

*Parution : Octobre 2015*



*Bulletin de Saint-Adrien-d' Irlande*

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30  
Téléphone :(418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)  
Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*

## **RÉSUMÉ DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU 5 OCTOBRE 2015**

### **ADOPTION DES COMPTES DU MOIS**

Le conseil approuve le paiement des comptes du mois de septembre 2015 totalisant 51 755.55\$ et approuve le paiement des salaires de la semaine 36 à 39 totalisant 6 432.94\$.

### **ADOPTION DU RÈGLEMENT NUMÉRO 366, RÈGLEMENT DE CONCORDANCE AMENDANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE NUMÉRO 241**

Attendu que le conseil des maires de la MRC des Appalaches a, le 13 mai 2015, indiqué par résolution la nature des modifications que la municipalité de Saint-Adrien-d'Irlande doit apporter à son règlement de zonage pour être conforme au schéma d'aménagement suite à l'entrée en vigueur du règlement numéro 156 de la MRC;

En conséquence, le règlement numéro 366 règlement de concordance amendant le règlement de zonage numéro 241 est adopté.

### **SUBVENTION ACCORDÉE POUR L'AMÉLIORATION DU RÉSEAU ROUTIER**

Une première subvention de 20 000\$ a été accordée pour la durée de l'exercice financier 2015-2016 à la municipalité. Une deuxième subvention de 20 000\$ a été accordée à raison d'un premier versement de 8 000\$ pour la durée de l'exercice financier 2015-2016, le second de 8 000\$ pour l'année budgétaire 2016-2017 et le solde de 4 000\$ pour l'année budgétaire 2017-2018.

### **INSTALLATION ET RACCORDEMENT DE 4 LUMINAIRES RUE MUNICIPALE**

Le Conseil accepte et autorise Hydro-Québec à installer et raccorder 4 luminaires sur la rue Municipale.

### **Horaire de la bibliothèque**

**Mercredi** de 15h à 17h : 7 octobre, 14 octobre, 21 octobre 28 octobre

**Mercredi** de 18h à 19h30 : 7 octobre, 14 octobre, 21 octobre, 28 octobre

**Samedi** de 10h à 12h : 10 octobre, 17 octobre, 24 octobre, 31 octobre

Bienvenue à ceux qui voudraient être bénévoles!

Téléphone : 418-335-1609

Au plaisir de vous voir!

### **Prochaine séance du conseil : lundi, 2 novembre 2015**

**Bureau municipal fermé le 12 octobre, Action de grâce**

**Pour rejoindre Marc Laflamme, inspecteur : 418-333-3120**

**Les cuisines collectives mobiles 2015-2016** Pour les participants habituels de cette activité, vous recevrez un courriel de la responsable vous informant des dates et lieux de rencontre. Pour ceux et celles qui voudraient se joindre au groupe, réserver votre place en composant le (418) 334-6256 ou le (418) 338-2024.

**14 octobre 18 :30 préparation (2 heures) Bibliothèque**

**17 octobre 8 :00 AM (6 à 7 heures) Chalet ou édifice municipal**

**11 novembre 1830 préparation (2 heures) Bibliothèque**

**14 novembre 8 :00 AM (6 à 7 heures) Chalet ou édifice municipal**

**9 décembre 18 :30 préparation (2 heures) Bibliothèque**

**12 décembre 8 :00 AM (6 à 7 heures) Chalet ou édifice municipal**

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*

*Téléphone : (418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*

*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*

## **PARENTS-SOLEIL**

Les rencontres reprennent bientôt. Pour connaître les dates et confirmer votre présence à cette activité, composer le (418) 332-6605 Vanessa

---

## **Vous êtes une personne Malentendante ou Sourde ?**

Un nouveau service vous est offert :

Une intervenante pour la défense des droits des personnes ayant une limitation auditive de la région Chaudière-Appalaches est en mesure de vous aider et vous accompagner lors d'une problématique de :

- Divorce
- Violence
- Plainte
- Discrimination
- Divers sujets visant à faire valoir et défendre les droits de la personne concernée

Le service consiste également à sensibiliser les organisations pour améliorer les services pour les personnes ayant une limitation auditive.

N'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante pour plus d'informations.



### **Audrey Grenier**

*Intervenante pour la défense des droits  
des personnes ayant une limitation auditive  
de la région Chaudière-Appalaches*

#### **Coordonnées :**

7292, boulevard Guillaume-Couture

Lévis (Québec) G6V 7A3

Cellulaire (texte) : 581-984-6539

Télécopieur : 418-837-5569

Skype/ooVoo : servicedesdroits

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*

*Téléphone : (418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*

*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*



Septembre 2015

### Adolescents et jeunes adultes : dette de sommeil, horloge biologique et sécurité routière

**Les jeunes conducteurs de moins de 30 ans comptent parmi ceux qui sont le plus à risque d'être impliqués dans les accidents de la route liés à la fatigue. Or, selon les résultats d'une étude parue récemment dans la revue *Pediatrics*, le nombre d'heures de sommeil des adolescents américains aurait diminué de façon significative au cours des vingt dernières années.**

Alors que les adolescents auraient besoin d'environ 9 heures de sommeil par nuit pour être en bonne forme mentale et physique, l'étude rapporte que la proportion d'adolescents qui dorment au moins 7 heures par nuit a diminué de 1991 à 2012, avec des baisses marquées à la fin des années 1990 et au début des années 2000.

Les données recueillies suggèrent en outre que les adolescents connaissent mal leurs besoins réels en sommeil. Les auteurs de l'étude recommandent donc d'intensifier les efforts de sensibilisation et d'information concernant l'importance du sommeil, notamment auprès des filles, qui sont davantage susceptibles de dormir moins de 7 heures par nuit.

#### **Causes de la dette de sommeil**

De l'avis de plusieurs chercheurs, de nombreuses raisons font que les adolescents et les jeunes adultes peuvent accumuler une dette de sommeil.

Tout d'abord, leurs journées sont souvent bien remplies par leurs activités scolaires et sociales, auxquelles vient parfois s'ajouter un travail à temps partiel. Pour arriver à tout faire, les jeunes sacrifient leurs heures de sommeil, malgré l'importance qu'ils devraient leur accorder.

L'utilisation de multiples technologies (ordinateur, appareil mobile, télévision, etc.) peut aussi être en cause : en plus d'avoir un effet stimulant, certains de ces appareils émettent une lumière qui nuit à

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*  
*Téléphone : (418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*  
*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*

l'endormissement. Par ailleurs, une consommation excessive de caféine (contenue dans le café et le thé, mais aussi dans les boissons énergisantes et dans certains aliments) peut être liée à un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité.

Enfin, des changements importants à l'horloge biologique des adolescents et des jeunes adultes font en sorte que leur cycle veille-sommeil est décalé de quelques heures. Ainsi, la plupart d'entre eux ne seraient pas prêts physiologiquement à s'endormir avant 23 heures, et seraient « programmés » à se lever plus tard que leurs aînés.

Cette disposition biologique entre malheureusement souvent en conflit avec les impératifs de l'horaire scolaire. Diverses organisations du domaine de la santé l'ont d'ailleurs déjà souligné à plusieurs reprises.

### **Horloge biologique et sécurité routière**

Ce décalage entre l'horaire scolaire et l'horloge biologique conduit à l'accumulation d'une dette de sommeil. Il fait aussi en sorte que les jeunes sont appelés à être actifs tôt le matin, alors qu'ils sont en plein « creux circadien », c'est-à-dire alors qu'ils vivent une baisse d'attention et de vigilance biologiquement programmée.

Ainsi, une étude parue en 2014 dans *Journal of Clinical Sleep Medicine* en arrivait à la conclusion que le taux d'accidents de la route d'adolescents résidant dans l'État de Virginie variait significativement en fonction de leur lieux de résidence. L'explication? Les classes débutent notablement plus tôt dans le comté où le taux d'accident est le plus élevé.

### **Quelques recommandations pour un sommeil suffisant et de bonne qualité**

Au quotidien, il est possible de prendre certaines mesures pour favoriser le sommeil. Les recommandations qui suivent s'adressent aux adolescents et aux jeunes adultes, mais également à ceux qui comptent quelques années de plus...

- Faire régulièrement de l'exercice (mais pas trop près de l'heure du coucher, ce qui a un effet stimulant);
- Bien s'alimenter (pas trop de gras, de sel, de sucre, suffisamment de fruits et de légumes);
- Surveiller sa consommation de caféine, de boissons énergisantes, d'alcool et de médicaments;
- Adopter une bonne hygiène de sommeil, ce qui signifie, entre autres ;
- Développer une routine du coucher (par exemple, prendre un bain, lire quelques pages, etc.);
- Se coucher et se lever à des heures régulières (pas trop de décalage entre la semaine et la fin de semaine);
- Faire attention aux siestes trop tardives ou trop longues, qui peuvent nuire à la période de sommeil principale;

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*  
*Téléphone : (418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*  
*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*

- Faire de la chambre à coucher une zone réservée (pas d'ordinateur, de télévision, de téléphone, etc.);

**De façon générale, faire du sommeil une priorité et respecter ses propres limites!**

#### Références

KEYES, Katherine M. et collab. « The Great Sleep Recession : Changes in Sleep Duration Among US Adolescents, 1991-2012 ». *Pediatrics*, volume 135, numéro 3, mars 2015, p.460-468. Également disponible en ligne : <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2014-2707>

VORONA, Robert Daniel et collab. « Adolescents Crash Rates and School Start Times in Two Central Virginia Counties, 2009-2011 : A Follow-up Study to a Southeastern Virginia Study, 2007-2008 ». *Journal of Clinical Sleep Medicine*, volume 10, numéro 11, 2014, p. 1169-1177E. Également disponible en ligne (moyennant des frais) : <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.4192>

La rédaction vous invite à lui faire parvenir vos commentaires et vos projets reliés à la fatigue au volant, qu'il lui fera plaisir de diffuser dans ce bulletin d'information. Vous pouvez la joindre à l'adresse courriel suivante :

[marie-andree.bedard@saaq.gouv.qc.ca](mailto:marie-andree.bedard@saaq.gouv.qc.ca)

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Partagez ce courriel avec les membres de votre organisation!

*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*  
*Téléphone : (418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*  
*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*



*Le bureau municipal est ouvert du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h 30*  
*Téléphone :(418) 335-2585 Courriel : [dg@stadriendirlande.ca](mailto:dg@stadriendirlande.ca)*  
*Site internet : [www.stadriendirlande.ca](http://www.stadriendirlande.ca)*