

Bonjour membres de l'AREQ-Amiante. Voici une information d'intérêt à votre attention.

LES CLINIQUES DE VACCINATION ANTIGRIPPALE DÉBUTENT LE 2 NOVEMBRE

Depuis le 19 octobre, la population de Chaudière-Appalaches est invitée à prendre rendez-vous pour recevoir le vaccin auprès de:

1. Certaines pharmacies et cliniques de soins infirmiers
En consultant : www.cisssca.com/vaccinationgrippe
2. Cliniques de vaccination
En visitant : www.monvaccin.ca
En téléphonant au : 1 855 480-8094



Certaines municipalités pourraient avoir des cliniques : vérifiez auprès de votre municipalité.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) offre la vaccination contre la grippe aux personnes considérées les plus à risque de souffrir des complications de cette infection, ainsi qu'aux personnes ayant un contact direct avec elles. Ce sont donc

- Les personnes de tout âge ayant un problème de santé chronique, par exemple : le diabète, des troubles immunitaires, une maladie du cœur ou des poumons, l'asthme ou une maladie rénale;
- Les personnes de 75 ans et plus;
- Les femmes enceintes durant les 2e et 3e trimestres de grossesse;
- Les proches résidant sous le même toit et les aidants naturels des personnes à risque et des bébés de moins de six mois;
- Les travailleurs de la santé.

Prendre note que les personnes qui sont en bonne santé et qui sont âgées entre 60 à 74 ans ne sont plus visées par le programme de vaccination gratuit. Les études récentes démontrent qu'elles ne sont pas plus à risque d'hospitalisation et de décès associés à la grippe que le reste de la population québécoise en bonne santé. Toutefois, ces personnes peuvent recevoir le vaccin gratuitement si elles le demandent.

POURQUOI CHANGER L'HEURE ?

Dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre, nous allons reculer montres et horloges pour passer à l'heure d'hiver, soit l'heure « normale ». Cette coutume est bien ancrée dans nos habitudes.

Ainsi, dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures du matin, il sera 2 heures du matin.

Mais pourquoi donc, effectue-t-on ce changement en plein milieu de la nuit ?

C'est pour la simple raison que ce créneau horaire correspond à la période où l'activité économique et sociale est la plus basse !

Voyons l'histoire de ce changement d'heure.

C'est le physicien américain Benjamin Franklin qui proposa le premier, en 1784, de décaler les horaires afin d'économiser de l'énergie. On devra attendre en 1916 pour qu'un pays, l'Allemagne en l'occurrence, adopte cette pratique. Au Canada, une première loi sera adoptée en 1918 pour instaurer cet usage. Et, durant la Deuxième Guerre mondiale, le gouvernement fédéral imposa l'heure avancée à l'année à la grandeur du Canada. Notons que le changement d'heure est maintenant de compétence provinciale. La Saskatchewan est la seule province au Canada à ne pas changer l'heure.

Depuis 2006, l'heure avancée d'été est instaurée du deuxième dimanche de mars jusqu'au premier dimanche de novembre.

À l'origine, l'idée d'avancer l'heure en été permettait de synchroniser les heures d'éveil et d'activité au travail avec les heures d'ensoleillement. Cela devait réduire la consommation d'énergie en réduisant l'utilisation de l'éclairage le soir.

De nos jours, cet avantage est très limité, car l'éclairage représente moins de 5 % des coûts en électricité des ménages. Cette tendance s'accroît d'ailleurs grâce aux nouvelles ampoules moins énergivores. C'est plutôt le chauffage qui est désormais l'élément le plus important dans la consommation d'électricité des ménages. Surtout influencé par les conditions météorologiques, ce coût de chauffage représente plus de 50 % de la facture.

Sachant que les avantages énergétiques sont très limités, on peut se demander pourquoi on change encore l'heure deux fois par année.

La principale raison est de nous arrimer avec les États-Unis, notre principal partenaire économique. Il y a aussi la tradition, qui remonte à près d'un siècle.

Le changement d'heure peut affecter le cycle de sommeil pendant une ou deux journées. Cependant, pour les personnes plus vulnérables, ce changement peut avoir des effets plus néfastes, allant jusqu'à des troubles de l'attention et de l'appétit, une baisse des capacités de travail et une augmentation du nombre de dépressions.

[Enfin, cela est devenu un bon rappel de changer les piles de nos détecteurs de fumée.](#)

En guise de mot de la fin,

En zone rouge, pas facile de voir la vie en rose! J'aimerais bien ne plus parler de consignes à suivre, mais la réalité est bien là et il nous faut absolument faire face à ce redoutable virus. Comme l'a si bien dit Boucar Diouf à l'émission *Bonsoir Bonsoir*, **«Il faut lui barrer la route et la seule façon de le faire, c'est en ayant de la discipline personnelle et en prenant appui sur la solidarité»**. En suivant les consignes de base (lavage des mains, distanciation physique, port du couvre-visage) et en évitant tous les contacts non-essentiels (visites amicales ou familiales), on protège les autres tout en se protégeant soi-même. Plusieurs peuvent dire « Je le fais déjà! » Alors, il faut **redoubler de vigilance** face à nos élans pourtant si normaux. Gardons confiance. Continuons de nous entraider dans la mesure du possible. Continuons d'alimenter nos liens en offrant de **belles surprises de cœur ... autrement ... à distance!**

Michelle Breton, présidente