

2025-2026

L'ARDOISE

Comité de validation
Les Experts correcteurs





L'ARDOISE Depuis 1996

Conception : Dominique Côté, agente de développement et formatrice en alphabétisation

Ce projet est rendu possible grâce à nos partenaires :

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*
Québec 

Québec 



Cher comité des Experts correcteurs,

Cet album regroupe avec fierté et satisfaction les souvenirs de vos rencontres importantes.

Grâce à votre travail, des changements réels ont commencé et des actions concrètes ont été mises en place. Améliorer la communication est une question d'équité et d'accès à l'information.

Vous avez participé à cet objectif et vous pouvez être fiers de ce que vous avez accompli.

Toutes les personnes qui ont participé à votre comité ont pu constater la valeur et l'importance de votre travail. Plusieurs sont maintenant plus conscientes de l'importance d'utiliser les bons mots afin de mieux faire passer leur message.

Bravo!

Amélie

J'ai été heureuse de vous accompagner encore cette année dans notre beau comité.

J'ai beaucoup aimé voir la confiance avec laquelle vous dites ce que vous ne comprenez pas dans les documents. Vous aidez vraiment des milliers de personnes qui ont de la difficulté à lire et écrire. Vous aidez aussi les personnes qui travaillent en santé à être plus clairs.

Bravo pour cette formidable année très bien remplie! À la prochaine les Experts!

Dominique 😊

Messages des invitées



Merci pour les re questionnements! Toutes les suggestions sont les bienvenues et pertinentes. Expérience enrichissante !

Nadia Pascal, Conseillère en soins infirmiers, Santé au travail / Santé et environnement
Direction de santé publique, CIUSSS (CN)



Merci à vous tous pour votre générosité. Vous êtes essentiels à notre travail. J'espère vous revoir bientôt!

Mélanie Bouchard, Agente administrative, Santé au travail / Santé et environnement
Direction de santé publique, CIUSSS (CN) secteur Portneuf



Un très grand merci! J'ai trouvé la rencontre très enrichissante ! :)

Christine Martel, infirmière clinicienne, Santé au travail/ Santé et environnement
Direction de santé publique, CIUSSS (CN) secteur Portneuf



Votre éclairage sur ce document est précieux et je vous félicite pour votre belle participation et votre excellent travail.

Daniel Trudel, membre du conseil d'administration de l'Ardoise et observateur lors de notre comité de validation sur le monoxyde de carbone en milieu de travail.

Un grand merci de nous avoir reçus et d'avoir pris le temps de lire notre document. Vos commentaires ont été très précieux. Grâce à vous, le document est maintenant plus simple, plus clair, et plus facile à lire pour tout le monde, et même plus beau! C'est une grande chance de pouvoir travailler avec vous ! Vous êtes essentiels pour qu'on puisse bien faire notre travail! Merci encore!

Anne-Frédérique Gosselin, Agente de planification, de programmation et de recherche, Santé et environnement, Direction de santé publique, CIUSSS (CN)



Merci pour vos commentaires honnêtes. Votre implication permet de donner la parole à plusieurs personnes qui ne s'expriment pas. J'ai beaucoup apprécié votre énergie, l'esprit de partage et d'entraide que j'ai pu observer !

Annabel Asselin, Kinésologue, Équipe Vieillissement en santé, Service Communautés saines, durables et inclusives, Direction de santé publique, CIUSSS (CN)



J'ai beaucoup aimé mon expérience avec vous. Merci pour l'accueil. J'ai maintenant de nouvelles connaissances grâce à vous.

Audrey-Anne Després, Agente de planification, de programmation et de recherche en action climatique dans le service Communautés saines, durables et inclusives, Direction de santé publique, CIUSSS (CN)



Ce que vous faites, c'est de l'héroïsme malconnu. vos interventions sont essentielles afin que les écrits soient compris du plus grand nombre possible. Des comités comme cela, il en faudrait beaucoup plus au Québec.

Cathy Gilbert, écrivaine publique de l'Ardoise





J'ai été très impressionnée par votre détermination et votre confiance à nommer ce qui compte pour vous, même devant des professionnels expérimentés dans leur domaine. Bravo et longue vie au comité expert !

Chantal Leblanc, Coordonnatrice aux communications et responsable de projets, CAPSA
Organisme de bassin versant : Rivières Sainte-Anne, Portneuf et La Chevrotière



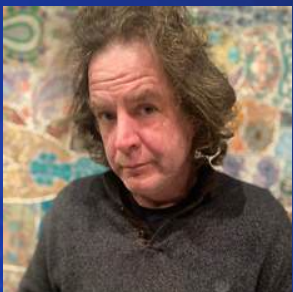
Votre travail est important et inspirant. Il contribue concrètement à améliorer la qualité de vie de nombreuses personnes, et pour cela je vous remercie du fond du cœur.

Diego-Saavedra-Renaud, Intervenant pivot SARL et agent de projets spéciaux, OMHGP



J'ai trouvé vos commentaires très pertinents. Cela m'a aidée à mieux organiser mes phrases pour qu'elles restent simples, concrètes et centrées sur l'essentiel du message. Merci pour votre regard, qui permet de rendre nos documents plus accessibles à tous.

Jessie Morin Léonard, agente aux communications, au financement et à la vie associative, Le Cerf Volant, Centre d'entraide et de ressources familiales de Portneuf



Quel beau groupe! Un bel espace sécuritaire où chacun à son rôle à jouer. Merci beaucoup, inspirant!

Tristan Fortin Lebreton, photographe et observateur invité du comité cette année.

Quel beau groupe vous êtes! Je tiens à vous dire un grand merci pour votre aide très précieuse! Grâce à vous, plusieurs familles prendront une décision plus réfléchie pour leurs enfants de 4 ans. Ce que vous faites est vraiment important, continuez votre beau travail et à bientôt j'espère!

Stéphanie Sauvageau, Organisatrice communautaire
Direction générale adjointe - Responsabilité populationnelle et accès première ligne (DGA-RPAPL), CIUSSS (CN) Portneuf



Les Experts, vous êtes vifs et allumés, vous avez des bonnes idées et c'est très agréable travailler avec vous! J'ai beaucoup aimé mon après-midi en votre compagnie. Merci de m'avoir fait une place à votre table. J'espère vous revoir bientôt!

Claudia Hamel, Organisatrice communautaire
Partenariats, services sociaux et réadaptation, CIUSSS (CN) secteur Portneuf



Je vous remercie de m'avoir accueillie encore cette année! J'ai tout de suite remarqué que vous avez pris de l'expérience et de la confiance, ce qui est et sera très utile pour valider des documents. Merci pour le magnifique travail que vous faites, c'est plus que nécessaire! À bientôt!

Audrey Pleau, Travailleuse sociale, Intervenante de proximité
Direction des services multidisciplinaires, CIUSSS (CN) secteur Portneuf



Merci beaucoup pour votre excellent travail! Vos commentaires vont permettre à de nombreux parents de comprendre le stress et l'anxiété. C'est un plaisir de travailler avec vous.

Claudia Parent, Agente de planification, de programmation et de recherche (APPR) -
Santé mentale positive, Promotion de la santé et prévention, Direction de santé
publique, CIUSSS (CN)





Je tiens à vous remercier de votre présence et des partages. Les commentaires importants et bien choisis vont nous permettre de rendre notre dépliant plus facile à comprendre pour tous et toutes.
Nos discussions m'ont aidée à devenir plus sensible au vécu des gens qui ont plus de difficulté à lire et à voir. Un grand merci!

Lydia Trahan, Coordinatrice clinique, L'Arc-en-Ciel, Centre de prévention du suicide, Portneuf



D'abord, je tiens à vous remercier pour notre rencontre de travail!
Wow, ce fut tellement enrichissant! J'ai adoré la spontanéité et la franchise avec laquelle vous vous êtes exprimés autour de notre programmation.

Laurie Châteauvert, Directrice générale adjointe, L'Arc-en-Ciel, Centre de prévention du suicide, Portneuf



Merci pour votre précieuse aide! Ça a été un plaisir de faire votre connaissance. Continuez votre mission qui est très importante pour tous!

Justine Maltais-Proulx, M.Sc., Chargée d'enseignement, professionnelle de recherche
Dép. Économie agroalimentaire et Sciences de la consommation, Université Laval



Merci à vous toutes et tous. J'ai aimé vous rencontrer et avoir la chance d'entendre vos idées et vos commentaires. Un grand merci pour votre implication et pour la franchise dans vos commentaires! 😊

Maxime Charest-Caron, Agent de planification de programmation et de recherche,
Programme national de prévention des troubles anxieux HORS-PISTE, Direction du
programme jeunesse, CISSS de la Montérégie-Centre

Québec, le 3 mars 2026

Chers membres du comité d'experts,

Nous voulions prendre un petit moment pour vous dire merci.
Merci pour votre accueil, vos commentaires et... votre sens de l'humour lors de
notre rencontre de la semaine dernière. Ça nous a vraiment fait du bien ! Pour
être honnête, le sujet de la santé durable nous faisait un peu peur au début.

On se demandait :

"Est-ce que ça va intéresser les participant.e.s ?"

Heureusement, Normand nous a rassurés à la fin : c'était un bon sujet ! Ouf !
Dans notre travail, on utilise parfois des mots compliqués sans s'en rendre
compte. On pense que "tout le monde va comprendre". Mais... pas toujours !
Alors merci d'avoir osé nous le dire, même si on ne se connaissait pas beaucoup.
Vous nous avez aidés à rendre notre message plus clair, plus simple et plus
proche de la vie de tous les jours.

Grâce à vous, on peut mieux expliquer ce qu'on veut dire. Et quand un message
est plus facile à comprendre, il touche plus de monde. Les gens peuvent alors
avoir envie de participer, de s'impliquer... et c'est exactement ce qu'on souhaite !
Au passage : votre animatrice est vraiment extraordinaire ! Humaine, attentive,
drôle... Vous pourrez lui dire qu'on l'a trouvée vraiment, vraiment bonne !

Au plaisir de vous recroiser bientôt, on risque d'avoir besoin de vous dans
les prochains mois !

Avec toute notre reconnaissance,

Audrey Walsh et Audrey Bernard

Adjointes à la Directrice générale adjointe- responsabilité populationnelle et
accès première ligne



Pour voir la vidéo des Experts,
créée avec Marianne Simard de
la Direction de la santé publique



C'est nous les experts !





Un petit souvenir de
l'an dernier :

Dîner de
reconnaissance par
la Direction de la
santé publique



9 juin 2025, Domaine de
Maizerets

Monoxyde de carbone

Premiers secours - pr



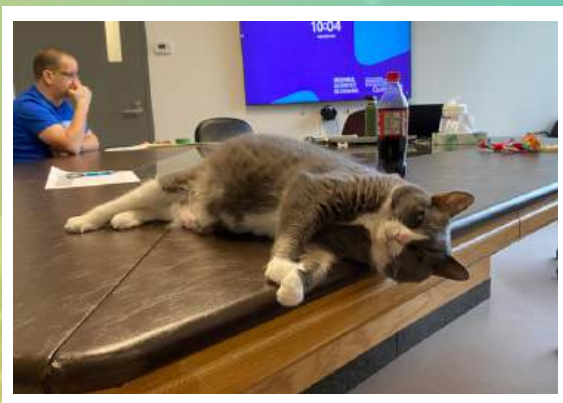
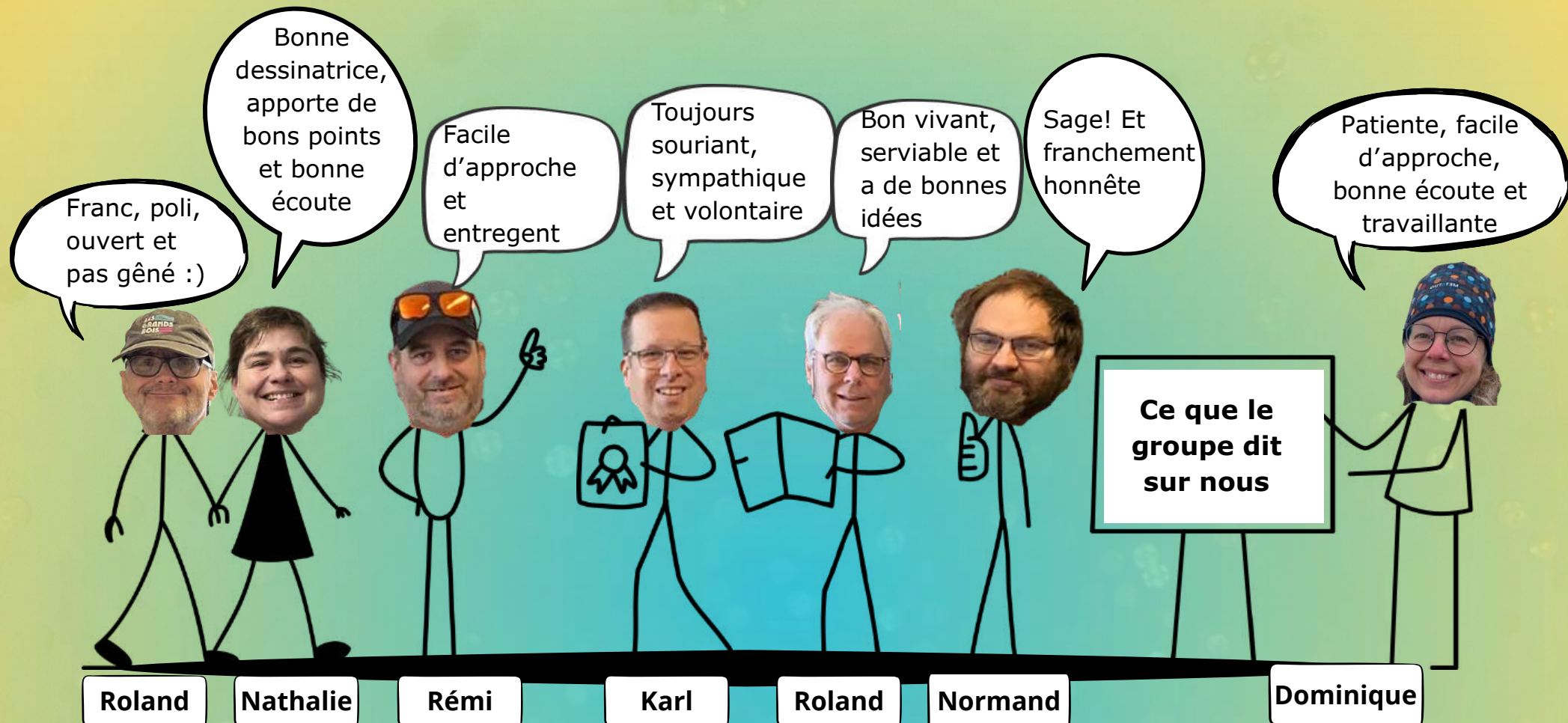
Un des sujets préférés de Normand et Karl

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone (CO)?

Le monoxyde de carbone est un gaz sans couleur, sans odeur et sans goût. Il est très dangereux pour les yeux et les poumons.

Attention! Seul un détecteur de CO en bon état et bien entretenu peut détecter la présence de CO.





Lili, le chat du CHSLD

La préférée de Rémi







« Le comité des Experts, on espère que ça dure longtemps »

On représente
plein de monde





L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf



CERF Volant

Programmation **PRINTEMPS 2026**

Nous aidons aussi les
organismes communautaires
de Portneuf à mieux se faire
comprendre.





Visite de la Coop Les Affranchis



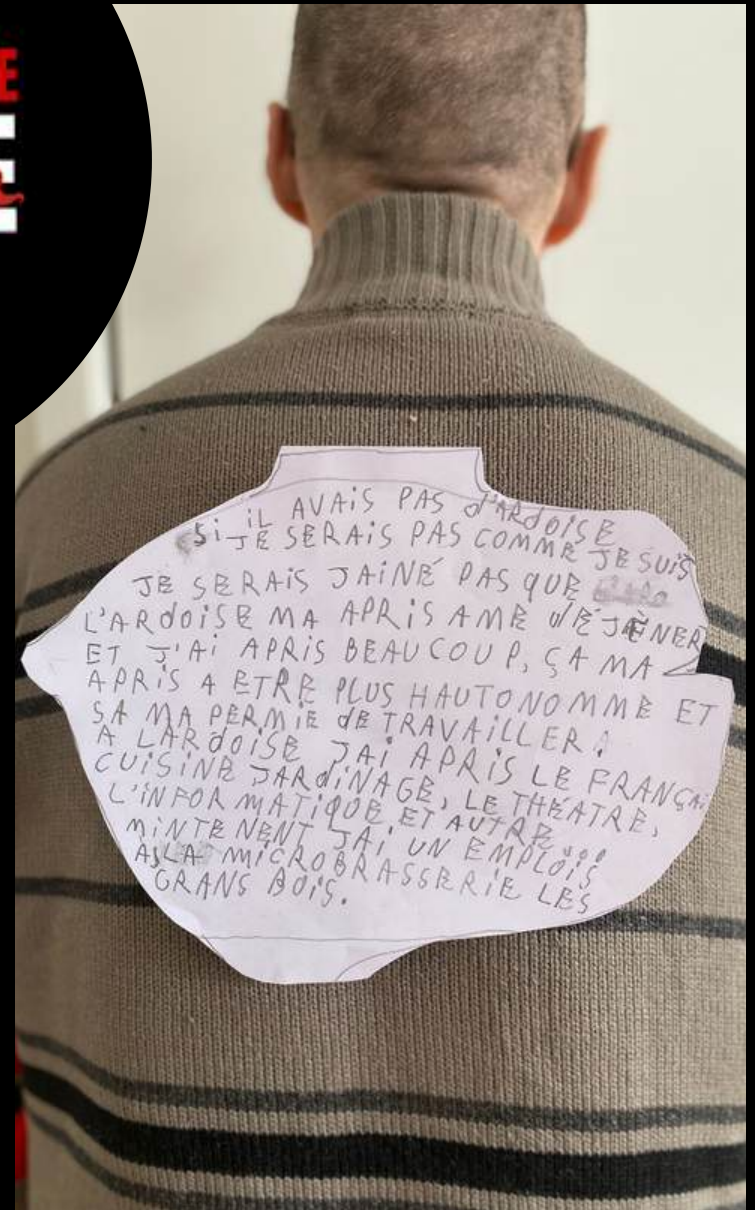
Que de choses à voir!
Une belle journée



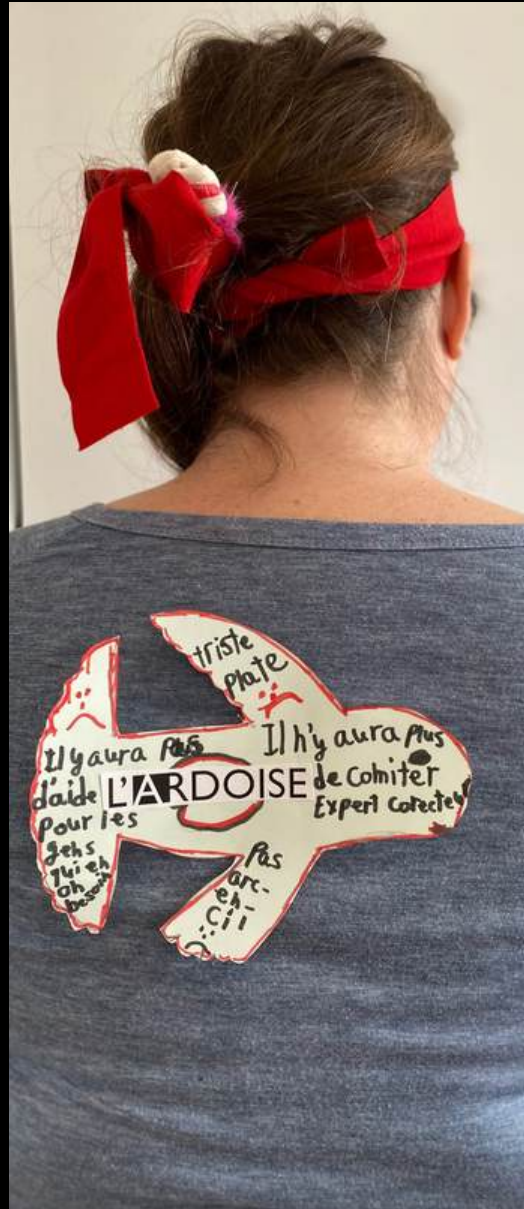
Visite chez COMSEP



LE
COMMUNAUTAIRE
À BOUTTE

À boutte, à boutte! Vous avez participé au mouvement *Le communautaire à boutte* par votre présence et vos mots.



1er avril 2026... Et si l'Ardoise ou le communautaire n'existaient plus, qu'est-ce qui se passerait?

WEBINAIRE

PRÉSENTATION DU PROJET

**COLLABORER AVEC DES CITOYENS POUR
DES COMMUNICATIONS EN SANTÉ
ACCESSIBLES**

ÉVÉNEMENT EN LIGNE GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 **23 AVRIL 2026**
DE 12H À 13H

CHAIRE RISS
Chaire de recherche sur la réduction
des inégalités sociales de santé
FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES
Université de Québec à Montréal



MARIANNE CORNEAU
Santé publique de la
Capitale-Nationale



ROLAND LAPERRIÈRE
Centre d'alphabétisation
l'Ardoise



LYNE LÉVESQUE
Atout-Lire



MARIANNE SIMARD
CIUSSS de la
Capitale-Nationale



DOMINIQUE CÔTÉ
Centre d'alphabétisation
l'Ardoise



**MARIE-CLAUDE
PELLERIN**
Atout-Lire

Roland et Dominique ont
parlé du comité pendant
cette conférence en ligne.
Bravo Roland!

Pour voir notre
présentation c'est ici : 



Roland a aussi été coanimateur de la formation qui est offerte aux organismes de Portneuf à Donnacona et Saint-Raymond.



Quelques mots que nous avons changé... et il y en a bien d'autres!

Dosé	→	Équilibré
Concrète	→	Réelle
Performer	→	Fonctionner
Conséquences négatives	→	Problèmes de santé
Souces de stress	→	Situation stressante
Menaçante	→	Dangereuse
S'actualiser	→	Se mettre à jour
Aviser	→	Avertir
Autorisation	→	Permission
S'assurer	→	Demander, vérifier
services d'urgence	→	Secours

Avant-Après

« Ce qui est le plus difficile, c'est de trouver les mots pour simplifier. »

Karl

« J'ai aimé beaucoup tous les sujets et ça me rend plus informé. »

Roland L.

« Ce que j'ai le plus aimé c'est de rencontrer les gens du CIUSSS avec différents sujets. »

Nathalie

« Ce que j'ai le plus aimé, c'est la gang »

Rémi

AVANT

Boire de l'eau pour vieillir en santé



Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Recommandations

Boire **1.5 à 2 litres** par jour, environ:

- **6 à 8** verres d'eau ou ;
- **1** grand pichet ou ;
- **3 à 4** bouteilles d'eau.



*Buvez plus si vous **bougez**, s'il fait **chaud** ou quand vous êtes **malade**.

Signes possibles d'un manque d'eau

- Soif
- Urine plus foncée
- Étourdissements
- Fatigue
- Mal de tête
- Difficulté de concentration
- Bouche sèche

Trucs pour boire plus

Aromatiser l'eau

Fruits et herbes



Ajouter des glaçons



Se mettre des rappels



Pour en savoir plus, consultez nos outils [Bien manger pour vieillir en santé](#)

Varier

Eau, eau pétillante, lait, tisane, etc.



Garder un pichet d'eau à la vue



Avoir une bouteille d'eau avec vous



Saviez-vous?

Manger des aliments avec plus d'eau aide à s'hydrater

Melons, tomates, concombres, etc.



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

APRÈS

Boire de l'eau pour vieillir en santé



Cette feuille ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Conseils de santé

Boire **1.5 à 2 litres** par jour.

Exemples, environ:

- **6 à 8** verres d'eau
- **1** grand pichet d'eau
- **3 à 4** bouteilles d'eau



*Buvez plus si vous **bougez**, s'il fait **chaud** ou quand vous êtes **malade**.

Indices que votre corps manque d'eau

- Soif
- Urine plus foncée
- Étourdissements
- Fatigue
- Mal de tête
- Difficulté de concentration
- Bouche sèche

Idées pour boire plus

Ajouter du goût à l'eau

Fruits et fines herbes



Garder un pichet d'eau à la vue



Se mettre une alarme pour penser à boire



Pour en savoir plus, consultez notre page Web : ciusscn.ca/vieillirensante/nutrition

Varier les breuvages

Eau, eau pétillante, lait, tisane, etc.
Thé ou café : maximum 3 tasses



Avoir une bouteille d'eau avec vous



Ajouter des glaçons



Saviez-vous?

Manger des aliments avec plus d'eau aide à s'hydrater

Melons, tomates, concombres, etc.



Québec

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Document simplifié avec l'aide de:

Comité Les Experts correcteurs

L'ARDOISE

AVANT



111-1, route des Pionniers, Saint-Raymond
(Québec) G3L 2A8
Téléphone : (418) 337-1398
capsa@capsa-org.com
www.capsa-org.com

Notre mission

Offrir notre expertise à la communauté pour harmoniser les activités humaines à l'eau et ses écosystèmes.

Ce que nous faisons



Travailler ensemble

Nous aidons les citoyens, municipalités et entreprises à trouver des solutions ensemble

- rencontres et comités



Donner des conseils

Notre équipe aide à trouver des solutions pour des problèmes précis, par exemple:

- protection des milieux humides
- gestion de l'eau de pluie



Informer et éduquer

Nous expliquons comment l'eau et la nature sont liés

- formations
- activités pour les écoles
- visites guidées

Contactez-nous pour en savoir plus:

418-337-13098
www.capsa-org.com

APRÈS

Version non finale



Préliminaire...



Notre Mission

Nous aidons les citoyens et les communautés à harmoniser leurs activités avec l'Eau et leurs écosystèmes.

Nos Services



Travailler ensemble

Nous aidons la population, les municipalités et les entreprises à trouver des solutions ensemble.

Exemples : Rencontres, comités et participation citoyenne...



Offrir des services

Notre équipe aide à trouver des solutions pour des problèmes vécus avec l'eau et ses milieux.

Exemples : milieux humides, eaux de pluie, bords de l'eau...



Informer et éduquer

Nous aidons à comprendre l'importance de l'eau dans nos vies en offrant des formations, des activités pour les écoles, des visites guidées et plusieurs autres services d'éducation et de sensibilisation.

Contactez-nous pour en savoir plus :

418-337-1398
www.capsa-org.com

Document
simplifié avec
l'aide de:

Comité Les Experts correcteurs

L'ARDOISE

AVANT



Cuisines Collectives

QUELQUES PLACES DISPONIBLES !

**À PONT-ROUGE
ET
SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES**

Une cuisine collective est un espace où des familles cuisinent ensemble afin d'économiser du temps, des efforts et de l'argent, tout en ayant le plaisir de rencontrer d'autres personnes.

L'activité a lieu une fois par mois et comprend deux rencontres :

- le lundi après-midi, une rencontre de planification pour choisir les recettes;
- le mercredi, une journée consacrée à la préparation des repas.

Les cuisines collectives se déroulent de septembre à juin.

Pour y participer, les familles intéressées doivent répondre aux critères suivants :

- ✕ Être biparentales.
- ✕ Avoir au moins un enfant d'âge préscolaire ou primaire.
- ✕ Être à faible revenu (avec ou sans emploi).
- ✕ Résider dans les secteurs mentionnés ci-haut ou les villages avoisinants.



Info ou inscription :
info@cerfvolantdeportneuf.org
418-873-4557 / 1-888-873-4557



Document
simplifié avec
l'aide de:

Comité Les Experts correcteurs **L'ARDOISE**

APRÈS



Cuisines collectives

**Pont-Rouge et
Saint-Marc-des-Carrières**

Places
disponibles

Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps et de l'argent, tout en ayant le plaisir de rencontrer d'autres personnes.

La cuisine a lieu 1 fois par mois (2 rencontres) :

- Lundi ou mardi après-midi : on choisit les recettes
- Mercredi ou jeudi toute la journée : on cuisine les repas
- De septembre à juin



Pour y participer, les familles intéressées doivent :

- Être en couple
- Avoir au moins un enfant de 0 à 12 ans (*préscolaire ou primaire*)
- Être à faible revenu (*avec ou sans emploi*)
- Demeurer dans la MRC de Portneuf



Informations :



Inscription requise :

☎ 418 873-4557 poste 21
✉ info@cerfvolantdeportneuf.org



Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

AVANT

Allez, dehors !

Prendre soin des tout-petits quand il fait chaud

Aller dehors tous les jours aide les tout-petits à bien grandir et à se développer

Mais quand il fait trop chaud, comment faire ?

Quand il fait très chaud :
il faut adapter les activités



Les tout-petits tolèrent moins la chaleur.

- Ils **transpirent moins** que les adultes limitant l'évacuation de la chaleur
- Ils **produisent plus de chaleur** lorsqu'ils bougent
- Ils **oublient de boire** ou n'exprime pas leur soif.

Les bonnes habitudes par temps chaud

Sortir le matin (avant 11h), ou en fin d'après-midi (après 18h), la température étant plus clémente à ces moments de la journée



Donner de l'eau ou du lait plus souvent, même si l'enfant ne dit pas qu'il a soif



Rester à l'ombre et fréquenter des espaces verts, lorsque possible

Offrir aussi des collations qui contiennent beaucoup d'eau, comme des fruits ou des compotes



Prendre des pauses fréquentes lors des jeux plus actifs



Encourager les vêtements légers, pâles et respirants et mettre un chapeau



Mettre de la crème solaire chaque 2 heures, en bonne quantité (fps 30 et plus)

Ce qui peut rendre les tout-petits encore plus sensibles à la chaleur :

- Certaines maladies chroniques (diabète, asthme, fibrose kystique, etc.)
- Les plus jeunes (moins de 6 mois)



APRÈS

Allons dehors !

Aller dehors tous les jours aide les tout-petits à bien grandir.

Mais quand il fait très chaud, **quoi faire ?**

Projet **Thermomètre**



1 Il faut adapter ou changer les activités !

2 Les bonnes habitudes par temps chaud



Augmenter la consommation d'eau des enfants

- Donner de l'eau ou du lait plus souvent, même si l'enfant ne dit pas qu'il a soif
- Offrir des collations qui contiennent beaucoup d'eau, comme des fruits ou des compotes



Adapter les activités

- Favoriser les jeux calmes
- Prendre des pauses fréquentes lors des jeux plus actifs
- Si possible, proposer des jeux d'eau



Encourager les vêtements légers, pâles et respirants et mettre un chapeau



À l'extérieur, rester à l'ombre et fréquenter des espaces verts, lorsque possible



Sortir à l'extérieur lorsque les températures sont plus fraîches (ex. : le matin)

3 Il faut aussi surveiller !

Surveiller les premiers signes liés à la chaleur chez les enfants



Grande fatigue ou manque d'énergie

Changement de comportement (ex. : agitation, irritabilité)



Maux de tête

Surveiller les prévisions météo et les alertes chaleur



La chaleur est plus difficile pour un tout-petit, mais pourquoi ?

Un tout-petit :

- transpire moins qu'un adulte (il libère moins de chaleur).
- produit plus de chaleur qu'un adulte quand il bouge
- oublie de boire ou ne dit pas qu'il a soif
- dépend plus des adultes.

Pour en savoir plus sur la chaleur chez les tout-petits :

Naitre et grandir

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/prevenir/deshydratation-coup-chaleur/>



Gader les enfants à l'abri de la chaleur

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-fr.pdf>

Québec

Document
simplifié avec
l'aide de:

Comité Les Experts correcteurs

L'ARDOISE

AVANT

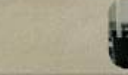
Où appeler en cas de problème

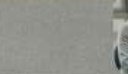
SOS    **911**

    ☀️ **418-780-5200**
 🌙 **418-691-6647**

    **418-780-5222**

    **811 #1** 

    **811 #2** 

    **811 #3** 

APRÈS

Où téléphoner en cas de problème

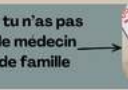
SOS    **911**

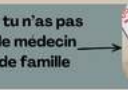
    ☀️ **418-284-0016 #0**

    ☀️ **418-284-0016 #0**
 🌙 **418-284-0016 #8**

    **811 #1** 

    **811 #2** 

    **811 #3** 

Si tu n'as pas de médecin de famille →    **811 #3** 

Document
simplifié avec
l'aide de:

Comité Les Experts correcteurs

L'ARDOISE

Merci!

L'ARDOISE

2026