuses légendes indiennes. Nokomis aurait été la première à percer des trous dans le tronc des érables et à recueillir la sève. Manabush, constatant que cette sève était un sirop prêt à manger, alla trouver sa grand-mère et lui dit :

Grand-mère, il n'est pas bon que les arbres produisent du sucre aussi facilement. Si les hommes peuvent ainsi sans effort recueillir du sucre, ils ne tarderont pas à devenir paresseux. Il faut tâcher de les faire travailler. Avant qu'ils ne puissent déguster ce sirop exquis, il serait bon que les hommes soient obligés de fendre du bois et de passer des nuits à surveiller la cuisson du sirop. Manabush n'en dit pas plus long, mais craignant que Nokomis ne fût indifférentes à ses paroles et qu'elle n'omit de prendre des mesures pour empêcher les hommes de devenir paresseux, il grimpa en haut d'un érable avec un sceau rempli d'eau et en versa le contenu à l'intérieur même de l'arbre, dissolvant ainsi le sucre qui se trouvait dans l'arbre

## L'origine du sirop d'érable

Les amérindiens ont été les premiers à découvrir « sinzibucwud », le nom algonquin pour « sirop d'érable» signifiant « tire du bois»

## La récolte du sirop d'érable

Les Amérindiens utilisaient les tomahawk pour faire une incision en forme de ***V*** dans les arbres. Ils inséraient ensuite des roseaux ou une pièce concave d'écorce pour faire couler la sève dans un récipient fait d'écorce de bouleau. Ils faisaient bouillir la sève recueillie dans des contenants d'argile pour obtenir le sirop d'érable. Ensuite, le sirop d'érable était bu comme un breuvage sucré ou utilisé en cuisine car il renfermait une valeur énergétique et nutritive.

Les premiers colons blancs et les négociants de fourrure ont introduit des chaudières de bois au processus ainsi que des bouilloires en fer et en cuivre.

Plus tard, ils suspendront les chaudières à chalumeaux faites à la main et introduiront dans des trous percés dans les érables.

Maintenant, plus de 85 % des acériculteurs utilisent un réseau de tubulures sous vide. Chaque érable est relié à ce réseau. Ces tubulures acheminent par gravité l'eau d'érable vers une station de pompage située à l'endroit le plus bas de l'érablière. Il ne reste plus qu'à pomper la récolte vers la cabane à sucre pour ensuite la transformer en sirop d'érable.

# La toxicomanie

La toxicomanie est un comportement qui consiste à consommer d'une façon habituelle ou périodique, un ou plusieurs produits psychotropes (drogues) susceptibles d'engendrer une accoutumance psychique.

Pour certains, la toxicomanie constitue une stratégie d'adaptation qui permet à une personne d'anesthésier en recourant aux drogues psychotropes, des sentiments d'impuissance, d'échec, d'incompétence, c'est-à-dire un état dépressif qui alimente un désespoir ou un mal de vivre ancré parfois au plus profond d'eux-mêmes depuis la petite enfance.

Pour d'autres, la toxicomanie s'inscrit dans un mode de vie hédoniste, égocentrique et antisocial adopté préalablement à leur initiation aux drogues, la recherche du plaisir étant le fondement ou le but de la vie, au prix d'un minimum d'effort. Tous les toxicomanes éprouvent des difficultés d'adaptation, mais l'immaturité affective ou sociale n'est pas de même degré et surtout, ne s'exprime pas de la même façon chez chacun.

La toxicomanie est une problématique multidimensionnelle parce qu'elle a des répercussions sur la santé physique et mentale des individus, sur leur vie économique et sociale. Elle est aussi multidimensionnelle parce qu'elle touche plusieurs facettes de la vie de l'individu et de son entourage et qu'elle affecte l'équilibre psychique de la personne; elle interfère sur la qualité de vie, de ses relations interpersonnelles, c'est-à-dire dans ses rôles de conjoint, de parent, de frère, de sœur, de fil, de fille, d'employé, d'employeur, de citoyen, etc.....

## Indices de toxicomanie

L'utilisation quotidienne d'une ou de plusieurs drogues.
L'isolement et les conflits multiples avec leur milieu social.
Les sentiments d'impuissance, voire de désespoir, face à l'avenir.
Les comportements et attitudes de retrait, sinon d'autodestruction.
Le désengagement face à tout ce qui les confronte ou les empêche de se maintenir sous l'effet de l'alcool ou de la drogue.

## Certains sont devenus toxicomanes:

En réaction à des événements auxquels ils n'étaient pas préparés (échecs scolaires, séparation, divorce, mortalité dans le couple).
Pour négocier la pression ou le stress provoqués par l'entourage, les obligations et la vie affective.
En raison de leurs associations avec d'autres consommateurs.

## Habitudes de consommation

Parmi ceux qui éprouvent de multiples difficultés d'adaptation sociale, plusieurs sont devenus toxicomanes piégés par des habitudes de consommation. Devenu indispensable à la période de relaxation de fin de journée, devenu nécessaire à la performance amoureuse, pour faire passer l'émotion d'une bonne ou mauvaise nouvelle, devenu essentiel pour parvenir au sommeil, la consommation routinière pour fuir la solitude et pour combler le vide intérieur.

Il ne suffit pas d'arrêter de consommer pour mieux fonctionner, il faut identifier le rôle rempli par la drogue. Sans drogue la tension ressurgit aussi longtemps que les facteurs psychologiques et sociaux qui l'occasionnent sont toujours présents.

# Centre de réadaptation Wapan

Centre Wapan

## Mission

Le centre Wapan est un centre résidentiel de réadaptation des dépendances offrant des services francophones d'évaluation de traitement et de suivi aux adultes des Première Nations.

## Vision

Le centre de réadaptation Wapan a pour vision de permettre à ses clients d'atteindre un mieux-être spirituel, culturel, mental, émotionnel et physique.

## Objectif

Sensibiliser et informer les individus sur l'usage des drogues.

Outiller les individus sur l'usage des drogues pour les responsabiliser et ainsi les aider à cheminer vers un meilleur équilibre au niveau de vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale.

## Valeur du centre

- Cohérence
- Ouverture
- Responsabilité
- Respect
- Intégrité
- Engagement

**Centre de réadaptation Wapan**

3611, chemin Wapan C.P. 428

La Tuque (Québec) Canada

G9X 3P3

Tel : 819 523-7641

www.wapan.ca

## À la découverte... des communautés du Québec

# Pikogan

Le village de Pikogan, connu également sous le nom de la Première Nation Abitibiwinni, occupe un territoire de 90,50 hectares situé à environ trois kilomètres d'Amos, sur la rive ouest de la rivière Harricana.

Les résidents d'Abitibiwinni ont accès à de nombreux services à l'intérieur de la communauté notamment un service de police, un centre de santé, une école préscolaire et primaire, un centre de la petite enfance, une salle communautaire, une radio communautaire, un complexe administratif regroupant l'administration des services de finances, des services sur la sécurité du revenu ainsi que les membres élus du Conseil, une station-service et un dépanneur servant de la restauration rapide.

Le territoire de la communauté, constitué à sa fondation de 72 hectares, couvre aujourd'hui plus de 277 hectares. Cette superficie permet à Pikogan d'accueillir près de 600 membres à l'intérieur de la communauté, et environ 300 membres vivent à l'extérieur.

Plus de 40 % des membres de la Nation Abitibiwinni sont âgés de 18 ans et moins. La principale langue parlée est le français suivie de l'anglais et de l'algonquin. Cette langue traditionnelle est encore parlée par les aînés et quelques membres de la communauté. Beaucoup de sensibilisation et d'éducation sont effectuées auprès des jeunes afin de la garder vivante.

De plus, quelques autres entreprises offrent des services et des produits divers, mentionnons seulement les activités touristiques, le fameux « Bercé par l'Harricana » offrant des randonnés de canot avec guide autochtone.

Au niveau économique, le Conseil de la Première Nation Abitibiwinni est le principal employeur de la communauté de Pikogan. Quelques résidants travaillent dans les entreprises évoluant dans le tourisme, la foresterie et dans la construction.

Le Conseil de la Première Nation Abitibiwinni est dirigé par un conseil de bande composé d'un chef, d'un vice-chef et de trois conseillers qui sont élus selon la coutume locale. Le chef actuel est M. Jean-Paul Rankin, le vice-chef est M Bruno Kistabish et les trois conseillers son, David Kistabish, Steve Rankin et Tom Mapachee.

Les élections aux postes de conseillers se font tous les 3 ans tandis que celles aux postes de chef et de vice-chef se font tous les 4 ans afin d'assurer un suivi continu dans la gestion des dossiers de la nation.

# Culture Algonkienne

La société algonquine est une société patriarcale. C'est-à-dire que les familles se rattachaient au côté paternel de la famille. Par exemple, les territoires de chasse étaient transmis de père en fils et lors d'un mariage, la fille allait vivre dans la famille de son mari.

Le chef n'était pas élu, mais héritait plutôt du titre de son père. Dans le cas où un homme n'avait pas de fils, le titre était transféré à son premier gendre.

Il est aussi important de noter que le chef était en fait davantage un porte-parole que quelqu'un qui imposait des décisions. En effet, le processus de décision était très démocratique puisque chaque membre, homme ou femme, avait la liberté de s'exprimer et la décision finale était prise par consensus.

L'été plusieurs familles se rassemblaient pour des échanges, des mariages, et autre sujets communs. Il s'agissait alors de familles élargies ou encore de familles qui n'avaient pas de liens entre elles. Pendant la belle saison les gens restaient au même endroit ou se déplaçait dans les environs. Ils en profitaient alors pour amasser des provisions en vue de la saison froide. Ainsi ils faisaient sécher la viande, amassaient des baies sauvages, cultivaient certaines plantes, préparaient des plantes médicinales, etc. La nourriture amassée permettait ensuite aux familles de se rendre dans leurs territoires de chasse et de durer jusqu'à la fin novembre, soit jusqu'à ce que le cycle de l'hiver s'enclenche. L'hiver était une période de subsistance et de survie.

À cet effet, une fois l'automne arrivé, le groupe se divisait en petites unités qui ne comprenait pas plus de 30 personnes. La raison était fort simple; chaque famille disposait d'un territoire de chasse d'une superficie d'environ 1 000 kilomètres carrés, ce qui fait qu'un groupe d'une plus grande ampleur n'aurait pu survivre avec les ressources disponibles. Ces petits groupes étaient composés de familles élargies c'est-à-dire d'un grand-père, d'une grand-mère, leurs enfants, les conjoints de ceux-ci et les petits enfants.

Quand le temps doux revenait, que la neige fondait et que la glace sur les étendues d'eau se rompait, le cycle recommençait avec les familles qui repartaient vers les campements d'été.

Aujourd'hui les communautés se sont toutes fixées à un endroit et sont établies dans des maisons. Bien que poursuivant des activités traditionnelles telles que la chasse et la pêche, les gens occupent des emplois et les enfants sont à l'école.

Samian artiste natif de Pikogan

Originaire de Pikogan, petite communauté autochtone enclavée dans la ville d'Amos, en Abitibi-Témiscamingue, Samian — traduction de son prénom, Samuel, dans la langue algonquine — a conquis en portant fièrement ses couleurs; celles de tout un peuple, ce peuple « invisible » qu'il dit « invincible » et pour lequel il revendique respect et reconnaissance. Voix par laquelle s'exprime au présent une histoire vieille de plusieurs siècles, le rappeur métis déclame sa poésie avec l'âme du guerrier… Avec une part d'ombre, mais non sans lumière — *je suis vivant, c'est pour ça que j'y crois* —, évoquant le passé au nom de l'avenir des générations futures, un avenir heureux qu'appelle le courage de la nouvelle génération, une nation de frères unis.

# La Cross sport inventé par les amérindiens

La crosse est un jeu inventé par les Amérindiens.Il s'agit de l'un des plus vieux jeu d'équipe du continent américain, puisque des origines de ce sport remontent jusqu'au XIe siècle en Mésoamérique ou au Mexique. Ce jeu était ensuite pratiqué dans le Canada et les États-Unis actuels, notamment dans la région des Grands Lacs et la Côte Est des États-Unis.

Ce jeu traditionnel était un des évènements phares à cette époque et pouvait se dérouler sur plusieurs jours durant lesquels des rencontres s'organisaient entre villages ou tribus voisins, réunissant à l'occasion des centaines voire un millier de participants. Il se disputait souvent sur un terrain entre les deux villages adverses et les buts pouvaient être distants de 500 mètres à plusieurs kilomètres. Les règles de ces jeux étaient décidées quelques jours avant la compétition. Généralement, tout le monde pouvait y participer, la balle ne devait pas être touchée avec la main, les buts étaient constitués soit des rochers soit des arbres, avant la mise en place de poteaux en bois, et la durée du match dépendait du soleil. Chaque joueur était armé d'une crosse.

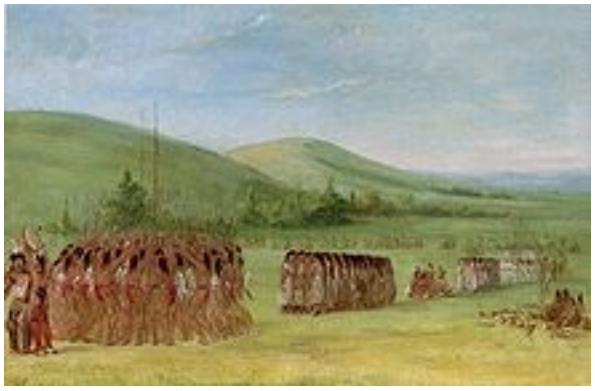
Des rites d'avant-match étaient organisés, semblables aux rites liés à la guerre. Les joueurs se maquillaient avec de la peinture et du charbon de bois et se dotaient de différents objets qu'ils portaient sur eux, symbolisant leurs qualités. Un sorcier les préparait et exécutait des rites. Par ailleurs, la veille d'un match, différentes manifestations prenaient place, comme des cérémonies dansantes où les joueurs étaient costumés. Il y avait aussi des sacrifices, ainsi que des cris pour intimider les adversaires. Le jour du match, les équipes avançaient dans les champs tout en poursuivant les rites prodigués par leurs sorciers, certains joueurs ayant même des traces des cérémonies sur leurs bras ou leurs torses. Avant le début de la rencontre, les joueurs tenaient des paris, engageant des couteaux, des chevaux voire leurs femmes et leurs enfants, la mise était ensuite remportée par le vainqueur.

La partie débutait par la mise en jeu d'une balle, celle-ci était lancée en l'air et les opposants se dépêchaient de la récupérer. En raison de l'implication d'un grand nombre de joueurs, le jeu se déplaçait lentement à travers le terrain. Les sorciers remplissaient alors le rôle d'entraîneurs et les femmes étaient là pour ravitailler en eau les joueurs (il existait également une version féminine de ce jeu appelé *amtaj* avec des crosses plus courtes). Après la rencontre, un grand festin était organisé.

Ce jeu remplissait différents objectifs : le plus important était de régler les conflits entre les différentes tribus et cela concernait notamment les Cinq-Nations. Le jeu permettait également d'entretenir physiquement les joueurs pour des rencontres futures. Enfin, il était associé aux croyances religieuses. Il leur permettait ainsi de se rassembler.

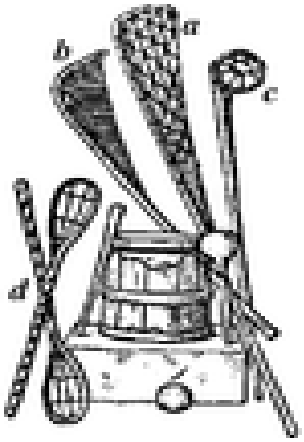
À cette époque, la balle était faite de bois (d'autres l'étaient avec une coque en peau de daim remplie de cheveux) et mesurait huit centimètres de diamètre.Les premières crosses étaient également en bois sans filet, avant que ce dernier ne soit ajouté, sur dix à treize centimètres. Ce filet était fait à partir de tendons de cerf et les filets formaient un *U* plutôt qu'un cercle. Les crosses étaient longues de 60 à 150 centimètres. Leurs formes variaient selon les régions. Par ailleurs, certains joueurs étaient tellement attachés à leur crosse qu'ils désiraient même être enterrés avec ! Aucun équipement de protection n'était porté à cette époque.

## La cross en image



Danse et célébrations avant une rencontre.

Partie de crosse chez les Amérindiens.



Les types de crosses

L' équipe de crosse en 1885

La cross aujourd'hui

Jeux olympique août 1928

## Un peu de culture ...

# Les Plumes

Pour les Amérindiens, les plumes d'oiseau représentent un cadeau provenant de la source de toutes choses, ainsi que de l'oiseau lui-même qui, ce faisant, avec le don d'une plume, nous offre une partie de son essence. Le peuple Amérindien ainsi que d'autres peuples connaissent depuis longtemps les propriétés médicinales et curatives des plumes d'oiseaux. Ils les utilisent entre autre comme outils servant à diriger et faire pénétrer, dans une personne blessée ou malade, l'énergie de guérison car elles sont reconnues pour capter et redistribuer les énergies bénéfiques. Certains ont également des valeurs de protection. Il suffit donc de porter ces plumes sur soi afin d'attirer ces énergies vers nous. Voici donc ici quelques propriétés se rapportant aux oiseaux.

### Les plumes de la corneille

Elles sont le symbole du deuil et on les utilise lors des cérémonies funéraires. Les Lokota Sioux, par exemple, prient avec des plumes de corneille pendant les quatre jours qui suivent le décès. Notez d'ailleurs que ces plumes ne sont que pour cet usage et on les conserve dans un endroit sacré.

### Les plumes d'aigle

Elles jouissent d'un statut particulier dans les pratiques magiques et spirituelles, car elles ont une signification sacrée très particulière, représentant l'essence sacrée des oiseaux. Elles sont un symbole de paix, mais elles servent aussi lors des rituels de guérison, particulièrement pour disperser les énergies néfastes et attirer l'énergie bénéfique dans le corps de la personne malade. De plus, les plumes d'aigle mènent nos pensées et prières vers le Grand Esprit.

### Les plumes de Faucon

Elles servent à préciser les diagnostics des maladies du corps, elles sont réputées, chez les chamans, pour accroître les connaissances de *médecine men*.

### Les plumes de hibou

Elles sont utilisées lors de rituels ésotériques impliquant des connaissances secrètes.

### Les plumes de la poule et du coq

POULE : Elle sont garantes d'un foyer harmonieux et confortable.
COQ : Elles sont un symbole de courage et de victoire du jour sur la nuit.

### Les plumes de la Colombe

Elles sont utilisées pour des rituels de paix et aussi pour des déclarations d'amour.

# Environnement

Apprécié par les amateurs de nature, cet animal nonchalant et discret qu'est la tortue émerveille depuis toujours les petits comme les grands. Dans la culture autochtone, la tortue symbolise la Terre-Mère qui supporte sur sa carapace la vie et tous ses habitants. Le territoire de la communauté de Wôlinak abrite deux espèces de tortues, soit la tortue peinte et la tortue serpentine.

Les tortues peintes et serpentines affectionnent les marais d'eaux calmes et peu profondes au fond vaseux, possédant une quantité généreuse de végétaux aquatiques et d'endroits propices pour se réchauffer au soleil. Majoritairement sédentaires, elles quittent le milieu aquatique lors de la période de ponte pour atteindre les milieux sablonneux où elles creusent un trou pour y déposer leurs œufs. Les tortues se déplacent également pour aller d'un site d'alimentation à un site d'hivernage et *vice versa*. C'est à l'occasion de ces déplacements que les tortues sont le plus souvent observées.

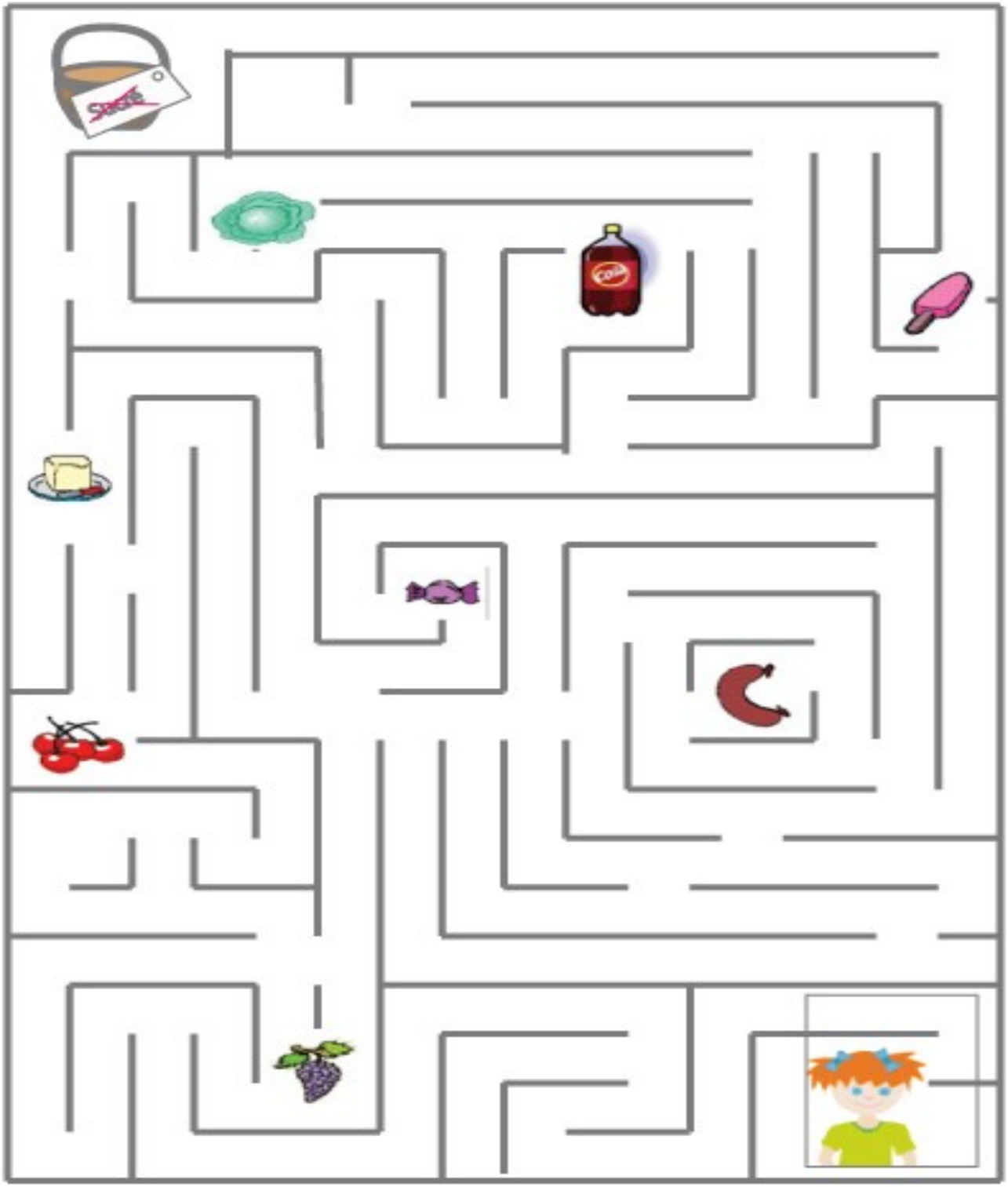
Bien que de dimension relativement modeste, le territoire de Wôlinak possède trois marais propices à la présence de tortues. Partant de ce fait et de témoignages de gens ayant vu des tortues sur le territoire, nous avons entrepris de faire l'inventaire des tortues afin de déterminer leur distribution sur le territoire de la communauté. Une fois les données recueillies, les connaissances acquises sur les tortues permettront entre autre, d'établir des mesures de conservation de son habitat pour assurer la pérennité des populations des deux espèces utilisant le territoire de la communauté.

Pour inventorier les tortues, des verveux sont installés dans les marais à proximité de la rive en eau peu profonde. Au total, six verveux sont utilisés pour la capture. Une fois capturées, elles sont mesurées, pesées, sexées et marquées sur la carapace. Elles sont ensuite remises à l'eau. Lors de la première semaine d'échantillonnage, 23 tortues peintes ont été inventoriées. Des inventaires visuels seront prochainement réalisés pour trouver leur site de ponte.

Si le sujet vous intéresse et que vous aimeriez y prendre part, vous pouvez appeler au conseil des Abénakis pendant les heures de bureaupour signaler la présence de tortues ou un site de ponte. Vous pourrez ainsi assister à la prise de données. Si vous avez des questions ou commentaires sur la biologie des espèces ou le projet, n'hésitez pas à contacter Karine Richard. Nous vous invitons aussi à ***Aimer*** la page facebook : environnement Wôlinak. Vous y trouverez des photos du projet tortues ainsi que des capsules et des photos d'autres projets en environnement réalisés sur le territoire de la communauté.

Karine Richard,
Chargée de projets en environnement
819 294-6696
krichard@cawolinak.com

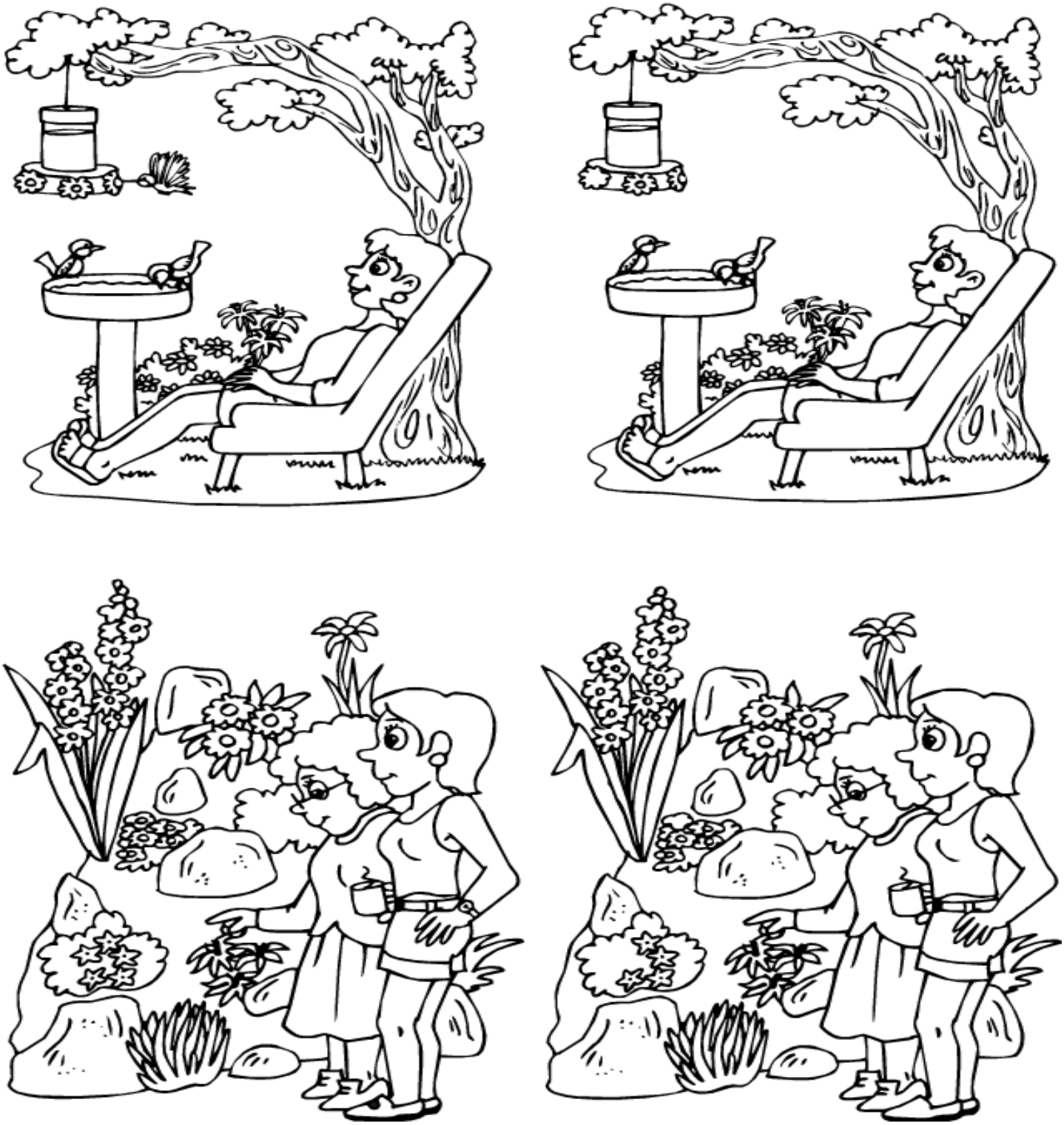
# Coin divertissement



Aide Nina à rejoindre le panier avec les 3 aliments non sucrés
(sans jamais passer par les aliments sucrés)

## Coin divertissement

### Trouvez les 7 erreurs



# Votre santé ... Notre priorité !!

*La santé de notre communauté est une condition essentielle à sa survie, à sa croissance et à son autonomie. Elle représente une ressource fondamentale qui lui permet de retirer pleinement satisfaction de la vie.*

## *Petit rappel ...*

**Nos heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 8h à 17h.**

## *Le Mot de la fin ....*

*Nous espérons que le Sôbiwi whagak vous a diverti et informé. Nous vous donnons rendez-vous pour le prochain numéro qui paraîtra en Juillet.*

*À bientôt !!*

CENTRE de SANTÉ WÔLINAK