



Comité d'accessibilité de Hearst
Compte-rendu de la rencontre publique du
10 octobre 2017
Place du marché de la scierie patrimoniale

Présents

Anne-Marie Portelance
André Rhéaume
Julie Lanoix
Aline Morissette
Jean-Paul Grondin
Chantal G. Dillon

Paméla Vienneau-Wilson
Yvonne Bélanger
Roger Bélanger
Pauline Lavoie
Jean-Claude Lavoie
Céline B. Lacroix

Thérèse Vachon
Claire Forcier
Victor Granholm
Janine Drouin
Olive Côté
Denise Beauchamps

1. Propos d'ouverture

La présidente Anne-Marie Portelance souhaite la bienvenue à l'assistance. Elle explique qu'elle commencera la rencontre avec une mise à jour des affaires du comité. L'invitée de la soirée, Paméla Vienneau-Wilson, diététiste de l'Équipe de santé familiale Nord-Aski, poursuivra ensuite avec sa présentation sur une "Alimentation saine et équilibrée".

2. Affaires nouvelles

- La présidente énumère les évaluations qui ont été effectuées durant l'été et remercie tous les gens qui y ont pris part :
 - Le 22 juin 2017 – Locaux de l'Équipe de santé familiale Nord-Aski,
Participants : Chantal G. Dillon, Julie Lanoix, Marie-Josée Veilleux, Stéphane Blanchette et Anne-Marie Portelance
 - Le 9 août 2017 – Parc Al Kinsey,
Participants : Julie Lanoix, Jean-Paul Grondin et Anne-Marie Portelance.
 - Le 10 août 2017 – Parc Marcel Léger,
Participants : Julie Lanoix et Anne-Marie Portelance.

A.M. Portelance suggère que le comité continue d'évaluer les parcs de la Municipalité, puis lorsque la température ne le permettra plus, elle conseille de faire la révision des évaluations qui ont été faites dans le passé.

- La présidente désire que le comité ait plus de visibilité au sein de la communauté. Elle suggère donc qu'un autocollant luminescent du logo du comité soit apposé sur chaque article ou projet qui fait suite aux recommandations du comité.

- Anne-Marie Portelance résume sa participation au Forum 2017 sur l'accessibilité du 14 juin 2017 à Thunder Bay. Les conférenciers étaient: Jim Kyte, Jim Sanders, Thomas Merritt, et Peter Armstrong. Des études de cas par équipes ont aussi été effectuées.
- Claire Forcier informe l'assistance du projet en cours avec les étudiants-es et les enseignantes de l'École publique Passeport Jeunesse. Le projet consiste à planifier une chasse au trésor qui permettra aux élèves de mieux connaître le Comité d'accessibilité de Hearst. Le tout aura lieu le 4 décembre 2017 afin de souligner la journée internationale des personnes handicapées.

3. Les trouvailles du mois :

- **Bibliothèque Publique de Hearst - Services pour personnes avec limitations :**
Livres à gros caractères, livres audio, livres en format DAISY, services CAÉB, toilette accessible, portes automatiques et ordinateurs à grand écran et site web WCAG2.0. Les chiens-guides sont acceptés.
- **Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario**
La présidente présente ce document qui inclut plusieurs services et programmes pour les personnes handicapées. Elle en remet une copie aux participants.

4. Présentation : Paméla Vienneau-Wilson, diététiste de l'Équipe de santé familiale Nord-Aski

- Grâce au croquis du magasin "Trouvetou", les participants réalisent que dans une épicerie, les fruits, les légumes, le pain, le lait, le fromage et le beurre sont presque toujours situés toujours situés sur ou à proximité des murs extérieurs. Les rangées centrales contiennent plutôt des produits superflus.
- Quelques conseils du guide alimentaire canadien :
 - Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
 - Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
 - Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
 - Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
 - Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
 - Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
 - Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
 - Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- Le tableau de la valeur nutritive peut nous aider à faire des choix alimentaires éclairés lorsque nous faisons l'épicerie et préparons des repas à la maison. Il fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Nous devons donc utiliser la quantité d'aliments et le % de la valeur quotidienne pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour notre santé.
- Pour faire un meilleur choix pour notre santé, nous devons diminuer les lipides, le sodium et les lipides et trans puis nous devons augmenter les fibres, la vitamine A, le calcium et le fer.
- Quatre stratégies pour réussir!
 1. Repas – manger toutes les 3 ou 4 heures
 2. Protéines – manger une source de protéine à tous les repas et les collations
 3. Portion – mesurer vos aliments, comparer les portions avec des objets familiers; utiliser le modèle de l'assiette santé
 4. Suivi – garder un journal alimentaire et d'activité physique; surveiller vos mesures corporelles

4. Prochaine rencontre des membres : 23 novembre 2017
Prochaine rencontre publique : avril 2018

5. Levée de la séance :
La présidente lève la séance à 21 h 12.

Anne-Marie Portelance, Présidente