



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

English version on back

# DES SERVICES *POUR VOUS*

Édition **QUÉBEC**



## **SANTÉ**

La priorité

## **INTERNET**

Des ressources pour les travaux scolaires, le magasinage et les affaires

## **L'ÉDUCATION, C'EST**

## **UN INVESTISSEMENT**

Subvention canadienne pour l'épargne-études

## **RÉDUCTIONS D'IMPÔT**

Il vous revient combien

## **POUR PLANIFIER VOTRE RETRAITE**

2002 : 75 ans de pensions gouvernementales au Canada

Coût unitaire d'impression et de distribution : 32¢

Canada

## SOMMAIRE



**06** FAMILLES  
ET ENFANTS



**08** VOS FINANCES



**09** DES RESSOURCES  
POUR LES  
INTERNAUTES



**10** COMMUNAUTÉS  
SAINES ET SÛRES

On peut vous aider :  
**1 800 O-Canada**  
[canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)



en personne  
au téléphone  
en ligne

Canada

**D**es services pour vous renferme des renseignements pratiques sur la santé, l'environnement, l'économie, l'apprentissage et autres sujets qui vous touchent. À la fin de chaque article, vous trouverez un numéro de téléphone ou une adresse Internet où obtenir des renseignements supplémentaires. Il vous suffit d'un coup de fil, d'une visite à nos bureaux ou de quelques mouvements de souris pour avoir accès aux programmes et services que le gouvernement du Canada a mis en place pour vous.

### L'innovation : une richesse à cultiver



*Une invention québécoise qui fait des heureux.*

Innover, c'est s'enrichir et créer des emplois! Les mesures de développement économique régional suscitent la création de projets novateurs qui répondent à une foule de besoins. Vous avez pédalé tout l'été en trimbalant vos tout-petits dans une ingénieuse remorque qui se transforme en poussette? Sachez qu'elle a été mise au point par une entreprise de Drummondville. Les Européens et les Américains l'ont aussi adoptée.

### Délice boréal

Besoin de relaxer après une dure journée? Des tisanes inuites faites de plantes soigneusement cueillies à la main au Nunavik vous permettent de vous détendre tout en découvrant la richesse de la culture nordique. Elles ont été créées par



une entreprise inuite selon les méthodes traditionnelles de fabrication.

Pour découvrir des exemples de réussite autochtone, ou pour en savoir davantage sur les programmes et services offerts aux Autochtones, veuillez consulter :

 [www.ainc-inac.gc.ca](http://www.ainc-inac.gc.ca)

### Vous avez des idées novatrices pour le développement de votre entreprise?

Communiquez avec les Sociétés d'aide au développement des collectivités, qui ont 56 points de service au Québec :

 [www.reseau-sadc.qc.ca](http://www.reseau-sadc.qc.ca)

ou avec Développement économique Canada :

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



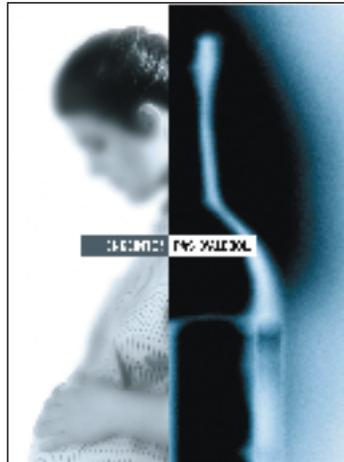


# À l'œuvre au Québec

## Un risque méconnu

Saviez-vous que le syndrome d'alcoolisme fœtal est une des principales causes d'anomalies congénitales évitables chez les nouveau-nés canadiens? Il entraîne pour l'enfant des difficultés d'apprentissage, l'hyperactivité et des troubles de comportement.

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



## Un verre de trop...

Comme les chercheurs n'ont pas encore déterminé le seuil acceptable d'alcool, la seule solution, selon Santé Canada, est de ne pas consommer d'alcool si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir. Même une consommation modérée pendant la grossesse peut avoir des effets graves et durables pour votre enfant.

## La sécurité et la santé des enfants vous intéressent ?



Vous voulez minimiser les risques d'accidents à l'intérieur et à l'extérieur de la maison? Vous vous demandez s'il est sécuritaire de chauffer le biberon de bébé au micro-ondes? Trouvez des réponses en visitant ce site Internet dont Santé Canada est un des fiers partenaires :

 [www.parentsaujourd'hui.com](http://www.parentsaujourd'hui.com)

## Par et pour les jeunes



Unique au Canada, le Café Jeunesse offre aux jeunes de moins de 35 ans tous les outils nécessaires à leur intégration et à leur participation active au marché du travail. Situé au centre-ville de Montréal, on y retrouve de la documentation sur des stages internationaux et canadiens, un accès gratuit à des ordinateurs, des revues de presse, des offres d'emploi d'été et encore plus. Si vous demeurez ailleurs au Québec, visitez le site Internet du Café.

 [1 514 496-9040](http://15144969040)

 [www.jeune-youth.cafe.gc.ca](http://www.jeune-youth.cafe.gc.ca)

## Sportifs aux aguets

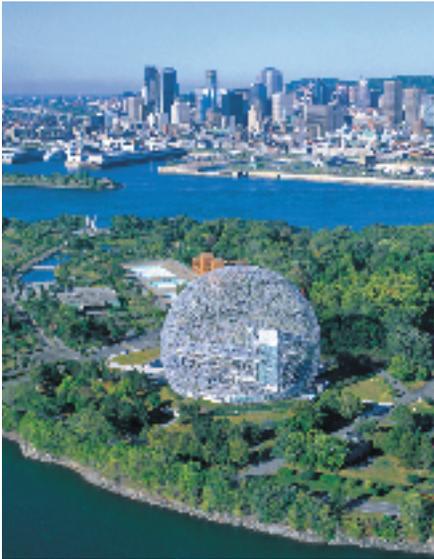
Vos jeunes sportifs entendent parler de drogues miracles pour améliorer leurs performances? La Gendarmerie royale du Canada (GRC), à l'aide de son programme de prévention du dopage sportif, a uni ses forces à la Ligue de développement de hockey Midget AAA du Québec. Renseignez-vous sur le service de sensibilisation aux drogues de la GRC :

 [1 450 926-6450](http://14509266450)  [1 418 648-3653](http://14186483653)

 [www.grcquebecrcmp.com](http://www.grcquebecrcmp.com)

(cliquez sur « 4 »)

## C'est l'environnement... « qui nous mène, qui nous mène »



La biosphère, sur l'île Sainte-Hélène.

Vous désirez sensibiliser vos jeunes à la protection de l'environnement? La Biosphère d'Environnement Canada est une source d'information inestimable. Depuis 1995, plus de 100 000 jeunes ont participé à ses activités éducatives, sans compter les milliers de familles qui ont visité ses expositions sur les écosystèmes du Saint-Laurent et des Grands Lacs, et réfléchi à l'importance de les protéger. De plus, son réseau ObservAction réunit près d'une centaine de groupes des domaines communautaire, municipal et scolaire qui se sont engagés à agir pour préserver l'environnement.

 **1 514 283-5000**

 **[www.biosphere.ec.gc.ca](http://www.biosphere.ec.gc.ca)**

Dans la région de Québec, les travaux de renaturation et de mise en valeur de la baie de Beauport améliorent la qualité du milieu naturel et augmentent la diversité des habitats fauniques du littoral. Pour vous renseigner sur les interventions environnementales :

 **[www.qc.ec.gc.ca](http://www.qc.ec.gc.ca)**

Près de Montréal, le Canal-de-Lachine sera ouvert à la navigation de plaisance dès 2002. On pourra y faire du canot et du pédalo, profiter d'installations touristiques et culturelles de grande qualité et jouir pleinement de ce lieu historique national du Canada.

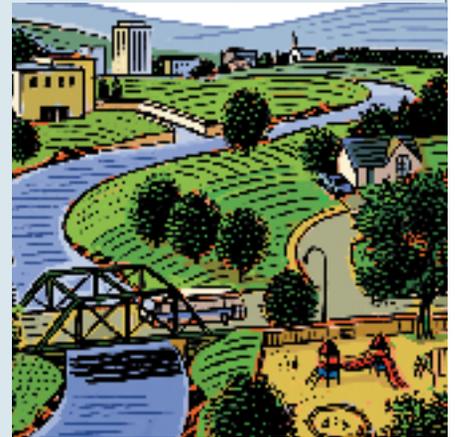
 **[www.parcscanada.gc.ca/canallachine](http://www.parcscanada.gc.ca/canallachine)**

### Éco-trucs

- Fermer le robinet quand vous vous brossez les dents ou vous rasez, c'est économiser jusqu'à huit litres d'eau chaque fois.
  - Utiliser des détergents sans phosphate, c'est protéger l'oxygène de nos lacs et cours d'eau.
  - Installer une pomme de douche à faible débit, c'est économiser l'eau sans renoncer à votre confort.
-  **[www.biosphere.ec.gc.ca](http://www.biosphere.ec.gc.ca)**  
(cliquez sur « Les actualités » et « Trucs bleus »)

### Un investissement dans la qualité de vie des collectivités québécoises

À Saint-Tharcisius, dans le Bas-Saint-Laurent, l'aménagement d'un puits permanent d'eau potable et la construction d'un nouveau réseau de distribution permettront d'améliorer la santé et la salubrité publiques dans cette collectivité. Les résidents de Berthierville pourront bénéficier d'une meilleure qualité d'eau potable grâce à l'amélioration de leur usine de filtration et à l'installation de nouveaux décanteurs. De plus, le déplacement de la route 117 à Val-d'Or permettra la réalisation d'un projet minier essentiel au bien-être économique de la collectivité. De concert avec les municipalités et la province, le gouvernement du Canada investira ainsi plus de 515 M \$ dans les infrastructures du Québec au cours des cinq prochaines années.



 **1 800 O-Canada**

 **[www.tbs-sct.gc.ca/ino-bni](http://www.tbs-sct.gc.ca/ino-bni)** (cliquez sur « Partenaires »)



## Des possibilités nouvelles pour tous

# Canada

Nous contribuons tous à la prospérité de notre pays et à la qualité de vie de notre société.

Le gouvernement du Canada travaille aux priorités qui nous sont communes : une économie forte et novatrice, les enfants, les soins de santé, des collectivités sûres et un environnement sain.

### La santé en priorité

Notre qualité de vie repose sur un système de santé solide qui nous aide à rester en santé et à soigner nos maux. Le gouvernement du Canada œuvre avec les provinces et les territoires pour répondre au défi d'offrir à la population canadienne un système de santé hors pair. Chacun de nous peut aussi poser mille et un gestes concrets en faveur de la santé.



### Vivre et manger sainement

L'alimentation et l'exercice : des clés pour avoir une bonne santé, prévenir la maladie et jouir de la vie. Commandez gratuitement le *Guide alimentaire canadien* pour une foule de conseils pratiques au quotidien sur l'alimentation saine au :

☎ 1 800 O-Canada

et le *Guide d'activité physique canadien* pour une vie active saine au :

☎ 1 888 334-9769

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



### Un réseau de la santé au bout de vos doigts

Le Réseau canadien de la santé mène à plus de 10 000 sites Internet élaborés par plus de 700 organismes qui vous offrent des conseils-santé utiles au quotidien.

🌐 [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

### Êtes-vous au courant ?

Votre téléphone cellulaire est-il sécuritaire? Comment éviter les empoisonnements alimentaires? Les feuillets *Votre santé et vous* proposent des trucs et conseils-santé sur une foule de sujets simples et importants, allant de l'eau potable aux produits nettoyants.



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

## Un investissement qui fera du chemin

L'une des meilleures façons d'aider les enfants est de commencer tôt à épargner pour leurs études postsecondaires. Avec la Subvention canadienne pour l'épargne-études, le gouvernement du Canada ajoute au régime enregistré d'épargne-études de votre enfant jusqu'à 20 p. 100 de votre contribution annuelle, pour un maximum de 400 \$ annuellement, jusqu'à ce que votre enfant atteigne 17 ans.

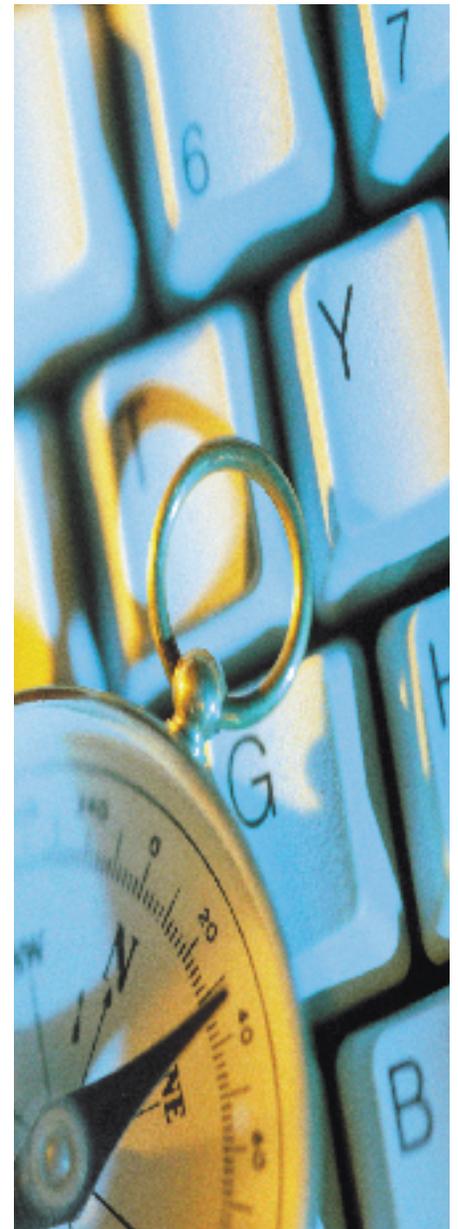
 **1 800 O-Canada**  
 **[www.hrdc-drhc.gc.ca/scee](http://www.hrdc-drhc.gc.ca/scee)**



## Les jeunes s'orientent et se branchent

Vous connaissez *Connexion jeunesse*? Ce guide vous aidera à trouver, parmi plus de 230 ressources, celles qui orienteront votre carrière et vous aideront à gagner de l'expérience, trouver un emploi d'été ou obtenir la formation qui vous manque. Pour commander :

 **1 800 935-5555**  
 **[www.jeunesse.gc.ca](http://www.jeunesse.gc.ca)**



## Les enfants en premier

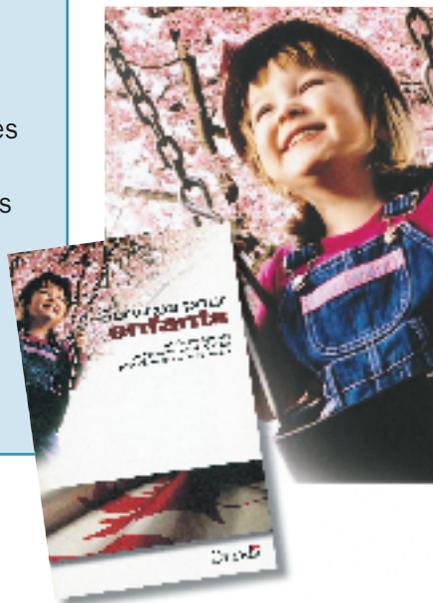
Une famille qui éclate vit toujours un déchirement. Savoir à quoi s'attendre peut atténuer les conflits et la tension. Le gouvernement du Canada offre plusieurs publications sur les lois touchant le divorce et les pensions alimentaires.

 **[www.canada.justice.gc.ca](http://www.canada.justice.gc.ca)** (cliquez sur « Programmes et services »)

### Des services pour les enfants

Un guide vous ouvre la porte à plus d'une centaine de services destinés aux enfants et à leurs familles — allant des prestations financières aux renseignements sur la nutrition et la sécurité.

 **1 800 O-Canada**  
 **[canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)**  
(cliquez sur « Publications »)





## Les travaux scolaires : à l'aide!

Rescol canadien est un guichet unique pour les travaux scolaires, les recherches des enseignants et la participation des parents à l'éducation de leurs enfants.

☎ 1 800 575-9200

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



## Protégez vos jeunes internautes

- Demandez à vos enfants d'adopter un surnom pour bavarder en ligne.
- Assurez-vous qu'ils n'organisent jamais sans vous la rencontre de leurs « cyberamis ».
- Affichez près de l'ordinateur une liste de sites et de moteurs de recherche convenant aux enfants.

*Le contenu illégal et offensant diffusé dans Internet : La stratégie canadienne pour l'utilisation sécuritaire, prudente et responsable d'Internet offre des trucs pour naviguer en toute sécurité.*

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

## Avez-vous demandé votre Prestation fiscale canadienne pour enfants ?

Cette prestation mensuelle non imposable peut vous aider à élever vos enfants jusqu'à l'âge de 18 ans. Pour la recevoir, vous devez faire une demande à l'Agence des douanes et du revenu du Canada, et les conjoints doivent tous deux produire une déclaration de revenus. N'oubliez pas de nous prévenir de votre déménagement pour éviter tout retard dans les paiements, même si vous utilisez le dépôt direct.

☎ 1 800 387-1193

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



## Pour combattre le terrorisme et protéger les Canadiens et les Canadiennes

À la suite des événements tragiques du 11 septembre 2001, le gouvernement du Canada a pris des mesures supplémentaires pour combattre le terrorisme et mieux protéger les Canadiens. Il est possible que vous soyez touché par ces mesures. Par exemple, si vous planifiez un voyage, attendez-vous à des délais plus longs et à des contrôles de sécurité plus approfondis aux aéroports et aux postes frontaliers, car le personnel responsable fait preuve d'une vigilance accrue. D'autres mesures ont été prises, y compris de nouvelles lois pour lutter contre le terrorisme, un financement accru pour la répression du crime et la cueillette d'informations, et la collaboration du Canada avec les autres gouvernements sur la scène internationale et militaire. Pour en savoir plus :

☎ 1 800 O-Canada

🌐 [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)

## Des réductions d'impôt pour la population



Le gouvernement du Canada a mis en œuvre un plan de réduction d'impôts de 100 milliards de dollars sur cinq ans – la baisse la plus importante de l'histoire du Canada.

En 2001 seulement :

- Une famille de quatre avec un revenu de 40 000 \$ économise environ 1 100 \$.

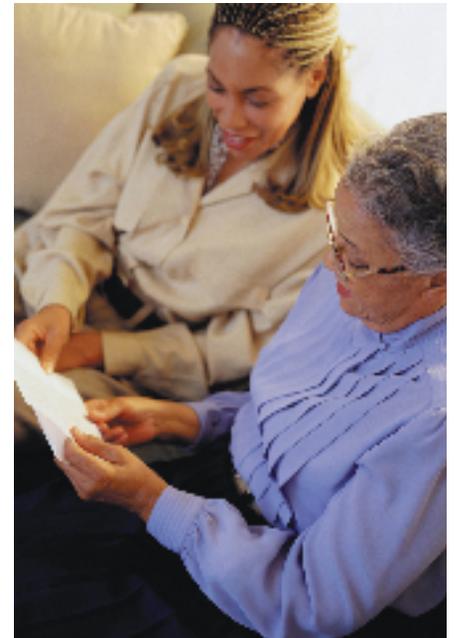
- Une famille de quatre avec deux revenus totalisant 60 000 \$ économise environ 1 000 \$.

Dès 2004, les impôts personnels auront été réduits en moyenne de 21 p. 100. Les familles avec enfants épargneront encore plus – 27 p. 100 en moyenne.

### À combien s'élève votre économie ?

Pour le savoir, utilisez la calculatrice au :

 [www.fin.gc.ca](http://www.fin.gc.ca)  
(cliquez sur « Impôts et tarifs »)



## Réclamez-vous vos crédits pour TPS/TVH ?

Si votre revenu est modeste, vous pouvez réclamer, en tout ou en partie, la taxe sur les produits et services (TPS). Vous avez droit à des crédits pour TPS ou taxe de vente harmonisée (TVH) pour vous, votre conjoint(e) et vos enfants. Il vous faut produire une déclaration de revenus, que vous ayez des revenus ou non. Remplissez la demande de crédit pour TPS/TVH incluse dans la déclaration de revenus.

 **1 800 959-1954**

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

## Pour planifier de belles années

Le Programme de la sécurité de la vieillesse du Canada assure à la plupart des aînés un revenu de retraite modeste. Il verse également des prestations de Supplément de revenu garanti et d'Allocation aux pensionnés à faible revenu et à leurs conjoints. Le Régime de pensions du Canada offre une pension mensuelle aux personnes qui ont travaillé et contribué au régime. Il protège également les travailleurs et leur famille contre la perte de revenu liée à une invalidité ou à un décès.



### Le saviez-vous ?

- 2002 marque le 75<sup>e</sup> anniversaire des pensions gouvernementales au Canada.
- Le Régime de pensions du Canada accorde aux couples de même sexe vivant en union de fait les mêmes droits et obligations.
- Vos prestations du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse ne commencent pas automatiquement. Il faut les demander au :

 **1 800 277-9915** ou **1 800 255-4786** (Téléscripteur/ATME)

 [www.hrhc-drhc.gc.ca](http://www.hrhc-drhc.gc.ca) (cliquez sur « Les aînés »)



## Un signet indispensable pour les entrepreneurs



Les entrepreneurs visitent le portail des affaires. Comment démarrer ou financer une entreprise, tenir les livres, payer les impôts, exporter des biens, embaucher et gérer du personnel — tout y est.

 [www.portaildesaffaires.ca](http://www.portaildesaffaires.ca)

*Votre commerce dans Internet : Gagner la confiance des consommateurs vous montrera comment créer un site « vendeur ».*

 <http://strategis.gc.ca>

(cliquez sur « Utilisation du commerce électronique »)

Le programme Étudiants bien branchés offre une formation en commerce électronique pour les étudiants comme pour les gens d'affaires.

 [www.scp-ebb.com](http://www.scp-ebb.com)

## Des bourses pour encourager les leaders de demain

Les étudiants et diplômés universitaires dans des domaines variés peuvent se qualifier pour une bourse du Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie ou du Conseil de recherches en sciences humaines.

 [www.crsng.ca](http://www.crsng.ca)  [www.crsn.ca](http://www.crsn.ca)

## Se « brancher » est à la portée de tous

Au début de 2001, plus d'une personne sur deux au Canada utilisait l'Internet à la maison, à l'école, à la bibliothèque ou au bureau. D'un simple clic, on communique, on apprend, on se renseigne ou on achète. Le Programme d'accès communautaire, qui compte près de 10 000 centres au Canada, permet de se brancher à peu de frais ou gratuitement.

 **1 800 575-9200**

pour trouver un centre près de chez vous.

 [pac.ic.gc.ca](http://pac.ic.gc.ca)

(cliquez sur « Collectivités participant au PAC »)



## Les consommateurs avertis savent où cliquer

Pour planifier la rénovation de votre maison, apprendre à déglacer le toit, prévoir des vacances à l'étranger, choisir le bon siège d'auto pour bébé, et bien d'autres choses encore, un arrêt obligatoire :

 [www.infoconsommation.ca](http://www.infoconsommation.ca)



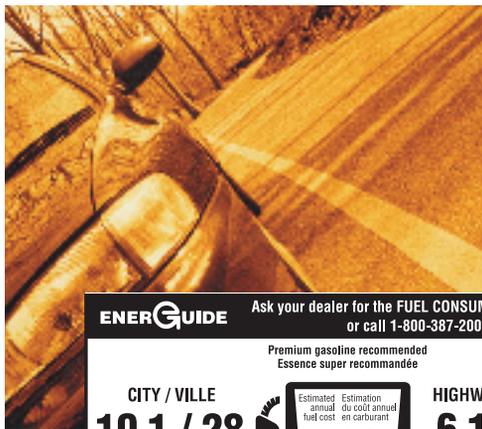
## En direct : des trucs de cybermagasinage prudent

- Obtenez une description détaillée du produit que vous voulez acheter.
- Lisez et imprimez les conditions de la vente.
- Assurez-vous que le marchand peut vous garantir la protection de vos données personnelles et financières.

Autant de conseils de magasinage en direct contenus dans *Magasiner dans Internet : Renseignez-vous.*

 <http://strategis.gc.ca/pics/caf/consommateur.pdf>

## L'air et la santé vont de pair



**ENERGUIDE** Ask your dealer for the FUEL CONSUMPTION GUIDE or call 1-800-387-2000.

Premium gasoline recommended  
Essence super recommandée

<b>CITY / VILLE</b> <b>10.1 / 28</b> L/100 km mi/gal	<p>Estimated annual fuel cost Estimation du coût annuel en carburant</p>	<b>HIGHWAY / ROUTE</b> <b>6.1 / 46</b> L/100 km mi/gal
--	--	--

These estimates are based on the Government of Canada's approved criteria and testing methods. The actual fuel consumption of this vehicle may vary. Refer to the Fuel Consumption Guide.

Données obtenues selon les critères et méthodes d'essais approuvés par le Gouvernement du Canada. La consommation réelle de carburant de ce véhicule peut varier. Consultez le Guide de consommation de carburant.

**Canada**

**Demandez le GUIDE DE CONSOMMATION DE CARBURANT à votre concessionnaire ou composez le 1-800-387-2000.**

L'air que l'on respire a un impact sur la santé, surtout chez les aînés, les enfants et les personnes souffrant de troubles pulmonaires ou cardiaques. Le plan d'action du gouvernement du

Canada, doté de 120 M \$ pour les 10 prochaines années, réduira la pollution automobile et suivra de près les polluants et pollueurs.



## Découvrez vos forces dans les Forces canadiennes

Vous cherchez un emploi à plein temps ou à temps partiel qui vous libérera de l'emprise du 9 à 5 et vous plongera dans l'aventure?

Vous trouverez plus de 100 choix de carrière au sein des Forces canadiennes — du technicien dentaire au spécialiste en informatique ou du fantassin à l'ingénieur.

Découvrez-nous et apprenez à vous connaître davantage.

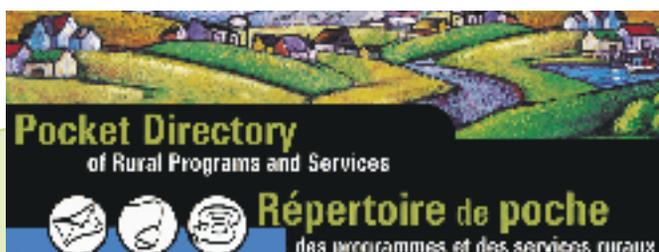
☎ **1 800 856-8488**

🌐 **www.forces.ca**

## Lisez l'étiquette

L'étiquette *ÉnerGuide* sur les véhicules neufs vous aidera à choisir une voiture qui vous coûtera moins cher et polluera moins. Le *Guide de consommation de carburant* vous sera aussi utile pour choisir un véhicule écologique.

🌐 [http://autosmart.rncan.gc.ca/home\\_f.htm](http://autosmart.rncan.gc.ca/home_f.htm)



## Un outil pour le monde rural

Que vous soyez à la recherche de conseils d'affaires, d'une possibilité d'échange culturel ou d'information sur la navigation sécuritaire, les quelque 200 programmes et services fédéraux contenus dans le *Répertoire de poche des programmes et des services ruraux* pourraient bien répondre à vos besoins.

☎ **1 800 O-Canada** 🌐 **www.rural.gc.ca**

(cliquez sur « Publications »)

