VIVRE EN ÉTÉ AUX TNO

Sécurité et saines habitudes de vie

Les longues journées ensoleillées vont vous faire profiter des Territoires. Elles vous empêcheront de fermer l'œil, mais vous donneront également l'énergie et les opportunités de vivre **deux journées dans une**. Il sera fréquent d'entendre vos connaissances exprimer leur plaisir lorsque commence leur seconde journée en fin d'après-midi. En effet, après avoir travaillé 7 à 8 heures, vous profiterez encore d'un autre 7 à 8 heures de luminosité pour faire toute sorte d'activités extérieures.
Pour votre bien-être, il est primordial que vous trouviez bénéfices et avantages durant la plus énergisante saison septentrionale.

LA LUEUR DE MINUIT

Si on vous a fait miroiter l'exotisme du Grand Nord, vous avez entendu parler de la terre du soleil de minuit. Elle existe et cette expression poétique désigne avec raison la région située au-dessus du cercle polaire arctique au Yukon, aux TNO et au Nunavut. En revanche, **en dessous du 66ème parallèle**, on ne parlera plus que de la lueur de minuit, car même après que le soleil se soit couché, c'est une clarté pastel qui dominera le ciel jusqu'au lever du soleil aux petites heures du matin.

Certains y voient une opportunité pour profiter des merveilles de la nature, alors que d'autres se sentent privés d'une obscurité qui leur prodigue généralement un meilleur cycle de sommeil. Si vous faites partie de ces derniers, placarder les fenêtres de votre chambre à coucher peut être une solution miracle. Appliquez du papier aluminium sur vos fenêtres pour créer une barrière opaque contre la luminosité ou installez d'épais rideaux afin de vous offrir un **havre d'obscurité** pour mieux vous reposer.

Comprenez que le solstice d'été marque le plus long jour de l'année et que le soleil se couche de plus en plus tôt au fur et à mesure que l'été s'écoule. Si la clarté vous permet d'aller pêcher après le travail ou de jardiner tard le soir, essayez toutefois de trouver un **équilibre** et de vous imposer des heures de sommeil tout en capitalisant sur cette énergie estivale.

Durant vos activités extérieures, sachez vous **protéger** du soleil avec de l'écran solaire et des insectes avec du chasse-moustique. Porter un chapeau, des pantalons et des manches longues présente une solution unique à ces deux problèmes.



LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Protégez-vous du soleil : écran solaire, chapeau ou casquette.
- Hydratez-vous : ayez toujours une gourde d'eau pendant vos activités loin de la maison.
- Protégez-vous des insectes : utilisez du chasse-moustique, portez des pantalons et manches longues, mettez des chaussures fermées.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le 21 juin est la date du solstice d'été, le jour le plus long de l'année. Bien que de nombreux groupes et communautés autochtones aient célébré leur culture et leur patrimoine le 21 juin ou à cette période de l'année, ce n'est que depuis 1996, au Canada, que cette journée a été officiellement proclamée la Journée nationale des peuples autochtones.



LES FESTIVITÉS ESTIVALES



Alors que la belle saison bat son plein et que la température extérieure est très appréciable, les Ténois.es en profitent pour se regrouper et festoyer. Des festivals de musique sont organisés dans différentes collectivités et les barbecues communautaires sont fréquents. C'est l'occasion d'aller vers l'autre et de côtoyer la **diversité des cultures** regroupées aux TNO.

Les célébrations autochtones sont d'excellentes occasions pour rencontrer les membres de votre collectivité. **Conviviales, familiales et accueillantes,** ces réjouissances communautaires sont de belles démonstrations de la fierté et de l'importance de l'héritage autochtone aux Territoires. La Journée nationale des peuples autochtones, le 21 juin, est un jour férié respecté aux TNO et de nombreuses festivités sont organisées pour célébrer le patrimoine et les contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis au Canada.

Le jour du Canada est aussi un congé respecté aux TNO et la plupart des collectivités le célèbrent avec des défilés et beaucoup, beaucoup de drapeaux de l'**unifolié**.



LES FEUX DE FORÊT

Les vastes zones de la taïga qui recouvrent les TNO sont propices aux incendies souvent déclenchés par la foudre et l'activité humaine. La fréquence des feux de forêt dans une région habitée peut varier d'une année à l'autre en fonction des conditions météorologiques, et il se peut que vous soyez exposés aux **risques pour la santé** humaine liés aux fumées dégagées par les feux de forêt. Rester informé et éviter l'exposition directe sont deux consignes importantes, alors que des difficultés respiratoires, des irritations oculaires ou d'autres problèmes de santé peuvent être liés à l'exposition à la fumée.

Outre leur fumée, les incendies de forêt peuvent également menacer la vie et les biens des Ténois.es qui résident à proximité et parfois forcer leur évacuation. Lorsque la saison des feux approche, préparez ou révisez votre **kit d'urgence** (Cf. encadré ci-dessous).

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les feux de forêt sont un phénomène nécessaire au dynamisme de l'écosystème ténois.
Ils réintroduisent les nutriments dans le sol, favorisent la régénération de la forêt, et éliminent les combustibles excédentaires pouvant entraîner des feux au comportement extrême qui pourraient menacer les collectivités.
Voici en partie pourquoi le gouvernement ne lutte pas contre tous les feux de forêt : pour en protéger les bienfaits naturels.
Un an après un feu, il n'est pas rare de trouver des morilles au même emplacement.



LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

Kit d'urgence en cas de menace d'évacuation de votre communauté par des feux de forêt :

- vos médicaments en cas d'usage quotidien, des fournitures médicales de base, de l'eau et de la nourriture non périssable;
- vos effets personnels indispensables au cas où vous devriez évacuer rapidement;
- pensez aux besoins des enfants et des animaux de compagnie, ainsi qu'à vos documents importants;
- prenez de l'argent liquide, des lampes de poche et des chargeurs pour vos appareils électroniques.

ALLEZ JOUER DEHORS

D'innombrables activités sont au rendez-vous pour profiter de l'immense terrain de jeu qu'offrent les Territoires en été. Il est important de comprendre que la nature ténoise **pardonne rarement** l'inadvertance et que des conséquences graves peuvent découler d'un manque de préparation et d'expérience. En été, lorsque vous vous aventurez dans la nature, ayez toujours un briquet sur vous. En cas d'imprévu, avoir la capacité d'allumer un feu peut augmenter vos chances de survie ou simplement soulager la présence oppressive des insectes piqueurs. À chaque occasion toutefois, soyez certains de bien éteindre votre feu lorsque vous quittez votre bivouac en inondant les cendres du feu de camp, car des tisons laissés sans surveillance peuvent facilement initier des feux forêt dévastateurs. Mentionnez à une connaissance où vous prévoyez d'aller et une heure approximative de votre retour. Cette précaution peut, elle aussi, être cruciale pour diriger quelconque assistance si un imprévu vous arrive. Les Territoires sont aussi le lieu de vie de plusieurs espèces d'ours. Il est recommandé de toujours vous munir de chasse-ours au poivre de cayenne lorsque vous êtes en nature, et de vous renseigner sur les mesures à prendre pour minimiser les risques de rencontres.

L'été n'est pas la meilleure saison pour observer les aurores boréales ou le ciel étoilé du fait de la presque omniprésente clarté. Toutefois, dès le mois d'août, les Ténois.es vont déjà profiter de nuits d'observation plus confortables grâce à des températures plus modérées qu'en hiver. Les avantages aux TNO sont non seulement leur proximité idéale avec le pôle Nord magnétique, où l'activité aurorale est plus intense, mais également l'accès facile à des sites d'observation **éloignés de la pollution lumineuse** pour une expérience optimale.

N'ayez pas peur d'explorer et de vous aventurer pour découvrir de nouveaux lieux et finalement de nouveaux sujets si vous êtes adepte de photographie en plein air. La photographie offre une **activité créative**, que ce soit pour capturer des paysages, des portraits, des événements ou la faune ténoise. Prenez un maximum de photos à l'extérieur durant l'été et restez à l'intérieur durant vos hivers pour le classement et les retouches.

Conçu spécialement pour affronter des terrains variés, notamment des surfaces meubles comme le sable, la neige ou la boue, le vélo à pneus extralarges est un excellent moyen de locomotion à travers les sentiers souvent accidentés des Territoires. Avec une traction et un confort améliorés sur les terrains difficiles grâce à une pression de pneu plus basse, le « fat ike » est un **compagnon d'aventure** en toute saison.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les 33 collectivités ténoises sont situées dans des régions sauvages et entourées d'eau. La baignade et la pêche sont très appréciées, que ce soit dans une rivière, dans un lac ou dans l'océan Arctique.
Avec sa superficie de 27 200 Km2, le **Grand Lac des Esclaves**, est le deuxième plus grand lac des Territoires du Nord-Ouest, derrière le Grand lac de l'Ours, et le neuvième du monde. Avec 614 m de profondeur, ce lac s'avère être l'étendue d'eau la plus profonde d'Amérique du Nord. Il tire son nom des Slavey, une des Premières Nations Dénées.



LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Partez toujours avec un briquet pour pouvoir faire un feu.
- Prévenez toujours une connaissance de votre départ et indiquez là où vous allez.
- Toujours prévoir un sac avec un équipement de survie.
- Ayez toujours avec vous, si vous êtes en forêt, un chasse-ours au poivre de cayenne.

ALLEZ JOUER DEHORS (SUITE)

Certaines régions des TNO peuvent proposer des parois rocheuses adaptées à la pratique de l'escalade. Habituellement de **moindre difficulté** (si on ne compte pas les parois de première classe des montagnes Mackenzie), les routes à escalader sont peu nombreuses et tendent à concentrer la communauté des grimpeurs aux mêmes emplacements.

Le baseball ou sa variante plus communautaire, la balle molle, rassemblent des équipes de joueuses et joueurs de tous les âges. Les tournois de balle molle et les matchs locaux sont souvent accompagnés d'événements qui favorisent l'interaction entre les équipes, les joueurs, les familles et renforcent le **tissu social** en développant des opportunités de camaraderie.

Les TNO offrent une variété d'itinéraires pour le canot-camping, que ce soit le long de petites rivières sinueuses, de lacs interminables ou de parcours comportant de multiples portages entre les cours d'eau. Ces expériences se personnalisent en fonction du niveau de compétence, des préférences des aventuriers et du lieu des bivouacs. Les grands canots sont très utiles pour transporter beaucoup de matériel et permettent un **confort de camping** parfois excessif, ils deviennent un inconvénient si de nombreux portages sont nécessaires.

Pêcher une truite de plusieurs kilos ou un brochet d'un mètre est une aventure de pêche mémorable et plausible dans l'une des régions les plus préservées du Canada. Les lacs ténois abondent en poissons-trophés et la lueur estivale offre de longues heures de plaisir.

Pagayer sollicite divers muscles, ce qui contribue à l'amélioration de la condition physique. Avec tous les cours d'eau accessibles aux TNO, la pratique de la planche à pagaie, du canot ou du kayak semble être une expérience **peu onéreuse** adaptée à tout public. Une seule règle domine ces activités nautiques… le port d'une veste de flottaison individuelle.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

L'arsenic est naturellement présent en faible quantité dans bon nombre de lacs et de rivières des TNO. Cela dit, à cause des activités d'exploitation aurifère passées, la teneur en arsenic est plus élevée aux alentours de Yellowknife.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a publié un avis de santé publique préventif concernant la présence d'arsenic dans les lacs près de Yellowknife. Pour connaître les dernières nouvelles à ce sujet, rendez-vous sur le site internet : www.hss.gov.nt.ca/fr



LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Ayez toujours un gilet de sauvetage (ou une veste de flottaison individuelle) lorsque vous naviguez : paddle, canot, kayak, bateau.
- Prévenez toujours une connaissance de votre départ et indiquez là où vous allez.
- Toujours prévoir un sac avec un équipement de survie.

Réseau TNO Santé

LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE

Réseau TNO Santé
Téléphone : +1 867-447-0689
Courriel : santetno@franco-nord.com
Site Web : www.reseautnosante.com

Cette fiche est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Société Santé en français

Rédaction de contenu © 2MCreatives | Infographie © Idélia Communication