

# Carnet d'accueil

du nouvel arrivant

Bienvenue dans la  
MRC de Maria-Chapdelaine



# Table des matières

## **La MRC de Maria-Chapdelaine 07**

---

### **La planification 08**

Avant l'arrivée au Québec	10
Après l'arrivée au Québec	11

---

### **Vivre au Québec 12**

Coutumes, diversité et respect	14
Connaître vos droits	15
Droits des femmes	15
Découvrir les saisons du Québec	16
L'habillement en hiver	16

---

### **Les services d'accompagnement 19**

Arrima et Accompagnement Québec	20
Portes Ouvertes sur le Lac	21
L'IRCC (Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada)	21

---

### **Les services de santé 22**

Le régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ)	24
Les assurances médicaments	24
Les assurances privées pour les soins de santé	25
Médecin de famille	25
Guichet d'accès à la première ligne	25
L'hôpital	26
L'urgence	27
Grossesse	28
Clic Santé	29
Info-Santé et Info-Social : le 811	29
CLSC	30

Vaccination	30
Les autres professionnels de la santé	31
Pharmaciens	31
Dentistes	31
Optométristes	32

---

### **Les services d'aide et de soutien 33**

Pour parler rapidement avec un professionnel et obtenir de l'aide	34
811 - Info-Social	34
Pour trouver un service : le Bottin des ressources	35

---

### **Les services de garde et d'éducation 36**

Les services de garde	37
Types de services de garde	37
Aides financières possibles	38
Comment trouver une place	38
Le système scolaire	39
Comment inscrire votre enfant	40
Les camps de jour	40
S'inscrire à la francisation	41
Poursuivre ses études au Québec	42
Cégep de Saint-Félicien	42
Centre de formation professionnelle (CFP) de Dolbeau-Mistassini	42
Centre de formation générale des adultes	43
Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)	43

---

### **Les finances, les taxes et les impôts 44**

Démarches essentielles	45
Obtenir un numéro d'assurance sociale (NAS)	45
Ouvrir un compte bancaire	46
Le crédit	46
Informations à savoir	47

Les obligations fiscales et les impôts	48
La déclaration de revenus	48
Comprendre votre talon de paie	49
Taxes à la consommation	49
Aides financières pour les familles	50
Allocations famille du Québec	51
Allocations canadienne pour enfants	51
Budget et coût de la vie	52
Dépenses moyennes à prévoir	52
Pourboires	52
<hr/>	
<b>Le logement</b>	<b>53</b>
Chercher un logement	54
Comprendre les annonces	54
Les types de logements	55
À prévoir	55
Le bail (contrat de location)	56
Les obligations du locataire et du propriétaire	56
Soutien et conseils	57
Les autres types de logements	57
Aide au logement	57
En cas de problème	57
<hr/>	
<b>L'alimentation</b>	<b>58</b>
Les épiceries	59
<hr/>	
<b>Les déplacements</b>	<b>60</b>
Pour conduire au Québec	61
Le permis de conduire	61
Les immatriculations	61
Les assurances	61
La sécurité routière	62
Principales règles à respecter	62

L'alcool et drogue au volant	63
Les sièges d'auto pour enfants	63
La conduite hivernale	64
Les autres moyens de transport	65
Transport collectif et adapté Maria Express	65
Le covoiturage	65
La location de voiture	65
Les pistes cyclables	66
<hr/>	
<b>La vie quotidienne</b>	<b>67</b>
En cas d'urgence	68
Municipalités	69
Services municipaux	70
Règlementation municipale	70
La collecte des déchets	70
Le service postal	71
<hr/>	
<b>Les communications</b>	<b>72</b>
Les médias locaux et régionaux	73
Les réseaux sociaux	74
Téléphonie	74
Téléphone fixe	74
Téléphone mobile	74
<hr/>	
<b>S'amuser et s'intégrer</b>	<b>75</b>
Le calendrier des activités Ose t'amuser ici	76
Le collectif d'accueil pour les nouveaux arrivants (CANa)	76
L'implication bénévole et citoyenne	77
Portes Ouvertes sur le Lac	77
Pour aller plus loin	77



# Mot de bienvenue

## Bienvenue à Maria-Chapdelaine

Chers nouveaux arrivants,

Ce carnet a été conçu pour vous accompagner dans vos premiers pas au sein de votre nouvelle communauté. Vous y trouverez des informations sur les services essentiels, les démarches administratives, l'accès aux soins de santé, l'éducation, le logement, ainsi que des conseils pour bien vous intégrer et profiter pleinement de votre nouvelle vie ici.

Ce carnet d'accueil est le fruit d'une collaboration entre plusieurs organismes qui ont à cœur de vous offrir une hospitalité chaleureuse et personnalisée. Nous espérons que ce guide vous sera utile et que vous vous sentirez chez vous.

N.B. : Les renseignements contenus dans ce guide peuvent changer.  
Nous vous recommandons de vérifier leur exactitude auprès des organismes concernés.

# La MRC de Maria-Chapdelaine

La MRC de Maria-Chapdelaine est située au nord du Lac-Saint-Jean, au Québec. Elle regroupe 12 municipalités, dont Dolbeau-Mistassini et Normandin, qui rassemblent la majorité des quelque 25 000 habitants du territoire.

C'est une région marquée par de vastes forêts, des terres agricoles, des rivières et, bien sûr, le Lac Saint-Jean. On y trouve un cadre de vie où la nature est très présente, mais aussi des services, des activités et des milieux de vie à échelle humaine.

Que ce soit pour le travail, les études, la famille ou les loisirs, Maria-Chapdelaine est un territoire qui combine la tranquillité des espaces naturels avec le dynamisme de ses communautés.

**Bienvenue chez vous !**





# La planification

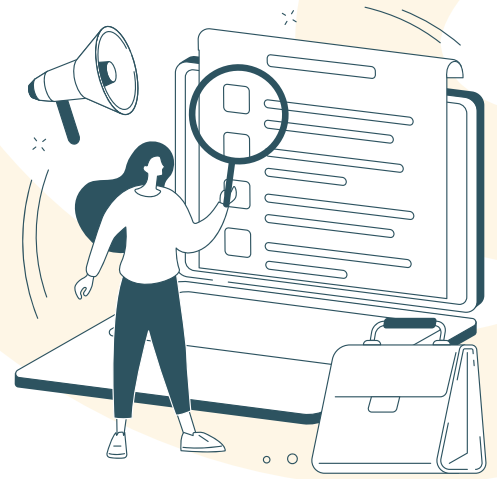
Avant et après l'arrivée au Québec



Ayez toujours près de vous votre numéro d'IRCC (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada) ainsi que vos documents importants (preuve d'identité, permis, visa, etc.). Faites-en des copies papier et numérique et conservez-les en lieux sûrs.

Important : Pour chaque demande ou formulaire en lien avec l'immigration, remplissez vos renseignements avec soin et exactitude sans fautes, en tout temps.

# Avant l'arrivée au Québec



## **Préparez vos documents importants :**

- passeport valide;
- visa ou permis d'études, de travail ou de résidence permanente;
- certificat de sélection du Québec (CSQ);
- certificat d'acceptation du Québec (CAQ) si applicable;
- preuves d'études et diplômes;
- dossier médical (vaccinations, prescriptions, etc.);
- documents d'état civil (certificats de naissance, mariage, etc.);
- permis de conduire et un dossier de conduite de votre pays.

## **Se renseigner sur le Québec :**

- lire sur les lois, les coutumes et les valeurs québécoises;
- se familiariser avec le climat, les saisons et la vie quotidienne;
- trouver de l'information sur la ville ou la région d'accueil.

## **Préparez votre arrivée :**

- chercher un logement temporaire ou permanent;
- se renseigner sur les coûts de la vie et préparer un budget;
- contacter les organismes d'accueil ou de soutien aux nouveaux arrivants;
- traduire et faire certifier certains documents, si nécessaire.

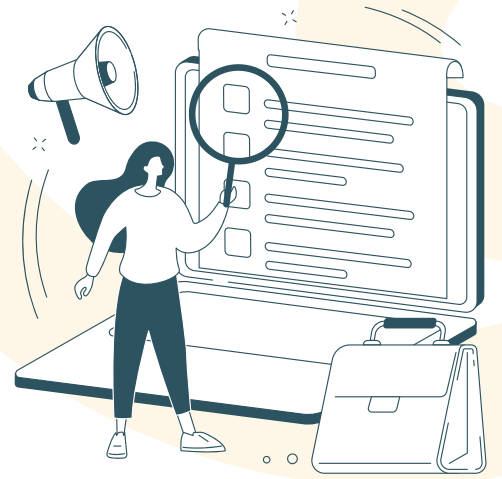
## **S'inscrire à des services d'accompagnement :**

- participer à des séances d'information pré-départ IRCC, MIFI (Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration), etc.;
- s'inscrire à Arrima.

## **Prévoir les démarches administratives :**

- avoir une adresse courriel valide;
- se renseigner pour une assurance santé pour les premiers mois;
- avoir des copies numériques et papiers de tous vos documents.

# Après l'arrivée au Québec



## Les premières démarches administratives :

- obtenir son numéro d'assurance sociale (NAS);
- faire une demande à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ);
- souscrire à une assurance privée pour les soins de santé;
- ouvrir un compte bancaire;
- s'inscrire à la francisation (si applicable);
- s'inscrire pour échanger son permis de conduire;
- inscrire ses enfants à l'école et/ou à la garderie.

## Après 3 mois :

- s'inscrire pour l'obtention d'un médecin de famille.

## Après 18 mois :

- s'inscrire à l'Allocation canadienne pour enfants;
- s'inscrire à l'Allocation québécoise pour enfants.

## À la réception du renouvellement de votre permis de travail :

- renouveler votre carte de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et votre Numéro d'assurance sociale (NAS).



Vous êtes en tout temps responsable de votre statut d'immigration au Canada. Assurez-vous de bien respecter les règles et les dates associées à votre permis, visa ou résidence et contactez les services d'immigration si vous avez des questions.



# Vivre au Québec

Coutumes, respect, droits et climat

# Vivre au Québec

Le Québec est une province unique au Canada, riche en histoire, en culture et en diversité. C'est une société ouverte, francophone et inclusive, où les valeurs fondamentales favorisent le vivre-ensemble.

S'installer au Québec, c'est découvrir une nouvelle culture et un mode de vie qui valorisent certains principes importants pour favoriser une société inclusive et respectueuse. Voici quelques valeurs clés qui guident la vie au Québec :



**La liberté et le respect des droits :** Chaque personne a le droit d'exprimer ses opinions et de vivre sans discrimination.



**L'égalité entre tous :** Le respect de l'égalité entre les hommes et les femmes, des différentes origines culturelles et des croyances est fondamental.



**La participation citoyenne :** S'impliquer dans la communauté, respecter les règles et contribuer au bien commun sont des gestes appréciés.



**La laïcité :** La séparation entre les institutions publiques et les religions est respectée pour garantir la neutralité de l'État.



**Le français, langue officielle :** Le français est la langue de travail, d'éducation et des services publics au Québec. Apprendre et pratiquer le français facilite l'intégration.

# Coutumes, diversité et respect

Au Québec, certaines habitudes et traditions peuvent être différentes de celles que vous avez connues ailleurs. Voici quelques aspects du quotidien à découvrir :



**Aucune forme de violence n'est tolérée**, que ce soit dans la famille, dans le couple ou à l'école. Les enfants et les femmes ont des droits fondamentaux et leur bien-être est protégé par la loi. Toute forme de violence physique ou psychologique est interdite.



**Dans la famille et à l'école**, les relations doivent être basées sur le respect, l'écoute et la sécurité.



**Chaque personne est libre d'être elle-même**. Cela inclut l'orientation sexuelle (hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle, etc.) et l'identité de genre (femme, homme, non-binaire, trans, etc.).



**La discrimination et les préjugés** envers une personne liés à sa culture, sa religion, son accent, son origine, son orientation sexuelle ou son apparence ne sont pas acceptés.



**Les rendez-vous** (médicaux, professionnels, sociaux) doivent être respectés et honorés à l'heure.

# Connaître vos droits

En tant que résident du Canada ou travailleur, vous avez des droits, mais aussi des responsabilités. Voici quelques ressources fiables pour vous informer :




**Éducaloi** : Informations juridiques simples et accessibles pour comprendre vos droits au Québec.

 <https://educaloi.qc.ca/dossier/nouveaux-arrivants-quebec/>



**CNESST** : Renseigne les travailleurs sur leurs droits au travail, la santé et sécurité et les recours possibles.

 <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr>


## Droits des femmes

Au Québec, les femmes jouissent des mêmes droits que les hommes dans tous les aspects de la vie : le droit de travailler, d'étudier, de se séparer ou divorcer librement, de consulter un médecin sans le consentement de quiconque, d'exercer des droits parentaux et d'être protégées contre toute forme de violence ou de discrimination.



**Ces droits sont garantis par la loi et soutenus par des services d'aide accessibles à toutes.**

 <https://centrefemmespmc.com/>

 <https://maisonhaltesecours.com/>

# Découvrir les saisons du Québec

Le Québec connaît quatre saisons bien marquées, avec des températures qui varient grandement selon les périodes de l'année. Chacune apporte son lot de défis... et de joies!

## L'hiver (décembre à mars)

- **Températures** moyennes autour de  $-15^{\circ}\text{C}$ , parfois jusqu'à  $-40^{\circ}\text{C}$ .
- **Importantes chutes de neige** : paysages transformés et activités hivernales populaires (ski, patin, raquette).
- **Attention à la conduite** : routes glissantes, visibilité réduite. Consultez le Québec [511](#) avant de prendre la route.
- **Le déneigement** peut entraîner des interdictions de stationnement la nuit. Vérifiez les règles municipales.



## L'habillement en hiver



Foulard



Bottes



Tuque



Manteau



Gants

## Pour les adultes :

- **optez pour un manteau isolant ou en duvet** qui retient bien la chaleur;
- **portez des vêtements en plusieurs couches** pour rester bien au chaud, par exemple un sous-vêtement thermique, un chandail et votre manteau;
- **ajoutez des accessoires indispensables** : tuque, gants ou mitaines et foulard. Privilégiez des bottes imperméables et antidérapantes pour affronter la neige et la glace.

## Pour les enfants :

- **choisissez un manteau d'hiver adapté**, bien isolé, qui offre une grande liberté de mouvement;
- **habilitez-les en superposant plusieurs couches** : sous-vêtement thermique, chandail et manteau;
- **n'oubliez pas les accessoires** : tuque, gants ou mitaines et foulard, adaptés à leur taille;
- **assurez-vous qu'ils portent des bottes robustes et imperméables** pour garantir leur sécurité et leur confort pendant les jeux en extérieur.

## Pour les bébés :

- **Comme les bébés bougent peu, ils sont plus vulnérables aux engelures.** Il est donc crucial de les habiller correctement, de la tête aux pieds, avec des vêtements spécialement conçus pour l'hiver.

## Le printemps (mars à juin)

- Températures de 0 à 15 °C.
- Fonte des neiges, retour du soleil et des premières fleurs.
- C'est le moment de sortir à nouveau et de profiter de la nature qui renaît.



## L'été (juin à septembre)

- Températures entre 20 et 30 °C, parfois plus.
- Saison idéale pour la baignade, les festivals, les BBQ, les pique-niques et les activités nautiques.
- C'est aussi le moment où les enfants sont en vacances scolaires.



## L'automne (septembre à décembre)

- Températures de 15 à 0 °C.
- Les feuilles changent de couleur et offrent des paysages spectaculaires.
- Parfait pour la randonnée et les balades en pleine nature.





# Les services d'accompagnement

Ressources importantes à connaître

# Les services d'accompagnement pour les personnes issues de l'immigration

S'installer dans un nouveau pays implique plusieurs démarches administratives et de nombreuses questions. Heureusement, plusieurs services sont offerts pour vous accompagner dans vos démarches d'immigration et faciliter votre intégration au Québec. Voici quelques ressources importantes à connaître.




**Arrima** est l'outil en ligne pour faire une demande d'immigration au Québec. Afin de bénéficier des services gratuits d'Accompagnement Québec, vous devez d'abord créer votre compte sur la plateforme Arrima.

 <https://arrima.immigration-quebec.gouv.qc.ca/>



**Accompagnement Québec** est un service gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes. Que vous soyez déjà au Québec ou encore à l'étranger, il facilite votre intégration et votre participation en français à la société québécoise.

 <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>



**Portes ouvertes sur le Lac** accueille et accompagne les nouveaux arrivants issus de l'immigration dans leur adaptation à leur nouveau milieu de vie.

 <https://portesouvertessurlac.org/>  
Téléphone : 418 276-3626, poste 2255  
Courriel : [integrationmc@polac.org](mailto:integrationmc@polac.org)



**L'IRCC (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada)** est le ministère du gouvernement fédéral responsable de tout ce qui touche à l'immigration, au statut de réfugié, à la citoyenneté canadienne et aux documents de voyage (comme les passeports).

Le ministère a comme rôle de :

- Traiter les demandes de résidence temporaire ou permanente ;
- Gérer les programmes pour les réfugiés ;
- Offrir de l'information aux nouveaux arrivants.

 <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete.html>





# Les services de santé

Soins et professionnels de la santé



Au Québec, dès l'âge de 14 ans, il est possible d'obtenir des soins médicaux ou des services sociaux sans en informer ses parents.

Au Québec, les services de santé sont majoritairement publics, gratuits et accessibles aux prestataires du Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ).



# Les soins de santé

## La régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)

La RAMQ assure la couverture des soins médicaux essentiels. Pour recevoir gratuitement les soins couverts, vous devez présenter votre carte d'assurance maladie valide lors d'une consultation dans un établissement de santé, tel qu'un CLSC, un hôpital, un cabinet médical ou une clinique. Un délai de trois mois peut s'appliquer après votre demande. Durant cette période, il est recommandé de souscrire à une assurance privée.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr>

## Les assurances médicaments

Toute personne établie de façon permanente au Québec doit être couverte par une assurance pour les traitements médicamenteux. La RAMQ administre le régime public à cet effet. Des assurances couvrant les médicaments sont également offertes par des régimes privés, sous forme d'assurances collectives ou de régimes d'avantages sociaux. Ainsi, si vous devez acheter un médicament, l'assurance en couvrira une partie.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments>

## Les assurances privées pour les soins de santé

Il est possible que certaines personnes ne soient pas admissibles à la RAMQ ou qu'il y ait un délai avant l'admission. D'où l'importance de vous procurer une assurance maladie privée et de vous assurer qu'elle entre en vigueur dans les cinq jours suivant votre arrivée au Québec. Dans ce cas, assurez-vous d'avoir une couverture adéquate (maladie, accident, grossesse, etc.), sinon, des frais très importants pourraient être chargés pour une personne non couverte par un régime d'assurance.

## Médecin de famille

Le médecin de famille est un professionnel de la santé qui assure le suivi médical général de ses patients, le plus souvent en clinique. Dès votre inscription à la RAMQ, inscrivez-vous au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) afin d'être placé sur la liste d'attente. Les délais peuvent être longs (parfois plusieurs années), selon la région et la disponibilité. Lorsqu'un médecin sera en mesure de vous prendre en charge, il vous contactera directement.

 [https://sel.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM\\_GuichAccesMdFamCitoy/fr](https://sel.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM_GuichAccesMdFamCitoy/fr)

## Guichet d'accès à la première ligne

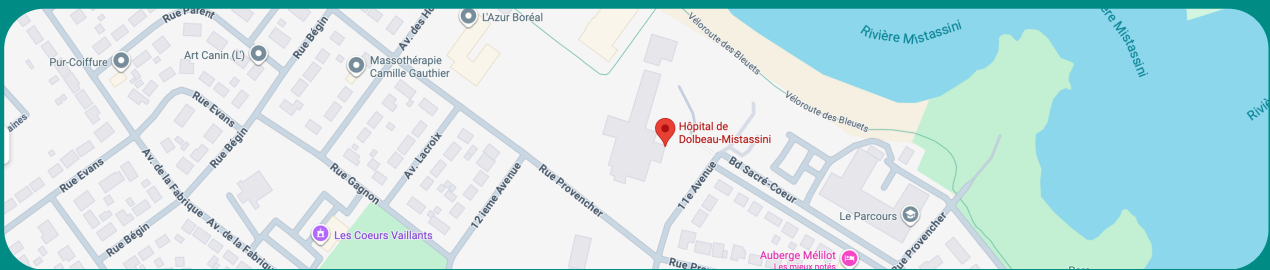
Si vous êtes sans médecin de famille, le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) dirige l'ensemble des Québécois vers les services de santé qui répondront le mieux à leurs besoins.

 <https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>

## L'hôpital



Au Québec, les hôpitaux publics sont gérés par des centres appelés CIUSSS ou CISSS (Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux). Ils offrent des soins médicaux généraux et spécialisés.



Dans la MRC de Maria-Chapdelaine il y a un hôpital et il est situé à Dolbeau-Mistassini au 2000, boulevard Sacré-Cœur, G8L 2R5.

### Types de soins offerts à l'hôpital :



**Urgence** : soins immédiats pour des blessures graves ou des maladies nécessitant une intervention rapide.



**Hospitalisation** : séjours en milieu hospitalier pour des traitements prolongés.



**Consultations spécialisées** : rendez-vous avec des médecins spécialistes sur référence d'un médecin de famille.



**Chirurgies** : opérations planifiées ou d'urgence.



**Soins obstétricaux et pédiatriques** : suivi de grossesse, accouchements et soins aux enfants.



**Services diagnostiques** : radiographies, IRM, etc.

## L'urgence

Si vous avez un problème de santé nécessitant des soins immédiats, vous pouvez vous rendre directement à l'urgence de l'hôpital le plus proche. Toutefois, l'attente peut durer plusieurs heures selon la gravité de votre état.

 **2000, boulevard Sacré-Cœur, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2R5**

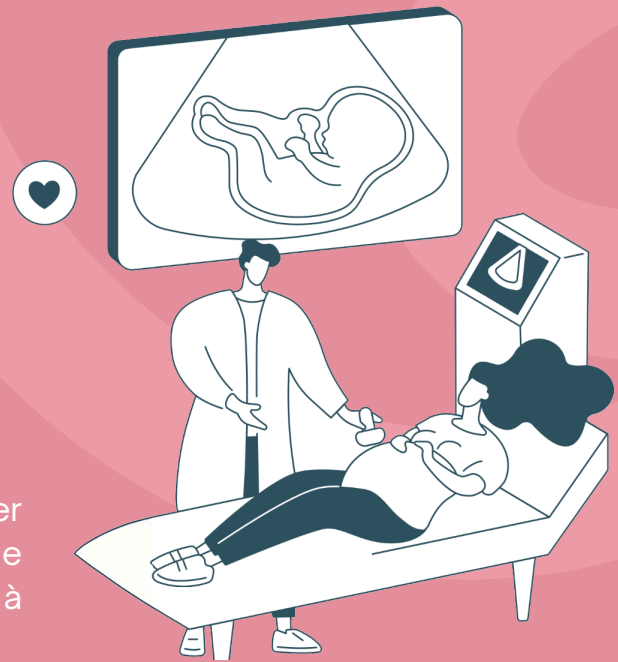
 <https://www.indexsante.ca/urgences/#Saguenay-Lac-Saint-Jean>

 <https://santesaglac.gouv.qc.ca/>



### **Voici quelques alternatives avant de se rendre à l'urgence :**

- téléphonez Info-Santé au 811;
- appelez à une clinique médicale;
- consultez une clinique médicale sans rendez-vous;
- contactez votre pharmacien;
- accédez au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) si vous n'avez pas de médecin de famille.



## Grossesse

Si vous êtes enceinte, vous pouvez bénéficier de services médicaux gratuits pour le suivi de votre grossesse et l'accouchement grâce à votre inscription à la RAMQ.

**Important : Si vous n'êtes pas couverte par la RAMQ, des frais médicaux s'appliqueront. Il est fortement recommandé de souscrire à une assurance privée.**

Dès que vous pensez être enceinte, prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé (médecin ou infirmier) afin de commencer votre suivi prénatal. Ce suivi est essentiel pour assurer la santé de la mère et du bébé tout au long de la grossesse.



**Pour obtenir de l'information ou être orientée vers les bons services :**

- téléphonez à votre CLSC : [418 276-1234](tel:418-276-1234)
- ou téléphonez le Guichet d'accès à la première ligne : [811, option 3](tel:811)

N'hésitez pas à vous inscrire au service « Ma grossesse ». Ce service gratuit permet d'être orienté rapidement vers les ressources disponibles dans votre région et d'assurer un suivi optimal dès le début de votre grossesse.

**Inscription en ligne :** <https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr>

Pour retrouver des informations intéressantes sur la grossesse, l'accouchement et la petite enfance, consultez Naître et grandir :

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

## Clic Santé

Clic Santé est une plateforme en ligne qui vous permet de prendre facilement rendez-vous pour divers services de santé, tels que la vaccination ou les prises de sang.

 <https://portal3.clicsante.ca/>

## Info-Santé et Info-Social : le 811

Le 811 est un service téléphonique gratuit et confidentiel offert partout au Québec, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il vous permet de parler à un professionnel de la santé ou à un intervenant social, selon vos besoins.

En composant le 811, voici les principales options qui vous sont offertes :

### **Option 1 : Info-Santé**

Vous permet de parler avec un infirmier pour poser des questions sur votre santé, obtenir des conseils ou déterminer si vous devez consulter un médecin ou vous rendre à l'urgence.

### **Option 2 : Info-Social**

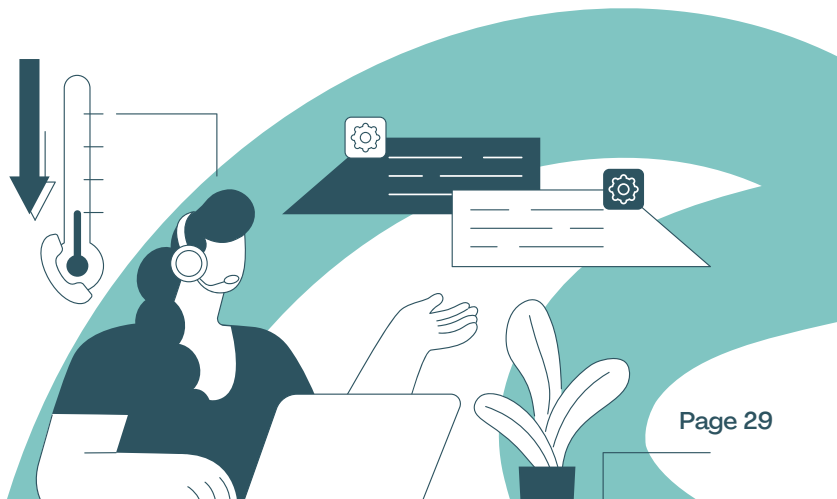
Vous met en contact avec un intervenant psychosocial pour discuter de difficultés personnelles ou familiales, de stress, d'anxiété ou de toute autre situation préoccupante.

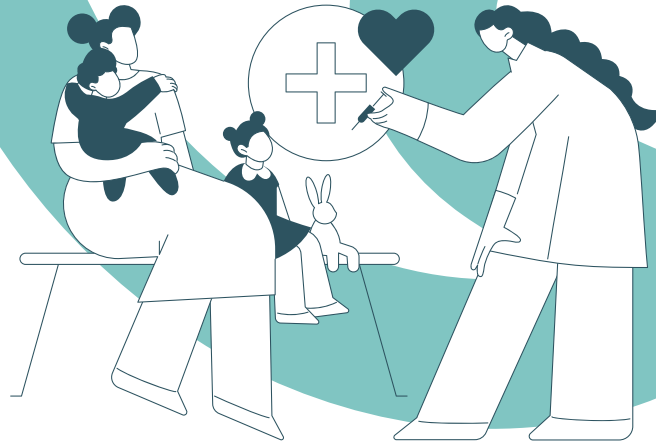
### **Option 3 : Information sur l'accès aux services**

Cette option vous aide à trouver les bons services de santé ou sociaux dans votre région (prise de rendez-vous, coordonnées des cliniques, etc.).



Vous pouvez demander à parler en français ou en anglais.





## CLSC

Les CLSC (Centres locaux de services communautaires) offrent des soins de santé et des services sociaux. Vous y trouverez des infirmiers et d'autres professionnels pour des consultations, des soins à domicile, du soutien psychosocial, ainsi que des services destinés aux familles et aux aînés. Certains services sont offerts sur rendez-vous seulement.



### **CLSC de Dolbeau-Mistassini :**

201, boulevard des Pères, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 5C5

Téléphone : 418 276-1234



### **CLSC de Normandin :**

1205, rue Saint-Cyrille, Normandin (Québec) G8M 4K1

Téléphone : 418 274-1234

Clientèle sans médecin (Guichet d'accès) : 1 844 867-5332

## Vaccination

Au Québec, la vaccination n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée pour protéger la population contre plusieurs maladies. Le Programme québécois d'immunisation offre gratuitement une large gamme de vaccins à tous les résidents du Québec, y compris les enfants, les adultes et les personnes aînées.

- Prendre rendez-vous : [www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca)
- En savoir plus sur le programme de vaccination : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-quebécois-d-immunisation>

# Les autres professionnels de la santé



## Pharmaciens


Si un médecin vous a donné une prescription pour des médicaments, vous devez vous rendre en pharmacie et la présenter au pharmacien. Il pourra vous informer sur la façon de prendre votre médication et vous conseiller sur le sujet.

Les pharmaciens sont également disponibles pour des consultations médicales et peuvent vous guider sur divers problèmes de santé, comme la grippe, le rhume, les allergies ou les problèmes cutanés.



## Dentistes

Les dentistes veillent à la santé des dents et de la bouche. Il est recommandé de faire un examen chez le dentiste une fois par année. Certaines assurances privées offrent un remboursement partiel pour ces soins.

 [ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-dentaires](https://ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-dentaires)



## Optométristes

Les optométristes surveillent la santé des yeux. Ils évaluent la vue du patient afin de déterminer s'il a besoin de lunettes ou d'autres soins particuliers. Ce service est offert gratuitement aux personnes suivantes, à condition de présenter une carte d'assurance maladie valide :

- les enfants de moins de 18 ans;
- les adultes de 65 ans et plus.

**Si vous ne faites pas partie de ces catégories, les frais de consultation chez un optométriste seront à votre charge. Toutefois, certaines assurances collectives offertes par les employeurs couvrent ces frais.**



Plusieurs de ces services ne sont pas couverts par la RAMQ. Il est fortement recommandé de souscrire à une **assurance privée**.



# Les services d'aide et de soutien



**N'hésitez jamais à demander de l'aide.** Il est normal de traverser des périodes d'adaptation, d'incertitudes ou de difficultés, surtout après votre arrivée dans un nouveau milieu. Des personnes et des organismes sont là pour vous soutenir, vous écouter et vous guider.

**De nombreux organismes communautaires et services publics** offrent de l'aide pour répondre à une grande variété de besoins. Plusieurs de ces services sont gratuits ou offerts à prix modique et sont accessibles à toutes les personnes, peu importe leur situation.

### **811 - Info-Social (Téléphone : 811, option 2)**

Service téléphonique gratuit, disponible 24/7, où un intervenant peut vous soutenir et vous orienter vers le service approprié.



# Pour trouver un service : le Bottin de ressources

Le Bottin des ressources est un répertoire en ligne regroupant les services d'aide disponibles dans la MRC de Maria-Chapdelaine. Il est régulièrement mis à jour et vous permet de trouver rapidement le service approprié près de chez vous.

**Consulter le bottin :** [www.demarchemc.ca/bottin-des-ressources](http://www.demarchemc.ca/bottin-des-ressources)

**Voici quelques exemples de services disponibles :**

## **Aide alimentaire :**

<https://demarchemc.ca/bottin-des-ressources/les-ressources-d-aide-alimentaire-de-la-mrc-de-maria-chapdelaine>

## **Aide vestimentaire :**

<https://demarchemc.ca/bottin-des-ressources/les-comptoirs-vestimentaires-de-maria-chapdelaine>



# Les services de garde et d'éducation

Services de garde, système scolaire et études

# Les services de garde

Les services de garde accueillent les enfants de 0 à 5 ans dans un environnement qui favorise leur développement, leur apprentissage et leur socialisation.

## Types de services de garde



### CPE (Centre de la petite enfance)

Tarifs :

**9,65 \$ par jour par enfant**

Subventionné par le gouvernement, il offre un encadrement de qualité par du personnel formé.



### Garderie privée

Subventionnée :

**9,35 \$ par jour par enfant**

Non subventionnée :

**30-65\$ par jour par enfant**

\*Les tarifs sont libres, souvent plus élevés.



### Milieu familial

Subventionné :

**9,35 \$ par jour par enfant**

Non subventionné :

**Le tarif est variable**

Service offert à domicile par une responsable reconnue.

\* Les prix affichés concernent l'année 2025

## Répit et halte-garderie :

Certains organismes, comme La Maison de la Famille Parenssemble, offrent des services de garde ponctuels (quelques heures) pour permettre aux parents de se reposer, de travailler ou d'accomplir des démarches personnelles.



Téléphone : **418 239-0339**



## Aides financières possibles

### Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants

Si votre enfant fréquente une garderie non subventionnée, vous pouvez obtenir un remboursement partiel des frais payés, soit mensuellement ou sous forme d'une somme annuelle, selon votre revenu familial. Ce crédit aide à réduire le coût de la garderie pour les familles.

 <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/>

## Comment trouver une place ?

**Les places sont limitées**, il est recommandé de commencer les démarches le plus tôt possible.

**Voici quelques étapes pour vous aider :**

- inscrivez votre enfant au **Portail d'inscription** aux services de garde;
- contactez directement les garderies pour leur faire part de votre intérêt;
- parlez-en autour de vous, d'autres familles peuvent vous référer;
- répit et halte-garderie : certains organismes, comme La Maison de la Famille Parenssemble, offrent des services ponctuels pour quelques heures.



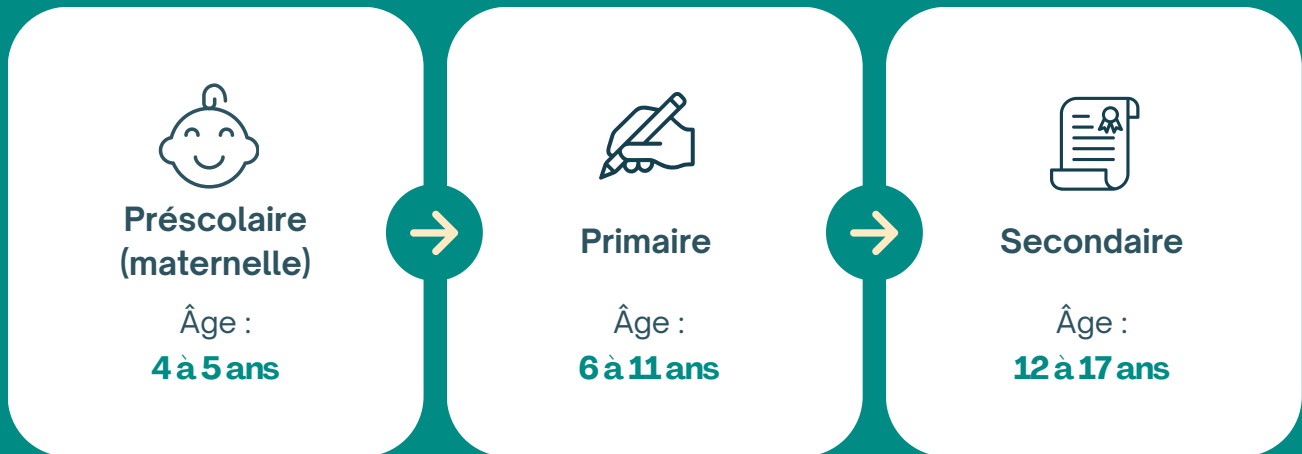
À la fin de l'année, les parents peuvent récupérer une partie des frais non subventionnés sous forme de crédit d'impôt au gouvernement du Québec.

Il est recommandé de privilégier les services de garde accrédités (CPE ou milieux familiaux reconnus), car ils assurent un meilleur encadrement et un suivi par les autorités compétentes.

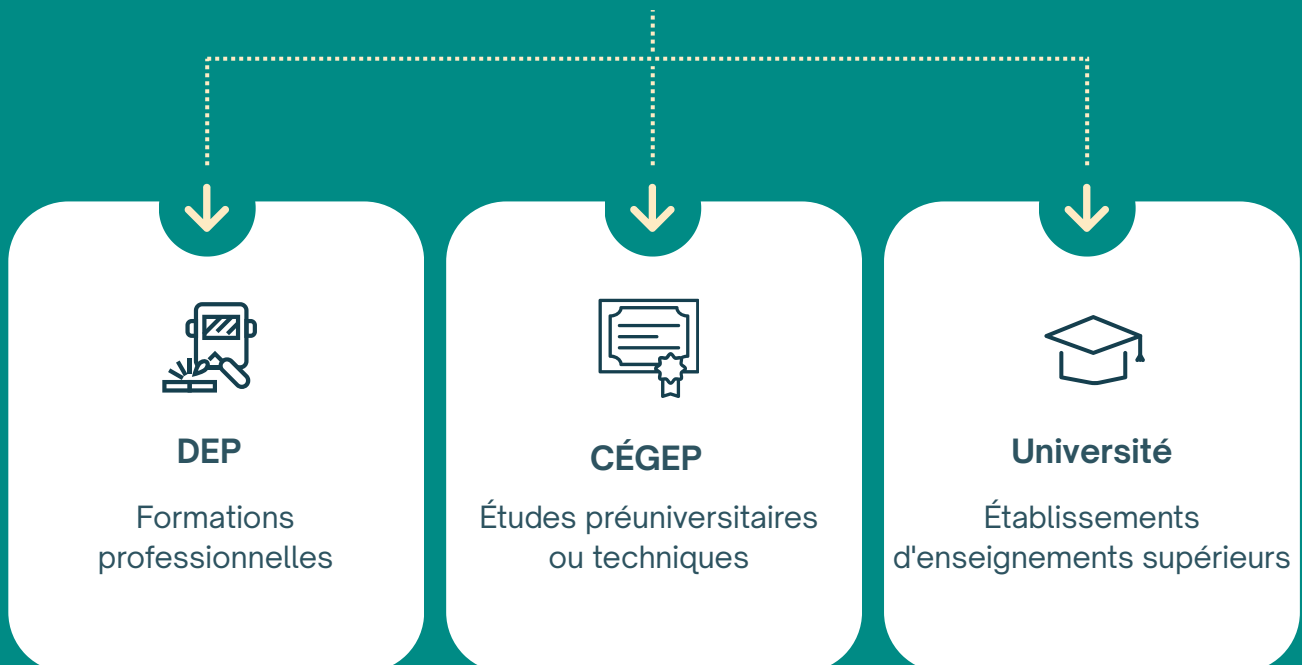
# Le système scolaire

Au Québec, l'école publique est gratuite et obligatoire pour tous les enfants de 6 à 16 ans.

## Tranche d'âge habituelle



Ensuite, votre enfant peut choisir d'aller dans les établissements suivants :



## Comment inscrire votre enfant ?

Pour inscrire votre enfant à l'école (préscolaire, primaire ou secondaire), vous devez contacter directement l'établissement de votre ville, par courriel ou par téléphone. Assurez-vous de respecter les dates limites prévues.

 [csspb.gouv.qc.ca/eleves-et-parents/admission-et-inscription/](https://csspb.gouv.qc.ca/eleves-et-parents/admission-et-inscription/)

### Quels sont les documents nécessaires ?

- certificat de naissance;
  - preuve de résidence;
  - dossier d'immunisation pour prouver que les vaccins de votre enfant sont à jour.
- 
- Pour mieux comprendre le fonctionnement de l'école au Québec, visitez : [Comparaison des systèmes scolaires](#)



L'année scolaire commence en septembre et se termine à la fin juin.

## Les camps de jour

De la fin juin à la fin août, les écoles sont fermées pour les vacances d'été. Dans les municipalités de la MRC, des camps de jour accueillent les enfants moyennant des frais.

Les périodes d'inscription varient d'un camp à l'autre, mais ont généralement lieu au mois de mars. Pour obtenir plus d'informations et inscrire votre enfant, **consultez sur le site Internet ou la page Facebook de votre municipalité.**





Bonjour !



# S'inscrire à la francisation

Le français est la langue commune et officielle du Québec. Communiquer en français permet de participer pleinement à la société québécoise, notamment sur le marché du travail. Il est possible de suivre des cours à temps plein, à temps partiel ou en ligne selon vos besoins et disponibilités.

En vous inscrivant au service Accompagnement Québec, vous serez mis en contact avec un agent d'aide à l'intégration (AAI). Cette personne pourra :

- vous aider à choisir le cours de français approprié selon votre niveau et vos besoins;
- vous soutenir dans vos démarches administratives;
- vous informer sur les ressources disponibles dans votre région.

**Pour en savoir plus et vous inscrire :** [quebec.ca/apprendre-le-francais](https://quebec.ca/apprendre-le-francais)

# Poursuivre ses études au Québec



Le Québec offre plusieurs options pour poursuivre ses études, que vous soyez en début de parcours, en réorientation ou que vous souhaitiez vous spécialiser.



## Cégep de Saint-Félicien

Le cégep propose deux types de programmes :

- Préuniversitaire (2 ans) : prépare aux études universitaires;
- Techniques (3 ans) : prépare au marché du travail.

 [cegepstfe.ca](http://cegepstfe.ca)



## Centre de formation professionnelle (CFP) de Dolbeau-Mistassini

Le CFP offre des formations concrètes pour apprendre un métier spécialisé dans des domaines tels que la santé, la mécanique, la foresterie ou l'administration. Ces programmes mènent rapidement à l'emploi.

 [toncfp.com](http://toncfp.com)



## Centre de formation générale des adultes

Il y a deux centres de formation générale des adultes dans la MRC de Maria-Chapdelaine (Dolbeau-Mistassini et Normandin) et ils s'adressent aux personnes de 16 ans et plus souhaitant :

- compléter leurs études secondaires;
- réorienter leur carrière;
- renforcer certaines compétences de base.

 [Formation générale des adultes – CSSPB](#)



## Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

L'UQAC est l'université de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Elle propose une grande variété de programmes universitaires aux trois cycles : baccalauréat, maîtrise et doctorat.

 [uqac.ca](http://uqac.ca)



# Les finances, les taxes et les impôts

Démarches essentielles et obligations

# Démarches essentielles

## Obtenir un numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS (numéro d'assurance sociale) est essentiel pour travailler au Canada, recevoir certains services et prestations gouvernementales et produire vos déclarations d'impôt.

Vous devez faire votre demande de NAS dès votre arrivée, en personne ou en ligne, auprès de Service Canada.



### Où faire la demande :

Centre Service Canada 1400, rue des Érables, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2W7



### En ligne :

[canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale](https://canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale)

### Quels sont les documents nécessaires :

- passeport;
- permis de travail ou de résidence;
- certificat de naissance ou autre preuve de votre statut au Canada;
- votre adresse et un numéro de téléphone valide au Québec.



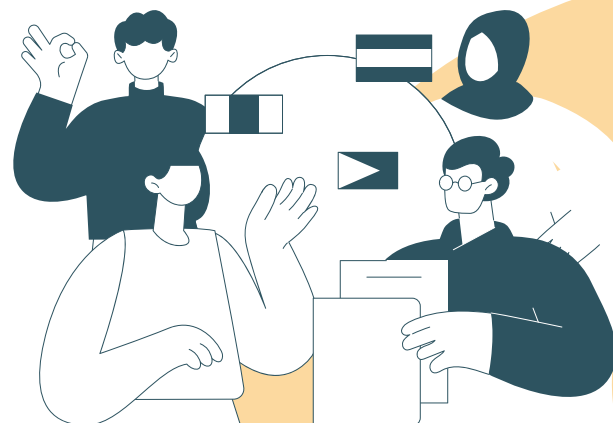
Human Resources  
Development Canada

Développement des  
ressources humaines Canada

SOCIAL  
INSURANCE  
NUMBER

NUMÉRO  
D'ASSURANCE  
SOCIALE

123 456 789




## Ouvrir un compte bancaire

Que vous soyez immigrant(e), réfugié(e) ou travailleur(euse) étranger(ère), vous aurez besoin d'un compte bancaire pour gérer vos finances au quotidien. Vous pouvez vous adresser aux institutions financières suivantes :

-  **Caisse Desjardins des Grandes-Cultures-du-Lac :**  
1200, boulevard Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1C2  
Téléphone : 418 276-3291
-  **Caisse Desjardins des Grandes-Cultures-du-Lac**  
**Centre de services des Plaines boréales :**  
1032, rue Saint-Cyrille, Normandin (Québec) G8M 4H5  
Téléphone : 418 274-2916
-  **Banque Nationale :**  
1201, boulevard Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H3  
Téléphone : 418 276-0383

## Le crédit

Au Canada, avoir un bon dossier de crédit est important, car il influence votre capacité à louer un logement, obtenir un prêt, acheter une voiture ou même un téléphone cellulaire.



**Un mauvais usage du crédit (retards de paiement, surendettement) peut nuire à votre dossier.** Il est donc essentiel de bien comprendre les conséquences avant de contracter un emprunt.

Guide pour les nouveaux arrivants : [lautorite.qc.ca](http://lautorite.qc.ca)

# Informations à savoir



## Virements Interac

Les virements Interac sont fréquemment utilisés pour envoyer de l'argent à des particuliers ou à des entreprises.



## Transferts internationaux

Pour les transferts internationaux (par exemple, vers votre famille), informez-vous sur les frais applicables.



## Alertes de sécurité

Activez les alertes de sécurité de votre application bancaire pour prévenir les fraudes.



**Ne partagez jamais vos codes ou informations bancaires par téléphone, texto ou courriel.**

# Les obligations fiscales et les impôts

## La déclaration de revenus

Chaque année, les résidents du Canada doivent déclarer leurs revenus auprès de l'Agence du revenu du Canada et de Revenu Québec. **La déclaration doit être soumise avant la date limite du 30 avril.** Vous pouvez faire appel à un comptable pour vous aider dans cette démarche.



### Déclaration sur le revenu du gouvernement du Canada :

[canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers.html](https://canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers.html)



### Déclaration sur le revenu du gouvernement du Québec :

[revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus](https://revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus)



### Conservez tous vos documents fiscaux pour la déclaration de revenus :

- feuilles de paie;
- frais médicaux;
- reçus de frais de garde;
- relevés 31.



## Comprendre votre talon de paie

Chaque fois que vous recevez votre salaire, vous obtenez également un talon de paie (ou relevé de paie).

**Ce document indique :**

- **votre salaire brut (avant déductions);**
- **impôts fédéraux et provinciaux;**
- **cotisation au Régime de rentes du Québec (RRQ);**
- **assurance-emploi;**
- **autres déductions possibles (assurances, syndicat, etc.);**
- **votre salaire net : le montant que vous recevez réellement dans votre compte.**



**Ces retenues sont obligatoires et servent à financer les services publics** (retraite, assurance, etc.). Elles permettent aussi de déterminer si vous avez droit à un remboursement d'impôt(s) lors de votre déclaration annuelle.



## Taxes à la consommation

Au Québec, les prix affichés dans les magasins n'incluent pas les taxes, sauf exception. Il faut donc prévoir l'ajout de :

- **5 % de TPS (fédérale);**
- **9,975 % de TVQ (provinciale).**

Par exemple, un article à 100 \$ vous coûtera 114,98 \$ après taxes.



# Aides financières pour les familles

Si vous avez un ou plusieurs enfants de moins de 18 ans, vous pourriez recevoir une aide financière de la part du gouvernement du Québec et du gouvernement du Canada.



**Ayez en main vos documents au moment de faire votre demande :**

- numéro d'assurance social;
- preuve de résidence;
- statut migratoire.



Human Resources  
Development Canada

Développement des  
ressources humaines Canada

SOCIAL INSURANCE NUMBER / NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE

123 456 789

## Allocation famille du Québec

Versée par Retraite Québec aux familles admissibles vivant avec un enfant de moins de 18 ans.

### Conditions principales :

- habiter au Québec;
- être responsable de l'enfant;
- avoir un statut légal (citoyen, résident permanent, résident temporaire depuis 18 mois, personne protégée).

 [rrq.gouv.qc.ca](http://rrq.gouv.qc.ca)

## Allocation canadienne pour enfants (ACE)

Aide financière mensuelle offerte aux familles vivant avec un enfant de moins de 18 ans.

### Conditions principales :

- habiter au Canada;
- être le principal responsable de l'enfant;
- avoir un statut légal (citoyen, résident permanent, résident temporaire depuis 18 mois, personne protégée).

 [canada.ca](http://canada.ca) – ACE

# Budget et coût de la vie

S'installer dans une nouvelle région demande une bonne planification financière. Pour éviter les mauvaises surprises, il est conseillé d'estimer vos revenus et de préparer un budget basé sur vos dépenses courantes.

## Dépenses moyennes à prévoir en date de 2025 :

<b>Loyer</b>	800 \$ à 1200 \$/mois pour un logement 4½
<b>Épicerie</b>	500 \$ à 800 \$/mois pour une famille
<b>Internet</b>	60 \$ à 90 \$/mois
<b>Électricité</b>	Variable selon le type de logements
<b>Transport, loisirs, assurances, vêtements</b>	À prévoir selon votre mode de vie

## Pourboires

Dans les restaurants, salons de coiffure, taxis ou services similaires, il est d'usage de laisser un pourboire si vous êtes satisfait du service. Cela n'est pas obligatoire, mais fortement encouragé.

- La norme est généralement de **15 % du montant total avant taxes**.



Le Service budgétaire Maria-Chapdelaine peut vous accompagner dans la gestion de vos finances (impôts, budget, crédit, consommation, etc.).

**1230, boulevard Wallberg, suite 304, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H2**  
Téléphone : **418 276-1211**



# Le logement

Soutien, aide et types de logements

# Chercher un logement

Au Québec, la majorité des déménagements ont lieu autour du 1<sup>er</sup> juillet. Il est donc recommandé de commencer vos recherches entre mars et mai. Cela dit, il est possible de trouver un logement en tout temps.

## 🔍 Où chercher ?

- **Sites de petites annonces** : Facebook Marketplace, les journaux locaux, etc. ;
- **Groupes locaux** sur les réseaux sociaux ;
- **Dans les quartiers** : certains logements affichent une pancarte « À LOUER ».



**Il est important de contacter rapidement les propriétaires dès que vous repérez une offre intéressante, car les logements se louent rapidement.**

Lors de la visite, prenez le temps de poser des questions sur les frais, les services inclus, le stationnement, le chauffage, etc. Soyez prudent, ne faites aucun virement bancaire avant la signature du bail pour éviter les fraudes.



## Comprendre les annonces

Les abréviations dans les annonces vous informent sur ce qui est inclus ou non :

- **NC** : non chauffé;
- **NE** : non éclairé (électricité non incluse);
- **Meublé** : avec meubles (lit, table, etc.);
- **Électros inclus** : cuisinière, réfrigérateur, laveuse/sécheuse;
- **Non meublé** : sans meuble.



## Les types de logements

Les numéros (3½, 4½, 5½, 6½) indiquent le nombre de pièces, incluant la cuisine, le salon et les chambres. Le « ½ » correspond toujours à la salle de bain. Cette information vous aide à choisir un logement selon la taille de votre famille ou vos besoins personnels.

**3 1/2**

1 chambre

**4 1/2**

**5 1/2**

3 chambres

**6 1/2**

### À prévoir



#### Frais d'électricité

Si votre logement n'est pas chauffé ni éclairé, vous devez ouvrir un compte auprès d'Hydro-Québec.

[hydroquebec.com](http://hydroquebec.com)



#### Assurances

Une assurance habitation est fortement recommandée. Elle protège vos biens en cas de feu, de vol ou de dégâts et couvre votre responsabilité civile.



#### Se meubler à moindre coût

Vous pouvez vous meubler à faible coût grâce à : Facebook Marketplace, des groupes locaux sur les réseaux sociaux ou des magasins de seconde main.

# Le bail (contrat de location)

Un bail est un contrat légal entre vous et le propriétaire. Il contient :



- votre nom et celui du propriétaire;
- l'adresse du logement;
- le montant du loyer;
- la durée du bail (généralement 12 mois, du 1<sup>er</sup> juillet au 30 juin).

Le bail se renouvelle automatiquement si aucun avis n'est donné. Avant de le signer, assurez-vous de comprendre toutes les clauses.



**Vous avez un droit au maintien dans les lieux : le propriétaire ne peut pas vous demander de quitter sans raison valable.**

## Les obligations du locataire et du propriétaire



### Locataire :

- respecter le bail;
- payer le loyer à la date prévue;
- entretenir le logement;
- ne pas faire de changements majeurs;
- remettre le logement dans l'état où il a été reçu;
- ne pas troubler la tranquillité et la vie des autres locataires (bruit, odeur, animaux, etc.).



### Propriétaire :

- offrir un logement en bon état;
- faire les réparations nécessaires;
- ne pas modifier le prix du loyer en dehors des dates prévues et sans avis;
- ne pas apporter de changements majeurs (nombre de pièces, accès à une porte, etc.) sans avis;
- favoriser une utilisation adéquate pendant toute la durée du bail.

# Soutien et conseils

## Les autres types de logements

Si vous cherchez un logement flexible ou temporaire, vous pouvez louer une chambre meublée avec des espaces communs partagés, ou opter pour des locations de courte durée via des plateformes comme Airbnb. Pour un projet à long terme, l'achat d'une maison est une option envisageable, mais cela demande une préparation financière et administrative plus importante.

## Aide au logement

Pour les personnes ou familles à faible revenu, il existe des organismes et des programmes d'aide.

### **Office municipal d'habitation de Maria-Chapdelaine :**

Logements subventionnés pour les personnes à faible revenu.

 [omhmc.ca](http://omhmc.ca)

### **Programme Allocation-logement :**

Aide financière pour les personnes de 50 ans et plus ou les familles à faible revenu ayant au moins un enfant à charge.

 <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/>

## En cas de problème

Si vous avez des différends avec votre propriétaire (loyer, réparations, expulsion), le Tribunal administratif du logement (TAL) est l'organisme officiel pour régler ces conflits. **Il protège les droits des locataires et des propriétaires et offre des solutions équitables.**

 [www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)



# L'alimentation

Les épiceries



Bien manger est essentiel pour votre santé et celle de votre famille. Plusieurs options s'offrent à vous pour vous approvisionner, telles que les épicerie, les marchés, les commerces locaux ou encore en cas de besoin, le service d'aide alimentaire.

Si vous traversez une période plus difficile, il existe des ressources locales pour vous soutenir. Plusieurs organismes offrent de l'aide alimentaire sous forme de paniers d'urgence, repas communautaires ou frigos partagés.

<https://demarchemc.ca/bottin-des-ressources/les-ressources-d-aide-alimentaire-de-la-mrc-de-maria-chapdelaine>

## Les épicerie

Vous pouvez faire vos achats alimentaires dans différentes épicerie du secteur. Voici quelques options principales à Dolbeau-Mistassini et les environs :

-  **IGA J.-M. Tremblay et fils inc.**  
134, boulevard Saint-Michel, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 4N7
-  **Metro D. Boutin**  
99, 8<sup>e</sup> Avenue, Dolbeau-Mistassini
-  **Maxi Dolbeau-Mistassini**  
224, boulevard Saint-Michel, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1Y9
-  **IGA Gestion Tremblay et Leboeuf inc.**  
1130 rue Saint-Cyrille, Normandin (Québec) G8M 4J7
-  **Marché Girardville**  
282B, rue Principale, Girardville (Québec) G0W 2B0
-  **Épicerie communautaire Le Garde Manger**  
111, avenue de l'Église, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 4Z7



# Les déplacements

Conduite, sécurité et moyens de transport

# Pour conduire au Québec

Pour conduire légalement au Québec, vous devez avoir :

- un permis de conduire valide;
- un certificat d'immatriculation;
- une assurance automobile.



[En savoir plus](#)

## Le permis de conduire

Vous pouvez utiliser votre permis de conduire étranger pendant les six premiers mois suivant votre arrivée. Par la suite, il doit être échangé contre un permis québécois auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

<https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/permis-canadien-etranger>

## Les immatriculations

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) est l'organisme responsable de la gestion des permis de conduire et de l'immatriculation des véhicules. Elle propose également des services en ligne pour faciliter ces démarches. L'immatriculation de votre véhicule et votre permis de conduire doivent être renouvelés chaque année. Vous recevrez un avis de renouvellement de la SAAQ pour payer les frais.

<https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/promotion-services/saaqlic>

## Les assurances

Il est obligatoire de posséder une assurance automobile pour conduire. Cette assurance couvre les dommages causés à votre véhicule ainsi que ceux causés à autrui en cas d'accident. Assurez-vous de vérifier les options disponibles et de choisir un contrat adapté à vos besoins.

# La sécurité routière

## Principales règles à respecter

Respecter les règles de la route est essentiel pour votre sécurité et celle des autres usagers.



### Ceinture de sécurité

**Ceinture de sécurité obligatoire** : pour tous les passagers, à l'avant comme à l'arrière. Les enfants doivent être installés dans un siège d'auto adapté.



### Limites de vitesse

**Limites de vitesse** : généralement 50 km/h en ville, 70 à 90 km/h sur les routes secondaires, 100 km/h sur les autoroutes. Des panneaux indiquent la limite à respecter.



### Arrêt obligatoire

**Arrêt obligatoire pour les autobus scolaires** : lorsque les feux rouges clignotent et que le panneau « ARRÊT » est déployé, vous devez vous arrêter, **même dans l'autre voie**, sauf si un terre-plein vous sépare.



### Priorité piétons

**Priorité aux piétons** : aux intersections et dans les passages piétons.

## L'alcool et drogue au volant

La conduite avec les facultés affaiblies est strictement interdite. **Les conséquences peuvent être graves : suspension du permis, amendes élevées, casier judiciaire et saisie du véhicule.**



### Alcool

**Taux d'alcool permis : 0,08 %**, mais tolérance zéro pour les conducteurs de 21 ans et moins ou titulaire d'un permis probatoire.



### Drogues

La consommation de drogues (cannabis, etc.) avant ou pendant la conduite est également interdite.

## Les sièges d'auto pour enfants



La loi exige l'utilisation d'un siège adapté à l'âge, au poids et à la taille de l'enfant. **Le non-respect de ces règles peut mettre votre enfant en danger et entraîner une amende.**

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants>

## La conduite hivernale

Au Québec, l'hiver impose des règles et des précautions particulières :



**Pneus**

**Pneus d'hiver obligatoires**  
du 1<sup>er</sup> décembre au 15 mars.



**Neige**

**Dégagez la neige et la glace de votre voiture**  
(pare-brise, fenêtres, phares, toit) avant de conduire.



**Trousse**

**Gardez à bord une trousse hivernale** : pelle, balai à neige, grattoir, lave-glace, couvertures, lampe de poche, etc.



**Démarrage**

**Chauffe-moteur** : si votre voiture en est équipée, branchez-la à une prise extérieure lorsqu'il fait très froid pour faciliter le démarrage.



**Conduite**

**Conduite douce** : évitez les accélérations et freinages brusques et augmentez les distances entre les véhicules.



**Consulter Québec 511**  
avant vos déplacements  
pour vérifier l'état des routes.



# Les autres moyens de transport

## Transport collectif et adapté Maria Express

**Maria Express** est une alternative de transport offerte aux résidents de la MRC de Maria-Chapdelaine.

Téléphone : [418 276-7419](tel:4182767419)

**Maria**  
**EXPRESS**

 <https://mariaexpress.ca/fr/>

## Le covoiturage

Le covoiturage est une bonne façon de réduire les coûts liés au transport, particulièrement pour se rendre dans d'autres villes ou pour le travail. Des plateformes comme Covoiturage SagLac ou des groupes Facebook locaux peuvent faciliter vos déplacements.



Discutez toujours des modalités à l'avance (partage des frais, horaires, etc.) et priorisez la sécurité.

## La location de voiture

Des services de location sont disponibles à Dolbeau-Mistassini pour les déplacements occasionnels.

## Les pistes cyclables

Certaines municipalités disposent de pistes cyclables, surtout durant l'été :

- **Dolbeau-Mistassini** possède des sentiers pavés accessibles à vélo, à pied ou en poussette, notamment le long de la rivière Mistassibi;
- **le vélo peut être un moyen agréable de se déplacer** pour les trajets courts ou les loisirs;
- **assurez-vous d'avoir l'équipement adéquat** (casque, lumières, réflecteurs) et de respecter le Code de la sécurité routière pour les cyclistes.

 <https://veloroutedesbleuets.com/etat-du-circuit/>

 <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo>





# La vie quotidienne

Services aux citoyens

# En cas d'urgence

Le numéro d'urgence au Québec est le **911**.

**Vous pouvez le composer pour :**

- **appeler la police** : sécurité publique, violence, conflit ou situation à risque;
- **demander les pompiers** : incendie, fuite de gaz, effondrement;
- **alerter les ambulanciers** : urgence médicale, blessure grave, malaise, etc.



Le service d'ambulance peut entraîner des frais selon votre couverture d'assurance.



# Municipalités

Pour joindre votre municipalité

## Albanel

☎ [418 279-5250](tel:4182795250)

🌐 <https://albanel.ca>

## Dolbeau-Mistassini

☎ [418 276-0160](tel:4182760160)

🌐 <https://ville.dolbeau-mistassini.qc.ca>

## Girardville

☎ [418 258-3293](tel:4182583293)

🌐 <https://ville.girardville.qc.ca>

## Normandin

☎ [418 274-2004](tel:4182742004)

🌐 <https://ville.normandin.qc.ca>

## Notre-Dame-de-Lorette

☎ [418 276-1934](tel:4182761934)

🌐 <https://notre-dame-de-lorette.com>

## Péribonka

☎ [418 374-2967](tel:4183742967)

🌐 <https://www.peribonka.ca>

## Saint-Augustin-de-Dalmas

☎ [418 374-2147](tel:4183742147)

🌐 <https://staugustinlacstjean.ca>

## Saint-Edmond-les-Plaines

☎ [418 274-3069](tel:4182743069)

🌐 <https://www.stedmond.ca>

## Saint-Eugène-d'Argentenay

☎ [418 276-1787](tel:4182761787)

🌐 <https://municipalites-du-quebec.com/st-eugene-argentenay/index.php>

## Sainte-Jeanne-d'Arc

☎ [418 276-3166](tel:4182763166)

🌐 <https://stejeannedarc.qc.ca>

## Saint-Stanislas

☎ [418 276-4476](tel:4182764476)

🌐 <https://www.st-stanislas.com>

## Saint-Thomas-Didyme

☎ [418 274-3638](tel:4182743638)

🌐 <https://stthomasdidyme.qc.ca>

# Services municipaux

## Règlementation municipale

Chaque municipalité applique ses propres règlements.

Par exemple :

- l'entretien des terrains;
- les nuisances sonores;
- les animaux domestiques;
- les feux extérieurs;
- le stationnement hivernal.

Vous pouvez **consulter le site Web ou téléphoner à votre hôtel de ville** pour connaître les règlements dans votre secteur.



### La collecte des déchets

La collecte des déchets se fait selon un calendrier précis, disponible sur le site web de la Régie des matières résiduelles du Lac-Saint-Jean.

Chaque type de déchet (ordures ménagères, recyclables, compost, etc.) a un jour spécifique de ramassage. Il est important de trier correctement vos déchets et de respecter les dates de collecte indiquées pour assurer un service efficace et une gestion respectueuse de l'environnement.

 <https://www.rmrlac.qc.ca/calendrier-de-collecte>


Outil pour aider au tri des matières résiduelles

 <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou/>

## Le service postal

Chaque logement dispose normalement d'une boîte postale individuelle ou d'un accès à une boîte communautaire.

 <https://www.canadapost-postescanada.ca/cpc/en/home.page>

 **Lorsque vous déménagez, pensez à signaler votre changement d'adresse** auprès de Postes Canada et des institutions importantes comme la RAMQ, votre banque, etc.

 <https://www.protegez-vous.ca/habitation/qui-prevenir-lors-dun-changement-dadresse>



CANADA POST





# Les communications

Médias, réseaux sociaux et téléphonie

# Les médias locaux et régionaux

Voici quelques sources fiables et accessibles pour rester à jour :

## Le Nouvelles Hebdo

Journal local distribué gratuitement chaque semaine, couvrant l'actualité, les événements et les dossiers importants de la MRC de Maria-Chapdelaine.



 [nouvelleshebdo.com](http://nouvelleshebdo.com)

## Planète 100,3

Radio locale qui diffuse musique, nouvelles, météo et informations pratiques pour le secteur.



 [dolbeaumistassini.planeteradio.ca](http://dolbeaumistassini.planeteradio.ca)

## Radio-Canada Saguenay-Lac-Saint-Jean

Un site Web et des émissions de radio avec des nouvelles régionales, des reportages et des dossiers sur des sujets qui touchent notre milieu.



RADIO-CANADA

 [ici.radio-canada.ca/saguenay-lac-saint-jean](http://ici.radio-canada.ca/saguenay-lac-saint-jean)

## La Télé du Haut-du-Lac

Entrevues et émissions sur les enjeux locaux de la MRC de Maria-Chapdelaine.



 <https://www.teleduhautdulac.com/>

# Les réseaux sociaux

De nombreuses municipalités et organismes utilisent **Facebook** pour diffuser des avis importants, des activités et des services.

 **Abonnez-vous aux pages des villes ou villages où vous habitez** ou que vous fréquentez pour rester informé en temps réel.

## Téléphonie



### Téléphone fixe

Certaines maisons ou appartements sont équipés d'un téléphone fixe. Bien que ce service soit de moins en moins utilisé, il reste toutefois utile pour les **urgences** ou les **appels locaux illimités**.



### Téléphone mobile

**Au Canada, les appels et les données cellulaires peuvent être coûteux**, surtout si vous appelez à l'extérieur de votre province ou à l'étranger. Plusieurs compagnies offrent des forfaits cellulaires : Bell, Telus, Rogers, Fizz, Vidéotron, etc.



L'**application Fongo Mobile** permet de passer et de recevoir des appels ainsi que d'envoyer des textos **gratuitement partout au Canada**.



# S'amuser et s'intégrer

Calendrier des activités, collectif d'accueil et implication bénévole

# S'amuser et s'intégrer

S'installer dans un nouveau milieu, c'est aussi découvrir des façons de s'amuser, de rencontrer des gens et de s'intégrer à la communauté. Plusieurs activités, groupes et initiatives sont là pour faciliter ces échanges et vous aider à créer des liens.

Voici quelques ressources utiles pour vous divertir, participer et vous sentir chez vous.



## Le calendrier des activités Ose t'amuser ici

Découvrez de nombreuses activités à faire dans la MRC de Maria-Chapdelaine grâce au calendrier des activités. Que ce soient des festivals, des ateliers, des sorties ou des événements sportifs, vous trouverez de nombreuses occasions de sortir, de découvrir et de partager de bons moments.

 [Ose t'amuser ici](#)



## Le collectif d'accueil pour les nouveaux arrivants (CANA)

Le **CANA** est un groupe dédié à l'accueil et au soutien des nouveaux arrivants à Maria-Chapdelaine. Le collectif organise également des rencontres et des activités pour favoriser l'intégration et le sentiment d'appartenance.

 [CANA - Collectif d'accueil](#)



## L'implication bénévole et citoyenne

S'impliquer comme bénévole est une excellente façon de rencontrer des gens, de contribuer à la communauté et de s'intégrer activement. Le Centre d'action bénévole Maria-Chapdelaine offre plusieurs possibilités d'engagement dans des projets variés, selon vos intérêts et vos disponibilités. Que ce soit pour aider lors d'événements, soutenir des organismes ou offrir un coup de main, votre implication fera une réelle différence.

 [Centre d'action bénévole Maria-Chapdelaine](#)



## Portes Ouvertes sur le Lac

Portes Ouvertes sur le Lac organise des activités pour faciliter l'intégration, favoriser le réseautage et briser l'isolement des personnes nouvellement arrivées dans la MRC de Maria-Chapdelaine.

Téléphone : [418 276-3626](tel:4182763626), [poste 2255](tel:4182763626)

Courriel : [integrationmc@polac.org](mailto:integrationmc@polac.org)

 <https://portesouvertessurlerlac.org/>

# Pour aller plus loin

Immigrant Québec : Médias d'information spécialisé sur l'immigration au Québec.

<https://immigrantquebec.com/fr/>

# **Carnet d'accueil du nouvel arrivant** dans la MRC de Maria-Chapdelaine

**Réalisé par le Comité communication locale en immigration  
Maria-Chapdelaine :**

CDC Maria-Chapdelaine

Centre d'action bénévole Maria-Chapdelaine

Démarche en développement des communautés Maria-Chapdelaine

Maison Halte Secours

MRC de Maria-Chapdelaine

Municipalité de Saint-Thomas-Didyme

Portes Ouvertes sur le Lac

Service budgétaire Maria-Chapdelaine

Télé du Haut-du-Lac