

MESSAGE À TOUS LES ÉLÈVES

Déclaration de fréquentation scolaire pour la session HIVER 2010

Pour confirmer votre fréquentation au Cégep, vous avez l'**obligation** de compléter une déclaration à cette fin pour la présente session.

Cette opération se tiendra du **16 au 19 février** prochain. Chaque élève **DOIT** se rendre sur le site :

cegep-rdl.intraflex.ca

sous la rubrique *Fréquentation scolaire*.

CETTE OPÉRATION EST OBLIGATOIRE

Caroline Simard, coordonnatrice



CALENDRIER SCOLAIRE

SESSION HIVER 2010

RAPPEL - ENSEIGNEMENT RÉGULIER

Veillez prendre bonne note que les 1^{er}, 2, 3, 4 et 5 mars 2010 sont les journées consacrées à la semaine d'études. En conséquence, les cours sont suspendus à l'enseignement régulier. Bonne semaine.

La Direction des études



SOIRÉE DU MÉRITE ÉTUDIANT LE MERCREDI 14 AVRIL 2010

Nous désirons vous informer que vous pouvez appliquer pour différentes bourses. Vous trouverez les cahiers décrivant les bourses ainsi que les formulaires d'inscription aux endroits suivants :

- Service de consultation (B-157)
- Service de la formation continue (poste d'accueil)
- AGE
- Résidence
- Bibliothèque

Vous avez jusqu'au 5 mars pour vous inscrire.

Andrée-Anne Lemieux
Service des affaires étudiantes



AIDE FINANCIÈRE

AVIS IMPORTANT

CONFIRMATION D'HIVER DE VOS RESSOURCES FINANCIÈRES

Vous devez remplir et nous transmettre le formulaire *Confirmation des ressources financières 2008* au plus tard le **26 février**, et ce, **même si vos revenus n'ont pas changé**. Si vous le faites après cette date, il est possible que les versements d'aide qui vous sont destinés soient suspendus à partir du mois de mars.

Vous trouverez votre formulaire à la rubrique *Votre dossier en direct!* Vous n'avez qu'à cliquer sur *Remplir un formulaire*. Après avoir rempli la section « Identification », cliquez sur *Formulaires temps plein*, et sur *Confirmation des ressources financières 2009*. **Notez que le formulaire sera accessible tant que vous ne l'aurez pas transmis.**

Rappelons que le formulaire vous permet de modifier ou de confirmer les revenus que vous avez déclarés pour l'année 2009 (du 1^{er} janvier au 31 décembre).

BOURSES D'ÉTUDES - DÉCLARATION DE REVENUS 2009

L'Aide financière aux études a adressé à tous les bénéficiaires de bourses d'études les documents nécessaires à la déclaration de revenus de l'année 2009. Les avez-vous reçus?

Relevés 1 et T4A (revenus d'emploi et autres revenus)

Pendant toute l'année scolaire (2008-2009), vous avez reçu sous forme de prêt la totalité de l'aide financière qui vous a été attribuée. À la fin de l'année scolaire, après le dernier versement et à la suite de la vérification de vos revenus auprès de Revenu Québec, le gouvernement a remboursé à votre établissement financier la partie de l'aide financière versée qui correspond à la bourse à laquelle vous avez droit. C'est ce qu'on appelle la conversion de prêt en bourse.

Le montant qui figure sur votre relevé 1 ou votre relevé T4A correspond au **montant qui a été converti en bourse** pendant une année. Il se peut que plus d'une conversion ait été effectuée au cours d'une même année.

Notez que, si un document nécessaire à une déclaration de revenus doit être produit en ce qui vous concerne pour l'année 2009, un duplicata fiscal figure dans votre dossier Internet, à l'onglet *Duplicata fiscaux*. Le cas contraire signifie qu'aucun document ne s'applique à votre dossier.

Pour information : Sylvie Rossignol, B-147



MENU À LA CAFÉTÉRIA

SEMAINE DU 15 AU 19 FÉVRIER 2010

Lundi	Porc BBQ Pain de lentilles, sauce créole
Mardi	Spaghetti à la viande Ragoût d'haricots à la provençale
Mercredi	Cuisse de poulet Sauté de tofu aux piments
Jeudi	Pâté chinois Paella végétarienne
Vendredi	Lasagne italienne Brochette au tofu

3^e choix de menu : bar à sous-marin
personnalisé disponible
en tout temps

Bonne semaine
L'équipe de la cafétéria



VOUS ÉProuVEZ DES DIFFICULTÉS EN FRANÇAIS ÉCRIT?

LE CENTRE D'ANIMATION LINGUISTIQUE
(CAL) VOUS INVITE À PROFITER
DE SES SERVICES :

- Exercices imprimés et électroniques portant sur la grammaire, la syntaxe, l'orthographe, etc.
- Dictées
- Textes à corriger
- Formule personnalisée et ambiance d'entraide

Le Cal est situé au local B-251 (à l'arrière de la bibliothèque).

Voici l'horaire pour la session d'automne :

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	10 h à 13 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 12 h et 15 h à 17 h
Vendredi	Fermé

Pour plus d'information sur les services offerts et le mode de fonctionnement, communiquez avec Dominique Pelletier, au poste 2436



MENU AU CARREFOUR 15 AU 19 FÉVRIER 2010

Lundi	Fajitas au poulet
Mardi	Longe de porc à l'ananas
Mercredi	Bœuf texan
Jeudi	Pâté au saumon, sauce aux herbes
Vendredi	Fusilli alfredo, poulet et brocoli

Panini de la semaine :
au poulet et pesto, un goût sans pareil

Muffin de la semaine :
un duo exquise : poire et framboises

Nous vous souhaitons
une bonne et appétissante semaine!

Lucie, Francine, Sonia et Mylène



MESSAGERS DU COEUR

Les personnes suivantes sont priées de se présenter au B-157 afin de récupérer leurs cartes de souhaits pour la Saint-Valentin : **Amélie Dubé, Marie-Pier Simard, Anne Bernier et Vanessa Klukvine.**

Merci à tous les participants qui ont contribué au succès de cette journée.

Lise Bélanger, professeure de psychologie

RECHERCHE D'EMPLOI

Suite à l'obtention de votre diplôme, vous aurez à dénicher un emploi correspondant à votre objectif professionnel.

Alors le Club emploi-carrière vous offre gratuitement ses services.

Vous voulez :

- rédiger votre curriculum vitae ou savoir s'il répond aux attentes des employeurs;
- connaître les questions fréquemment posées en entrevue;
- avoir des trucs et des techniques pour obtenir un emploi.

Venez nous rencontrer au 61, rue Lafontaine ou téléphonez pour des informations supplémentaires au 418 867-8685.

Mylène Charest,
conseillère en emploi



SUR LE BOUT DE LA LANGUE

« L'ATHLÈTE A BRISÉ SON PROPRE RECORD DU MONDE. »

Les Jeux olympiques fournissent souvent l'occasion à certains athlètes d'améliorer des marques mondiales. Rappelons-nous cependant que l'expression *briser le, un record* nous vient de l'anglais *to break the, a record*. En français, on dira plutôt qu'un athlète *a battu le record*, qu'il *a établi un nouveau record* ou qu'il *a amélioré son propre record*, et si l'ancienne marque a été de beaucoup dépassée, on pourra dire, un peu familièrement, que le record *a été pulvérisé*. Au Québec surtout, on entend également *fracasser un record* qui rappelle l'image de *pulvériser*.

LE MOT À DÉCOUVRIR

Espérons que la **dipsomanie** n'est pas une pratique répandue au Cégep.

C'EST L'HISTOIRE D'UN MOT



Les premiers Jeux d'hiver se déroulent à Chamonix en 1924.

Le mot **olympique** est dérivé du nom de la montagne *Olympie* en Grèce. C'est près de ce site qu'avaient lieu les premiers Jeux olympiques à partir de 776 avant J.-C. Les Jeux olympiques de l'ère moderne débutent en 1896 à Athènes.

Le Scribe



Concours québécois
en entrepreneuriat

L'AN DERNIER 9 GROUPES D'ÉTUDIANTS DU CÉGEP ONT REÇU 6 380 \$ POUR RÉALISER DIVERS PROJETS

Reconnaitre et récompenser les meilleures initiatives entrepreneuriales dans le Collège, dans la région et au Québec. Consultez votre responsable au bureau de Réseau-Boulou.

www.concours-entrepreneur.org

T.I.L. MÉMO IMPORTANT

Aux étudiants de loisir 2^e année qui s'inscriront en 5^e session à l'automne 2010 : prévoir à votre agenda une importante période d'informations sur les cinq voies de sortie.

Informations générales (obligatoire) :
le mardi 16 février, à 12 h, au local C-037.

Périodes d'informations additionnelles
Travailleur autonome
le mardi 16 février, 13 h, au local C-037

Milieu récréotouristique
le mardi 16 février, 13 h 30, au local C-037

Milieu municipal
le mardi 16 février, 14 h, au local C-037

Milieu institutionnel
le mardi 16 février, 14 h 30, au local C-037

Milieu scolaire
le mercredi 17 février, 12 h, au local C-037

Votre présence est requise.

L'équipe des professeurs de 5^e session



AVIS IMPORTANT

La direction de la Coop vous avise que le stationnement connexe à la Coop est strictement réservé aux clients de cette dernière et ce, pour une courte période seulement.

Depuis quelques semaines déjà, plusieurs automobiles y restent stationnées pendant plusieurs heures et même parfois, pendant plusieurs jours.

Nous tenons à vous aviser que nous commencerons à remorquer toutes les automobiles qui n'ont pas de lien avec la Coop.

Merci de votre compréhension.

L'équipe de la Coop



CONFÉRENCE L'ANALYSE DU CYCLE DE VIE DES OBJETS

Le 24 février prochain au G-0011
de 12 h à 13 h

Beaucoup d'objets sont jetables et se retrouvent aux ordures. Pourrait-on prévenir ce gaspillage dès la conception des objets?

Un thème qui intéressera les créateurs de notre Cégep. Apportez votre lunch.

Bienvenue!

Denise Breton, poste 2300

PORTES OUVERTES DANS LES UNIVERSITÉS EN 2010

Université d'Ottawa
le 19 mars 2010

Pour information :
Maud Cloutier, poste 2242

LA P'TITE ANTENNE

La P'tite Antenne (vous la tenez dans vos mains) est un bulletin d'information hebdomadaire mis à la disposition de **tous les membres de la communauté collégiale.**

L'essentiel du contenu de La P'tite Antenne porte sur la publication de textes et/ou de messages d'information relatifs à des activités, des événements, des projets et des faits divers touchant tous les étudiants du Cégep (régulier et adultes) ainsi que les membres du personnel.

La P'tite Antenne est publiée à chaque lundi et est distribuée dans les bacs identifiés.

HEURE DE TOMBÉE
JEUDI, 12 H

Pour information et dépôt des textes,
contactez Jérémie Bouchard,
poste téléphonique 2316, local B-162,
sercom@cegep-rdl.qc.ca



Fondation
du Cégep de Rivière-du-Loup inc.

BOURSES

ENCOURAGEMENT À LA RÉUSSITE

Au cours du mois de mars, la Fondation attribuera **20 bourses d'une valeur de 250 \$** à des étudiant(e)s du Cégep de Rivière-du-Loup, en fonction de la réussite de leur session d'automne 2009, de leur engagement personnel et de leur situation financière.

Admissibilité

Les critères d'admissibilité auxquels les candidat(e)s devront se conformer sont les suivants :

- avoir fréquenté, à temps plein, le Cégep de Rivière-du-Loup à la session d'automne 2009;
- avoir réussi avec succès la session d'automne 2009 et fournir une copie du dernier relevé de notes;
- être inscrit, à temps plein, au Cégep de Rivière-du-Loup à la session d'hiver 2010;
- témoigner d'un engagement social (travail à temps partiel, bénévolat, activités collégiales ou autres);
- éprouver des difficultés financières;
- avoir complété et retourné le formulaire d'inscription dans les délais exigés.

Le formulaire d'inscription est disponible, aux endroits suivants :

- local B-103 (Réseau-Boulot)
- local B-102 (bureau de la Fondation)
- local B-157 (Service de consultation)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :
LE VENDREDI 19 MARS 2010,
AVANT 12 H

Emploi en ligne À L'AFFICHE CETTE SEMAINE :

Voici les emplois à temps partiel
présentement affichés sur *Emploi en ligne*
(accessible par ton portail étudiant) :

Préposé à la clientèle
Couche-Tard, Rivière-du-Loup

EMPLOIS D'ÉTÉ :

Coordonnateur
Camp d'été de Saint-Faustin

Éducatrice
Pohénégamook

Animateur familial, animateur de
groupe, magasinier, préposé sauveteur,
sauveteur
Centre de plein air de Pohénégamook

*Pour information
Carmelle Bélanger, local B-157*

**LE TRAVAIL DE BUREAU CONSOMME DE
GRANDES QUANTITÉS DE PAPIER :
DE 50 À 75 KG/AN/EMPLOYÉ,
SOIT L'ÉQUIVALENT DE 10 500
À 16 000 FEUILLES/AN/EMPLOYÉ.**

LE COMITÉ CÉGEP VERT



QU'EST-CE QUE L'AGE?

L'Association Générale des Étudiants du Cégep de Rivière-du-Loup (AGE) est une association formée d'étudiants ayant à cœur le bien-être de ses membres. Nous avons comme mission d'offrir aux étudiants divers services à des prix minimes : service de télécopie, impression de documents (couleurs et noir et blanc), appels interurbains (0,25\$), service de traitement des plaintes (avec respect et confidentialité) et possibilité de subvention de projets pédagogiques!

Tu peux t'impliquer dans différents comités. Tu as le goût de faire bouger les choses positivement dans ton Cégep? Alors, viens sans plus tarder nous rencontrer à notre bureau au local G-0020 (situé près du Carrefour). Il nous fera plaisir de t'accueillir et de t'écouter.

L'équipe de l'AGE

VOUS CHERCHEZ UN STATIONNEMENT PRÈS DU CÉGEP?

Nous en avons trouvé un pour vous! Il est très vaste et il est situé à deux minutes du Cégep, sur la rue Laval, à l'arrière du Centre Premier Tech. C'est gratuit et un escalier relie l'aire de stationnement à la cour du Centre. C'est une invitation à adopter un mode de vie plus actif!

Le Service des affaires étudiantes

LE RENDEZ-VOUS DES EMPLOIS D'ÉTÉ

À tous les employeurs

Vous recherchez de jeunes travailleurs dynamiques pour combler vos emplois d'été? Votre entreprise a des postes à offrir dans la MRC de Rivière-du-Loup ou la MRC des Basques? Nous vous offrons l'opportunité

de recruter de manière efficace et gratuite une main-d'œuvre pour la saison estivale. Pour afficher vos emplois d'été ou pour de plus amples renseignements, contactez l'équipe du Carrefour jeunesse-emploi Rivière-du-Loup/Les Basques au 418 867-4992 ou au 418 851-1877.

À tous les chercheurs d'emploi

Vous cherchez un emploi d'été? Vous désirez travailler près de chez vous cet été? Venez profiter d'une diversité d'emplois à un seul et même endroit. C'est le samedi 6 mars prochain, de 12 h à 16 h, que se tiendra « Le Rendez-vous des emplois d'été », au Carrefour jeunesse-emploi Rivière-du-Loup/Les Basques. L'événement se déroulera dans nos locaux au 299, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup ainsi qu'au 318, rue Jean Rioux à Trois-Pistoles.

Afin de vous préparer à votre recherche d'emploi d'été, trois points de service pour vous servir :

Rivière-du-Loup

Saint-Hubert (sur rendez-vous seulement)

Saint-Cyprien (sur rendez-vous seulement)

Tous nos services sont gratuits et personnalisés!

STAGE EN ANIMATION EN FRANCE À L'ÉTÉ 2010

La compagnie européenne Inter Anim', entreprise française privée qui embauche des stagiaires canadiens dans le domaine récréotouristique, est à la recherche d'une quarantaine d'animatrices et animateurs québécois pour la saison estivale 2010. Voici ce que vous propose Inter Anim' comme projet pour votre prochaine saison estivale :

- Votre transport (billets d'avion et de train) aller-retour à partir de Montréal vous est offert gratuitement par votre employeur;
- Vous êtes logé et nourri sur votre site de travail en France (milieu plein air);
- Un total de 20 sites différents (au choix de l'employeur);
- Assurance Croix-Bleue (fournie également par l'employeur);
- Équipe de travail entre 2 et 12 animateurs (selon les sites);
- Un montant de 456 euros vous est offert pour les deux mois de stage (gratification de stage et non un salaire) ± 700 \$ au total pour l'été;

N.B. Il faut être disponible entre le 1^{er} juillet et le 31 août 2010 et avoir la citoyenneté canadienne (avec passeport). Les personnes intéressées doivent envoyer leur C.V. avec photo avant le mardi 23 février 2010, à 12 h, à l'adresse suivante : pierre_miousse@uqar.qc.ca

RENCONTRE D'INFORMATION :

**Mardi 23 février 2010, à 12 h
au local C-034**

AVIS DE SIGNATURE

Tous ceux et celles qui font l'objet d'un plan d'intervention (étudiants handicapés, étudiants ayant un trouble d'apprentissage et étudiants avec une maladie chronique) doivent se présenter au B-152 ou au B-151 le plus tôt possible. Ceci est très important. De plus, ceux et celles qui ont des preneurs de notes doivent aussi les aviser de passer au B-152 le plus tôt possible pour signer leur contrat.

*Denise Breton, responsable
Services adaptés aux étudiants handicapés*



Les programmes contingentés

Au début d'avril, les cégeps et les universités expédieront les offres d'admission pour la prochaine année scolaire. Pour certains d'entre vous, cela sera un choc de lire que le programme choisi ne vous offrira pas de place.

Face à cet événement perturbant, il est tout à fait normal que vous vous sentiez perdu comme si vous ne voyiez pas d'autres orientations possibles. Également, il est possible que vous ressentiez ce refus comme un échec personnel.

À ces émotions qui vous habitent s'ajoute souvent la pression de la course contre la montre pour préparer une deuxième demande d'admission.

Préparer ce choix alternatif est souvent complexe et exigeant. Il faut tenir compte à la fois de vos intérêts, de votre personnalité, de vos exigences face à un emploi et des conditions d'admission du programme désiré (comme le nombre de places offertes aux étudiants collégiaux ou universitaires, indice de force du programme, etc.).

Beaucoup de personnes ont transité par un programme alternatif avant d'être admis dans le programme de leur rêve.

Il est essentiel que cette démarche pour trouver ce choix alternatif soit significative pour vous.

Malgré l'espoir d'être admis un jour dans votre choix initial, il vous faudra envisager la possibilité d'exercer dans ce domaine qui est votre deuxième option.

Les conseillères d'orientation du Service de consultation sont là pour vous guider dans cette démarche ou encore pour valider votre plan alternatif.

Bonne route!

L'équipe du Service de consultation

N.B. : Pour renseignements supplémentaires, prendre rendez-vous au local B-157.



En recherche d'emploi?

Sources : www.servicescanada.gc.ca et le document Tu cherches un emploi? (2007).

Tu sais comment rédiger un curriculum vitae sans fautes? Excellent!

Tu sais composer une lettre de présentation pour joindre à ton CV? Bravo! Mais sais-tu te mettre en valeur dans ton CV ou en entrevue? Pour ce faire, il te faut établir **tes compétences**.

Les compétences s'acquissent à plusieurs endroits. Tout le monde en a dépendamment des expériences vécues (bénévolat, travail rémunéré, parascolaire, passe-temps, etc.).

Les compétences clés

- Respecter les échéances;
- Superviser d'autres personnes;
- Résoudre des problèmes;
- Enseigner aux autres et donner des directives claires;
- Gérer le travail d'autres personnes;
- Organiser et gérer des projets;
- Parler en public avec aisance;
- Accepter les responsabilités;
- Planifier le travail quotidien ou les événements spéciaux.

Les compétences en leadership

- Planifier des activités ou événements et les mettre en œuvre;
- Prendre des décisions;
- Diriger le travail des autres;
- Aider à établir les buts de mon équipe;
- Expliquer un point de vue aux autres;
- Résoudre des problèmes;
- Motiver les gens;
- Organiser et présider des réunions.

Alors, si tu as des compétences clés, n'hésite pas de les mettre en valeur lors d'une entrevue ou dans ton CV par des exemples concrets !

Tu veux que ton curriculum vitae soit lu?

Voici quelques petits trucs pour un super CV!

- Utiliser un papier de qualité blanc ou blanc cassé de format 8,5 x 11;
- Être bref et bien organisé pour faciliter la lecture du curriculum vitae (AÉRÉ);
- Utiliser une police comme Arial, 11 points;
- Ne pas signer le CV et ne pas mettre de date;

- Avec le CV, toujours joindre une lettre d'accompagnement. Si le courriel est utilisé, placer la lettre comme première page du CV pour n'avoir qu'une seule pièce jointe.

Les pires sources d'agacement pour un employeur

- Un CV de 2 pages et plus;
- Un papier de couleur ou de mauvaise qualité;
- Des fautes de frappe ou des corrections inscrites à la main;
- Une liste de petits boulots qui n'ont rien à voir avec l'emploi convoité;
- Des informations répétitives;
- L'exagération ou la prétention;
- Des tableaux ou des dessins;
- Un CV froissé, sale ou une mauvaise photocopie.



N'oublie pas que le curriculum vitae est une sorte de carte de visite qui te représente; alors soigne son apparence!

Denise Breton, responsable
<http://emploi.cegep-rdl.qc.ca>



Inoffensif, le cellulaire?

À l'époque de sa conception, personne ne se préoccupait de son impact sur la vie. Mais depuis peu, on commence à s'inquiéter des effets des cellulaires sur la santé des humains et de l'environnement.

Voici quelques suggestions pour en diminuer les effets néfastes :

SUR LA SANTÉ

- Ne pas porter son téléphone près de son corps, même en veille, et ne pas téléphoner à moins d'un mètre d'une personne, afin de diminuer l'impact de la téléphonie passive.
- Éviter d'utiliser le cellulaire si vous êtes à proximité d'un enfant. Prudence chez les femmes enceintes. Le rayonnement de l'appareil est nocif en raison de la phase de croissance de l'enfant.
- Déconseiller aussi à toute personne ayant des éléments métalliques (tout amalgame, prothèses, appareil dentaire, plaques, vis, clips, piercing, boucles d'oreilles, lunettes) et aux utilisateurs de fauteuils roulants ou béquilles métalliques, afin d'éviter réflexion, amplification, phénomène de résonance, réémetteurs passifs, etc.
- Éviter de téléphoner dans des lieux confinés, comme l'ascenseur, le sous-sol, le métro, l'autobus, ou encore en se déplaçant, car la puissance d'émission et de réception est décuplée.
- S'abstenir de téléphoner dans un véhicule, car il se produira le phénomène dit « cage de Faraday » qui optimise les effets nocifs des rayonnements sur l'utilisateur et les passagers, surtout les enfants.
- Ne pas garder le portable allumé la nuit près de son lit, car il se connecte à l'antenne relais et rayonne par phase.

SUR L'ENVIRONNEMENT

- Débrancher le chargeur du téléphone car, branché avec ou sans téléphone, il consomme de l'électricité.
- Limiter le nombre d'appels et leur durée (6 minutes maximum), car le cellulaire émet des ondes semblables à celles utilisées dans les fours à micro-ondes.
- Garder votre cellulaire au moins 3 ans.
- Éviter les écrans LCD, la fonction GPS et la technologie à clapets (ils ont le plus d'impacts nocifs sur l'environnement).
- Utiliser le bon vieux téléphone ou bien les communications gratuites et illimitées avec Internet (même à l'international).

« Quoi faire avec mon vieux cell? »

Apportez-le chez un vendeur, un récupérateur, à l'écocentre ou mettez-le dans l'un des deux bacs prévus à cet effet au cégep, soit au **B-157** ou à la **résidence**.

Environ 1000 composantes de votre cellulaire (comme les matières plastiques, le cuivre, l'or, l'argent, le plomb, le béryllium, l'arsenic, le cadmium ou le lithium) seront ainsi récupérées en toute sécurité sans causer de dommages à l'environnement!



Pour le comité Cégep Vert,
Carmelle Bélanger

Ils sont de retour!

Résumé de deux problèmes de santé fréquemment soignés en saison hivernale.



Gastro-entérite

Agents causaux : Bactérie, virus, parasite

Symptômes : Nausées, vomissements, diarrhée, douleurs au ventre et une fièvre généralement peu élevée.

Transmission : Par ingestion d'eau ou de nourriture contaminée; par contact entre la bouche et les mains ayant touché à des objets contaminés.

Durée de la maladie : 24 à 48 heures ou parfois plus selon la cause. En cas de présence de sang dans les selles, déshydratation importante, fièvre élevée ou présence de 10 selles ou plus par jour, consultez votre médecin.

Traitements : DEMEUREZ À LA MAISON. Selon la tolérance, débutez une diète liquide dès que possible (pour une durée maximale de 24 heures), en petites quantités fréquentes (jus, bouillon de réhydratation) et reprenez l'alimentation solide progressivement (purée de pomme, banane, mais pas de fibres ni d'épices).

Mesures de prévention : Désinfecter les surfaces et les objets souillés (on peut utiliser une solution chlorée, soit 1 ml d'eau de Javel pour 9 ml d'eau); se laver les mains avant de toucher à des aliments ou des ustensiles; cuire adéquatement les aliments.



Grippe

Agent causal : Virus Influenza

Symptômes : Fièvre élevée, frissons, maux de tête, maux de gorge, douleurs musculaires, toux, écoulement nasal, fatigue, difficultés respiratoires. Une personne infectée demeure contagieuse tant que durent ses symptômes.

Durée de la maladie : 2 à 7 jours

Traitements : Surveiller la fièvre régulièrement; augmenter l'hydratation : eau, jus, bouillon de soupe; médicament pour abaisser la fièvre tel Tylenol, Atasol; bien aérer et humidifier les pièces de la maison (le pourcentage normal est 40); repos; antibiotique prescrit par le médecin si la grippe se complique en amygdalite, otite, pneumonie.

Mesures de prévention : Se laver les mains fréquemment; renforcer son immunité; utiliser des mouchoirs de papier et les jeter dans la poubelle; tousser et éternuer en se couvrant la bouche; laver fréquemment les objets utilisés par les personnes infectées.

France Lajoie, infirmière clinicienne, local G-201, poste 2209, ou Info-Santé au 811.

Sources :

- <http://www.next-up.org/pdf/TelephoneMobile12ConseilsDePrevention.pdf>
- <http://www.ameqenligne.com/entrevue.asp?ID=46943>