



# Services *pour* VOUS

Guide des services du gouvernement du Canada au Québec



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada 

# Table des matières



## Consommation

Protection pour les consommateurs . . . . .	4
Pour vous débarrasser de la sollicitation publicitaire . . . . .	4

## Enfants et familles

L'épargne-études, un cadeau d'avenir . . . . .	5
Programme d'aide préscolaire aux Autochtones . . . . .	5

## Entreprises

À l'appui des petites et moyennes entreprises . . . . .	6
Entrepreneurs et travailleurs indépendants : renseignez-vous . . . . .	6
Offrez vos services au gouvernement du Canada . . . . .	6



## Environnement

Des conseils pour lutter contre les changements climatiques . . . . .	7
Aidez votre communauté à protéger l'environnement . . . . .	8
L'eau, source de vie . . . . .	8
Des alertes au smog pour vous protéger . . . . .	8

## Immigration

Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants . . . . .	9
Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger . . . . .	9

## Internet

Vous pouvez avoir accès à Internet . . . . .	10
--	----

## Possibilités d'emploi

Un premier pas vers un emploi à temps plein . . . . .	10
Les Forces canadiennes : un choix de carrière . . . . .	11

## Santé

On peut vivre sans tabac . . . . .	11
Pour prévenir le diabète . . . . .	12
Alcool et grossesse : un mélange dangereux . . . . .	12
Les chutes chez les personnes âgées . . . . .	13

■ <b>Nouvel accord sur les soins de santé</b> . . . . .	14
---	----

■ <b>Contactez le gouvernement du Canada</b> . . . . .	15
--	----

Coût unitaire d'impression et de distribution : 33¢



# Introduction

Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour répondre à vos besoins changeants. Ce guide, *Services pour vous*, décrit quelques-uns de ces services et vous explique comment ils fonctionnent et comment les obtenir. Il contient huit sections. Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels ou à des questions d'intérêt commun.

- Tous les sujets sont en caractères **gras**.
- Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*.
- À la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.
- À la fin du guide, vous trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nombreux autres services du gouvernement.



Nous vous invitons à conserver *Services pour vous*. Il vous sera utile pour trouver le bon service, si vos besoins changent.

## Pour vous renseigner sur d'autres services

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :

- composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements du gouvernement du Canada ;
- visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada : [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

# Consommation

## Protection pour les consommateurs

Vous voulez :

- Réduire vos dettes de cartes de crédit?
- Réduire vos frais bancaires?
- Magasiner en ligne en toute sécurité?
- Éviter les fraudes en matière de consommation?
- Investir judicieusement?
- Protéger vos renseignements personnels?

Pour des outils pratiques et des renseignements sur la façon de **protéger vos droits de consommateur**, contactez le Carrefour des consommateurs.



☎ **1 800 348-5358**  
🌐 [consommateur.ic.gc.ca](http://consommateur.ic.gc.ca)

## Pour vous débarrasser de la sollicitation publicitaire

Vous pouvez **faire enlever votre nom de certaines listes** utilisées par les compagnies pour vous contacter par téléphone ou par la poste.

Visitez le site Internet [strategis.gc.ca](http://strategis.gc.ca) et cliquez sur :

- « Renseignements pour les consommateurs » dans le menu de gauche ;
- ensuite sur « Carrefour des consommateurs » ;
- puis sur « Vous et votre santé » dans le menu principal, et
- sur « Ressources pour les personnes âgées » sous « Services personnels ».

# Enfants et familles

## L'épargne-études, un cadeau d'avenir

En choisissant d'offrir un Régime enregistré d'épargne-études à un enfant qui vous est cher, vous lui faites un cadeau d'avenir. La **Subvention canadienne pour l'épargne-études** ajoute 20 cents à chaque dollar que vous déposez dans un Régime enregistré d'épargne-études, pour un maximum de 400 \$ par année jusqu'à ce que votre enfant ait 17 ans.

Au total, cette subvention gouvernementale pourrait atteindre 7 200 \$ lorsque votre enfant sera prêt à continuer ses études après le secondaire.

☎ **1 888 276-3624 (sans frais)**

🌐 [www.drhc.gc.ca/scee](http://www.drhc.gc.ca/scee)



## Programme d'aide préscolaire aux Autochtones

Les enfants autochtones arrivent à l'école mieux préparés à apprendre grâce au **Programme d'aide préscolaire aux Autochtones**. Ce programme est offert aux enfants de cinq ans et moins dans les réserves et hors réserves. Il est financé par le gouvernement du Canada.

Pour savoir comment participer, contactez le Programme d'aide préscolaire aux Autochtones.

### Un coup de pouce apprécié

« Le programme d'aide préscolaire aux Autochtones a vraiment fait une différence pour ma fille. Lorsqu'elle revient à la maison, elle me parle de sa culture. Elle m'apprend même des choses », affirme la mère d'un enfant qui a participé au programme. « Quand elle a commencé l'école, elle était déjà habituée à apprendre et à interagir avec les autres. »

☎ **1 866 225-0709 (sans frais)**

🌐 [www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse)

et cliquez sur « Enfance et jeunesse autochtones »

# Entreprises

## À l'appui des petites et moyennes entreprises

Si vous exploitez une petite ou moyenne entreprise au Québec et que vous cherchez à **accroître votre compétitivité, à innover ou à exporter**, les programmes et services de Développement économique Canada pourraient vous aider.

☎ **1 800 322-4636**

🌐 [www.dec-ced.gc.ca](http://www.dec-ced.gc.ca)



En captant le vent, l'industrie éolienne du Québec fournit une énergie propre et durable.

### Un bel envol

Une compagnie de Gaspé, qui mesure les vents, exporte maintenant son savoir-faire à l'étranger grâce à l'appui qu'elle a reçu de Développement économique Canada.

## Entrepreneurs et travailleurs indépendants : renseignez-vous

Si vous songez à **démarrer votre entreprise ou si vous êtes travailleur indépendant**, l'Agence des douanes et du revenu du Canada vous offre une gamme de services et de renseignements importants. Que ce soit pour vous aider à obtenir un numéro d'entreprise ou pour déterminer les déductions d'impôt auxquelles vous êtes admissible, renseignez-vous auprès de l'Agence.

☎ **1 800 959-7775**

🌐 [www.adrc.gc.ca](http://www.adrc.gc.ca)

## Offrez vos services au gouvernement du Canada

**Contrats Canada** vous permet d'inscrire votre entreprise comme fournisseur et vous aide à mieux comprendre le processus d'achat du gouvernement du Canada. Profitez des occasions qui s'offrent à vous.

☎ **1 800 811-1148**

🌐 [contratscanada.gc.ca](http://contratscanada.gc.ca)

# Environnement

## Des conseils pour lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des changements climatiques. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

- Éteignez les lumières, les appareils ménagers, les téléviseurs et les ordinateurs lorsque vous n'en avez pas besoin.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres.
- Lisez l'étiquette ÉnerGuide lorsque vous achetez des électroménagers.
- Baissez le thermostat à la maison.
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre fournaise.
- Installez des pommes de douche à débit réduit, qui consomment jusqu'à 60 % moins d'eau que les pommes de douche ordinaires.
- Prenez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre par an.
- Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Le laisser tourner pendant 10 secondes consomme plus de carburant que si vous l'arrêtez et le redémarrez.



1 800 O-Canada

[www.changementsclimatiques.gc.ca](http://www.changementsclimatiques.gc.ca)

## Aidez votre communauté à protéger l'environnement

Vous voulez que votre communauté participe à la protection de l'environnement? Le **Programme ÉcoAction** peut vous aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement. Si votre organisme sans but lucratif a un projet en tête, contactez ÉcoAction.

☎ **1 800 463-4311**

🌐 [www.ec.gc.ca/ecoaction](http://www.ec.gc.ca/ecoaction)

## L'eau, source de vie

Le gouvernement du Canada et celui du Québec gèrent ensemble le **Programme Saint-Laurent Vision 2000**. Ce programme vise à protéger, restaurer et mettre en valeur le fleuve Saint-Laurent. Il offre des réponses à vos questions, comme :

- Peut-on boire l'eau du fleuve?
- Peut-on manger le poisson pêché dans le fleuve?
- Peut-on pratiquer des activités sur l'eau sans risque pour la santé?



☎ **1 800 463-4311**

🌐 [www.slv2000.qc.ca](http://www.slv2000.qc.ca)

et cliquez sur « Santé humaine » au haut de votre écran



## Des alertes au smog pour vous protéger

Le smog peut nuire à la respiration des personnes qui ont des troubles au cœur ou aux poumons. **Info-Smog** vous fournit sans frais des avertissements de smog pendant l'été.

☎ **1 800 463-4311**

🌐 <http://lavoieverte.qc.ec.gc.ca/atmos/smog>

# Immigration

## Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants

Si vous venez d'arriver au Canada, vous trouverez beaucoup de renseignements utiles dans la publication *Bienvenue au Canada : Ce que vous devriez savoir*. Elle vous apprendra où trouver un emploi, un logement ou un médecin, comment obtenir une carte d'assurance-maladie et inscrire vos enfants à l'école. Elle décrit tous les services offerts aux nouveaux arrivants et vous indiquera aussi où obtenir des cours de langue gratuits.



☎ **1 800 O-Canada**

🌐 [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

et cliquez sur « Après votre arrivée »



## Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger

À partir du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une **carte de résident permanent** pour rentrer au Canada, si vous voyagez à l'étranger.

Cette nouvelle carte remplacera votre fiche relative au droit d'établissement (IMM 1000).

☎ **1 800 255-4541**

🌐 [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

et cliquez sur « Après votre arrivée »

# Internet

## Vous pouvez avoir accès à Internet

Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez trouver un centre près de chez vous qui donne accès aux ordinateurs et à Internet à prix modique. Le **Programme d'accès communautaire** aide les organismes comme les écoles, les bibliothèques et les centres communautaires du Québec à acheter des ordinateurs. Le programme offre aussi de la formation en informatique.



☎ **1 800 575-9200**

🌐 <http://pac.ic.gc.ca>

# Possibilités d'emploi

## Un premier pas vers un emploi à temps plein

Vous avez entre 15 et 30 ans et vous êtes au chômage ou sous-employé? Le **Programme de stages pour les jeunes dans le secteur public fédéral** pourrait vous donner l'expérience de travail qui vous manque pour décrocher votre premier emploi à temps plein.

Administré en collaboration avec le YMCA, ce programme permet aux jeunes de faire un stage de neuf mois auprès du gouvernement du Canada.

☎ **1 800 495-8775**

🌐 [www.psj.gc.ca](http://www.psj.gc.ca)



## Les Forces canadiennes : un choix de carrière

Maintien de la paix, secours d'urgence, lutte contre le terrorisme : une **carrière militaire** vous offre beaucoup de possibilités. Depuis 2001, plus de 2 500 militaires basés au Québec ont été envoyés en Bosnie, en République démocratique du Congo, en Éthiopie et en Afghanistan. Pour lutter contre le terrorisme, la frégate NCSM Montréal a passé l'automne et une partie de l'hiver dans le golfe Arabo-Persique. Nos CF-18, qui ont déjà fait plus de 20 000 sorties aériennes depuis le 11 septembre 2001, continueront à protéger le continent. Les Forces canadiennes, c'est plus de 100 choix de carrière militaire.



☎ 1 800 856-8488

🌐 [www.recrutement.forces.gc.ca](http://www.recrutement.forces.gc.ca)

## Santé

### On peut vivre sans tabac

Saviez-vous que près de 40 % des jeunes étudiants adultes fument? La plupart des jeunes qui fument régulièrement continuent de le faire à l'âge adulte. Le **Programme de la lutte au tabagisme** peut appuyer votre décision d'arrêter de fumer de plusieurs façons. Il offre :

- des trucs pour cesser de fumer ;
- de l'aide pour planifier votre abandon de la cigarette, pour vous motiver et même pour vous permettre de faire face aux gens qui vous dérangent en vous demandant de cesser de fumer ;
- des courriels pour vous encourager.

☎ 1 866 318-1116 (sans frais)

🌐 [www.vivezsansfume.ca](http://www.vivezsansfume.ca)



☎ **1 866 225-0709 (sans frais)**

🌐 [www.santecanada.ca/diabete](http://www.santecanada.ca/diabete)

## Pour prévenir le diabète

Le **diabète** touche plus de 500 000 personnes au Québec. Il peut causer de graves problèmes au cœur, aux reins et même rendre aveugle. Presque tous les cas de diabète sont de type 2.

On peut prévenir ou retarder cette forme de diabète. Il faut surveiller son poids, bien manger et faire de l'activité physique.

Pour en apprendre plus et pour savoir si vous êtes à risque, commandez la publication *Mangez mieux, soyez actifs, amusez-vous*.

## Alcool et grossesse : un mélange dangereux

Le **syndrome d'alcoolisme fœtal** est causé par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il cause des malformations à la naissance et du retard dans le développement des enfants. Il est évitable à 100 %.

Les chercheurs n'ont pas encore déterminé quelle est la quantité acceptable de consommation d'alcool pendant la grossesse. Santé

Canada recommande donc aux femmes enceintes ou qui souhaitent le devenir de ne pas consommer d'alcool.



☎ **1 866 225-0709 (sans frais)**

🌐 [www.santecanada.ca/saf](http://www.santecanada.ca/saf)

## Bien se nourrir pendant la grossesse

Bien manger pendant la grossesse, c'est commencer à prendre soin de son enfant avant sa naissance. Commandez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

☎ **1 800 O-Canada**

🌐 [www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition](http://www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition)

## Les chutes chez les personnes âgées

Les personnes âgées savent que leur qualité de vie dépend de leur santé. Les chutes leur causent souvent une perte d'indépendance et la détérioration de leur santé. Les chutes représentent la plupart des blessures chez les personnes âgées. Elles sont la cause de près de la moitié des admissions dans les foyers.

Vous pouvez **prévenir les chutes**.

Commandez les feuillets d'information *Évitez les chutes!* Ils vous donnent des conseils pratiques et ils vous aident à demeurer autonomes. Ils sont destinés aux aînés, aux anciens combattants, à leurs familles et à ceux qui oeuvrent auprès d'eux.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 [www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines](http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines)  
cliquez sur « Publications », puis sur la lettre « E » dans l'index de A à Z

### Le saviez-vous?

Les paiements du Régime de pensions du Canada/Québec et de la Sécurité de la vieillesse ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande.

Le guide *Services pour les aînés* vous renseigne à ce sujet et sur bien d'autres services du gouvernement du Canada.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)

et cliquez sur « Services pour les Canadiens », puis sur « Les aînés »

# Nouvel accord sur les soins de santé

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et réformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le **gouvernement du Canada augmente le financement accordé aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.**

L'accord renforce les cinq principes de la *Loi canadienne sur la santé* et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

L'accord favorise et finance aussi le changement, afin :

- d'améliorer l'accès aux professionnels de la santé 24 heures sur 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- d'offrir une prestation humanitaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

- d'offrir de l'équipement diagnostic et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
- de créer des dossiers médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.

L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiennes de l'état du système de santé.

Les citoyens et les contribuables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

## Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

☎ 1 800 O-Canada  
(1 800 622-6232)  
ATS 1 800 465-7735

🌐 [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)