



## Ressources du mois de juin 2009

### Actualités

#### **Une pluie de livres !**

Programme La lecture en cadeau - [www.fqa.qc.ca](http://www.fqa.qc.ca) ou 1 800 361-9142

#### **Livre du mois : *Jeux créatifs pour votre enfant***

C. Clouder et J. Nicol, Éditions Broquet, 128 p., 2009, 19,95 \$. Également disponible en bibliothèque.

#### **Une petite partie de pêche ?**

Pour connaître les activités de la Fête de la pêche de votre région, visiter le site [www.fetedelapeche.gouv.qc.ca](http://www.fetedelapeche.gouv.qc.ca) ou téléphoner au 1 866 248-6936.

#### **L'organisme du mois : Repère**

Repère, centre communautaire Ahuntsic, [www.repere.org](http://www.repere.org) ou 514 381-3511.

#### **Le dépistage prénatal de la trisomie 21 bientôt gratuit**

Pour consulter le rapport du Commissaire à la santé et au bien-être à ce sujet : [www.csbe.gouv.qc.ca](http://www.csbe.gouv.qc.ca) .

### Milieux de garde – Le retour au travail

*Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, C. Bouchard, Presses de l'Université du Québec, 2008, 484 p.

«L'attachement enfant-parent n'est pas affecté par les services de garde», *Bulletin du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants*, Vol. 5, n°1, E. Krakow, septembre 2006, p. 5. Document accessible au : [www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/Page5Vol5No1sep06FR.pdf](http://www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/Page5Vol5No1sep06FR.pdf)

### On joue – Apprendre à utiliser des outils

*Le développement de l'enfant au quotidien – Du berceau à l'école primaire*, F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2004, 244 p.

## **Dossier – La famille en temps de récession**

### **Livre et rapport**

*Finances personnelles 2009*, Collection Protégez-vous, 64 p., 5,95 \$. Ce guide vous aidera à gérer votre argent en quelques étapes. Offert en kiosque ou sur le site [www.protegez-vous.qc.ca](http://www.protegez-vous.qc.ca) dans la section «Guides pratiques».

«**Revenu et détresse psychologique : le rôle de l'environnement social**», Statistique Canada, *Rapports sur la santé*, Vol. 20, no 1, 18 février 2009. Accessible au : [www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2009001/article/10772-fra.htm](http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2009001/article/10772-fra.htm) .

### **Organismes et programmes**

Les Associations coopératives d'économie familiale (ACEF) - [www.consommateur.qc.ca](http://www.consommateur.qc.ca)

#### **Office de la protection du consommateur**

[www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca) ou 1 888 OPC-ALLO (672-2556).

**Éconologis** – Programme saisonnier de l'Agence de l'efficacité énergétique qui offre gratuitement des conseils et des produits reliés à l'efficacité énergétique à la maison (calfeutrage des fenêtres, pommes de douche à débit réduit, etc.), peu importe la forme d'énergie utilisée. [www.econologis.ca](http://www.econologis.ca) ou 1 866 266-0008 .

**Programme allocation-logement** – Programme du gouvernement du Québec pour aider les personnes en difficulté à payer leur loyer [www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca) (cliquer sur «Programmes et services», puis sur «Liste alphabétique») ou 1 800 463-4315.

**Prime au travail** – Crédit d'impôt provincial remboursable, établi en fonction du revenu et de la situation personnelle et familiale [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca) .

#### **Association canadienne pour la santé mentale**

[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca) , sections «Votre santé mentale» et «Le stress».

### **Sites et outils pratiques**

[www.cba.ca](http://www.cba.ca) , section «Renseignements pour les consommateurs», site de l'Association des banquiers canadiens.

[www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/ca01808.html](http://www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/ca01808.html) - Petite calculatrice pour évaluer l'impact financier de toutes les dépenses quotidiennes dont on peut se passer.

[www.consommateur.qc.ca/acefest/budget.htm](http://www.consommateur.qc.ca/acefest/budget.htm) - Grille pour calculer son budget, offerte par l'ACEF de l'Est de Montréal.

[www.fcac-acfc.gc.ca](http://www.fcac-acfc.gc.ca) - **Agence de consommation en matière financière du Canada (ACFC)**. Pour obtenir de l'information impartiale et à jour sur les cartes de crédit, les services bancaires et les prêts hypothécaires (voir la section «Pour les consommateurs»).

[www.budgetexpress.demarque.com/fr](http://www.budgetexpress.demarque.com/fr) - Logiciel convivial permettant de dresser rapidement le tableau d'une situation financière et d'établir un budget. Graphiques et rapports aident à visualiser l'état des finances personnelles. (Version d'essai gratuite en ligne.)

[www.hydroquebec.com/mieuxconsommer](http://www.hydroquebec.com/mieuxconsommer) - Pour en savoir plus sur l'efficacité énergétique et pour découvrir comment faire baisser sa facture d'électricité.

[www.infoconsommation.ca](http://www.infoconsommation.ca) - Site rempli de conseils utiles, notamment sur les coûts des téléphones cellulaires ou de la télévision numérique.

[www.selbecs.org](http://www.selbecs.org) et [www.accorderie.ca](http://www.accorderie.ca) - Réseaux d'échanges de services.

[www.rccq.org](http://www.rccq.org) - Regroupement des cuisines collectives du Québec. Pour trouver les adresses des cuisines collectives.

### **Éveil à la lecture et au langage – Ce qu'on peut donc raconter !**

Histoires sans paroles, chez Autrement Jeunesse, 32 p. par album : *Un petit nuage*, Muzo, 2004; *Mademoiselle Coton*, Princesse Camcam, 2008; etc.

La série «Grenouille» de Mercer Mayer, Gallimard jeunesse (en bibliothèque uniquement) : *Une grenouille apprivoisée; Une grenouille, un chien et une tortue; etc.*

### **Consommation – Pension alimentaire : quelques faits**

*Être parent, tout un contrat !* Collection Protégez-Vous en partenariat avec Éducaloi. En vente en librairie (section des Publications du Québec), 7,95 \$ plus taxes ou en ligne à [www.protegez-vous.ca/boutique](http://www.protegez-vous.ca/boutique).

### **Bobo – Les voyages en auto**

[www.tc.gc.ca/securiteroutiere/conducteurssecritaires/securitedesenfants/Voiture/index.htm](http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/conducteurssecritaires/securitedesenfants/Voiture/index.htm) - Normes de Transports Canada pour la sécurité en voiture.

### **Nutrition – Trucs pour gagner du temps**

[www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca) (cliquer sur «information en français», «Manger mieux, c'est meilleur», «conseils, FAQ et feuillets d'informations», «feuillets d'information», puis «Bons mets vite fait !»)

«Trucs infallibles pour cuisiner de façon économique», Le Soleil, 13 mars 2009, accessible au : [www.cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici/alimentation/200903/12/01-836023-trucs-infallibles-pour-cuisiner-de-faconeconomique.php](http://www.cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici/alimentation/200903/12/01-836023-trucs-infallibles-pour-cuisiner-de-faconeconomique.php) (Sur la même page, voir aussi : «Menus d'une semaine pour une cuisine économique».)

[www.extenso.org](http://www.extenso.org) (cliquer sur «Mangez vite et bien», puis «Les aliments de base pour cuisiner vite et bien»)

[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca) (cliquer sur «Sécurité des aliments», puis «le “thermoguide”»).

### **Cuisinons en famille**

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

### **Comportements à améliorer – Comment leur parler d’argent**

Pour les parents : *Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans. Quoi dire, quoi faire*, C. Brunet et A.-C. Sarfati, Les éditions Albin Michel, 2002, 400 p.

Pour les enfants : *Calinours va faire des courses*, A. Broutin, l’école des loisirs, 2001, 26 p. (Dès trois ans)

*Vivre ensemble : L’argent*, collectif, Bayard Éditions, 1999, 54 p. (Dès sept ans)

### **Section d’activités détachable**

[www3.sympatico.ca/levert.g](http://www3.sympatico.ca/levert.g)  
Louise Tondreau-Levert