

IDDPNQL



FNQLSDI

L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE ET LES ÉNERGIES VERTES CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS

ENERGY EFFICIENCY AND GREEN ENERGY AMONG FIRST NATIONS

Des petits gestes simples au quotidien, des grands bénéfices aux générations futures
Small everyday actions, big benefits for future generations



IDDPNQL
INSTITUT DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DES
PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

FNQLSDI
FIRST NATIONS OF QUEBEC AND LABRADOR
SUSTAINABLE DEVELOPMENT INSTITUTE

CONCEPTION & ÉDITION | PROJECT DESIGN & EDITORIAL

Catherine Lortie et/and Marie-Hélène Beaudry
250, Place Chef-Michel-Laveau, bureau 201
Wendake (Québec) G0A 4V0
Téléphone : 418 843-9999
Télécopieur : 418 843-3625
Courriel : info@iddpnql.ca
Site web : www.iddpnql.ca

TRADUCTION & RÉVISION | TRANSLATION & REVISION

Français | French.....IDDPNQL
Anglais | English.....Meghan Kelly
Algonquin | Anishinabe | AnicinapeDiane Mowatt
Innu | Innu-aimunHélène St-Onge
Micmac | Mi'kmaq | Mi'gmaqMabel Metallic

GRAPHISME | GRAPHIC DESIGN

Nancy Pomerleau, Siamois graphisme

CRÉDIT PHOTO EN PAGE COUVERTURE :

Marie-Hélène Beaudry © 2014

DÉPÔT LÉGAL | LEGAL DEPOSIT

Dépôt légal - Bibliothèque et
Archives nationales du Québec, 2017.

SOUTIEN FINANCIER PRINCIPAL PRINCIPAL FINANCIAL SUPPORT

Ce projet a été rendu possible grâce
au gouvernement du Canada.

This project has been made possible
by the Government of Canada.

Canada



L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE, C'EST QUOI ?

L'efficacité énergétique, c'est utiliser en quantité moindre la source d'énergie la plus appropriée. Autrement dit, répondre à vos besoins avec moins de ressources et en ayant un moins grand impact écologique !



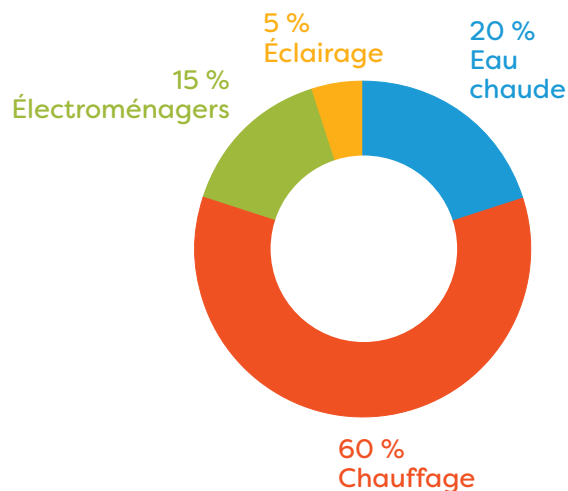
POURQUOI ?

Adopter des comportements favorisant une utilisation réfléchie de l'énergie permet de retirer des bénéfices tant économiques qu'environnementaux tout en améliorant votre confort. Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire d'investir beaucoup d'argent, de temps ni de procéder à des travaux majeurs pour en retirer rapidement des gains.

Dans ce guide, découvrez comment améliorer l'efficacité énergétique de votre habitation par de petits gestes faciles. Vous y trouverez également des exemples de projets utilisant les énergies vertes applicables à votre communauté !



Répartition de la consommation énergétique résidentielle en %





CHAUFFAGE

Le chauffage représente environ 60 % de votre consommation d'énergie, soit la majeure partie de la facture d'électricité d'une habitation. Bien que nos hivers rigoureux engendrent une utilisation élevée du chauffage, il est possible d'adopter des habitudes qui auront des conséquences positives sur la consommation d'énergie et ultimement sur la facture!

Thermostats électroniques

Si possible, utilisez des thermostats électroniques. Ils sont beaucoup plus précis et permettent d'économiser jusqu'à 10 % de l'énergie requise pour le chauffage.



Trucs

- 👉 **Maintenir** la température des pièces entre 20°C et 22°C. À chaque degré au-dessus de 20°C, la consommation d'énergie augmente de 2 % à 5 %.
- 👉 **Abaisser** la température de 3°C durant la nuit et lorsque vous quittez pour plus de trois heures.

Le petit plus : utiliser des thermostats programmables, ils feront le travail à votre place !

- 👉 **Dégager** les plinthes électriques et calorifères.
- 👉 **Nettoyer** les vitres l'hiver afin de laisser entrer plus de lumière et de chaleur dans la maison. Enlever aussi les moustiquaires pour empêcher l'effet de condensation sur les vitres qui peut entraîner de la moisissure.



Quand fermer ou ouvrir les rideaux ?





L'hiver, ouvrir les rideaux durant la journée afin de laisser le soleil chauffer gratuitement les pièces et les fermer durant la nuit afin de réduire les pertes de chaleur. L'été, faites l'inverse !

Les contre-fenêtres

L'ajout de contre-fenêtres a l'avantage d'emprisonner une quantité d'air, qui est un bon isolant thermique, entre la vitre et le plastique. Cette isolation supplémentaire procure un confort accru en réduisant les pertes de chaleur, les courants d'air et la condensation qui survient lors des temps froids, surtout si vos fenêtres sont plutôt vieilles.




Comment les installer adéquatement?

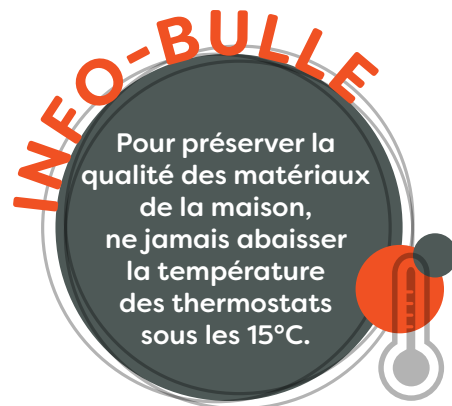
Afin d'être économique et de pouvoir la réutiliser l'année suivante : n'utilisez PAS de séchoir à cheveux pour tendre la pellicule.

-  **Placer** le ruban adhésif double-face sur le contour de la fenêtre, sur une surface lisse et propre, en évitant le plâtre et la peinture;
-  **Découper** la pellicule selon la surface à couvrir, en ajoutant 5 centimètres (2 pouces) de plus de chaque côté;
-  **Presser** la pellicule sur le ruban adhésif en haut de la fenêtre;
-  **Tendre** la pellicule sur les côtés et le bas de la fenêtre et la coller sur le ruban adhésif, en l'étirant légèrement.



Sceller les infiltrations d'air

-  **Inspecter** l'étanchéité des portes en vérifiant l'état des coupes-froid et des bas de porte, et les remplacer au besoin.
-  **Vérifier** l'isolation des prises électriques et des interrupteurs en plaçant la main devant lorsqu'il fait froid ou lors de grands vents. Au besoin, enlever la plaque et placer un coupe-froid sur le boîtier.
-  **Vérifier** l'étanchéité de la trappe d'accès au grenier. Au besoin, appliquer un scellant amovible autour de la trappe.





APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Les appareils électroménager peuvent représenter jusqu'à 15 % de votre consommation d'énergie. Il est possible de réaliser des économies en réalisant des gestes simples et en faisant des achats éclairés. Par exemple, les appareils électroménagers homologués ENERGY STAR® réduisent de 10 % à 30 % les coûts énergétiques et les frais d'utilisation.

Réfrigérateur et congélateur



- ✎ **Laisser** un espace derrière vos appareils pour assurer une circulation d'air, soit environ 7 centimètres (3 pouces) entre le serpentin et le mur; en absence de serpentin, laisser 13 centimètres (5 pouces).
- ✎ **Refermer** rapidement la porte du réfrigérateur et du congélateur.
- ✎ **Ajuster** la température du réfrigérateur entre 2 °C et 4 °C, et celle du congélateur à -18 °C.

À propos, des thermomètres spécifiques existent !

- ✎ **Éviter** de placer l'appareil près d'une source de chaleur telle qu'un four ou un lave-vaisselle.
- ✎ **Si possible**, placer votre congélateur dans un endroit frais, par exemple au sous-sol.
- ✎ **Un congélateur vide** consomme plus d'énergie pour maintenir sa température : y mettre des bouteilles d'eau.
- ✎ **Dégivrer** votre congélateur lorsque le givre atteint 2 à 3 millimètres (1/8 de pouce).



Four et cuisinière

- ✎ **Pour une cuisson plus rapide**, laisser les couvercles sur les casseroles.
- ✎ **Utiliser** préférentiellement le four à micro-ondes, le four grille-pain, la bouilloire et une mijoteuse : ils consomment de 50 % à 80 % moins d'énergie que le four.
- ✎ **Éviter** d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson : 20 % de la chaleur s'échappe à chaque fois.
- ✎ **Éteindre** le four quelques minutes avant la fin de la cuisson des aliments; la chaleur accumulée fera le reste du travail.
- ✎ **Éviter** de préchauffer le four plus de 10 minutes à l'avance.

Laveuse-sécheuse

☞ **Si l'achat** d'une nouvelle laveuse est nécessaire, choisir un modèle à chargement frontal qui consomme jusqu'à 60 % moins d'eau et 70 % moins d'énergie qu'une laveuse à chargement par le dessus.

☞ **Remplir** à pleine capacité la laveuse avant de lancer un cycle.

☞ **Dès que la température** le permet, privilégier la corde à linge.

☞ **Nettoyer** le filtre à charpie de votre sécheuse avant chaque utilisation.

☞ **Nettoyer** au printemps et à l'automne le clapet de la sécheuse donnant à l'extérieur de la maison.

☞ **Si la sécheuse** ne sèche plus complètement les vêtements, enlever la charpie accumulée dans le tuyau de sécheuse et vérifier qu'il n'est pas écrasé.

INFO-BULLE
Privilégier un tuyau de sécheuse en aluminium plutôt qu'en plastique réduit les risques d'incendies!

Appareils électroniques

☞ **Éteindre** vos appareils inutilisés (télévision, ordinateur, etc.).

☞ **S'il est nécessaire** de les laisser allumés, sélectionner le mode « veille ».

Le petit plus : Choisir des appareils certifiés ENERGY STAR® qui consomment de 40 % à 70 % moins d'énergie en mode « veille » que les appareils traditionnels.

☞ **Débrancher** les chargeurs de téléphone cellulaire et les adaptateurs d'ordinateur portable lorsque vos appareils sont complètement chargés.



INFO-BULLE

Même éteints, plusieurs électroménagers et appareils électroniques continuent de consommer de l'électricité pour alimenter leurs fonctions (horloge, témoin lumineux, réception de signaux de télécommande, etc.).

Ces charges fantômes représentent jusqu'à 10 % de votre facture d'électricité.

Donc si vous pouvez, débranchez !



ÉCLAIRAGE

L'éclairage représente de 5 à 10 % de la consommation d'énergie d'un ménage. Voilà pourquoi l'achat d'ampoules écoénergétiques et certaines petites habitudes peuvent faire une grande différence !


Ampoule incandescente

C'est l'ampoule classique que l'on connaît tous. Il s'agit de l'option la moins dispendieuse, mais la plus énergivore.



Ampoule halogène

Cette ampoule offre un rendement énergétique légèrement supérieur tout en étant légèrement plus dispendieuse.

 **Cette ampoule**, ainsi que l'ampoule incandescente, produisent de la chaleur et sont à privilégier dans les pièces plus froides, par exemple au sous-sol.



Ampoule fluocompacte

L'ampoule fluocompacte, en forme de spirale, consomme quatre fois moins d'énergie qu'une ampoule incandescente. Sa durée de vie est supérieure aux ampoules incandescentes et halogènes.




Attention : cette ampoule contient du mercure qui est très toxique pour vous et pour l'environnement. En cas de bris : ne pas respirer les vapeurs, bien aérer la pièce et ne pas jeter l'ampoule aux ordures. Il existe différents sites de collecte pour en disposer, dont les écocentres et certains magasins. Visitez le www.recyfluo.ca afin d'en savoir plus.



Ampoule DEL

L'ampoule DEL est issue de la plus récente technologie. Bien qu'un peu plus dispendieuse, ses caractéristiques écoénergétiques rentabilisent rapidement son achat. En effet, les modèles certifiés ENERGY STAR consomment jusqu'à 80 % moins d'énergie que les ampoules incandescentes et durent jusqu'à vingt-cinq fois plus longtemps !

 **Cette ampoule**, tout comme l'ampoule fluocompacte, produit très peu de chaleur et est à privilégier dans les pièces ensoleillées et aux étages supérieurs d'une habitation.

Trucs

-  **Éteindre** les lumières lorsque la pièce est inoccupée.
-  **Ouvrir** les rideaux permet de profiter au maximum de la lumière naturelle.
-  **Opter** pour des lumières décoratives DEL pendant le temps des fêtes : elles consomment en moyenne 90 % moins d'énergie que les ampoules ordinaires.



Le petit plus : Utiliser une minuterie pour l'éclairage extérieur !



	Incandescente	Halogène	Fluocompacte	DEL
Consommation d'énergie	++++	+++	++	+
Coût à l'achat	+	++	+++	++++
Durée de vie	+	++	+++	++++









EAU

La consommation d'eau chaude représente jusqu'à 20 % de votre facture énergétique. Or, il existe différents trucs qui vous permettront d'en consommer moins et ainsi d'économiser !



Trucs

Le petit plus : choisir un modèle avec interrupteur de débit, il permet de stopper l'eau pendant le savonnage tout en maintenant la bonne température !

-  **Utiliser** une pomme de douche à débit réduit.
-  **Installer** un aérateur sur les robinets. Peu coûteux, il permet de réduire votre consommation d'eau de 60 % sans affecter la pression.
-  **Prendre** une douche de 5 à 8 minutes plutôt qu'un bain.
À propos, il existe des sabliers de douche !
-  **Réparer** vos fuites d'eau. Une goutte d'eau qui fuit du robinet à chaque minute consomme 60 gallons d'eau en 10 jours.
-  **Si vous possédez** un lave-vaisselle, le remplir à pleine capacité avant de lancer un cycle de lavage. Utiliser le cycle court et laisser sécher la vaisselle en ouvrant la porte.
-  **Utiliser** l'eau froide pour laver vos vêtements.

Vous pouvez également isoler les tuyaux d'eau chaude avec des tubes isolants en mousse de plastique qui s'installent facilement afin de réduire les pertes de chaleur.






INFO-BULLE

Un chauffe-eau a une durée de vie de 10 ans. Lorsque des traces de rouille apparaissent sur le chauffe-eau, c'est le signe qu'il peut briser à tout moment et créer un important dégât d'eau !

Humidité et moisissure

L'humidité relative dans une habitation peut avoir une grande influence sur les coûts de chauffage et sur le confort de ses habitants. Le taux d'humidité souhaitable se situe entre 30 % et 50 %. Un taux inférieur à 30 % peut amener à des maux de gorge ou une infection des voies respiratoires, alors qu'un taux supérieur à 60 % nuit au chauffage et favorise la propagation des moisissures (et donc la dégradation prématurée de la maison), des bactéries et des virus. La présence de condensation sur les fenêtres, de taches d'humidité dans la maison et d'odeurs désagréables sont des signes d'une humidité relative trop élevée.

Comment réduire l'humidité?

-  **Entrouvrir** quelques minutes une fenêtre à l'avant ET à l'arrière de la maison pour évacuer un surplus d'humidité. Oui, même l'hiver !
-  **Utiliser** la hotte de cuisinière pendant la cuisson.
-  **Ventiler** la salle de bain pendant et après une douche ou un bain.
-  **Éviter** de faire sécher les vêtements à l'intérieur en hiver, surtout au sous-sol.
-  **Éviter** de faire sécher des cordes de bois dans la maison.



INFO-BULLE

Si l'humidité relative extérieure dépasse 70 % pendant l'été ou si le sous-sol demeure très humide même après avoir aéré les pièces, il est recommandé d'utiliser un déshumidificateur.






ÉCHANGEUR D'AIR

Dans une résidence, on considère que le volume d'air doit être renouvelé complètement au minimum toutes les trois heures. Dans les vieux logements, ce renouvellement est assuré par le manque d'étanchéité des joints des portes et fenêtres. Ce n'est toutefois pas le cas des habitations récentes, et c'est ici que l'échangeur d'air intervient pour améliorer la qualité de l'air de la maison. Il assure un apport d'air frais contrôlé en plus d'évacuer l'air vicié et d'éliminer les différents polluants générés les activités humaines (odeurs, humidité, fumée de tabac, vapeurs de produits de nettoyage, etc.).

Certains modes sont toutefois à privilégier selon les saisons :

À l'automne, à l'hiver et au printemps :

 **Intermittent** (20 minutes d'échange et 40 minutes de recirculation ou d'arrêt)

Le mode intermittent permet de faire circuler juste assez d'air sans toutefois causer une entrée importante d'air froid, qui augmenterait les frais de chauffage en plus d'assécher l'air de la maison.

À noter : Lorsque l'appareil est installé dans le grenier, de la glace et de la condensation peuvent se former à la sortie du conduit d'évacuation durant l'hiver. Il est donc recommandé de le faire fonctionner le moins possible.



En été :

 **Arrêt complet**

ou

 **Recirculation** (aucune interaction avec l'air extérieur)

Au cœur de l'été, il est préférable de ne pas entraîner une entrée importante d'air humide provenant de l'extérieur. Si toutefois votre échangeur d'air est relié aux salles de bain et est nécessaire pour évacuer le surplus d'humidité ainsi que les odeurs, vous pouvez augmenter au maximum le réglage du taux d'humidité souhaité sur l'appareil afin de limiter l'entrée d'air humide dans la maison.



Comment entretenir votre échangeur d'air ?

Important : avant de réaliser un entretien, éteignez l'appareil et débranchez-le.

Filtres

Il est recommandé de les nettoyer quatre fois par année. La marche à suivre diffère selon qu'il s'agit de filtres lavables ou non; référez-vous au guide d'entretien de l'appareil.

Grilles d'aspiration et ventilateur

Utilisez un aspirateur pour entretenir les grilles d'aspiration et le ventilateur quelques fois par année. Inspectez également la prise d'air extérieure fréquemment afin d'en retirer les débris.



Noyau récupérateur de chaleur

Le noyau doit être nettoyé au moins une fois par année, idéalement à l'automne, en le laissant tremper dans de l'eau tiède savonneuse. On le laisse ensuite s'égoutter complètement avant de le remettre en place.

Attention : le noyau d'un ventilateur récupérateur d'énergie (VRE) ne doit pas être immergé ou nettoyé à l'eau. Une méthode à sec doit être adoptée.

Conduit de drainage


Il est important de garder en place le tuyau de plastique qui permet d'évacuer l'eau de condensation, et d'en placer l'extrémité dans un bac ou un seau.

INFO-BULLE

Choisissez de préférence un ventilateur récupérateur de chaleur (VRC); il récupère entre 70 % et 80 % de l'énergie rejetée par l'air vicié.



ÉNERGIES VERTES



L'énergie renouvelable, dite verte, est issue de ressources naturelles pouvant être naturellement reconstituées au cours d'une vie humaine, notamment l'eau en mouvement, la biomasse (c'est-à-dire de la matière organique d'origine végétale ou animale, par exemple du bois), et les énergies éolienne, solaire, géothermique et marine. Certaines ressources naturelles telles que l'eau en mouvement, le vent et le soleil sont inépuisables lorsqu'on les emploie pour la production d'énergie.

Les énergies vertes ne rejettent pas de gaz à effet de serre ou de contaminants dans l'air, par opposition à l'utilisation de combustibles fossiles (gaz naturel, pétrole, charbon de bois) ou de l'énergie nucléaire. Elles ont donc peu d'impact sur l'environnement.

Les énergies vertes, dues à leur faible empreinte écologique, ont moins d'impacts sur les changements climatiques. L'adoption de modes de consommation axés sur la pérennité des ressources est souhaitable pour notre santé, celle de la Terre et celle des générations futures.

ÉNERGIE SOLAIRE

L'efficacité des systèmes photovoltaïques, qui transforment le rayonnement du soleil en énergie, augmente plus les températures sont froides, ce qui convient particulièrement bien au climat canadien. Auparavant dispendieux, les panneaux solaires sont de plus en plus abordables et peuvent être installés à la maison comme au chalet.





L'énergie solaire peut être utilisée pour produire de l'électricité, pour chauffer l'eau de consommation courante ou encore pour le chauffage, généralement de grands bâtiments comme les écoles et les centres communautaires. Le chauffage solaire est très rentable dans les localités nordiques où le rayonnement solaire se réfléchit sur la neige pour augmenter le gain d'énergie, et où le prix élevé des combustibles ainsi que les températures froides font en sorte que les économies sont plus importantes.



© Conseil de la Première Nation des Innus Essipit, 2007.

Chalets sur pourvoirie – Essipit

La plupart des sites de pourvoiries à Essipit ont maintenant des installations solaires pour l'éclairage et l'approvisionnement en eau. Ces installations ne produisent pas de chaleur à l'intérieur, ce qui augmente le confort des clients, en plus d'éliminer la manutention des réservoirs de propane. L'investissement par chalet pour ces petits systèmes est d'environ 800 \$ à 1000\$ selon le type de pompe utilisée pour l'eau et le nombre de sources de lumière à l'intérieur des camps. Avec les économies de propane réalisées, le projet sera rentable dans 4 ans seulement alors que ces équipements ont une garantie de 5 à 10 ans et une durée de vie estimée de 15 à 20 ans selon l'équipement. L'économie est encore plus grande au site du lac Gilles, puisqu'une installation solaire plus importante a permis de remplacer les réfrigérateurs au propane par ceux fonctionnant à l'électricité, une économie de 1900\$ à l'achat par appareil !



ÉNERGIE ÉOLIENNE

L'énergie éolienne se trouve parmi les sources d'énergie renouvelables les plus propres et les moins chères. Dans des endroits éloignés, là où le carburant doit être transporté sur de grandes distances, la production d'énergie éolienne est souvent plus économique que celle de combustible fossile.

Production d'électricité

Conversion de l'énergie dans l'air en mouvement en électricité.

La quantité d'énergie produite dépend de la vitesse du vent, qui elle est influencée par le relief local. Les régions côtières, montagneuses et les sommets des collines arrondies sont de bons sites pour les éoliennes.



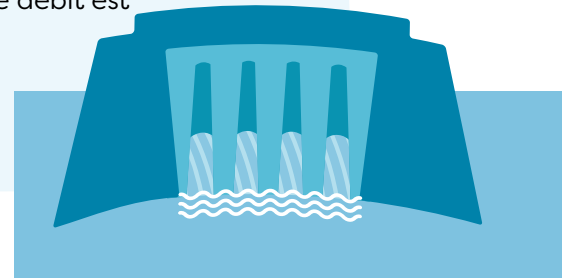
Parc éolien - Gespeg, Gesgapegiag et Listuguj

Le projet du parc éolien Mi'gmaw sur la péninsule gaspésienne implique la construction de turbines éoliennes d'une capacité de 150 mégawatts, générant assez d'électricité pour alimenter 30 000 ménages. L'objectif principal du Mi'gmawei Mawiomi Secretariat demeure toutefois de créer des opportunités d'emplois aux membres des communautés du territoire Mi'gmaw, tant pour la construction que l'opération du parc éolien. Cette initiative aura donc des retombées économiques et sociales importantes pour ces communautés.

ÉNERGIE HYDROÉLECTRIQUE

Le mouvement de l'eau constitue la plus importante source d'énergie renouvelable au Canada. Il est maintenant aussi possible de construire des petites centrales hydroélectriques pour alimenter des collectivités ou pour la vendre à un réseau provincial ou territorial.

Le potentiel d'un site de production d'hydroélectricité dépend de trois facteurs : le débit, la hauteur de la chute, et l'efficacité de la génératrice. Le débit est déterminé par la quantité et la vitesse de l'eau. Pour générer de l'électricité, un site doit offrir un cours d'eau de débit adéquat, les meilleurs sites étant les chutes d'eau, les rapides, les canyons, les vallées profondes et les coudes de rivières.



© Énergie Hydroélectrique Ouiatchouan, 2015

Projet de mini-centrale hydroélectrique de Val-Jalbert - Mashteuiatsh

La communauté de Mashteuiatsh est impliquée dans la réalisation du projet hydroélectrique de Val-Jalbert sur la rivière Ouiatchouan ainsi que dans celui de la Onzième Chute sur la rivière Mistassini. Ces projets sont issus d'un partenariat unique entre Mashteuiatsh et les MRC avoisinantes prévoyant le développement commun de projets énergétiques. Le projet de Val-Jalbert est constitué d'une centrale d'une capacité d'environ 17,9 mégawatts ainsi que d'un barrage en amont de la chute Maligne. L'électricité produite est vendue à Hydro-Québec, avec des retombées économiques estimées de 90 millions \$ sur une période de 25 ans.

ENGLISH





WHAT IS ENERGY EFFICIENCY?

Energy efficiency is consuming less energy while using the most appropriate energy sources. In other words, it's meeting your needs with less resources and with a lower environmental impact!



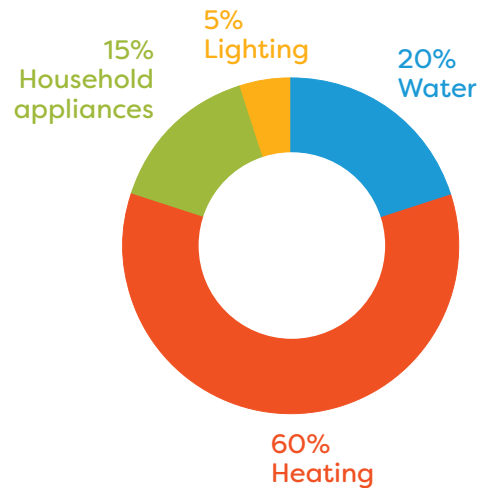
WHY?

By adopting simple behaviors for using energy in a conscientious manner, you can save money, help the environment, and improve your comfort. Contrary to popular belief, it's not necessary to invest a lot of time or money or do major renovations in order to experience benefits.

In this guide, you will learn how to improve the energy efficiency of your home through small and simple actions. You will also find examples of projects using green energy that are applicable to your community!



Residential energy consumption in %





HEATING

Heating accounts for approximately 60% of your energy consumption, and the bulk of a home's electricity bill. While our cold winters lead to greater use of heating systems, you can still adopt habits that will have positive impacts on energy consumption and ultimately lower your bills!

Electronic thermostats

If possible, use electronic thermostats. They are much more precise, and can save up to 10% of the energy required for heating.



Tips

- ✎ **Maintain** the room temperature between 20°C and 22°C. For each degree above 20°C, the energy consumption increases by 2% to 5%.
- ✎ **Lower** the temperature by 3°C during the night and when you leave for more than three hours.

An extra tip: use programmable thermostats—they'll do the work for you!

- ✎ **Make** sure baseboard heaters and radiators are unobstructed.
- ✎ **Clean** the windows in the winter to let more light and heat into the house. Also remove the screens to avoid condensation on the windows, since this could lead to mould.



When should curtains be open or closed?





In the winter, open the curtains during the day to let the sunlight heat the rooms for free, and close them at night to reduce heat loss. In the summer, do the opposite!

Window insulation film

By adding window insulation film, a pocket of air is trapped between the glass and the plastic, which provides good thermal insulation. This extra layer of insulation leads to greater comfort by reducing heat loss, drafts, and condensation during cold weather, especially if you have older windows.




How should it be installed?

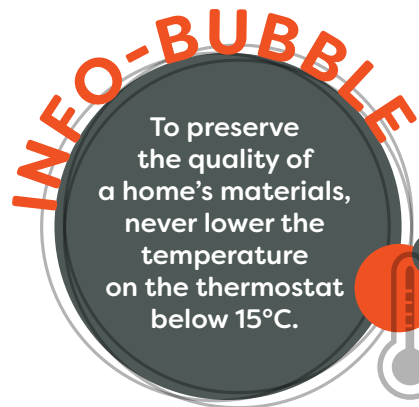
To reuse the insulating film in future years, which is more economical, do NOT use a hair dryer to tighten the film.

-  **Place** double-sided tape around the edge of the window, on a clean and smooth surface, avoiding plaster and paint;
-  **Cut** the film to fit the surface being covered, adding 5 centimeters (2 inches) extra on each side;
-  **Press** the film on the tape at the top of the window;
-  **While** stretching it slightly, tighten the film and attach it to the tape at the sides and bottom of the window.



Seal air leaks

-  **Inspect** the airtightness of doors by checking the state of the weatherstripping and the door bottom seals, and replace them if needed.
-  **Check** the insulation around electrical outlets and switches by placing your hand in front of them during cold weather or strong winds. If needed, add a weatherstripping seal behind the plate cover.
-  **Check** the airtightness of the attic hatch. If needed, apply removable sealant around the hatch.








HOUSEHOLD APPLIANCES





Household appliances can account for up to 15% of your energy consumption. Through smart purchases and simple habits, you can cut down your costs. For example, ENERGY STAR® certified appliances reduce energy costs and operating expenses by 10% to 30%.

Refrigerator and freezer








-  **Leave** a space behind the appliances to ensure adequate air circulation, approximately 7 centimeters (3 inches) between the coil and the wall; if there is no coil, leave 13 centimeters (5 inches).
-  **Be quick** to close the fridge and freezer door.
-  **Adjust** the fridge temperature between 2°C and 4°C, and the freezer to -18°C.

There are even specific thermometers for this purpose.







-  **Avoid** placing a fridge or freezer near a heat source like an oven or dishwasher.
-  **If possible**, place your freezer in a cool location, such as the basement.
-  **An empty freezer** consumes more energy to maintain its temperature: add bottles of water.
-  **Defrost** your freezer when the frost reaches 2 to 3 millimeters (1/8 of an inch).



Oven and stove



-  **Leave the lids** on pots for faster cooking.
-  **Favour** using the microwave, toaster oven, kettle, and slow cooker: they use between 50% and 80% less energy than the oven.
-  **Avoid** opening the oven door during cooking: 20% of the heat is lost each time.
-  **Turn off** the oven a few minutes before the food has finished cooking; the residual heat will finish the task.
-  **Avoid** preheating the oven more than 10 minutes in advance.

Washer and dryer


-  **When it's time** to buy a new washing machine, choose a front-load model, which uses up to 60% less water and 70% less energy than a top-load machine.
-  **Run** your washing machine with a full load.
-  **When** the weather is appropriate, line dry your clothes.
-  **Clean** the lint trap on your dryer before each use.
-  **In the fall and spring**, clean the dryer vent outside the house.
-  **If the dryer** is no longer drying clothes properly, remove the lint built up in the dryer duct and ensure that the duct is not crushed or pinched.

INFO-BUBBLE
Using dryer ducts made from aluminum rather than plastic can reduce the risk of fire!

Electronics

-  **Turn off** your electronic devices when not in use (television, computer, etc.).
-  **If you need** to leave them on, choose sleep mode.

An extra tip: pick ENERGY STAR® certified electronics, which consume 40% to 70% less energy in sleep mode than traditional electronics.

-  **Unplug** cellphone and laptop chargers when your devices are completely charged.



INFO-BUBBLE
Even when turned off, many electronics and household appliances use electricity for their standby functions (clock, indicator light, receiving remote control signals, etc.). This vampire power can account for up to 10% of your electricity bill. If you can, unplug!



LIGHTING

Lighting accounts for 5% to 10% of a household's energy use. Buying efficient lightbulbs and adopting a few simple habits can make a big difference!


Incandescent bulbs

These are the classic lightbulbs that we're all familiar with. It's the option with the lowest purchase price, but the highest energy use.



Halogen bulbs

These bulbs are a little more energy efficient and a little more expensive.

 **Halogen bulbs** and incandescent bulbs both produce heat, and are better suited to colder spaces, like the basement.



Compact fluorescent bulbs

Compact fluorescent bulbs, which have a spiral shape, use four times less energy than incandescent bulbs. They also last longer than incandescent and halogen bulbs.




Warning: compact fluorescent bulbs contain mercury, which is extremely toxic for you and the environment. If a bulb breaks: be careful not to breathe the vapors, air out the room, and don't put the bulb in the garbage. There are various collection sites where you can dispose of them, including eco-centres and certain stores. Visit www.recycfluo.ca for more information.



LED bulbs

LED bulbs are the latest technology. While they are a bit more expensive, they are so energy efficient that this quickly offsets the price difference. ENERGY STAR® certified models use up to 80% less energy than incandescent bulbs and last up to 25 times longer!

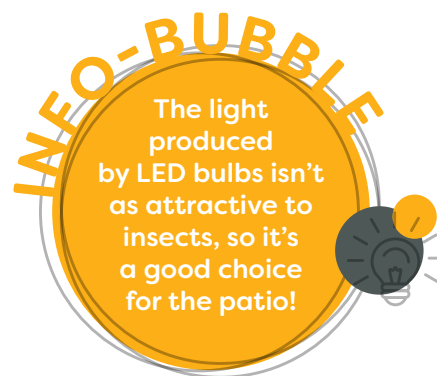
 **LED bulbs**, like compact fluorescents, produce very little heat, and are well suited to rooms with lots of sunlight and the upper floors of a house.

Tips

-  **Turn off the lights** when a room is unoccupied.
-  **By opening** the curtains, you can make the most of natural daylight.
-  **Opt for LED** decorative lights during the holidays: on average, they use 90% less energy than ordinary lights.



*An extra tip:
use a timer for
outdoor lighting!*



	Incandescent	Halogen	Compact fluorescent	LED
Energy consumption	++++	+++	++	+
Purchase price	+	++	+++	++++
Lifespan	+	++	+++	++++



WATER

Hot water consumption accounts for up to 20% of your energy bill. However, there are many ways to use less and save!



Tips

An extra tip: choose a model with an on/off switch, which lets you stop the flow when lathering up while keeping the water at the right temperature.

- 👉 **Use** a low-flow shower head.
- 👉 **Install** aerators on faucets. This low-cost technique can reduce your water consumption by 60% without affecting water pressure.
- 👉 **Instead** of a bath, take a shower for 5 to 8 minutes.

There are even shower hourglasses for this purpose!

- 👉 **Repair** any leaks and drips. A tap that is leaking just one drop per minute uses 60 gallons of water in 10 days.
- 👉 **If you have a dishwasher**, fill it to capacity before running it. Use the short cycle and let the dishes dry by opening the door.
- 👉 **Use** cold water to wash your clothes.

You can also reduce heat loss from your hot water pipes by insulating them with foam plastic pipe insulation, which is easy to install.

INFO-BUBBLE

A water heater has a life expectancy of 10 years. When rust spots appear on the water heater, it's a sign that it could break at any time and cause major water damage!

Humidity and mould

The relative humidity in a home can have a big influence on heating costs and comfort. It's desirable for humidity levels to be between 30% and 50%. A level below 30% can lead to throat irritation and respiratory infections, while a level higher than 60% can negatively impact the heating system and encourage bacteria, viruses, and mould growth (and thus the premature deterioration of the house). Condensation on the windows, damp spots in the house, and musty odours are signs that the relative humidity is too high.

How to reduce humidity

- 👉 **For several** minutes, partially open a window at the front AND the back of the house to clear out excess humidity. Yes, even in the winter!
- 👉 **Use** a range hood while cooking.
- 👉 **Ventilate** the bathroom during and after a shower or bath.
- 👉 **Avoid** drying clothing indoors in the winter, especially in the basement.
- 👉 **Avoid** drying cords of wood in the house.





AIR EXCHANGER

In a house, the entire volume of air should be changed at least every three hours. This already occurs in older buildings where seals around doors and windows aren't airtight. However, this isn't the case in newer homes, and an air exchanger becomes useful for improving the indoor air quality. The air exchanger controls the amount of fresh air entering the house while also evacuating stale air and eliminating various pollutants generated by human activity (odours, humidity, cigarette smoke, fumes from cleaning products, etc.).

Certain modes are better adapted to certain seasons:

In autumn, winter, and spring:

 **Intermittent** (20 minutes air exchange and 40 minutes recirculation or off)

The intermittent mode circulates just enough air without introducing a large amount of cold air, which would increase heating costs in addition to drying the air in the house.

Note: if the air exchanger is installed in the attic, ice and condensation can form at the outlet of the exhaust duct in the winter. In this case, it's recommended to use it as little as possible.



In summer:

 **Off completely**

or

 **Recirculation** (no interaction with outside air)

In the height of summer, it's better to avoid introducing significant amounts of humid outside air in the house. However, if your air exchanger is connected to the bathrooms and is necessary for expelling excess humidity and odours, you can increase the humidity level to the maximum setting on the machine, which will limit the amount of humid air that enters the house.



Maintaining your air exchanger

Important: before performing any maintenance, turn off the machine and unplug it.

Filters

It's recommended to clean the filters four times per year. The procedure differs depending whether the filters are washable or not; refer to the maintenance manual for your air exchanger.

Air intake grilles and fan

Use a vacuum to clean the air intake grilles and the fan a few times per year. Also inspect the exterior air intake hood on a regular basis and remove any debris.

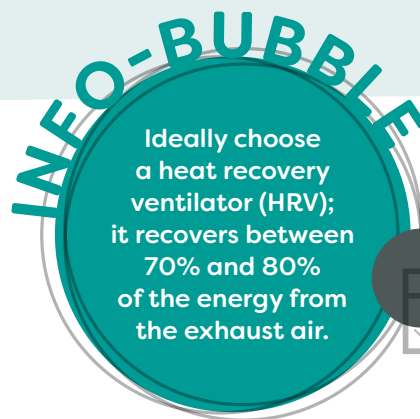
Heat recovery core

The heat recovery core should be cleaned at least once a year, ideally in the autumn, by letting it soak in lukewarm soapy water. Let the core dry before reinstalling it.

Warning: the core of an energy recovery ventilator (ERV) should not be submerged or washed in water. Dry methods must be used.


Drain line

Ideally choose a heat recovery ventilator (HRV); it recovers between 70% and 80% of the energy from the exhaust air.






GREEN ENERGY



Renewable energy, also called green energy, is derived from natural resources that can be replenished over a human lifespan. This includes solar, wind, geothermal, tidal, and hydropower energy sources, as well as biomass (organic matter of animal or vegetable origin, such as wood). Certain natural resources such as moving water, wind, and sunlight are inexhaustible when used for energy production.

Green energy sources don't emit greenhouse gases or air contaminants, as opposed to the use of fossil fuels (natural gas, oil, coal) or nuclear energy. They therefore have a low environmental impact.



Green energies, due to their small environmental footprint, have less of an impact on climate change. Shifting to consumption patterns based on the sustainable use of resources is important for our health, as well as the health of the Earth and future generations.

SOLAR ENERGY

The efficiency of photovoltaic systems, which convert sunlight into energy, increases with colder temperatures, which is particularly convenient in a Canadian climate. Previously a costly option, solar panels are becoming more and more affordable, and can be installed at home or at the cottage.





Solar energy can be used for producing electricity, heating domestic water, and also for heating buildings, generally large buildings like schools and community centres. Solar heating is highly cost-effective in northern communities where energy gains are greater since the sunlight is reflected by the snow, and where high fuel prices and cold temperatures mean the savings are more significant.



© Conseil de la Première Nation des Innus Essipit, 2007

Outfitter cottages – Essipit

Most of Essipit's outfitter camps now have solar installations for lighting and supplying water. These installations do not produce any heat indoors, which improves guest comfort, and it's no longer necessary to handle propane tanks. For these small systems, the investment was \$800 to \$1000 per cottage, depending on the type of water pump and the amount of lighting in the camps. By saving on propane costs, the project will pay for itself in only 4 years, whereas the equipment is guaranteed for 5 to 10 years and has a life expectancy of 15 to 20 years, depending on the piece of equipment. The savings are even greater at the Lac Gilles site, where a larger solar installation was added in order to use refrigerators powered by electricity instead of propane, a savings of \$1900 for each refrigerator purchased!



WIND ENERGY

Wind energy is one of the cleanest and least expensive renewable energy sources. In remote areas where fuel must be transported long distances, wind energy production is often more economical than fossil fuels.

Electricity production

Converting the energy of moving air into electricity.

The quantity of energy produced depends on wind speed, which is influenced by the local relief. Coastal regions, mountainous areas, and rounded hilltops are good sites for wind turbines.



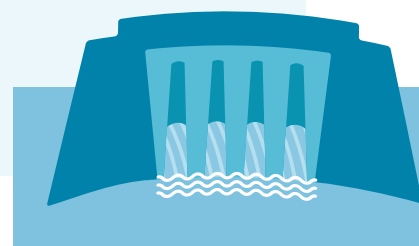
Wind farm - Gespeg, Gesgapegiag and Listuguj

The Mi'gmaq wind farm project in the Gaspé Peninsula involves the construction of wind turbines with a capacity of 150 megawatts, generating enough electricity to power 30,000 households. The main objective of the Mi'gma'wei Mawio'ni Secretariat is to create employment opportunities for community members of Mi'gmaq territory, both for the construction and operation of the wind farm. This initiative will have considerable economic and social benefits for these communities.

HYDROELECTRIC POWER

Water in motion is the most significant source of renewable energy in Canada. It's now possible to build small hydroelectric plants to supply communities or sell the electricity to a provincial or territorial grid.

A site's potential for hydroelectric production depends on three factors: the flow rate, the height of fall, and the efficiency of the generator. The flow is determined by the quantity and speed of the water. To generate electricity, there must be a waterway with sufficient flow, and the best sites are waterfalls, rapids, canyons, deep valleys, and river bends.



ENGLISH



© Énergie Hydroélectrique Ouatouchouan, 2015

Mini hydropower plant project in Val-Jalbert - Mashteuiatsh

The Mashteuiatsh community is involved in implementing the Val-Jalbert hydroelectric project on the Ouatouchouan river as well as the project at the 11th falls of the Mistassini river. These projects are the result of a unique partnership between Mashteuiatsh and the nearby regional county municipalities to develop energy projects together. The Val-Jalbert project consists of a power plant with approximately 17.9 megawatts of capacity, as well as a dam located upstream of the Maligne falls. The electricity generated is sold to Hydro-Québec, with economic benefits estimated at \$90 million over a 25-year period.

ΑΛΙΣΙΛΑΡΕ





8εΚΟΛΕΛ ΙΙ ΚΑ ΜΙΚΟΤΣΙΚΑΤΕΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΙΤΣΙ ΡΙΣΑΚ8ΑΚ?

ΛΑ8ΑΤΣ ΡΑΚΙ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΛΟΚΟΜ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΛΑ8ΑΤΣ ΤΑΚ ΑΛΙ ΡΙΣΑΚ8ΑΛ ΚΙΑΡΑΤΣ ΑΛΙ8ΑΚ ΚΙΤΣΙ ΑΛΙ ΤΑΚ8ΑΚ. ΛΑ8ΑΤΣ ΑΣΙΤΣ ΚΙΚΑ ΜΑΛΑΤΣΙΤΟΛ ΑΚΙ ΚΙΣΡΙΛ ΛΑ8ΑΤΣ ΡΙΣΑΚ8ΑΤΟ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΕ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ.



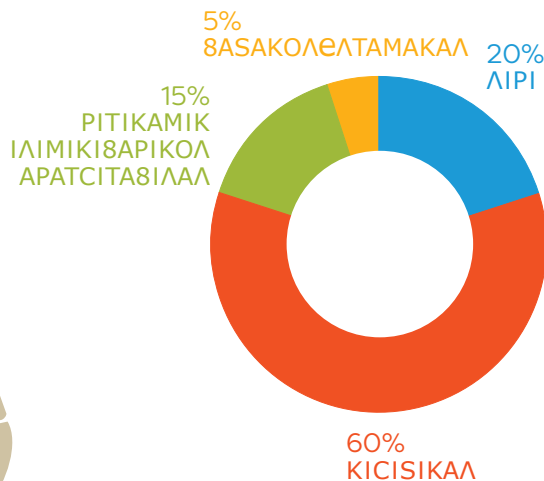
ΑΛΤΑΚ 8ΙΛ ΙΙ?

ΛΟΚΟΜ ΚΙ ΚΑΚΣΙΤΟΛ ΡΑΚΑΛ ΚΙΤΣΙ ΤΟΤΑΜΑΛ ΛΑ8ΑΤΣ ΡΑΚΙ ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΙΛΙΚΙΚ ΚΕ ΛΤΑ8ΕΛΤΑΜΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ, ΛΑ8ΑΤΣ ΚΑΤΑ 8ΕΤΑΚΙΤΑΚ8ΑΛ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΑΣΙΤΣ ΚΙΚΑ ΜΑΛΑΤΣΙΤΟΛ ΑΚΙ ΙΙ ΤΟΤΑΜΑΛ. ΚΑ8ΙΛ ΑΣΙΤΣ ΜΑΛΕ ΚΙΚΑ ΤΣΑΚΙΛΙΚΕΣΙ ΡΑΚΑΛ ΚΕΚΟΛ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΚΙΤΣΙ ΜΑΛΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ.

ΟΟ8Ε ΜΑΣΙΛΑΙΚΑΛΙΚΑΚ, ΚΙΚΑ ΜΙΚΑΛ ΜΑΛΕ ΚΕΚΟΛΑΛ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ ΚΙΜΙΚΙ8ΑΜΙΚΑΚ ΚΙΤΣΙ ΡΙΣΑΚ8ΑΚ ΙΛΙΚΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΕ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ. ΚΙΚΑ ΜΙΚΑΛ ΑΣΙΤΣ ΡΑΚΑΛ ΚΕ ΤΟΤΣΙΚΑΤΕΚΙΡΑΛ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ ΚΙΤ ΑΛΙΣΙΛΑΡΕ8ΑΚΙΚΑΚ.



ΙΛΙΚΙΚ Ε ΤΣΑΚΙΛΙΚΕΜΑΚΑΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ





KICISIKAL

60% ΙΛΙΚΙΚ ΙCΑΜΑΚΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΙΛΙΚΙΚ Ε ΑΡΑΤCΙΤΟ8ΑΛ Ε ΚΙCΙCΙ8Α8ΕΑΛ, ΜΙ ΙΙ ΜΑ8ΑΤCΙ ΕCΙ ΙCΑΜΑΚΑΚ ΚΙ 8ΑCΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛΙ ΜΑCΙΛΑΙΚΑΛΙΚΑΚ. ΜΙCΑ8ΑΤC ΛΑ8ΑΤC ΜΑΛΕ Ε ΛΤΑ8ΕΛΤCΙΚΑΤΕΚ ΚΙCΙCΙ8ΑΛ ΜΕΚ8Α ΡΙΡΟΛ ΟΟΜΑ, ΜΙΛΟCΕ ΡΑΚΑΛ ΚΙΤCΙ ΤΟΤΑΜΑΛ ΚΙΤCΙ ΡΙCΑΚ8ΑΤΟ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΑCΙΤC ΚΙΤCΙ 8ΕΤΑΚ ΚΙΤ 8ΑCΑΚΟΛΕΛΤCΙΚΑΛΙ ΜΑCΙΛΑΙΚΑΛ.

ΛΟΚΟΜ ΚΑ ΟCΚΙ ΙCΙΛΙΛΑΚ8ΑΚΙΛ ΚΙCΙCΙΚΑΛ ΟΛΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΛΛΑΛ

ΛΑ8ΑΤC Κ8ΑΙΑΚ ΙCΑΜΑΚΑΛΟΛ ΛΟΚΟΜ ΚΑ ΟCΚΙ ΙCΙΛΑΚ8ΑΚΙΛ ΚΙCΙCΙΚΑΛΙ ΟΛΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΛΛΑΛ, ΡΙΛΙCΙ 10% ΛΑ8ΑΤC ΡΑΚΙ ΚΙΚΑ ΑΡΑΤCΙΤΟΛ ΚΙCΙCΙΚΑΛ.



ΜΑΛΕ ΚΕΚΟΛΑΛ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ

- ✎ 20 ΡΙΛΙCΙ 22 ΤΙΡΑΙΚΑΛ ΙΛΙΚΙΚ ΙΛΑΡΑCΤΕΛΑΛ ΚΙ ΚΙCΙCΙΚΑΛΙ ΟΛΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΛ. ΤΑCΙΛ ΤΙΡΑΙΚΑΛΕC ΙCΡΙΜΙΚ 20 ΤΙΡΑΙΚΑΛ 2% ΡΙΛΙCΙ 5% ΛΑ8ΑΤC ΜΑΛΕ ΚΙΚΑ ΑΡΑΤCΙΤΟΛ ΙΛΙΚΙΚ ΚΙCΙCΙΚΑΛ.
- ✎ ΑΤCΙ8ΑΡΑCΤΕΛΑΛ 3 ΤΙΡΑΙΚΑΛΕC ΙΛΙΚΙΚ ΜΕΚ8Α ΤΙΡΙΚ ΚΟΛΙ ΑΛΙ8ΑΚ ΛΙCΟΤΙΡΑΙΚΑΛ ΜΑΤCΑΙΑΛ ΚΙΜΙΚΙ8ΑΜΙΚΑΚ.

ΤΙΡΙΛΑ8Ε ΚΑ ΜΙΚΙΜΟΜΑΚΑΚ ΚΙCΙCΙΚΑΛΙ ΟΛΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΛ ΛΑ8ΑΤC ΑCΙΤC ΜΙΛ8ΑCΙΤΟΛ ΚΙΤCΙ ΑΡΑΤCΙΤΟ8ΑΡΑΛΙΛ.

- ✎ ΤΑ8ΑΤΟΛ ΚΕΚΟΛΑΛ ΡΕCΟΤC ΚΙCΙCΙΛΑΚΙΛΑΚ ΚΑ ΑΤΕΚΙΛ.
- ✎ ΚΙCΙΑΛ 8ΑCΕΑΛΤCΙΚΑΛΛΑΛ ΜΕΚ8Α ΡΙΡΟΛ ΚΙΤCΙ ΡΙ ΤCΑΚΑCΟΤC ΚΙCΙC ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ. ΜΑΛΙΡΙΤΟΛ ΚΑ ΑCΑΡΑΚ ΚΑ ΑΚΟΚΕΚ ΕΚΑ ΚΙΤCΙ ΚΑCΚΑ8ΑΛΛΑΡΙΚΑΚ 8ΑCΕΑΛΤCΙΚΑΛ.



ΑΛΑΡΙΤΣ ΚΕ ΣΕΡΙΤΟΛΙΑ ΚΕΚ8ΑΛ ΚΕ ΚΙΡΙΚΑΜΑΛΙΑ ΚΙΡΙΚΑΙΚΑΛΛΑ?

ΜΕΚ8Α ΡΙΡΟΛ, ΚΑΡΕ ΚΙΣΙΚ
ΣΕΡΙΤΟΛ ΚΙΡΙΚΑΙΚΑΛΛΑ ΤΙΡΙΛΑ8Ε
ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ
ΑΣΙΤΣ ΚΙΡΙΚΑΑΛ ΜΕΚ8Α ΤΙΡΙΚ
ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΡΙ ΤΑΚΑΙΑΚ. ΜΕΚ8Α
ΛΙΡΙΛ, ΛΑΡΑΤΣ ΚΙΚΑ ΤΟΤΑΛ!

ΣΑΡΑΙΚΑΛΙ 8ΑΣΕΑΛΤΣΙΚΑΛ ΚΑ ΣΑΡ8ΑΤΕΑΚ

ΑΡΙΤΣ ΑΤΟ8ΑΛ ΣΑΡΑΙΚΑΛΙ 8ΑΣΕΑΛΤΣΙΚΑΛ
ΚΑ ΣΑΡ8ΑΤΕΑΚ, ΛΑ8ΑΤΣ ΡΙΤΣΙΚΑΜΙΚ
ΚΙΚΑ ΚΑΛΛΑ8ΕΛΤΑΛ ΚΑ ΚΙΣΙΤΕΚ, ΑΡΙΤΑ8Α
ΜΕΚΑ ΚΑ ΙΣΙ ΣΑΡΟΛΟ8ΕΚ ΜΙ ΙΙΜΑ ΕΣΙ
ΚΙΡΙΤΣΙΜΑΚΑΚ ΚΑ ΤΑΚΙΛΟΕΚ. ΛΑ8ΑΤΣ
ΤΑΚ ΚΑΤΑ ΜΙΛΟ ΚΙΣΙΤΕ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΕΚΑ
ΚΙΤΣΙ ΣΑΡΟΛΟ8ΕΚ ΑΣΙΤΣ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ
ΚΑΚΣΑ8ΑΡΙΚΑΚΙΑ 8ΑΣΕΑΛΤΣΙΚΑΛΛΑ,
ΑΛΙ8ΑΚ ΜΙΛ8ΑΣΙΑ ΚΙΤΣΙ ΤΟΤΑΜΑΛ ΚΙΣΙΡΙΑ
ΚΕΤΕΑΚΙΑ ΚΙ8ΑΣΕΑΛΤΣΙΚΑΛΛΑ.

ΑΤΙ ΜΑΙΑ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛΙΑ Κ8ΑΙΑΚ ΚΙΤΣΙ ΑΚΟΚΑΤΟ8ΑΛΙΑ?

ΚΙΑΡΑΚΤ ΜΙΛΑ8ΑΤΣ ΡΙΡΟΚ ΚΙΤΣΙ ΚΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛΙΑ ΚΑ8ΙΑ ΟΣΤΙΚ8ΑΛΙ
ΡΑΣΙΚΑΛ ΑΡΑΤΣΙΤΟΚΕΛ ΚΙΤΣΙ ΣΙΡΑΚΤΕΑΜΑΛ ΚΑ ΣΑΡ8ΑΤΕΑΚ ΣΑΡΑΙΛΛΑ.

- 8ΑΚΑΚΑΜ 8ΑΣΕΑΝΤΣΙΚΑΝΙΚΑΚ ΚΑ ΙΣΙ ΣΟΚΑ8ΑΚ ΑΣΙΤΣ ΚΑ ΙΣΙ ΠΑΙΕΚΑΚ
ΙΣΙ ΑΤΟΝ ΝΕΝΙΤΑ8ΙΝΑ ΚΑ ΠΑΣΑΚ8ΑΚ ΣΙΝΙΠΑΝ.
- ΑΝΙ8ΑΚ ΝΙΣΟΝΙΤΣ 8ΑΚΑΚΑΜ ΝΑ8ΑΤΣ ΚΙΤΣΙ ΜΙΣΙΚΑΚ ΙΝΙΚΙΚ ΜΑΤΙΣΑΝ ΚΑ
ΣΑΡ8ΑΤΕΑΚ ΣΑΡΑΙΚΑΝ.
- ΣΟΚΙΜΑΚΟΝΑΝ ΚΑ ΣΑΡ8ΑΤΕΑΚ ΣΑΡΑΙΚΑΝ ΙΣΚ8Α ΑΤΟ8ΑΝ ΚΑ ΝΙΤΑ8Ι
ΠΑΣΑΚ8ΑΚ ΣΙΝΙΠΑΝ 8ΑΚΙΤΣ 8ΑΣΕΑΝΤΣΙΚΑΝΙΚΑΚ.
- 8Ε8ΕΝΤΑ ΣΙΡΑΚΤΕΝΑΝ ΝΕΝΙΤΑ8ΙΝΑ ΑΣΙΤΣ ΙΣΙ ΤΣΑΡΑΚΙΣ ΚΙΤΣΙ ΙΣΙ
ΑΚΟΚΑΤΟ8ΑΝ ΚΑ ΙΣΙ ΑΤΟ8ΑΠΑΝ ΚΑ ΝΙΤΑ8Ι ΠΑΣΑΚ8ΑΚ ΣΙΝΙΠΑΝ.



ΣΑΡΑΙΚΕΛ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΡΙΤΙΚΕΛΟΕΚ

- ΛΑΚΑΤΣΙΤΟΛ ΙΣΚ8ΑΤΕΜΑΛ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΡΙΤΙΚΕΛΟ8ΕΚ
8ΑΚΑΚΑΜ ΑΣΙΤΣ ΑΛΑΜΙΚ ΣΑΡΑΙΚΑΛ, ΑΤΣΙΤΟΛ ΚΙΣΙΡΙΑ
ΡΙΚΟΚΑΚ.
- ΚΙΛΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΚΙΤΣΙ ΛΑΚΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΚΙΣΙΡΙΑ
ΡΙΤΙΚΕΛΟΕΚ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΚΑ ΙΣΙ
ΣΕΡΙΤΣΙΚΑΤΕΚ. ΣΑΡΑΑΛ ΑΛΑΜΙΚ ΚΑ ΙΛΑΡΑΤΑΚ ΚΙΤΣΙ
ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ.
- ΛΑΚΑΤΣΙΤΟΛ ΚΑ ΙΣΙ ΣΕΡΙΤΣΙΚΑΤΕΚ 8ΑΚΙΤΣ ΚΑ ΙΣΙ
ΡΙΤΑ8ΑΚ ΜΙΚΙ8ΑΜ. ΡΙΚΙ8 ΣΑΡΑΙΚΑΛ ΠΑΣΑΚ8ΑΑΛ
8ΑΚΑΚΑΜ.





ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚΟΛ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΛΑΛ

8ΑΙΕΚ 15% ΙΛΙΚΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΙΤ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΑΡΙΤΣ ΑΡΑΤΑΚΙΛ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚΟΛ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΛΑΛ. ΚΙΚΑ ΚΑΚΚΙ 8ΕΤΣΙΛΕΑΛ ΙΛΙΚΙΚ ΚΕ ΚΙΣΙΚΑΜΑΛ ΚΙ8Α8ΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΜΑ8ΙΛΑΙΚΑΛ ΑΡΙΤΣ ΟΤΑΡΙΛΑΜΑΛΙΛ ΚΙΣΡΙΛ 8Ε8ΕΛΤΑ ΚΙΣΙΚΑΡΙΤΑΜΑΛ. 8ΑΤΑΛ : 10% ΡΙΛΙΣΙ 30% ΙΛΙΚΙΚ 8Α8ΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΚΙΚΑ 8ΕΤΣΙΛΕΑΛ ΑΡΙΤΣ ΑΚΟΚΕΚ ΕΛΕΡΓΥ 8ΤΑΡ® Ε ΜΑ8ΙΛΑΤΕΚ 8ΑΚΙΤΣ ΙΛΙ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚΟΛ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΛΑΛ.

ΤΑΚΙΣΙΤΣΙΚΑΛ ΑΣΙΤΣ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙΚΑΛ



- ΚΑ8ΙΛ ΚΙΤΣΙ ΚΑΙ8ΚΑΤΣ ΙΣΙ ΑΤΟΚΕΛΙΛ ΙΛΙ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙΛΙΜΙΚΙ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΛΑΛ, 8ΑΙΕΚ ΛΙ8ΟΛΙΤΣ (3) Α8ΑΜΙ8ΑΚΑΚ ΙΛΙΚΙΚ ΙΣΙ ΑΤΟΛ ΚΙΣΡΙΛ ΤΑΚ8ΑΚ ΚΑ ΜΙΚΙΜΟΜΑΚΑΚ ΤΑΚΑ8ΙΤΣΙΚΑΛ, ΛΑΛΟΜΙΤΣ (5) ΚΙΣΡΙΛ ΕΚΑ ΤΑΚ8ΑΚ.
- 8ΙΡΑΤΣ ΚΙΡΑΑΛ ΙΚΚ8ΑΤΕΜΙ ΤΑΚΙΣΙΤΣΙΚΑΛ ΚΕΚ8ΑΛ ΙΚΚ8ΑΤΕΜΙ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙΚΑΛ.
- 2 ΡΙΛΙΣΙ 4 ΤΙΡΑΙΚΑΛ ΟΛΑΡΑΤΣΕΛΑΛ ΤΑΚΙΣΙΤΣΙΚΑΛ ΑΣΙΤΣ - 18 ΑΛΑΜΙΚ ΤΙΡΑΙΚΑΛ ΟΛΑΡΑΤΣΕΛΑΛ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΛ.

ΤΑΚ8ΑΛΟΛ ΑΣΙΤΣ ΤΙΡΑΙΚΑΛΑΛ ΚΑ ΙΛΑΡΑΤΑΚΙΛ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛΙΛ.

- ΚΑ8ΙΛ ΚΑ ΙΣΙ ΚΙΣΙΤΕΚ ΙΣΙ ΑΤΟΚΕΛΙΛ ΚΑ8ΙΛ ΡΕΣΟΤΣ ΚΙΣΑΡΙΚΙ8Α8ΑΛΙΚΑΚ ΚΕΚ8ΑΛ ΚΑ8ΙΛ ΡΕΣΟΤΣ ΚΙΣΙΛΑΚΑΛΙ ΜΑΚΑΚΟΚΑΚ.
- ΚΙΣΡΙΛ ΙΣΙ ΚΑΚΚΙΤΟ8ΑΛ, ΑΛΑΜΙ8ΑΚΑΚ ΙΣΙ ΛΑΤΟΛ ΚΙ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙΚΑΛ.
- ΛΑ8ΑΤΣ ΜΑΛΕ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΙΤ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΚΙΣΡΙΛ ΡΙΣΙΣΙΚ8ΑΚ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙΚΑΛ, ΛΙΡΙ ΜΟΤΑΙΑΡΙΚ ΡΙΤΣΙΣΙΤΟΛ.
- ΛΙΚΙ8ΑΛ ΛΑΛΙΚΟΤΙΛ ΚΙ ΜΑΚΑ8ΙΤΣΙΤΣΙΚΑΛ ΚΑ ΙΣΙ ΜΙΚ8ΑΜΙ8ΑΚ. ΑΡΙΤΣ ΑΛΑ8Ι8 ΡΕΣΟΛΙΑ8 (1/8) ΟΛΙΤΣ ΑΡΙΤΙΣΙΤΣ ΜΙΚ8ΑΜΙ.



ΡΙΤΙΚΕΑΡΙΚΙΛΙΚΑΛ ΑΣΙΤΣ ΚΙΣΑΡΙΚΙ8Α8ΑΛ

- ΛΑ8ΑΤΣ 8ΙΡΑΤΣ ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΤΕΚ ΜΙΤΣΙΜ ΑΚΙΚΟ ΑΚ8ΑΛΑΡΙΚΑΙΑΛ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ.
- ΤΙΑΚ8ΑΤΣ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΟΛΟ8Ε : ΚΑ ΚΙΣΙΡΙΤΕΚ ΜΙΤΣΙΜΙ ΚΙΣΙΣΙΚΑΛ, ΚΑΡΙΣΙΚΑΛΙ8Α8, ΟΤΕΛΙΡΙ8ΑΚΙΚ, ΚΙΛ8Ε8 ΚΑ ΤΑΛΑΤΣΙ8ΙΤΕΚ ΜΙΤΣΙΜΙ8ΑΚΙΚ; 50% ΡΙΛΙΣΙ 80% ΙΛΙΚΙΚ ΚΑΤΑ ΡΙ8ΑΚ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΑΡΙΤΣ 8ΙΛ ΡΙΤΙΚΕΑΡΙΚΙΛΙΚΑΛ.
- ΚΑ8ΙΛ ΣΕΡΙΤΟΚΕΛ ΡΙΤΙΚΕΑΡΙΚΙΛΙΚΑΛ ΜΕΚ8ΑΤΣ ΤΣΙΡΑΚ8ΕΑΛ; 20% ΙΛΙΚΙΚ ΚΙΚΑ 8ΑΛΙΤΟΛ Ε ΚΙΣΙΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΤΑ8Ο ΣΕΡΙΤΟ8ΑΛ.
- ΚΙΡΙΤΙΛΑΛ ΡΑΚΙ ΙΡ8ΑΜΑ8Ι ΚΙΣΙΤΕΚ ΜΙΤΣΙΜ ΚΙΑΡΑΤΣ ΚΙΤΣΙ ΤΑΛΑΤΣΙ8ΙΤΕΚ.
- ΚΑ8ΙΛ ΑΛΙ8ΑΚ ΜΙΤΑΤΣΙΛ (10) ΤΙΡΑΙΚΑΛΕ8 Ο8ΑΜ 8ΙΡΑΤΣ ΟΛΑΡΑΤΣΕΛΑΚΕΛ ΚΙΣΑΡΙΚΙ8Α8ΑΛ.

KISISIPATCIKALI MAKAK – PASIKALI MAKAK



✎ APITC OTARILAMAL KISISIPATCIKALI MAKAK, LIKAL KA ICI CEPITCIKATEK OTARILAL. PİLICI 60% İLİKİK LA8ATC PAKI LIPI KİKA APATCİTOL ACITC 70% LA8ATC PİSAK8AΛ İLİMİKİ8APİK KİTCİ TCAKİLAMAL APITC 8İΛ 8AKİTC KA ICI CEΛİKATEK.

✎ APITC PΑLİMA KİCPOLEK MATCİPİTEΤOL.

✎ APITC MİLOKİCİKAK, AKOTİΛASOL APITC 8İΛ PASİKAL KİTCİ APATCİTO8AΛ.

✎ KİSİAΛ MİLİKOLACİ8AC PASİKALİKAK.

✎ TASO MİLOKAMİK ACITC TASO TAK8AKİK KİKA KİSİAΛ AK8ATCİK PASİKALI OKOTAKİLAPİK.

✎ KİCPIΛ EKA 8İ PATEKİΛ KEKOCİCΑΛ PASİKALİKAK, ΛE8AT KİTCİ MΑLE MİLİKOLACΑΛ OKOTAPİKOKAK KİPOSE8AΛ, ACITC ΛAKATCİTOL EKA KİTCİ MΑKOCTOTEK OTAKΑΛAK.

KOTAK TİPATCİMΘ8İA

ΤΙΑΚ8ΑΤC ΑCΙΤC
ΑCΚΙΚΟΜΑΛΙ
ΟΚΟΤΑΚΙΛΑΡΙΚ
ΑΡΑΤCΙΤΟΛ
ΟΤΑΚΑΛΑΚ ΚΑ ΙCΙ
SΑΚΙΤΑΜΟΜΑΚΑΚ
PΑΣΙΚΑΛ. ΛΑ8ΑΤC
ΑCΙΤC ΚΑ8ΙΛ
ΛΑΛΙSΑΛΑSΙΛΟΛ ΚΙΤCΙ
SΑΚΙΤΕΚ ΜΙΚΙ8ΑΜ!

ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΛΑ, ΜΑΛΤΟ8ΑΡΙΚΟΛ

✎ ΚΙΡΙΤΙΛΑΛ ΜΕΚ8ΑΤC ΕΚΑ ΑΡΑΤCΙΤΟ8ΑΛΙΛ ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΛΑ (TV, ΜΑΛΤΟ8ΑΡΙΚ,...)

✎ ΚΙCPIΛ PΑLİMA TΑCΙ CEΤΕΚΙΛ, ΤΑΚ8ΑΛ ΚΙΤCΙ ΜΑΚΟΛΑΜΑΛ ΚΙΤCΙ TΑCΙ ΡΙΟΜΑΚΑΚ ΜΕΚ8ΑΤC ΕΚΑ ΑΡΑΤΑΚ ΟΛΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΛ.



**ENERGY STAR® ΚΑ ΙΛΑSΙΛΑΤΕΚ ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΛΑ
ΛΑ8ΑΤC 40% ΡΙΛΙCΙ 70% ΛΑ8ΑΤC ΚΑΤΑ ΡΙSΑΚ8ΑΛ
ΙΛΙΜΙ8ΑΡΙΚ ΑΡΙΤC 8İΛ 8ΕCΚΑΤC ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΛΑ.**

✎ ΚΙΤΙCΚΑΡΙΚΙΡΙΤΟΛ ΑΡΙΤC ΙCΚ8Α ΡΙΤΑΚΑΜΟΜΑΚΑΚΙΛ ΚΑ ΤΑΚΟΛΙΚΑΤΕΚ ΑΛΙΜ8ΕΡΙ8ΑΡΙΚ ΑCΙΤC ΜΑΛΤΟ8ΑΡΙΚ ΚΑ ΡΑΡΑΜΙ8ΙΤCΙΚΑΤΕΚ.

KOTAK TİPATCİMΘ8İA

MİSΑ8ΑΤC ΙCΚ8Α ΚΙΡΙΤΙΛΑΜΑΛΙΛ, ΜΑΛΕ ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΛΑΛ ΑCΙΤC ΜΑΛΤΟ8ΑΡΙΚΟΛ ΚΙΑΡΑΤC TΑCΙ ΜΙΚΙΜΟΜΑΚΑΛΟΛ ΜΙSΑ8ΑΤC. (. . KİSİSOKΑΛ, ΚΑ 8ΑSΑΚΟΛΕΚ ΛΙΚΑΛ ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛΙΚΑΚ, ΚΑ ΤΑΚΟΛΙΚΑΤΕΚ ΚΑ ΑΤΑΡΑCΤΕΛΙΚΑΤΕΚ ΛΟΤΑΚ8ΑΤCΙΚΑΛ (TV) ΚΙΤCΙ TΑCΙ ΜΙΛΟSΕΚ,...) ΡΙΛΙCΙ 10% ΙΛΙΚΙΚ ΚΙ8ΑSΑΚΟΛΕΤΑΜΑΚΑΛΙ ΜΑSΙΛΑΙΚΑΛ ΕΛΑΚΙΤΑΚ8ΑΚ ΙΛΙΚΙΚ ΚΙ TΑCΙ TΑΛΙΚΙΚΕ. ΚΙCPIΛ TΑC ΙCΙ ΚΑCΚΙΤΟΑΛ ΚΙΤΙCΚΑΡΙΚΙΡΙΤΟΛ!



8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛA

5% PΙΛICI 10% IΛIKIK IΛIMIKI8APIK KIT APATCITOLA 8ASAΚOΛEΛTAMAΛ. MAΛE TAC KATA PISAK8AΛ IΛIMIKI8APIK KICPIA OTAPILAMALIΛ KA OCKI ICILAΚ8AKIA 8ASAΚOΛEΛTAMAKAKAΛ.


OPIK8ATCI 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ

KAKILA A8IAK OKI 8APATAΛAΛ ECILAΚ8AKIA OPIK8ATCI 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ. KA8IA KITCI MAΛE8APIK IΛAKITAK8ASILO8AΛ APITC OTAPILAMALIΛ PEKIC ΛA8ATC MAΛE IΛIMIKI8APIK KI TCAKIΛAΛ.



KA OKOTAKAΛAPIK8AKIA 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ

ΛA8ATC PISAK8AΛ IΛIMIKI8APIK APATCITO8ALIΛ PEKIC TAC ΛA8ATC CAAKATOL.

 I18E 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛ, PAKI PI KICITE8AΛ, MIΛ8ACIA TAC KA ICI TAKISIK PAKESAKA KITCI ICI APATCITO8ALIΛ. TAPICKOTC AΛAMISAKAK.



KA TITIPACTEAK 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ

KA TITIPACTEAK 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ, TAPICKOTC OΛAKICI8APIK KA TITIPACTEΛIKATEK ICILAΚ8ATOL. ΛI8IΛAΛAC IΛIKIK ΛA8ATC PAKI KI TCAKIΛAΛ IΛIMIKI8APIK IΛI APATCITO8ALIΛ APITC 8IA OPIK8ATCI 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ. ΛA8ATC KIΛ8EC MIΛ8ACITOL APITC 8IA OPIK8ATCI 8ASAΛOΛEΛTAMAKAΛ KOLI KA OKOTAKAΛAPIK8AKIA 8ASAΚOΛEΛTAMAΛKAΛAΛ.



IAK8A: IΛI8E 8ASAΚOΛEΛTAMAKAΛAΛ ΛAΛISAΛATOL OSAM EKA PITCISIA mercury PITIKAMIK, KITCI ΛAΛISAΛAT KIA ACITC AKI OTCI. KICPIA PASISIK: KA8IA ΛESEKEΛ PEOTC, CEPITOL ICK8ATEM KEK8AΛ 8ASEAΛTCIKAΛ KITCI CEAMOMAKAK PAKESAKA. KA8IA 8EPILA8OLIKAK ICI 8EPILAKEΛ, TAK8AΛ MAIA ECI TAK8AK KE ICI 8EPILAMAΛ, MAIA KA MA8ATCITO8ATCIA IΛI 8EPILA8OΛAΛ ICITABAΚ, ΛAΛIKOTIA ΛAΛTAM ATA8EKAMIKOL TAK8AΛOL 8AIEC KE ICI 8EPILAMALIΛ. O08E KICIKAPATAΛ ΛA8ATC 8I KIKEΛTAMAΛ: www.recyfluo.ca



KA KITCI 8ACE8ASAKOLEK 8ASAKOLELTAMAKAL

KA KITCI 8ACE8ASAKOLEK 8ASAKOLELTAMAKAL ΛΟΚΟΜ ΟΣΚΙ ΙΣΙΛΑΚ8ΑΤΟΛ. ΡΑΚΙ ΛΑ8ΑΤΣ ΜΑΛΕ ΙΛΑΚΙΤΑΚ8ΑΛΟΛ ΡΕΚΙΣ ΤΑΣ ΛΑ8ΑΤΣ ΡΙΣΑΚ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ. ΕΛΕΡΓΥ STAR® ΚΑ ΙΛΑΣΙΛΑΤΕΚΙΛ, ΡΙΛΙΣΙ 80% ΙΛΙΚΙΚ ΙΣΙ ΡΙΣΑΚ8ΑΛΟΛ ΑΡΙΤΣ 8ΙΛ ΚΑ ΟΡΙΚ8ΑΤΣΙ8ΑΚ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΑΣΙΤΣ ΙΛΙΣΙΤΑΛΑ ΑΣΙΤΣ ΛΑΛΛΑ ΙΛΙΚΙΚ ΛΑ8ΑΤΣ ΚΙΛ8ΕΣ ΤΑΣΙ ΑΡΑΤΑΛΟΛ!

✋ ΤΑΡΙΣΚΟΤΣ ΚΑ ΤΙΤΙΡΑΣΤΕΑΚ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ, ΚΑ8ΙΛ ΡΙ ΚΙΣΙΤΕΣΙΛΟ8ΑΛ ΑΣΙΤΣ ΜΙΛ8ΑΣΙΛ ΚΑ ΙΣΙ ΤΣΑΚΑΣΙΚΕΤΣ ΚΙΣΙΣ ΡΑΚΕΣΑΚΑ ΑΣΙΤΣ ΙΣΡΙΜΙΣΑΚΟΚ ΜΙΚΙ8ΑΜΙΚΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΣΙ ΑΡΑΤΑΚΙΛ.

ΜΑΛΕ ΚΕΚΟΛΑΛ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ

- ✋ ΑΤΑ8ΕΑΛ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΑΡΙΤΣ ΕΚΑ ΑΡΑΤΑΚ ΡΑΚΕΣΑΚΑ.
- ✋ ΣΕΡΙΤΟΛ ΚΙΡΙΚΑΙΚΑΛΛΑΛ ΚΙΤΣΙ ΡΙΤΙΚΕΑΣΟΤΣ ΚΙΣΙΣ.
- ✋ ΚΑ ΚΙΤΣΙ 8ΑΣΕ8ΑΣΑΚΟΛΕΚΙΛ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛΛΑΛ ΑΚΟΚΑΤΟΛ ΑΡΙΤΣ ΛΙΡΑΑΙΑΜΙΑΛΙ8ΑΚ, 90% ΛΑ8ΑΤΣ ΚΑΤΑ ΡΙΣΑΚ8ΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΑΡΙΤΣ 8ΙΛ ΚΑ ΟΡΙΚ8ΑΤΣΙ8ΑΚΙΛ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛΛΑΛ.

ΚΕΚΟΛ ΚΕΚΙ ΤΟΤΑΜΑΛ ΑΣΙΤΣ: ΤΙΡΙΛΑ8Ε ΚΙΤΣΙ ΑΤΑ8ΕΣΕΚ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛ ΤΑΚ8ΑΛ ΟΛΑΡΑΣΤΕΛΙΚΑΛ ΚΙΤΣΙ ΟΤΑΡΙΛΑΜΑΛ ΙΛΙΚΙΚ 8Α ΛΤΑ8ΕΛΤΑΜΑΛ ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ 8ΑΣΑΚΟΛΕΚ.



ΚΟΤΑΚ ΤΙΡΑΤΣΙΜΟ8ΙΑ

ΛΑ8ΑΤΣ ΑΣΙΤΣ ΡΑΚΙ ΣΑΚΙΜΕΚΑ ΡΕΣΟΤΣ ΕΣΙ ΤΑΚ8ΑΚΙΛ ΚΑ 8ΑΣΕ8ΑΣΑΚΟΛΕΚ 8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛΛΑΛ: ΜΙΛ8ΑΣΙΛ ΑΚ8ΑΤΣΙΚ ΚΑ ΙΣΙ ΑΡΙΛΑΛΙ8ΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛΙΛ!



ΑΙΣΙΜΑΡΕ



ΙΛΙΚΙΚ Ε ΤΣΑΚΙΛΙΚΕΜΑΚΑΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ	++++	+++	++	+
ΕΛΑΚΙΤΑΚ8ΑΚ ΟΤΑΡΙΛΑΜΑΛ	+	++	+++	++++
ΙΛΙΚΙΚ ΚΕ ΜΙΛ8ΑΣΙΚΙΛ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΑΚΙΛ	+	++	+++	++++



ΛΙΠΙ

ΙΛΙΚΙΚ ΣΟΡΙΤΕ ΚΑ ΑΡΑΤΑΚ ΡΕΣΙΚ ΜΙΚΙΣΑΜ, 20% ΙΛΕΛΤΑΚ8ΑΛ ΙΛΙΚΙΚ ΕΣΙ ΚΙΣΙΚΑΜΑΛ ΚΙ8ΑΣΑΚΟΛΕΛΤΑΜΑΚΑΛΙ ΜΑΣΙΛΑΙΚΑΛΙΚΑΚ. ΤΑΚ8ΑΛ ΜΑΛΕ ΡΑΚΑΛ ΚΕΚΟΛΑΛ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛΙΛ ΛΑ8ΑΤΣ ΡΑΚΙ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ ΣΟΡΙΤΕ ΜΙΤΑΣ ΛΑ8ΑΤΣ ΚΙΤΣΙ 8ΕΤΑΚ ΜΑΣΙΛΑΙΚΑΛ.



ΜΑΛΕ ΚΕΚΟΛΑΛ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ

ΑΣΙΤΣ ΙΙ8Ε ΚΑ ΚΑΚΚΙ ΚΙΡΙΤΙΛΑΜΑΛ ΛΙΠΙ ΜΕΚ8ΑΤΣ ΚΑΡΑΣΙΜΟ8ΑΛ ΑΡΙΤΣ ΚΙΣΙΑΚΟΛΑ8ΕΑΛ ΟΤΑΡΙΛΑΛ. ΜΙ ΜΙΣΑ8ΑΤΣ ΚΕ ΤΑΣΙ ΑΡΙΤΑΚΑΜΙΚ ΛΙΠΙ!

- ✎ ΡΕΚΑΤΣ ΚΑ ΡΙΤΑΣΙΚΑ8ΙΚ ΛΙΠΙ ΟΚΚΙ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΛ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΚΑ ΙΣΙ ΚΑΡΑΣΙΜΟΛΑΛΙ8ΑΚ.
- ✎ ΚΑ ΙΣΙ ΡΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΚΑ ΑΤΣΙΚΑΤΕΚ ΚΙΤΣΙ ΑΤΣΙ8ΙΣΕΚ ΙΛΙΚΙΚ ΛΙΠΙ ΚΑ ΡΙΤΑΣΙΚΑ8ΙΚ ΑΤΟΛ. 60% ΙΛΙΚΙΚ ΑΤΣΙ8ΙΣΕ ΑΛΙΚΙΚ ΚΑΤΑ ΡΙΣΑΚ8ΑΛ ΛΙΠΙ.
- ✎ 8ΑΙΕΚ 5 ΡΙΛΙΣΙ 8 ΤΙΡΑΙΚΑΛΕΣ ΤΑΣΙ ΚΑΡΑΣΙΡΟΛ ΑΛΑΜΙΚ ΚΑ ΙΣΙ ΡΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΑΡΙΤΣ 8ΙΛ ΜΑΙΑ ΚΙΤΣΙ ΡΙΣΙΡΑΤΟ8ΑΛ ΚΑΡΑΣΙΜΟ8ΙΛΑΚΑΛ.

ΤΑΚ8ΑΛ ΑΣΙΤΣ ΚΙΣΟΣΟΚΑΛ ΟΛΑΡΑΣΤΕΛΙΚΑ ΙΛΙΚΙΚ ΚΕ ΤΑΣΙ ΚΑΡΑΣΙΜΟ8ΑΛ.

- ✎ 8Α8ΕΣΙΤΟΛ ΚΙΣΡΙΛ ΤΑΣΙ ΟΤΣΙΚΑ8ΙΚ ΛΙΠΙ. ΚΙΤΣΙ ΜΑΛΕ ΛΙΠΙ ΤΑΣΙ ΟΤΣΙΤΑ8ΙΛ ΜΙΤΑΣΟΚΑΣΙΚ ΙΛΙΚΙΚ 60 ΤΙΡΑΙΚΑΛ ΙΛΙΚΙΚ ΛΙΠΙ ΚΙ 8ΑΛΙΤΟΛ.
- ✎ ΚΙΣΡΙΛ ΑΙΑΜΑΛ ΚΙΣΙΛΑΚΑΛΕ ΜΑΚΑΚ, ΡΙΛΑΜΑ ΜΙΣΙ8Ε ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΡΟΛΕΚ ΡΙΤΟΛ ΙΡ8ΑΜΑΣΙ ΜΑΤΣΙΡΙΤΕΤΟ8ΑΛ. ΜΑ8ΑΤΣΙ ΚΑ ΙΣΙ ΤΑΚ8ΑΚ ΙΛΙΚΙΚ ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ ΡΙΜΙΡΙΤΕΚ ΟΛΑΡΑΣΤΕΛΑΛ ΑΣΙΤΣ ΑΡΙΤΣ ΡΑΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΚΙΡΙΤΣΙΡΙΤΟΛ, ΣΕΡΙΤΟΛ ΚΑ ΙΣΙ ΣΕΡΙΤΣΙΚΑΤΕΚ ΙΚΚ8ΑΤΕΜ, ΤΙΡΙΛΑ8Ε ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ ΡΑΤΕΚΙΛ ΟΛΑΚΑΚΑΛ.
- ✎ ΤΑΚΙΡΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΣΙΡΑΤΣΙΚΕΑΛ ΚΙ ΚΕΚΟΣΙΣΙΜΑΛ.

ΚΙΣΟΛΙΚΑΛΙ ΟΛΑΚΙΣΙ8ΑΡΙΚ ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΚΙΣΑΚΑΜΙΤΕ ΛΙΠΙ ΚΑ ΙΣΙ ΡΙΜΙΤΣΙ8ΑΚ. ΤΑΚ8ΑΛΟΛ ΚΙΣΑΤΣ ΚΑ ΙΛΑΡΑΤΑΚΙΛ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΤΑΚΙΣΙΚ ΛΙΠΙ.

ΚΟΤΑΚ ΤΙΡΑΤΣΙΜΟ8ΙΑ

8ΑΙΕΚ ΜΙΤΑΣΟ ΡΙΡΟΛ ΜΙΛΟΣΕ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΑΚ ΚΙΣΑΚΑΜΙΤΕ ΜΑΚΑΚ. ΑΡΙΤΣ ΛΑΚ8ΑΚ Ε ΑΚ8ΑΚΟΣΙΚ, ΚΙΣΙΤΑΜΑΚΟΛ ΚΕΚΑΤ ΑΣΑ ΚΙΤΣΙ ΡΙΚΟΣΕΚ ΑΣΙΤΣ ΚΙΤΣΙ ΚΟΚΙΣΙΚ ΑΛΑΜΙΚ ΜΟΤΣΙΚΑΚ.

KA ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΑCΙΤC ΚΑ8Ι 8ΑΛΑΤΑΚ

ΙΛΙΚΙΚ ΕCΙ ΜΙΛΑ8Α8ΑΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΜΙΚΙ8ΑΜΙΚΑΚ ΙCΙ ΚΑΛΑ8ΑΡΑΤCΙΚΑΤΕ ΚΙΤCΙ ΜΙΛΟΤΑCΙΚΕ8ΑΤC Α8ΙΑΚΟΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΑCΙΤC ΑΤΙ ΙΛΙΚΙΚ 8ΑCΑΚΟΛΕΛΤCΙΚΑΛΙ ΜΑCΙΛΑΙΚΑΛ ΚΕ ΚΙCΙΚΙΚΑΜΑΛ ΡΑΚΑΛ ΑΚΙΤΑΚ8ΑΛ. 30% ΡΙΛΙCΙ 50% ΙΛΙΚΙΚ ΚΙΤCΙ ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΜΙΚΙ8ΑΜ ΙCΙ ΜΙΛ8ΑCΙΛ. ΚΙCΡΙΑ ΤCΑΡΑCΙC 30% ΙΛΙΚΙΚ ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ, ΜΟCΑΚ ΚΑΤΑ 8Ι ΑΚΟCΙΚΟΤΑCΚ8Ε Α8ΙΑΚ ΚΕΚ8ΑΛ ΟΡΑΛΙΚΑΚ 8Ι ΙCΙ ΑΚΟCΙ. ΚΙCΡΙC ΤΑC 8ΙΛ ΙCΙ ΙCΡΙΜΙΚ 60% ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΜΙΚΙ8ΑΜ, ΚΑΤΑ 8Ι 8ΑΛΑΤΑΛ ΑCΑΜΙCΑΚΑΚ ΜΙΚΙ8ΑΜΑΛ, ΚΑΤΑ 8Ι ΟCΙΟΜΑΚΑΛ ΑΚΟCΙ8ΙΛ. ΚΙCΡΙΑ ΚΙΤCΙ ΚΑCΚΑ8ΑΡΙΑΚΑΙΛ 8ΑCΕΑΛΤCΙΚΑΛΑΛ, ΚΑΤΑ ΜΑΚΑΤΕ8Α ΚΙΤCΙ 8ΑΛΑΤΑΚ ΑCΙΤC ΚΑΤΑ 8ΙΤCΙΚΑΛ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ.

ΑΤΙ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ ΕΚΑ ΚΙΤCΙ ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΜΙΚΙ8ΑΜ?

- ✎ ΡΑΚΙ CΕCΙΤΟΛ 8ΑCΕΑΛΤCΙΚΑΛΑΛ ΛΙΚΑΛ ΑCΙΤC ΟΤΑΚΑΛΑΚ ΚΙΤCΙ CΑΡΟCΤΑ8ΕΛΟΕΚ, 8Α8ΑΤC Ε ΡΙΡΟΚ!
- ✎ ΜΑΤCΙΡΙΤΕΤΟΛ 8ΑΚΙΤC ΚΑ CΑΚΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ ΚΙCΑΡΙΑCΑ8ΑΛΙΑΚΑΚ.
- ✎ ΜΑΤCΙΡΙΤΕΤΟΛ ΚΑ CΑΚΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ ΙCΡΙΜΙΚ ΙCΚ8Α ΚΑΡΑCΙΜΟ8ΑΛ.
- ✎ ΚΑ8ΙΛ ΜΟCΑΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙCΙ ΑΚΟΤΙΛΑCΟΚΕΛ, 8Α8ΑΤC ΑΛΑΜΙCΑΚΑΚ.
- ✎ ΚΑ8ΙΛ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΙCΙ ΠΑCΑΚΕΚΙΑ ΚΙ ΜΙCΙΜΑΛ.



ΑΝΙCΙΜΑΡΕ

ΚΟΤΑΚ ΤΙΡΑΤCΙΜΟ8ΙΑ

ΚΙCΡΙΑ ΙCΙ ΙCΡΙΜΙΚ 70% ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΜΕΚ8Α ΛΙΡΙΚ, ΚΕΚ8ΑΛ ΚΙΤCΙ ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΑΛΑΜΙCΑΚΑΚ, ΙΛΑCΑΚ ΕΚΙ CΕΡΙΤΟ8ΑΛΙΑ ΡΑΚΕCΑΚΑΛ, ΑΡΑΤCΙΤΟΛ ΚΑ ΜΙΛΑΜΑ8ΑΚ ΚΑ ΟΤΑΤCΙΚΕΜΑΚΑΚ ΑΡΑΤCΙΤΑ8ΙΑ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ.





PITIKAMIK MIKIAM ATCI LESEBIA APATCITABIA

TASO LISO TIRAIKAL PITIKAMIK MIKIAMIKAK ILELTAK8AL KITCI ATCISEK LESEBIA. BECKATC TACIKEBIALAL, KABIA MAMAKATC APATCITCIKATESIOPALIA, OSAM EKA KABIA KITCI SAPAIKATESIOPALIA ICK8ATEMAL ACITC 8ASEALTCSIKALAL. LOKOM TAC, OSAM E KITCI SAPAIKATEK MIKIAM, KABIA PAKAL ATCI LESEBIA APATCITABIA TAK8ASIOPALIA KITCI MILO LESELALI8AK MI BEHCI APATCITCIKATEK MIKIAM ATCI LESEBIA APATCITABIA KITCI SAKITCILO8EK PITIKAMIK KA LESEAL. (KEKOL KA MATCIMA8AK, KA 8ALLATAK, KA MILAMA8AK, KA SAKAS8ALI8AK, KEKOL KA OPAPATEK, KISIHKALAL,...)

LAL TAM LABATC MI8ACITOL KITCI APATCITO8ALIA MIKIAM ATCI LESEBIALAL :

MEK8A TAK8AKIK, PIPOK ACITC MIKOKAMIK APITC:

 **MIAMILA8ATC KA MATCIPITEK** (20 TIRAIKASES KITCI TACI PIMIPITEK ACITC 40 TIRAIKALES KITCI OPEAMOMAKAK LESEBIA KEK8AL KITCI KIPITCIPITEK)

IIE MIAMILA8ATC KA MATCIPITEK, MI8ACIA PEKATC KITCI TACI MIKIMOMAKAK EKA KITCI PITIKEMAKAK MALE KA TAKILO8EK, EKA KITCI IK8AKITAK8AK KE KICIKAMAL IIMIKI8ARIK ACITC TAC 8ITCIIEMAKAL KITCI PATEK PITIKAMIK.

O08E PEKIK KEKOL: APITC ICPIMIK KA ICI PITA8AK MIKIAM ICI ATEK, LALIKOTIA 8I MIKIAMIBAL KA ICI OKOTARIAPIKO8AK, KABIA TAC TACILE KITCI MATCIPITEK MI8ACISIALOL.



E LIPIK :

 **KAPE KITCI ATASEK**

KEK8AL

 **LIMICI KITCI TACI OPELO8EK** (KABIA AK8ATCIK KITCI OTCISEK LESEBIA)

MEK8A LIPIK, KABIA MI8ACICISOL OSAM KITCI PITIKELO8EK. KITCI MILAMA8A MEKA AK8ATCIK E LIPIK. KICPIA TAC KA ICI KAPACIMOLALI8AK ICI ASATCSIKOKEK KIT ATCI LESEBIA APATCITABIA, PALIMA ELIKOK KIKA OAPACTELAL KITCI SAKITCILO8EK KA MILAMA8AK ACITC KA MATCIMA8AK KEKOL.



ΑΤΙ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΑΜΑΛ ΚΙΤ ΑΤΣΙ ΛΕΣΕ8ΙΑ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΑ?

ΡΕΣΙΚ ΚΙΤΣΙΚΕΚΟΛ: ΡΙΛΑΜΑ ΚΙΚΑ ΚΙΤΣΙΚΑΡΙΚΙΛΑΛ ΙΡ8ΑΜΑΣΙ ΜΙΚΙΤΑΜΑΛ.

ΚΑ ΙΣΙ ΜΑ8ΑΤΟΣΕΚ ΜΙΛΙΚΟΛΑΣ

ΛΙ8ΙΑΛΑΛΑΣ ΤΑΣΟ ΡΙΡΟΛ ΚΙΤΙΛΕΛΤΑΚΟ8 ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΑΜΑΛ ΚΑ ΙΣΙ ΜΑ8ΑΤΟΣΕΚ ΜΙΛΙΚΟΛΑΣ. ΛΑΛΙΚΟΤΙΑ ΜΙΛΟ8Ε ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΣΙΡΑΤΟ8ΑΛΙΑ, ΛΑΛΙΚΟΤΙΑ ΚΙ ΜΕΣΚΟΤΟΛΑΛΑΛ, ΚΑ8ΙΑ ΚΑΚΙΛΑ ΤΑΡΙΣΚΟΤΣ ΙΣΙΛΑΚ8Α8ΙΛΟ8ΑΛ. ΡΑΛΙΜΑ ΚΙΚΑ ΛΑΡΟ8ΑΤΑΛ ΜΑΙΑ ΚΕ ΤΟΤΑΜΑΛ.

ΚΑ ΙΣΙ ΟΤΑΤΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΑΣΙΤΣ ΚΑ ΙΣΙ ΡΟΤΑΤΣΙΚΕΜΑΚΑΚ

ΑΡΑΤΣΙΤΟΛ ΜΙΛΙΚΟΛΑΣΙ ΟΤΑΤΣΙΚΑΛ ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΑΜΑΛΙΑ ΚΑ ΙΣΙ ΡΟΤΑΤΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΚΙΤ ΑΤΣΙ ΛΕΣΕ8ΙΑ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΑ ΑΣΙΤΣ ΚΑ ΙΣΙ ΟΤΑΤΣΙΚΕΜΑΚΑΚ ΚΙΣΙΑΛ. ΑΚ8ΑΤΣΙΚ ΑΣΙΤΣ ΚΑ ΙΣΙ ΟΚΟΤΑΚΑΛΑΡΙΚΟ8ΑΚ ΙΛΑΡΙΑ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΚΙΡΟ8ΕΚΙΑ ΜΙΛΙΚΟΛΑΣΑΛ.

ΚΑ ΙΣΙ ΜΑ8ΑΤΟΣΕΚ ΚΑ ΚΙΣΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ

ΤΑ8Ο ΡΙΡΟΛ ΚΙΤ ΙΛΕΛΤΑΚΟ8 ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΑΜΑΛ ΚΑ ΙΣΙ ΜΑ8ΑΤΟΣΕΚ ΚΑ ΚΙΣΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ ΡΙΤΙΜΑΜΙΚ ΚΙΤ ΑΤΣΙ ΛΕΣΕ8ΙΑ ΑΡΑΤΣΙΤΑ8ΙΑΛΙΚΑΚ. ΑΡΙΤΣ ΤΑΚ8ΑΚΙΚ, ΜΙΛ8ΑΣΙΑ ΚΙΤΣΙ ΤΟΤΑΜΑΛ. ΚΑ ΚΙΣΙΡΙΚΑΙΚΑΛΑΚΑΜΙΚ ΛΙΡΙ ΚΙΚΑ ΙΣΙ ΑΚΟΤΣΙΤΟΛ, ΚΙΚΑ 8ΑΚΙΤΑΤΟΛ ΤΑ8 8ΑΙΕΚ ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ ΡΑΤΕΚ, ΑΡΙΤΣ ΜΙΣΙ8Ε ΡΑΤΕΚ ΚΙΚΑ ΚΑΚΚΙ ΛΑΡΑΚΟΚΑΤΟΛ. ΙΑΚ8ΑΤΑΣ : ΚΑ8ΙΑ ΛΙΡΙ ΚΙΚΑ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΙΑ ΚΙΤΣΙ ΚΙΣΙΑΜΑΛ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΚΑ ΙΣΙ ΑΡ8ΙΑΚ ΛΙΜΙΣΙ ΚΙΚΑ ΚΑ8ΙΑΛ Ε ΡΑΤΕΚ ΚΕΚΟΣΙΣ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ.

ΚΑ ΙΣΙ ΣΑΚΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΛΙΡΙ ΟΛΑΚΙΣΙ8ΑΡΙΚ ΛΑΚΑΤΣΙΤΟΛ Κ8ΑΙΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΛΑΤΕΚ ΑΣΙΤΣ ΑΚΙΚΟΚΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΣΑΜΑΚΑΚ ΛΙΡΙ ΚΑΡΙ ΣΑΚΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΑΤΟΛ ΜΟΤΣΙΚΑΚ. ΛΑ8ΑΤΣ ΜΙΛΟ8Ε ΚΑ ΚΙΣΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ ΚΑ ΑΡ8ΙΑΚ ΚΙΤΣΙ ΑΡΑΤΣΙΤΟ8ΑΛ, ΚΙΤΣΙ ΤΑΣΙ ΜΑ8ΑΤΟΣΕΚ ΡΙΤΙΚΑΜΙΚ ΕΚΑ ΚΙΤΣΙ ΣΑΚΙΤΣΙΣΕΚ ΚΑ ΚΙΣΑΛΑΜΟΜΑΚΑΚ ΛΕΣΕ8ΙΑ.

ΚΑ ΙΣΙ ΣΑΚΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΛΙΡΙ ΟΛΑΚΙΣΙ8ΑΡΙΚ

ΛΑΚΑΤΣΙΤΟΛ Κ8ΑΙΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΛΑΤΕΚ ΑΣΙΤΣ ΑΚΙΚΟΚΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΣΑΜΑΚΑΚ ΛΙΡΙ ΚΑΡΙ ΣΑΚΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΑΤΟΛ ΜΟΤΣΙΚΑΚ.



ΑΝΙΣΙΜΑΡΕ



KOTAK 8ETCIMA KAKIA KITCI PIMIPITEK IIMIKI8APIK

AKIKAK KA OTCIMAKAK APALIKOTC KA TACI TAK8AK MILOSE KITCI APATAK KITCI OCITCIKATEK IIMIKI8APIK. LIPI KA PIMITCI8AK, AKIKAK KA OTCISEK KEKOLAL (AKI PIMITE, A8ESISOMITE, KEK8AL MITIKOK), KA TITIPASEK KITCI AP8IK KA ICI OCITCIKATEK IIMIKI8APIK, TCAKASITCIKAL IIMIKI8APIK, ALAMIK AKI KA KICITEK IIMIKI8APIK ACITC ALAMITIM KA OCITCIKATEK IIMIKI8APIK. LAL TAM TIRILA8E TAK8ALOL KITCI OCIO MAKAKIA TAPICKOK LIPI KA TACI PIMITCI8AK, KA LOTIK, KA TCAKASIKETC KISIS, KAPE 8IL ILI KATA TAK8ALOL KABI8 8IKAK KATA LOTESESI8O8AL.

LA8ATC ACITC AKI MALATCITCIKATE APITC ILI APATCITCIKATEKIL 8I OCITCIKATEK IIMIKI8APIK. KABI8 8AK8IKAK KATA ICAMAKASIOLOL KITCI OPAPATEK 8AK8IKAK. KABI8 TAPICKOTC KA ICK8ASIKATEK KEKOL (AKI PIMITE, KEK8AL KA ICK8ASIKATEK AKAKACE KA TO8ALI8AKIA) KEK8AL KA PASKITEK KEKOL IIMIKI8APIK KITCI OCITCIKATEK.

LA8ATC KABI8 8ALATCITCIKATESILOL AKI APITC APATCITCIKATEKIL AKIKAK TIRILA8E KA OCIO MAKAKIA KEKOLAL AKIKAK, LA8ATC KITCI MI8OPIMATISIALALI8AK ACITC AKI KITCI MIK8EALTCIKATEK ACITC LIKAL APILOTCICAK KITCI MIK8ELIMAKALI8I8ATC.

KISISO TCAKASIKAL IIMIKI8APIK

KISIS EPI TCAKASOTC IIMA ICAMAKAL EKI OCITCIKATEK LAPAKAPIK EKI LAPARIKELIKATEK KITCI OCIO MAKAK IIMA PITIKAMIK IIMIKI8APIK, MI IIE MA8ATCI E MILOSEK OOMA Canada KITCI APATAKIPAL. 8ECKATC AKO LA8ATC MALE AKITAK8ALORALIL KITCI OTARILIKATEKIL KITCI APATAKIAL PECIK MIKISAMIKAK KEK8AL LOPIMI8IKI8AMIKAK.





ИИ8E KISISO TCAKASIKAL
ИЛИМИ8АΡΙΚ ΚΕΚΙ ΙΛΑΡΑΤΑΚ:
СОРІТE КІТCІ ОCІТCІКАТЕК,
КІТCІ КІCІSА8АΛΙ8ΑΚ,
ΜΑ8ΑТCІ КІТCІ ΜΙΚΙ8ΑΜΑΛ,
ΚΙΚΙΛΟΑΜΑТΙΜΙΚΙ8ΑΜΑΛ.
ΛΑ8ΑТC 8EΤΑΛ КІCІSІКАΛ ΑΡΙТC
ΑΡΑТCІТCІКАТЕК КΙ8EΤΙΛΟΚ
8EΤΙ, OSAM EKA EΛΙΚΟΚ
ТCАKASO KISIS 8EΤΙ КІТCІ
8ASAKOTOC КОΛΙΚΑΚ. ΚΑ8ΙΛ
ΜΕΚΑ ΚΕΚΟΛ ΙΛΑΚΙΤΑΚ8ΑSΙΛΟΛ
ΑΡΙТC ΡΙ КІSIS8ΑTEК ТΙΡΙΛE8E
ΡΙТІКАTE8E8E ΙЛИΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ.
ΚΑ8ΙΛ ТΑΡΙCΚOТC АΚΙΜΙТЕ EΚΙ
ΡΙТCІΡΙТЕК 8ASAK ΚΕΚ8ΑΛ
MISAL EΚΙ ΑΡΑΤΑΚ КІТCІ
KICISА8EΑΛ.



© Conseil de la Première Nation des Innus Essipit, 2007

ESSIPIT ΛΟΡΙΜΙ8ΙΚΙ8ΑΜΑΛ

ΜΑΛE ESSIPIT ΑΚΙ ΛΟΡΙΜΙ8ΙΚΙ8ΑΜΑΛ ΜΙ EСIOMAKAKIΛ ΙЛИΜΙΚΙ
ТCАKASITCІКАΛΑΛ E ΑΡΑΤΑΚΙΛ КІТCІ ТΑΚ8ΑΚ 8ASAKOΛEΛTAMAKAΛ
ΚΕΚ8ΑΛ ΛΙΡΙ ΡΙТІКАΜІК КІТCІ ТΑΚ8ΑΚ. ΚΑ8ΙΛ ΑΛΙ8ΑΚ КІCІTECΙΛΟΛ
ΡΙТІКАΜІК ΜΙΚΙ8ΑΜІКАΚ ΚΕΚ8ΑΛ ΚΑ8ΙΛ ΜΑΜΑΚΑТC Propane
ΑΚΙΡΙΜΙ8E8ΑΡΙΚ ΑΡΑТASΙΛΟΛ. 800\$ ΡΙΛΙCІ 1000\$ ΙΛΑΚΙΤΑΚ8ΑΛ
PEKIK ΛΟΡΙΜΙ8ΙΚΙ8ΑΜ КІТCІ ΑΚΟΚΑТCІКАТЕК KISISO
ТCАKASITCІКАΛ ΙЛИΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ, PEPAKAL ΜΕΚΑ ΙCΙΛΑΚ8ΑΛΟΛ ΛΙΡΙ
EΛΑΡΙΚEСІК ΡΙТІКАΜІК ΚΕΚ8ΑΛ 8ASAKOΛEΛTAMAKAΛΑΛ EΤASIKIΛ
PECІК ΜΙΚΙ8ΑΜ. ΛΙΟΡΙΡΟΛ (4) ΙΛΙΚΙΚ ΡΑΛΙΜΑ ΚΑΤΑ ΛΑΚ8ΑΛ ΙΛΙΚΙΚ
KE 8EТCІΛEIKATEК ΙЛИΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΑΡΙТC 8ΙΛ Propane ΑΚΙΡΙΜΙТЕ
ΑΡΑΤΑΚΙΡΑΛ. 8ΑΙEС 5 ΡΙΛΙCІ 10 ΡΙΡΟΛ ΙΛΙΚΙΚ ΜΙΛO8E ΑΛΙCΑ
КІТCІ MECKOTOΛΑΜΑΛ КІCPIΛ ΡΙΚO8EΚΙΛ, 8ΑΙEС ТΑC 15 ΡΙΛΙCІ
20 ΡΙΡΟΛ ТΑCІ ΜΙΛ8ΑCΙТOΛ. 8EΤΙ Gilles Sakaikan ΛΟΡΙΜΙ8ΙΚΙ8ΑΜΑΛ
ΚΙ АТCІТCІКАTE8ΑΛ Propane ΑΚΙΡΙΜΙТЕ КІCΑΡΙΚІSА8ΑΛΑΛ, ΛΑ8ΑТC
ΜΑΙΑ ΙЛИΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΑ ΛΑΡΑΡΙΚEСІКІΛ ΚΙ АТCІКАTE8ΑΛ, 1900\$
ΙΛΙΚΙΚ ΚΙ 8EΤΑΛ И EΚΙ АТCІТCІКАТЕК PEСІК КІCΑΡΙΚІSА8ΑΛ!



KA KICIPASEK AP8I IΛIMIKI8APIK

MI I18E PE8IK MA8ATCI E 8ETAK IΛIMIKI8APIK KITCI OCITCIKATEK, KA KICIPASEK AP8I IΛIMIKI8APIK. KAPE MEKA LOTIL AKIKAK, KA8IL 8IKAT KATA POLI TAK8ASILOL. AKI ACITC ΛA8ATC KIMALATCITOL I18E APATAK. 8A8ATC 8ASAK KA ICI TACIKE8ATC A8IAKOK MILOSE KITCI APATAK, KA8IL MAMAKATC AKIPIMITE KITCI ICI8ITCIKATEK E KITCI SALAKAK.

ECISEK KITCI OCIO MAKAK IΛIMIKI8APIK

APITC AP8IK KICIPASE8ATC MI APITC ECI OCIO MAKAK KITCI PITIKATE8ESEK IΛIMIKI8APIK. MI ECISEK II KA ICILAK8AK IΛIMIKI APATCITA8IL. IΛIKIK EPITCULO8EK PΑLIMA ICI TIPAİKATE IΛIKIK IΛIMIKI8APIK KE APITCIMA KAK. ΛA8AT KA ICI CIP8AK AKI ICI MILOSE, OSAM EKA ΛA8ATC LOTIL IIMA, KEK8AL 8AKITAMATIL KOLI KA ICI COCA8AMATILAKAK ICI MIΛ8ACIL KITCI ICI ATCIKATEK.



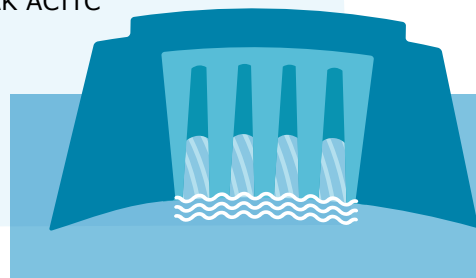
Gespeg, Gesgapegiag acitc Listuguj ALICILAPE8AKIL – KA KICIPASEKIL AP8IK IΛIMIKI8APIKOL KA ICI OCITCIKATEKIL

MIKMAK ALICILAPE8AKIKAK Gaspe KA ICI MATCITE8EAK AKI, MALE KI ICI OCITCIKATE8AL IΛI KA KICIPASEKIL AP8IK IΛIMIKI8APIKOL. 8AIEK 30 KITCI MITASOMITALA IΛIKIK MIKIAMAL MILOSE KITCI 8ASAKOLEKIL ACITC 150 Megawatts APITCIMA KALOL MAMA8. Mi'gmawei Mawiomī OCIPIKE8IKI8AM. KA MIKITAMOMO8ATC OTALICILAPEMI8A KITCI ALOTAKALI8ILTICIL APITC KA OCITCIKATELIKIL IΛI KA KICIPASEKIL AP8IK IΛIMIKI8APIKOL ACITC MEK8ATC TACI PIMIPITEKIL KITCI ICI MIKIMO8ATC. MALE TAC ICI PIMATCIO8AK 8ILABA KITCI KI COLIAKE8ATC ACITC KITCI MILOSEKIL OTALICILAPE8AKIMI8A.

KITCI OKOLIM IΛIMIKI8APIK

ΛΙΡΙ Ε ΚΙΤΣΙ ΡΙΜΙΤΣΙ18ΑΚ, ΜΙ 118Ε ΜΑ8ΑΤΣΙ ΕΣΙ ΜΑΛΕΚ ΟΟΜΑ Canada, ΑΡΑΛΙΚΟΤΣ ΜΕΚΑ ΚΑΤΑ ΤΑΣΙΤΣΙ8ΑΛ ΛΙΡΙ. ΛΟΚΟΜ ΑΣΙΤΣ ΑΣΑ ΜΙΛΟ8Ε ΚΙΤΣΙ ΑΚΑΣΙΛΟΣΑΚΙΛ ΚΙΤΣΙ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚΙΛ ΟΚΟΛΙΜΙΣΙΣΙ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚΟΛ, ΚΙΤΣΙ ΑΤΑ8ΑΛΙ8ΑΚ ΟΟΜΑ ΕΚ8ΑΚΙΑΚ ΚΕΚ8ΑΛ ΑΛΟΤΣ ΡΕΡΑΚΑΛ ΚΙΤΣΙ ΙΣΙ ΤΑΚ8ΑΚΙΛ.

ΜΑ8ΑΤΣΙ ΕΣΙ ΜΙΛ8ΑΣΙΚ ΚΕ ΙΣΙ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ ΙΙ ΚΑ ΙΛΑΙΑΚΑΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΑΛΑ8ΑΡΑΤΣΙΚΑΤΕ ΟΛΟ8Ε ΚΕΚΟΛΑΛ: ΕΡΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΛΙΡΙ, ΕΡΙΤΑΙ8ΑΚ ΑΣΙΤΣ ΕΛΙΚΟΚ8ΑΚ ΚΑ ΡΙΜΙΡΙΤΕΚ ΡΙ8ΑΡΙΚ. ΡΑΛΙΜΑ ΚΑΤΑ ΜΑΛΕ ΛΙΡΙ ΚΕ ΑΡΙΤΣΙΤΣΙ8ΑΚ ΚΙΣΡΙΑ ΜΑΛΕ 8Ι ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ, ΚΑ ΙΣΙ ΣΙΡΙ8ΑΚ, ΚΑ ΙΣΙ ΡΑ8ΙΤΙΚΟ8ΑΚ ΑΣΙΤΣ ΕΣΙ ΚΙΣΚΑΙ8ΑΚ ΛΙΡΙ ΚΑΛΑ8ΑΡΑΤΣΙΚΑΤΕ.



© Énergie Hydroélectrique Quiatchouan, 2015

Val-Jalbert – Mashteuiash ΟΚΟΛΙΜΙΣΙΣΙ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΑ ΙΣΙ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ

Mashteuiash ΑΛΙΣΙΛΑΡΕΚ ΚΙ ΑΛΟΚΙΤΑΚΕ8ΑΚ ΚΙΤΣΙ ΙΣΙ ΜΙΚΙΜΟ8ΑΤΣ ΟΚΟΛΙΜΙΣΙΣΙΚΑΚ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΙΤΣΙ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ Val-Jalbert ΟΤΕΛΑ ΡΕΟΤΣ Ουιatchouan ΣΙΡΙ ΑΣΙΤΣ Mistassini ΣΙΡΙ ΚΑ ΙΣΙ ΚΙΤΣΙ ΡΑ8ΙΤΙΚΟ8ΑΚ. ΚΙ ΜΑ8ΑΣΑΚΟ8ΙΛΟ8ΑΚ Mashteuiash ΑΛΙΣΙΛΑΡΕΚ ΑΣΙΤΣ ΡΕΟΤΣ ΟΤΕΛΑΣΙΣΑΛ ΚΙΤΣΙ ΤΑΚ8ΑΚΙΛ ΟΚΟΛΙΜΙΣΙΚΑΛ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚΟΛ ΚΙΤΣΙ ΤΑΚ8ΑΚΙΛ. 17.9 Megawatts ΙΛΙΚΙΚ ΑΡΙΤΣΙΜΑΚΑΛ Val-Jalbert ΟΚΟΜΙΑ ΚΑ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ ΜΑΜΙΚ Maligne ΡΑ8ΙΤΙΚΟΚΑΚ. Hydro-Québec ΑΤΑΜΑΚΑΛΙ8Ι8ΑΚ ΙΙ ΙΛΙΜΙΚΙ8ΑΡΙΚ ΚΑ ΟΣΙΤΣΙΚΑΤΕΚ. 8ΑΙΕΚ 90 ΚΙΤΣΙ ΚΙΤΣΙ ΜΙΤΑΣΟΜΙΤΑΛΑ ΙΛΙΚΙΚ ΣΟΛΙΑ ΚΑΤΑ ΤΑΣΙ ΟΣΙΑΚΑΛΙ8Ι ΛΙΣΙΤΑΛΑ ΑΣΙΤΣ ΛΑΛΟ ΡΙΡΟΛ ΙΛΙΚΙΚ.

INNU-AIMUN





NE E MINU-APASHTAKANIT KA ISHI-PIMIPANITAKANIT TSHEKUAN ANITE UT NANIMISSIU-ISHKUTET.

TSHEKUAN NE?

Ne e minu-apashtakanit ka ishi-pimipanitakanit tshekuan anite ut nanimissiu-ishkutet, ashtanite an eshpish apashtakanit anu uet minuut ne tshekuan tshetshi pimipanitakaniti aitapashtauna. Ait eshi-uitakanit, pimipanitakanu aitapashtakanit tshekuan niutepaniek^u muk^u apu ishpish utinakanit eshi-takuak uashka etaiak^u mak apu ishpish katshitaikanit ne assi.



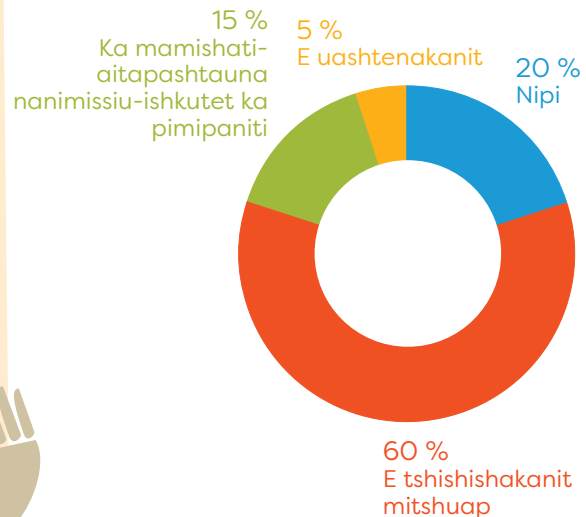
TSHEKUAN MA?

Akua e aitinanut tshetshi minu-apashtakanit ka ishi-pimipanitakanit tshekuan, ekue eka ishpish ashtakanit anite shuniaue kie ma anite eshi-takuak assit, ashit ma etatu ekue tshi minupit auen. Apu tapuenanut ne nakana ka itenitakanit, apu takuak tshetshi mishta-ashtakanit anite shuniaue, kie ma tshetshi mishta-uaueshtakanit tshetshi uipat shuniatsheuatshenanut.

Ute uitamatsheu-mashinaikanit, tshika mishkenau tanite uet tshipa tshi etatu minu-apashtanau ne ka ishi-pimipanitakanit tshekuan iapatak anite tshitshuaut eka e mishta-mishat tshe aitiek^u. Tshika uapatinikaunau ashit tan tshipa itatussenanu e apashtaiek^u anite tshitinnu-assiuat ka ishi-pimipanitakaniti tshekuana eka uanakutkanit assi!



Eshpish apashtat nanimissiu-ishkutenu





E TSHISHISHAKANIT MITSHUAP

E tshishishakanit mitshuap, uiesh kutuasht-tatunnu ishpitenitakuan eshpish apashtakanit nanimissiu-ishkuteu, tshatapatakanit nutim eshpish apatak ka ishi-pimipanitakanit tshekuan mitshuapit. Eukuan ne anu meshat eshi-tshishikashuiek^u anite tshuashtenimakan-mashinaikanuat. At shuk^u ume eshpish tshishik^u pepuki uet mishta-apashtakanit ka tshishitet, takuan tshipa aitinanu tshetshi atshupanit apishish eshpish apashtakanit tshetshi pimipanit tshekuan mak ne eshpish tshishikashunanut!

Tipaikana ka atshitashutshepaniti tshe ishpish tshishiteti

Minupaniti, apashtak^u neni tipaikana ka atshitashutshepaniti tshe ishpish tshishiteti. Etatu tshi minu-uuetashtakanua mak tshipa tshi ushimutuanau nuash kutunnu/peikunnu neme eshpishtenitakuak neme nutim eshpish apashtaiek^u nanimissiu-ishkuteu tshetshi tshishishakanit mitshuap.



Tshekuan tshipa tshi tutakanu

- ☞ Tshipa takuan tshetshi ishpish tshishiteti katshipaikanisha nishunnu nuash nishunnu ashu nish^u °Celsius. Tatuau eshkupanitaieku peik^u etakatet ushte nishunnu °Celsius eshpish tshishitet, amatshuapanu eshpitenitakuak nish^u nuash patetat neme nutim eshpish apashtakanit nanimissiu-ishkuteu tshetshi pimipatakanit tshekuan.
- ☞ Atshunamuk^u nisht^u Celsius eshpish tshishitet tepishkati mak eka taieku anu nishtutipaikana.

Etatu ui tutakanit tshekuan : apashtak tipaikana ka naushunakaniti eshpish tshishitet e tshi uuetashtakaniti tipaikana mak eshpish tshishitet, shetshen tshika uuetashtamakana!

- ☞ Eka tshekuan ashtak^u anite nikan katshishapissiteshit.
- ☞ Naikamuk^u pashpapuakana pepuki tshetshi etatu pitutepanit e tshishikashtet mak e tshishitet anite mitshuapit. Mannekut ashit shatshimeuiana/ka ianapishut anite pashpapuakana tshetshi eka pueiati pashpapuakana mak tshetshi eka akuakutiki/uipikutiki.



Tan eshpish tshipa tshipaikanua mak passinkanua akauekanuiana?

Pepuki, passinamuk^u akauekanuiana ishkanitshishikua tshetshi minek^u tshishikau-pishim^u tshetshi tshishishak katshipaikanisha mak tshipaimuk^u tepishkaniti tshetshi eka unitik eshpish tshishitet. Napiki, namitau aitik^u!

Ka tshipussutakaniti pashpapuakana

Ka ashu-tshipussutakaniti pashpapuakana ishi-uitshieu tshetshi kanuenitakanit anite tashtuit tshe tshishunakanit, anite takuan tashtuit pashpapuakanit mak anite nameshkuait. Uitshieu ne eshi-tshishunakanit, etatu ekue minuenitakuak anite usham apu unuipanit e tshishitet, apu shaputue-nutik kie apu pueiat neme meshta-tshishiki, anu minuat tshiashi-pashpapuakana kanuenitameku.

Tan tshe ishi-tshikamutakaniti tshetshi minumuti?

Tshetshi ushimutuakanit shuniau mak tshetshi kau apashtakaniti neme kutak pipun : EKA apashtak ka pashikaniti pishkueuna tshetshi shitamutaiek^u ne nameshkuai.

- 👉 Tshikamuiek^u pitshu aitu ka akussuet anite uashka pashpapuakanit, e shshuashit mak e uashkamat, eka tat ne nashimau ka pikut mak eka e peshaiakanut;
- 👉 Tshimishamuk^u ne nameshkuai, ashu shtak nishumitshitin uashka eshpishat pashpapuakan;
- 👉 Shitinamuk^u ne nameshkuai anite pitshut ashimit anite pashpapuakanit;
- 👉 Shitinamuk^u ne nameshkuai anite uashka mak enat pashpapuakanit tshe akussutaiek^u anite pitshut, tshika shippipitenau apishish.



Tshipussutakanu anite e pitute-nutik

- 👉 Minu-tshitapatamuk^u tshetshi ma minu-tshipaitshemakaki tshishtukana, nemeni uaueshi-tshitapatamuk^u ka nakaikaniti tshetshi pitute-takak mak anite enat tshishtukanit tshe mishkutunamek^u tshek ma eka minuati.
- 👉 Tshitapatamuk^u tshetshi ma minu-tshishunakaniti neni ka tapititakaniti nanimissiu-utatshishiat mak ka shashkaikaniti uashtenitamakana. Tshititshiuau nikan ashtak^u anite tsheshiki kie ma meshta-nutiki. Apaimuk^u ne ka tshikamua ashtamitat tshe tshikamutaiek^u ka tshishunakanit anite.
- 👉 Natu-tshissenitamuk^u tshetshi ma minu-tshipaitshepanikue ne ishkuatemissit/tshipaikanit ishpimitikussit. Ishinakuaki, tshe tshipussutaiek^u ashit pitshu ka tshi mannakanit anite uashka ishkuatemissit/tshipaikanit.





KA MAMISHATI-AITAPASHTAUNA NANIMISSIU-ISHKUTET KA PIMIPANITI

Nuash kutunnu/peikunnu ashu patetat neme eshpish tshishikashuiek^u e apashtaiek^u tshetshi pimipanitakanit tshekuan ishpitenitakuana ne e pimipanitakaniti ka mamishati aitapashtauna nanimissiu-ishkutet. Tshipa tshi ushimutuakanu shuniau akua e aitinanut mak e nakatuenitakanit eshi-aiakanit tshekuan. Miam mate, neni ka mamishati aitapashtauna nanimissiu-ishkutet ka pimipaniti ka uishi-uitakanit *ENERGY STAR*[®], tshi atshunamuut kutunnu nuash nishtunnu eshpish nutim tshishikashuiek^u ka apashtaiek^u tshekuan tshetshi pimipanitakanit mak ka tshishikashuiek^u tshetshi minu-pimipanitakaniti.

Katakat mak ka mashkutitatshepanit



- Usttatshishinamuk^u neni ka mamishati aitapashtauna tshetshi tatshinuepanishit, uiesh nishtu-mitshitin ne etat utatshishi tshekamut utat katak mak ashtamitat, eka tati utatishi, uiesht patetat-tatumitshitin ushtatshishinamuk^u eshpish.
- Uenashk tshipaimuk^u ne tshishtukan katakat kie ma ka mashkutitatshepanit.
- Uauetashtak^u eshpish takat ne katakat, tashtuit nish^u mak neu Celsius, mak ka mashkutitatshepanit shek^u eshpish takat kutunnu/peikunnu ashu nishuash *Celsius*.

Takuana tshishin-tipaikana etapataki!

- Eka ashtak^u aitapashtaun pessish e tshishitet miam katshishapissitesht kie ma ka tshishtaputshinakananut.
- Kutshipanitak^u tshetshi ashtaiek^u tshikamashkutitatshepanuau uiesh e takat miam anakapit.
- Etatu apashtau ka pimipannitakannit tshekuannu kamashkutitatshepanit e shikuat tshetshi kanuenitak eshpish takanit : nipi-putaia anite ashtak^u.
- Apashamuku tshikamashkutitatshepanimuau eshpishtiti mishkumi uiesh 1/8 tatumitshitin.



Ka pitaikanit mitshim/ka pitaauakanit mak katshissapissitesht

- Etatu uipat tshetshi tshishtet mitshim, tshipaimuk^u assikua ashit tshipaikana.
- Anu ui apashtak^u ka tshishipanit e tshishishakanit mitshim, ka apishashit ka pitaikanit/ka pitaauakanit mitshim, katepuesht ka tapititakanit kie ma metikat ka tshissikanit mitshim : tetaut nuash nishuash-tatunnu ashtanite ishpish apashtauat ka pimipanitakannit tshekuannu mak at ka mishat ka pitaikanit mitshim /ka pitaauakanit.
- Eka ui shenamuk^u tshishtukan anite ka pitaikanit mitshim /ka pitaauakanit tshe ishpish tshissamek^u mitshim : nishunnu eshpitenitakuak ishpish unuipanu e tshishitet tatuau shienameku tshishtukan.
- Uipat nakaimuk^u ka pitaikanit mitshim /ka pitaauakanit eshk^u eka tshishtet tshimitshimuau, eshk^u ishpish tshika tshishiteu tshetshi tshishtet mitshim.
- Eka anu kutunnu e tshakashtet nikan tshishishamuk^u ka pitaikanit mitshim/ka pitaauakanit.

Uapekaiatsheunakan mak kapashatshepanit

👏 Takuaki tshetshi aiaiek^u ussi-uapekaiatsheunakan, utinamuk^u nikan ka pitashunanut, kutuasht-tatunnu ashtanite apashtau nipinu mak nishuasht-tatunnu ashtanite ka apatannit tshetshi pimipanitakannit tshekuannu anite ut nanimissiu-ishkutet mak at uapekaiatsheunakan takut ka pitashunanut.

👏 Minu-shakassinitak^u uapekaiatsheunakan eshk^u eka tshitshipanitaiek^u.

👏 Muk^u eshpish minu-tshishikat, unuitimit akutashuk^u.

👏 Tatuau eshk^u eka apashtaiiek^u kapashitshepanit, naikuek^u ne ka anapissiu ka taua kapashitshepanit.

👏 Eshakumi-shikuana mak eshakumi-takuatshina, naikamuk^u ne unuitimit ka takuanua ka putatitshepanit.

👏 Tshek ma eka minu-pashteti tshimatshunishimuaua, mannamuk^u ne ka minauaua ka tshikamua anite utatshishit kapashatshepanit mak natu-tshissenitamuk^u tshetshi ma eka papatshipanikue ne utatshishi.

Ashinikan-utatshishi apatshiek^u mak at nameshkuai-utatshishi tshetshi eka ishpish kushtikuak tshetshi ishkuatet.

TSHISSITAMU-MASHINAIKANISS

Nanimissiu-ishkutet ka pimipaniti aitapashtauna

👏 Tshipaimuk^u tshitaitapashtaunuaua eka iapashtaiiek^u (katshitapatakanit, atusseu-katshitapatakanit mak kutaka tshekuana).

👏 Takuaki tshetshi nanitam shenakaniti, tshissipitamuk^u ne « ka natshipanua uenapissish».

Anu : utinamuk^u aitapashtauna etashteti ENERGY STAR®, neunnu nuash nishuasht-tatunnu ashtanite ishpish apashtauat ka pimipanitakannit tshekuannu nanimissiu-ishkutet etashteti « ka natshipanua uenapissish» mak at nakana ka apashtakaniti aitapashtauna.

👏 Pshikunamuk^u ka tapititakanit kaimitunanunit mak ka ashu-tapititakaniti anite atusseu-katshitapatakaniti tshashi-tapititaieku tshitaitapashtaunuaua.



TSHISSITAMU-MASHINAIKANISS

At shuku tshepaikaniti, mitshet aitapashtauna ka mamishati mak ka aiapishashiti apashtauat peikuan nanimissiu-ishkutenu tshetshi pimipipatitaht eshi-takuak pitute (tipaipishimuan, ka uashtepaniti, ua katshitinahk nenu ka pimipanitakannit kataku ut mak kutaka tshekuana). Nuash kutunnu/peikunnu ishpitenitakuan eshpish tshishikashioku tshinanamissiu-ishkuteu-mashinaikanuat. Tshi tutameku, pshikunamuku!

INNU-AIMUN



E UASHTENAKANIT

E uashtenakanit, ishpitenitakuan patetat nuash kutunnu/peikunnu eshpush apashtakanit nanimissiu-ishkuteu anite mitshuapit. Eikaniti uikuaia eka mishta-apashtati nanimissiu-ishkutenu mak e mishkutunakaniti passe aitananut, mishta-matenitakuan!


Uikuai assikumaniapissit ut ka uashtet

Eukuan ne nakana ka apashtakanit uikuai, kassinu auen nenu nishtuapatam^u. Eukuan anu eka ka animak muk^u eukuan ne kie anu iapashtat nanimissiu-ishkutenu.



Uikuai ka mishta-tshishapissitet

Nashik^u apishish apashtau nanimissiu-ishkutenu ne uikuai kie etatu apishish animan.

 Ume uikuai mak ne uikuai assikumaniapissit ut ka uashtet, tshishiteua mak minuau iapashtakanit anite e takat miam mate anakapit/atamataukutshuapit.

Uikuai shuniauaput ut ka uashtet

Ne uikuai shuniauaput ut ka uashtet, miam katshi tshinikuanakanit eshinakuak, neuau ashtanite apashtau nanimissiu-ishkutenu mak at uikuanu assikumaniapssit ka ut uashtenit. Anu minekash minuau mak at uikuaia assikumaniapissit ut ka uashtet mak e piputet ut ka uashtet.




Akua tutamuk^u : shuniauapui anite takuan anite uikuat, mishta-kushtikuan uenuipaniti, anite unuitemit eshi-takuak mak eshinniuimakak. Tshek ma pashtipanit : eka ui nenetamuk^u ne ka piputet, tatshinuepanitak^u ne katshipaikanisht mak eka uepinamuk^u ne uikuai kauopinashunanut. Takuana anite e tshi itutakaniti neni uikuaia : anite ka utinakaniti tshiashi-aitapashtauna/ka manapashtakaniti mak passe atauitshuapa. Natshi-uapatamuk^u anite atusseu-katshitapakanit : www.recyfluo.ca etatu ui tshissenitameku.






Uikuai nanamissiu-ishkutet ut ka uashtet

Ne uikuai nanamissiu-ishkutet ut ka uashtet, anite utshipanu anutshish ka ishi-mishkamashunanut e nanatuapatitshenanut. At shuk^u etatu apishish animaki, nenu espish ushimutuut nanimissiu-ishkutenu, ekue tshishikashupannit eshi-tshishikashunanut. Tapue, neni uikuai etashteti ENERGY STAR nuash nishuaush-tatunnu ashtanite apashtauat nanimissiu-ishkutenu mak at neni uikuai assikumaniapissit ka ut ut uashteti mak anu nishunnu ashu patetat-tatuau anu minekash minuaua!

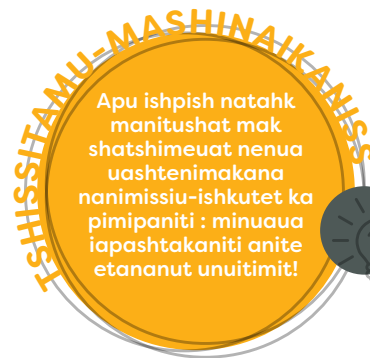
 Ne uikuai, miam ne kie uikuai shuniauaput ka ut uashtet, mishta-apishish tshishiteua kie minuaua tshetshi apashtakaniti anite katshipaikanisha tshikaiashtet miam anite ishpimitakut tekuaki katshipaikanisha.

Tshekuan tshipa tshi tutakanu

-  Ashtueimuku uashtenimakana eka taieku anite katshipaikanishit.
-  Passinamuk^u/shenamuk^u akuekanuiana tshetshi minu-tshikaiashtet.
-  Nemeni Tshishe-Minashtakana, apashtak^u uashtenimakana iapashtah tshipa nanamissiu-ishkutet ka pimipaniti : peikushteu-tatunnu ashtanite apashtauat nanimissiu-ishkutenu mak at ueshkat ka ishinakuaki uikuai.



Anu : tipaipishimuakan tapititak anite unuitimit uashtenimakana!



				
Eshpish apashtat nanimissiu-ishkutenu	++++	+++	++	+
Eshi-tshishikashunanut	+	++	+++	++++
Eshpish minuat	+	++	+++	++++



NIPI

Eshpish apashtakanit tshishakamiteuapui ishpitenitakuan nuash nishunnu eshpish nutim tshishikashunanut ka apashtakanit tshetshi pimipanitakanit tshekuan. Takuana mitshet tshekuana tshipa tshi tutakanua tshetshi ashtanite apashtaiek^u ka ishi-pimipanit tshekuan mak tshetshi ushimutuaiek^u shuniau!



Tshekuan tshipa tshi tutakanu

Anu tshekuan : utinamuk^u eshinakuak e tshi nakaikanit nipi, tshi nakaikanu e unuipanit nipi tshe ishpish uapekaikanikatatishunanut ashit shaputue eukuan eshpish itakamitet nipi!

- ✎ Apashtak^u ne ishpimit ka unuipanit nipi e tshishtapunitishunanut eka anema nipi ka apatak.
- ✎ Tshikamutak^u tshekuan utaipanit tshetshi eka ishpish tshishikut nipi. Apu mishta-animak, tshika uitshikuau tshetshi ashtanite apashtaiek^u nipi ishpish 60 % eka e atshupanit eshpish tshishikut.
- ✎ Tshishtapunitishuk^u anite ka nipaunanut e tshishtapunitishunanut patetat nuash nishuaush eshpish tshakashtet mak at tshetshi akutshimuiek^u anite ka tshishtapunitishunanut.

Ui tshissenitameku, takuana tipaikana tshetshi atshitakanit ishpish minekash tshishtapunitishunanut!

- ✎ Uenashk^u uaeshtak piapatshikuti ukatashkua. Peikuu e patshikut anite ut utaipanit eshakumi-tshakashtet apashtau kutuasht-tatunnueminakana piapatshikuti kutunnuetshishikua ishpish.
- ✎ Kanuenitameku katshishtaputshinakananut, nasht shakassinitak^u eshk^u eka tshitshipanitaiek^u. Neme naushunamuk^u eka minekash ka tshishtaputatshinakananut mak pashamuk^u unakana e shenamek^u tshishtukan.
- ✎ Tatshikamapui apashtak tshetshi uapekautishiek^u.

Tshipa tshi ashit tshishunenau tshishakamiteuapu-ukutashkueua ashit nameshkuai-utatshishiapia, apu animaki tshetshi tshikamutakaniti kie apu ishpish unitak eshpish tshishitet.

TSHISSITAMU-MASHINAIKANISS

Tshishakamiteuapu-uatakanashk^u kutunnuqipuna ishpish minuau. Nishtunakuaki e kuakuapishkat anite tshishakamiteuapu-uatakanashkut, ekuau shash e peshinakuak tshetshi shassikut pikupanit mak tshetshi nanautat tshekuannu neme unuitshikuti nipi.

E minumuat mak e akuakutik/uipikutik^u

Eshpish minumuat mitshuapit, tshipa tshi mishta-katshitaimakan anite eshi-tshishikashunanut e tshishishakanit mitshuap mak eshpish minupihit auenitshenat anite mitshuapit. Tshipa minuau ishpish minumuat mitshuap uiesh nishtunnu nuash patetat-tatunnu. Shek^u nishtunnu ishpish minumuat mitshuap, tshipa tshi akushu auen ukutashkueu kie ma tshipa tshi patshipanu anite eshi-nenet, ek^u shaputueshkakanit kutuasht-tatunnu eshpish minumuat, apu ishpish tshika tshishitet mitshuap mak etatu minu-nitautshina e akuakutik/uipikutik^u anite mitshuapit (eukuan uet tshi uipat pikupanit mitshuap), kie eukuan uet tshi nitautshiki akushuna e tshi ashushkamatshemakaki. Puetamutiki pashpapakana, niukuaki menumuat anite mitshuapit kie matshimakuaki, eukuan ne uet tshi tshissenitakanit ueshami-minumuat mitshuap.

Tanite ut tshipa tshi atshunakanu eshpish minumuat?

- 👏 Uenapissish nutekutak^u apishish pashpapakana, peik^u nikan MAK peik^u utat tekuak mitshuapit tshetshi unuipanit e minumuat. Eshe, auat pepuki!
- 👏 Pimipaniek^u ne ka utatak e piputenit peminueieku.
- 👏 Pimipaniek^u ne ka utatak e pitshishetenit katshi tshishtapunitishuieku.
- 👏 Eka pashanashuk^u pitukamit pepuki, eka pashanashuk^u anakapit/atamatauakutshuapit.
- 👏 Eka pashamuk^u mita pitukamit tshitshuaut.



TSHISSITAMU-MASHINAIKANIS

Ishinakuaki tshetshi anu 70 % minumuat unuitemit napiki kie ma shaputue mishta-minumuat anakap/atamatauakutshuap at shuku katshi shaputue-nutinitaieku, tshipa minuau apatshieieku ka utitak e minumuanit.




TATSHINUEPANITAKAN

Anite mitshuapit, tshipa ui nutim mishkutshipanu e tatshinuepanit eshakumi-nishtu-tipaikana. Anite tshiashi-mitshuapit, mishkutshipanu e peikussimakak usham apu minu-tshishunakaniti tshishtukana mak pashpauakana. Apu ne ishinakuak mishkut anite ussi-mitshuapa, kie eukuan anite menuat kuenenitakanit tatshinuepanitakan tshetshi minuat e nenenanut pitukamit. Nanitam petau e ussi-tatshinuepanit mak ashit, unuipanitau nenu eka menuanit kie unuipanitau kassinu eka menuanit e nenetakannit uetshipannit anite innua aitiniti (eshimakuak, e minumuat, e piputet patuananuti, e piputet uetshipanit etapashtakanit tshetshi naikakanit mitshuap, mak kutaka).

Takuan mishkut tshe ishi-pimipanitakanit eshi-kueshkaiat :

Tekuatshiki, pepuki mak shakuaki :

 **Mamishkut ishpanitakanu** (nishunnu e tshakashtet e pitutepanitakanit mak neunnu e tshakashtet e mishkutshipanitakanit kie ma e natshipanitakanit)

Ne mamishkut eshpanitakanit, uitshieu tshetshi tshetisht pitutepanitakanit e tatshinuepanit tshetshi eka mishta-takat pitukamit usham tshipa amatshuepanu eshi-tshishikashunanut e tshishishakanit mitshuap mak tshipa pashteu e nenenanut anite pitukamit mitshuapit. Tshetshi tshissenitakanit : ishpimitakussit tekuaki ne ka tatshinuepanitakanit, mishkumi anite tshipa tshi tau mak tshipa tshi apueiau anite utatshishit uenuipanit e tatshinuepanit pepuki. Anu tshipa minuau mishta-nanikutini tshetshi pimipanitakanit.



Napiki :

 **Nasht nakaikanu**

Kie ma

 **Kau pimipanitakanu e tatshinuepanit**
(nasht apu pitutepanitakanit uetshipanit unuitimit)

Mekuat napiki, anu minuau tshetshi eka pitutepanitakanit e tatshinuepanit e minumuat uetshipanit unuitimit. Ishinakuaki tshetshi tapitiki ka tatshinuepanit ashit ka utatatshepanit e minunuanit anite mishiutshuapit mak takuaki uemut tshetshi pimipanitaiek^u tsheshi unuipanitaiek^u e minumuat mak eshimakuak, tshipa tshi uauetashtanau tshetshi anu uet mishat unuipanit e minumuat tshetshi eka ishpish pitutepanit e minumuat pitukamit.



Tan tshe ishi-minu-uauetinamek^u tshitatshinuepanitakanuau?

Apatan : eshk^u eka uauetinamek^u, tshipaimuk^u mak pishikunamuk^u.

Kaianapishiut

Tshipa ui naikuakanuat neuau peikupipuna. Tipan ishi-naikuakanu ishinakushit ka naikuakanit kie ma mauat, tshitapatamuk^u ne mashinaikan uatakanit eshi-uauetinakanit katatshinuepanit.

Ka anapishiuti assikumana mak nutinepanitakan

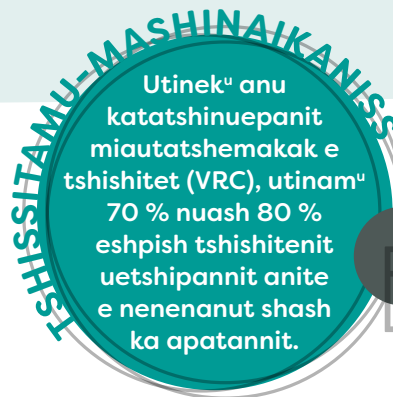
Ka utatatshemakak apatshiek^u tshetshi naikamek^u neni ka anapishiuti assikumana mak ka putatitshemakak mitshetuau peikupipuna. Uaueshi-tshitapatamuk^u ashit shukushuk^u anite ut ka pitutepanit e tatshinuepanit unuitimit tshetshi mannamek^u tshekamutii anite tshekuana.

Ka mautatshemakak e tshishitenit

Takuan enuet peikuau peikupipuna tshetshi naikakanit ne ka mautatshemakak e tshishitenit, e tshishukamitenit nipiit mak e uapekaikanunit tshika akutitakanu. Ekue ashupatakanit tshetshi tshishi-papatshikut eshk^u eka kau tshikamutakanit. **Akua tutamuk^u : ne ka mautatshemakak eshi-pimipannit tshekuannu uetshipannit katatshituepanit (VRE), apu takuannit tshetshi akutitakanit kie ma naikananit ashit nipi. Takuan tshetshi naikakanit e pashtet.**

Utatshishi uenikaut nipi

Apatan tshetshi eka aiatinakanit ne nameshkuai-utatshishi uenikaut nipi ka pitshishekamut anite, mak tshetshi ashtakanit assik^u anite uenikaut nipi.



KAU KA TSHI APASHTAKANITI KA PIMIPANITAKANIT TSHEKUAN

Kau ka tshi apashtakanit ka pimipanitakanit tshekuan, anite utinakanu eshi-takuak assit mak kau tshi nitautshin tatupipuna eshpish inniut auen miam nipi e pimikut, kassinu eshi-nitautshik tshekuan (miam aueshishat ashit nipisha , miam mate mishtikuat), mak e pimipanit tshekuan e nutik ut, pishim^u ut, e tshishitet assi kie ma nipi.

Passe tshekuan eshi-takuak assit miam nipi e pimikut, e nutik mak pishim^u natshishk tshika takuana itapashtakaniti tshetshi tutakanit ka pimipanitakanit tshekuan.

Kau ka tshi apashtakaniti ka pimipanitakanit tshekuan, apu tutak ka piputuenu ka tshishishak assinu kie ma eka menuanit e nenetakannit, mak at iapashtakaniti ka takuak assit e tshi ishkuashakanit tshetshi tutakanit ka pimipanitakanit tshekuan (miam assiu-pimi, pimi, katshiteu) kie ma ka kushtikuak ka pimipanitakanit tshekuan. Apu shuk^u katshitaimakak eshpanit assit.

Neni kau ka tshi apashtakaniti ka pimipanitakaniti tshekuan, apu shuk^u matenitakuaki anite assit, ekue eka shuk^u katshitaimakaki anite eshi-tshishikat. Niaushunakaniti tshetshi apashtakaniti ka pimipanitakanit tshekuan tshe kanuenitakanit shaputue eshi-takuak assi, eukuan ne menuat e tutakanit tshetshi minuinniunanuti, tshetshi minuinniimakak assi mak tshetshi minuinniut anitshenat tshe taht aishkat.

KA APASHTAKANIT TSHETSHI PIMIPANITAKANITI TSHEKUAN UT TSHISHIKAU-PISHIM^U

Ne eshpish minuati neni ka tutakaniti ka pimipanitakanit tshekuan ut pishim^u, ka apashtaht eshpish tshikaiashtenit ut pishimut tshetshi tutahk tshetshi pimipannit tshekuannu, aiat minuaua eshpish tshishik.





Mishta-minuaua iapashtakaniti ute etenitakuak tshishik^u Canada-assit. Ueshkat mishta-animanipani, aiat anutshish nashik^u tshishikashunanu neni ka mautatshepaniti e tshikaiashtet mak tshi tshikamutakanua mitshuapit kie kutikuniutshuapit.

Tshi apashtakanu ne eshpish tshikaiashtet pishim^u ut tshetshi tutakanit nanimissiu-ishkuteu, tshetshi tshishakamishakanit nipi ka apashtakanit eshakumitshishikua kie ma tshetshi tshishishutishunanut, miam ka mamishati mitshuapa miam katshishkutamatsheutshuapa mak ka mamuitunanut mitshuapa. Tshishikashupanu iapashtakaniti e tshikaiashtet ut pishim^u tshetshi tshishishakaniti mitshuapa anite tshiuetinit tekuaki utenassa, anite kunit ut mishta-tshakaiashtet ekue tshi anu mamushatshinikanit ka pimipanitakanit tshekuan, mak anite meshta-animak pimi mak meshta-tshishik. Eukuan uet tshi aiat ushimutuananut eshpish tshishikashunanut nanimissiu-ishkuteu.



© Conseil de la Première Nation des Innus Essipit, 2007

Kutikuniutshuapa mak assi nataunanut-Essipit

Tshekat kassinu assia ka nataunanuti nete Essipit kanuenitamuat anutshish aitapashtauna ka mamushatshinahk e tshikaiashtenit tshetshi uashtenahk mak tshetshi pimipanitahk nipinu. Apu tshishiteht neni aitapashtauna, apu matenitakuaki pitukamit, ekue tshi minupiht anitshenat ka taht pitukamit, ashit ma apu papamutakaniti pimi-putaia. Uiesh nishuaush-tatumitashumitannu nuash peikutshishemitashumitannueiapiss tshishikashunanuipan tshetshi tshikamutakaniti neni aitapashtauna anite papeik^u kutikuniutshuapa. Uet tatipan ishpish tshishikashunanut, usham ait ishinakuanipani neni utaipana iapashtakaniti mak atshitakanu tan tat^u eshpish tshikamutakaniti uashtenimakana anite kutikuniutshuapit. Neme eshpish ushimutuakanit shunia, tshika tshishikashupanu tshi neupipuna muk^u. Kutunnuepipuna ashu patetat nuash nishunnuepipuna ishpish minuaua neni aitapashtauna, tshatapatakanit eshinakuak ne aitapashtaun. Anu minuut ushimutuananu shunia nete ka uitshinanut shakaikanit Gilles, tanite etatu mishau ka tshikamutakanit aitapashtaun e tshishakashtet uetinakanit ka pimipanitakanit tshekuan ekue tshi mishkutunakaniti katakati pimit ka pimipaniti ekue tapititakaniti katakati nanimissiu-ishkutet ka pimipaniti. Peikumitshishemitashumitannueiapiss ashu peikushteu-tatutshishemitashumitannu tshi ushimutuananu shunia papeik^u katakati.



KA MISHTA-MISHISHTIHT APUAIASHKUAT KA PIMIPANITAKANITI TSHEKUAN E NUTIK UT

Eukuan ne anu uet minuat ne ka apashtakanit tshetshi pimipanitakaniti tshekuan ut e nutik kie eukuan anu uet eka animak. Nete katak^u etananut, anite katak^u uetutakanit pimi, anu ushimutuananu shuniau e tutakanit Ka apashtakanit tshetshi pimipanitakaniti tshekuan ut e nutik mak at pimi.

Nanimissiu-ishkuteu e tutakanit

Utinakanu e nutik ekue tshi tutakanit nanimissiu-ishkuteu.

Neme eshpish nutik, eukuan eshpish tshi tutakanit nanimissiu-ishkuteu, ek^u e eshi-nutik, etashkamikat assi an nashamakan. E naneueiat/shinueiat, etatinati utshua mak anite takutauakat, eukuan anite menuat e tshimanakaniht mishta-apuiashkuat.



Mitshet ka tshimanakaniht nutin-apuiat Gespeg, Gesgapegiag et Listuguj

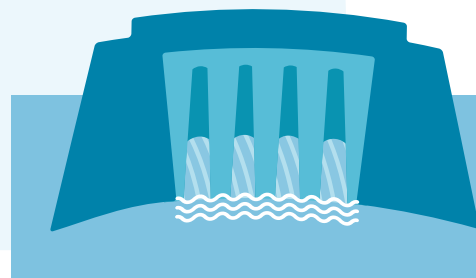
Ne atusseun mitshet ka ui tshimanakaniht mishta-apuiashkuat Mi'gmaw nete assit ka matshiteuiat *Gaspé*, tshika ui tutakanuat mishta-apuiashkuat tshe ishpishimakaki 150 *mégawatts*. Tshika ishpiteitakuan nanimissiu-ishkuteu tshetshi pimipanitakanit eshi-takuak anite nishtu-tshishemitashumitannu mitshuapa. Ushkat nenu ua utitaik ne atusseutshuap *Mi'gmawei Mawiomi*, ui mineu atusseunnu innua ka taniti anite Mi'gmaw-assit, anite e manutshenanut mak e uauetinakaniht mishta-apuiashkuat. Neme tutakaniti, tshika katshitaimakanit eshpish shuniatshenanut mak eshpaniht innuat anite innu-assia.

KA APASHTAKANIT TSHETSHI PIMIPANITAKANITI TSHEKUAN UT NANIMISSIU-ISHKUTEU

E pimitshuak nipi, eukuan ne anu meshat iapashtakanit anite Canada-assit tshetshi tutakanit kau ka tshi apashtakanit ka pimipanitakanit tshekuan. Anutshish, tshi tutakanua ushkutimissa tshetshi minakaniht ka pimipanitakannit tshekuannu mamuituna kie ma tshetshi atamakanit Uepishtikueiau-tshishe-utshimau kie ma kutak assi.

Nishtu tshekuana tshitapatakanua tshetshi tshissenitakanit tshe ishpish tshi tutakanit nanimissiu-ishkuteu : eshpish tshishishuak, eshpish ishpanat e kassekat mak eshpish minuat ne ka tutatshemakak nanimissiu-ishkutenu.

Ne eshpish tshishitshuak, eshpishat nipi mak eshpish tshishipanit uet tshi tshissenitakanit. Tshetshi tutakanit nanimissiu-ishkuteu, tshipa ui takuan anite tshe tutakanit e tshishishuak shipu, anu uet minuat e kassekat, paushtikua, e tshissekat, e pashatinat mak uekunatshuak ne shipu.



© Énergie Hydroélectrique Ouatshouan, 2015

Atusseun tshetshi tshimatakanit ushkutimiss nete Val-Jalbert – Mashteuiatsh

Uitshiaushu innu-assi Mashteuiatsh tshetshi tshimatakannit ushkutimissinu tshetshi tutakannit nanimissiu-ishkutenu anite Val-Jalbert anite shipit Ouatshouan mak nete peikunnu/kutunnu ashu peik^u paushtik^u tekuak nete Mishtashiniu-shipit.

Neni atusseuna utshipanua enut uatshi-atussemituht Mashteuiatsh mak ne mamuitun ka mamunak utenassa tekuaki anite pessish. Mamu ui tutamuat atusseuna tshetshi mishitakanit eshpishat ne ka pimipanitakanit tshekuan. Neme ua tutakanit atusseun Val-Jalbert, ui tshimatakanu atusseutshuap tshe tutakanit nanimissiu-ishkuteu eshpishimakak 17,9 mégawatts mak ushkutim anite natimit paushtikut *Maligne*. Tshika atamakanu *Hydro-Québec* nenu tshe ishpish tutakannit nanimissiu-ishkutenu. Tshika ishpitenitakuan tshe ishpish shuniatshenanut neme nishunnuepipuna ashu patetat uiesh peikushteu-tatunnu neminiaua.

MI'GMAW





GOQEI NA MLGIGNE'WUTI MU-PISUWO'TM'MMG?

Mlgigne'wuti mu-pisuwo'tm'mmg na me-tegl'le'jg e'wmn mlgigne'wuti nespi'w e'wmn ta'n telteg te'sg mlgigne'wuti wejiaq. Tl'lewenes, e'wmg ta'n te'sg nuta'n nespi'w tegl'le'jg ta'n gegunmugl gisi-e'w'tesnu'g aq mu-tli-asgo'tm'mn'nen gmitginu.



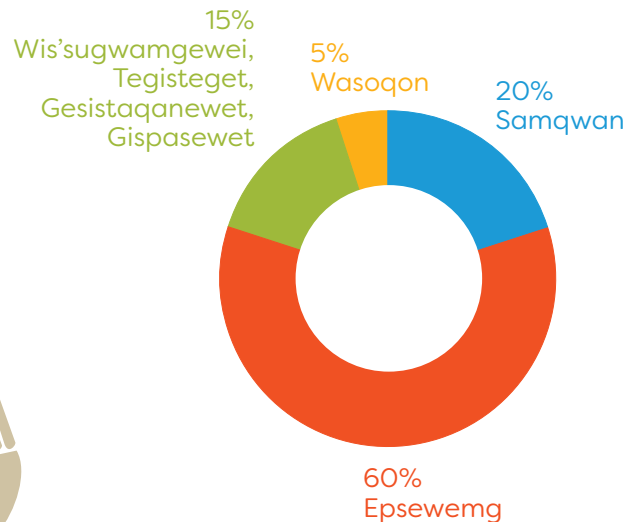
UGJIT GOQEI/ TALGIS?

Ugjit mu-ugsamie'w'mn mlgigne'wuti geg'unmug, apoqonmutew me na ma tl'lig-s-ga'tawn. Apoqonmetu gmitginu aq ugjit me ula'sin weleta'suti. Pugwelg teltasi getl'lam-s-tg, pasna welgwijasin, mu telwegegtn'hug at'tign'na'si gisna eg-s-ga'tan me-gisuwe'gtn giguwow ugjit ulei'n.

Ula wi'gatign majig-gwatm'mn, gn'nutm'masites ta'n gis-tl'li ula'tutes giguwow,apje'g goqei aq naqamase'g ta'n gis-tl'la'tegetes.



Ta'n wasoqotegewei te'sg wesuwa'to





EPSEWEMG

Epsawemg wesuwa'toq 60% ta'n teli-e'wmn mlgigne'wuti aq ta'n tel petawtig telig-s-ga'tan epsm'mn giguwow. Gesig me pugwelg e'wmn mlgigne'wuti eteg, gisi-piluwie'wtes aq me wije tl-gl'lug-t-tal ta'n pusgi-tl'lategen aq ma tl'lig-s-ga'tawn!

Namgm wasoqotesgewei teli-aja'sg

Pana gis-tli-as, e'w namgm wasoqotesgewei teli-aja'tmg. Me tetapu'teg aq me 10% aji-anawtitew ta'n tel ps'm'mn giguwow.

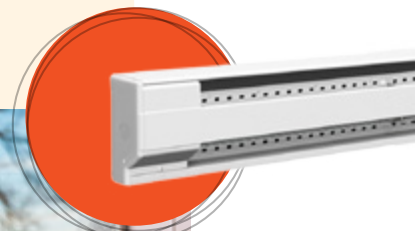


Ango'tm'maqn

- ☞ Lapji'w tl-ps'se'n a'sei pituwi'w 20C aq 22C. Te's a'sisai'n 20C, mlgigne'wuti anguwawtig 2% glapis 5%.
- ☞ Nepsmgwa'tu ta'n tel-p-teg te's 3C wela'gw gisna tewien me aq 3gl ajietl.

Angu-apoqonmati: ewen telwegeg namgami-ajattleu tan tel-p-teg-tlattleu lugowaqan ugjit gi'l!

- ☞ Gigji-angapte'n ta'n telamu'g etl-p-seweg mu-a'jelt'nug goqei.
- ☞ Waqama'tu tuwo'p'ti'l gesig me na na'gu'set me ul-pisgwaqtetew aq ulpstew giguwow Mn'na'tu aquwasutie'l, ma ugju'pegianugl tuwo'p'ti'l, muta sugulugat'tal.



Ta'nug telteg lepilaqan panteten gisna ep'p'joqten?

Towji'w gesig, panatu lepilaqan na'gweg me na na'gu'set ulps'tew a'sei pisuw'w aq ep-p'joqa'tu wela'gw me na ma ntu'n ta'n tel-p'teg. Nipg, aptigisei tl'la'tega!

Tuwo'p'tiei nunme'sewei

Towji'w anguwa'tu'n nunme'sewei tuwo'p'tigtug amjimoqtestetew pituwi'w wasiantejg aq nunme'sewei. Apqonmet'tew tuwo'p'ti'l mu-newsgtn. Ula aguwa'tasg me giguwow ulp'tetew aq ma n'tu'n epteg gamlamuti, ma -newsg'tn'nug aq ma ugju'pega'tinugl tuwo'p'ti'l towji'w tege'g meluwij sa'qawe'l tuwo'p'ti'l.

Talim-gwasa'tmg?

N'miaq ugtu ili-e'w'mn nunme'sewei l'megunig, me gl'lugts aq ma-awtinug. MUTT e'w'mu gispasemgewei ugjit gusapunn seg'ga'tu'n nunme'sewei.

- ✎ Etuwi'w pes-g-jigwet megwasatimgewei gigoto'-nasa'l tuwo'p'ti, ta'n waqame'g aq sesupe'g nespiw mu nasa'law amjaqa'taqn'nigtug.
- ✎ Tm'se'n nunme'sewei tepiaq ugjit oqonisgwatn tuwo'p'til aq anguwa'tu tapu'gl mtijin te's etuwi'w.
- ✎ Mlqopiga'tu nunme'sewi megwasa'timgewei g-p-ta'q tuwo'p'ti;
- ✎ Nutai siptaqa'tu'n sangew, seg'ga'tu nunme'sewei aq mgwa'tu megwasa'timgewei megwai'g etuwi'w aq epune'g tuwo'p'ti.



News'g

- ✎ Gigji-angapte'n uli-ep'pjoqa'sg'tn ga'qn. Angapte'n pitgm'mataqan aq epune'g ga'qn newsgtn aq sa'sewa'tu n'miaq nuta'qtn.
- ✎ Angapte'n pitgm'maqan ta'n wejiaq mlgigne'wuti wet-tuwaq aq wasoqon ta'n tel panegn. Egjit'tes egpitrn iga'tu'n towji'w weju'sg. Nmiaq news(gl) iga'tu pitgm'maqan lame'g oqonisgweteg.
- ✎ Angapte'n newsgtn poqtusga'sigei gepjoqign. Nmiaq nuta'q, nasa'tu pitgm'maqn ta'n naqamase'g gisi-mna'wutes.





WIS'SUGWAMGEWEI, TEGISTEGET, GESISTAQANEWET, GISPASEWET

Wegla gesga'toq 15% ta'n teli-e'w'mn wasoqotesgewei. Ntawanguwan aq tetapu-wie'wj me anawtitew ta'n telig-s-ga'tan. Eigig pileg gisig ja'lates nepsmwa'tl tew tes 10% glapis 30%.

Tegisteget aq megi-tegisteget



- Iga'tu gasge'g ugtejg me na uli-gamlamigtetew na'tami 3mtijing pituwi'w mimsgu'lu't aq tm'saqign. Mu-ten'nug mimsgu'lu'tewei iga'l 5mtijin.
- Jaqali-ep'p'joqa'tu tegistegetewei aq megi-tegetewei ga'qn.
- Aja'tu ta'n telit-gig teisteget pituwi'w 2C aq 4C, aq megi-tegisteget -18C.

Eteg telwegeg ugjit gitm'mn.

- Mutt iga'tu tegisteget gisna megi-tegistegeg gigji'w epsaqtejg gisna nangamig-sispa'lajig eptaqang.
- Gis tla'tegen, iga' megi-tegisteget ta'n me wen'neweg s'tegei epu'neg giguwaq.
- Siguwe'g megi-tegisteg e'w'g me mlgigne'wuti ugjit wije' t'l'litge'gtn: anguwal samgwan'no'g.
- Apu'wa'tu megi-tegisteget towji'w wastewteg 1/8mtijin.



Pijateja'taqan aq Epsaqtejg

- Siew nastej oqonisgwetegl me na naqsoqsuwetes.
- Pusgi-e'we'n jagl'loqsewemgewei, wisawimqatawoqsasg, aq sangewoqsewet, negla e'w'mi'tij 50% aq 80% me tegl'le'jg wasoqotesgewei .
- Mutt pana'tu pijatejewe'qsewei towji'w etl-wis'sugwan: 20% n'toq te's.
- Ep-pejoqa'tu pijatejewe'qsewei ijga giltegl gesmu gaqoqsewewn; pemip'p-joqa'sij siew-woq-s-tew mijipjewei.
- Mutt igan-p-sm'mu pjatejewe'qsewei me aq 10jiltegl.



Gesistaqneweg aq gispasewet

GEGN'NUWA'TIMGEWEI

E'wt gispasemgewei wejitasit s'tegei gasawo'g me gelulg aq numme'sewei muta ma nu'gwagw!

- ☞ Towji'w telteg ug'ja'lan pilei gesitaqanewemgewei, mgn ta'n tegen wep-pitgm'malt igantug 60% me tegl'le'jg e'w'g samgwan aq 70% me tegl'le'jg jemu g-p-ta'q wet pijotasin.
- ☞ E'w gesistaqan'newei towji'w waju'wet.
- ☞ Towji'w tepiaq tel weli-gis-g'g qapijo'tu aligew gujumug.
 - ☞ Waqama'tu aquwa'suti gesmu e'wawj.
 - ☞ Towji'w toqwa'q aq siggw, waqamal gispasimgewei gujumug wenjiguwo'mg.
 - ☞ Pana gispasm'gewei mu-nugu tetapu'lugwegw, mn'no'tu ta'n etl-mawjaq'qiaq aligewei piwtign ta'n wet-tuwaq aq gigji-angapte'n mu-jing'gajo'tasg'tn'nug.

Ta'n Goqe'l E'wg Wasoqotesgewei



- ☞ Ep'pjoqa'tu ta'n goqe'l e'w'g wasoqtesgewei (etl-aptmgewei, jig-s-tmgewei,...).
- ☞ Pana nuta'n siew-pantenmn goqei, iltaqane'wate'n ugjit namgm-ep'p'joqtestn.

Gegrn'nuwa'timgewei: ta'n menaqajuwe'l ew'g wasoqotesgewei 40% glapis 70% me anawtig towji'w ew'sg namgm-gepjoqa'sg goqei.

- ☞ Mntaqa'atu telwegeg ta'n goqe'l nuta'q ugjit siew-lugwen s'tegei ala'tmgl l'taqte'gemgewe'l.

GEGN'NUWA'TIMGEWEI

Je tlia gepjoqteg goqei, pugwelgl ta'n nuta'q wasoqotesgewei ugjit siew-lugwen. (na'gu'setewei, wasqonn ta'n telimsg panteteg, telwegeg sa'sewtestm ta'n goqei etl-la'pegsig...) Wegla ta'n muta'gl wasoqotesgewei awtig 10% ta'n teli-sga'tan tet'tuwo'gn! Gisi-mnta'qa'tu'n, t'l'la'tega!



WASOQON

Wasoqon gisa'toq 5% glapis 10% ta'n te'sg goqei e'w'mn nuta'a wasoqotestaqan. Weja'l'jig wasoqotestegn aq pusgi-tl'lategn mesgi'g tla'tegetew!

Piltuwigijig(gl) wasoqon

Epijig pusgie'wugig wasoqon'ne'g ta'n wel-nen'nug'gig. Negla me anawtijig, pasna me pugwelg e'wmi'tij wasoqotesgewei.



Halogen wasoqon teluwisit

Wegla mu-te'sg'tn'nug wesuwa'toq wasoqotesgewei aq me ijga mego'tijig

 **Halogen wasoqone'g** igtig piltuwigijig gisa'toq epteg, me gelu'sijig negla ugjit e'wan gasge'g epunei giguwaq.

Teluwisit Compact florescent Wasoqon

E'w negla, ta'n te'gen'ning gigto'qogijig ta'n teligij, me e'wg 4 te's me tegl'lejj wasoqotesgewei jemu incandescent wasoqon teluwisit wasoqon. Aq jeme pegitawsijig jemu incandescent aq halogen wasoqon.



Angote'n: Teluwisit compact fluorescent wasogon pitgm'matasijig nat-goqei mu-gelugtn'nug ugjit gamalametm'mn aq ugjit gmitginaqinu. N'miaq pasqa'sij: gigji-ango'ten mu-gamlametm'mn, pano'tu tuwo'p'ti'l, aq mutt iga'law wasoqon mjegei-o'qigtug. Piluwe'l ei'gl se'g ta'n gisi-jl'legetes, alt magasan elg etegl. Angapte'n www.recycfluor.ca me ugtug-ji'tn



LED wasoqon

LED wasoqon me pile'g ta'n gisitasijig. Me ajimgo'tijig, nespi'w mu te'sg'tn'nug wasoqotestaqaan wesuwa'tug, naw-jit gisa'lajig me gesimgo'tn'new. WASOQOTESGEWEI GLOQOWEJ tel-piltuwigijig e'w'mi'tij 80% me tegl'lejg jemu incandescent wasoqon aq me pegitawsit 25% jeme tel-pita'q!

LED wasoqon, s'tegei fluorscents, mu tl-p-si'gw, aq gelu'sijig ugjit a'sei ta'n na'gu'set wel-pisgwaset aq ge'gweia'tasgl wenjiguwo'ml.

Ango'tm'maqn

- Wasoqon towji'w mu e'wasg tn'nug a'sei.
- Pana'tu lepilaqaan, gisi-e'w'teg na'gwegei wasoqon.
- Ugjo'te'n LED gn'na'taqane'l wasoqon towji'w getu nuwelo'mg, negla e'wg 90% me tegl'lejg wasoqotesgewei jemu ta'n tegan pusgi-e'wasgl.

*Anguwatasg gegn'nuwatimewei:
e'veh telwegeg ugjit namgm
pana'tn gisna eppjoqa'tn
gujumugwe'l wasoqon!*



Ta'n wasoqotesgewei te'sg wesuwa'toq	++++	+++	++	+
Ta'n telawtiql wasoqon	+	++	+++	++++
Ta'n telip-pitawsit	+	++	+++	++++



SAMQWAN

Epteg samqwan me pugwelg wesuwa'toq teli-e'wasg na 20% wasoqotesgewei tet'tuwo'qn. Eteg ta'n ma tl'mamunie'w'mu aq anawtitew!



Ango'tm'maqn

Gegnuwa'timgewei: mgr'neh telig ta'n mawteg panteteg/ gepjoqteg panaqan iginmultew nqatn ta'n telijuwig samqwan towji'w etl suspanignalsin aq wijej tl'li-ul-p-tetew samqwan.

- Towji'w gaqmig-sispalsin mutt tl'ligsigewigtn'nuwijuwinuwij samqwan.
- Nastaqa'l telwegeg ta'n samqwan wet-tuwijuwig. Mu-mego'tin'nug, nepsmgwa'tltew ta'n teli-e'w'mn samqwan 60% aq ma-asgo'tm'mug ta'n samqwan tl'li-tuwijuwig.
- Mutt egsispalsiw lapai'igtug, gaqamapalsi je'tl'lia 5 glapis 8 jiltegl.

Eteg telwegeg ugjit gitm'mn ta'n telip-pitapalsin.!

- Lugwate'n goqei ta'n s'peg gisna namgm-ijuwig. Namgamijuwig pugwelg e'wg samqwan pisuwi'w 60 n'galowg te's 10 na'gwegl.
- Gu'gunj namgmapalajig eptaqang, wajuwig-ju'pegal ta'n te'sg nuta'q gesmu e'wawj/e'wj. E'we'n toqwaqij ta'n telapalajig, pantene'n gaqn ugjit gispasan eptaqang.
- E'we'n tegpa'q samqwan gesistaqanewen.

Gisi nepsm'qwates n'tu'n epteg towji'w gigoqopilmn ta'n etl saputijuwig samqwan, naqamase'g ta'n telim-gwasa'tmg.

GE'GN'NUWA'TIMGEWEI

Epteg wejiaq samqwan gis tl'petawsitew 10 punqeg. Towji'w jijuwaqiaq nemitu'n ta'n etl-psg samqwan, ma-egpije'gtn'nug amsala'sitew aq ugju'pegat'tew msaqtaq ta'n epij! Asgot'tew ta'n te'sg goqei tepaw alagweg.

Welglja'tasaqan aq maqtawinjig

Welglja'tasaqan giguwaq teluweg mesgig ta'n tl'lig-s-ga'tates ta'n tel-p-sm'mn aq welo'qn. Telteg pituwi'w 30%glapis aq 50%. Wasam nepsm'gwa'sg aq 30% gisi-epgoji-asgai'watal eg'gotaqan aq egsn'nugowa'lutew ta'n tel-gamlamin, nutai me s'pteg jemu 50% nuta'g me wasoqotesgewei aq s'pa'toq mu-gelugtn'nug gamlamuti ta'n gisa'latow wen ugsn'nugwan aq maqtaqawinjitew (me-n'qasi ewla'tl'tew giguwow). Tegn'niaq tuwo'p'til, saqpejaq lamuguwomg giguwaq, aq wi'gujm'maq na telimsg wasami-s'pteg welgl'ja'tasaqn wasami s'pteg.

Ta'n tel nepsmgwa'tu'n welgl'ja'tasaqn

- ✎ Pana'tu tuwo'p'ti ijga igantug AQ ugtejg wenjiguwo'm pasg mutt epijpantenmu me tewlet'tew welgl'ja'tasaqn. Wijej tl'la'tega gesig!
- ✎ E'we'n tewletg g-p-ta'q epsaqtejgit'tug towji'w wis'sugwategen.
- ✎ Tewlete'n gispalsimgewei a'sei towji'w gai'e'wmn gisna towji'w etli-e'wmn.
- ✎ Mutt gispasm'mu aligew lamuguwomg gesig, mutt gaqapija'tu epune'g.
- ✎ Mutt gispasm'mu pugsug wenjiguwo'mg.



GEGN'NUWA'TIMGEWEI

Pewatasg'tetew e'wan telwege't gispas'sm'mn gamlamutie towji'w gujumug me welgl'jataqan me s'pteg aq 70% nipg gisna epunei wijej tel saqpejaq towji'w gisi tewletm'mnn a'se'l.






SA'SE'W'TL'WETG GAMLAMUTI

Wenjiguwo'mg, ta'n telgi'g gamlamuti nuta'q sa'se'watasgtn je' tlia' te's 3 ajietl. Ula gi's teliaq sa'quwi'gan ta'n me new-s-gl aq tuwo'p'ti'l pana wije'l. Pasna mu ula wije'i ugjit pile'l wenjiguwo'ml, aq sa'se'wاتم'gewei gamlamuti telwegeg apoqonmuwetg ta'n tel gelulg lamuguwomg. Sa'sewاتم'gewei gamlamuti telwegeg namgm iginmet ta'n me gelulg gamlamuti aq getaq'qa'toq gamlamuti ta'n winjig, aq ugjit mimajuwinu'g ta'n teli-e'wmi'tij wiguwow'wal (ta'n tel waqame'g, welgl'ja'tasaqn, towji'w wen wetm'maj, gisna ta'n goqei e'wasg towji'w waqama'tegen...).

Getl'lewei tela'tegem jijuwaqa gelulg ugjit ta'n tegen ajigis-g'gl:

Togwa'q, gesig, aq siggw:

 **Towji'w nuta'q** (20 jiltegl sa'se'testoq gamlamuti aq 40 jiltegl il-sa'sewttestoq gisna gepjoqteg)

Towi'w sa'se'wa'sg ta'n tel gigtoqewet asm'ma tepiaq gamlamuti ta'n mu gisa'tug tegig ugju'sn, muta gisa'wutew wen'naqawtig ta'n telig-s-ga'tates wasoqotesgewei aq maw anguwat'tew ta'n tl-gispatetew gamlamuti wenjiguwo'mg.


Gegn'nuwa'taqan: Pana gamalamutiei sa'sewa'toq piteg poqtasqa'sig, mgumi aq etgn'nu gisi-li'sgtetew ta'n wet-tewletg towji'w gesig. Nmiaq tl'liaq mutt tl-mamunie'waw.



Nipg:

 **Mn'naquwei ep'p'joqa'l'g**

Gisna

 **Il-gigto'qolugej** (mu gamlamuti wiaqa'sgtn'nuwij)

Towji'w menaqqjuwei nipg, me gelulg mu pisgwa'tn pugwelg miluma'q lamuguwomg giguwaq. Tl'lewenes, galamuti sa'se'wa'toq gu'gunj ta'n etlig-sis-palsin aq nuta'q tewletasg'tn ugjit etgn'nu aq telima'q, gisi-unaqa'tutues tegn'niemgewei ta'n gis tl'ma'muni-s-pa'sg. Me na ma tl'lit'gn'nianug ta'n telgi'g wenjiguwo'm.





Ango'tmg gamlamuti sa'sewtestoq

Gegn'nuwe'g: gesmu pa'q'mejo'tm'mu'n, ep'pejoqtestu telwegeg aq mntaqa'tu ta'n wejiaq wasoqotesgewei.

Elega'suti'l

Nuta'q waqama'tn elege'suti'l 4 te'sipunqeg. Mu mst elege'suti'l mu wije'l. Ujpana angapt'tes wi'gatign ta'n tel-wi'gasg ugjit ango'tm'mn.

Ugju'sn ta'n pisgwa'q aq ugju'sn'ne'l

E'we'n wesuweletg mjegei ugjit waqama'tn ugju'sn'ne'l jijuwaqa newtipunqeg. Maw apjiw angapte'n gujumug ta'n gamlamuti weji-pisgwiwsg aq jig'l'lo'tu mjegei.

Ta'n epteg etl-saputi-gamlamig

Ta'n epteg etl-saputi-gamlamig nuta'q waq'ama'tasg'tn jetlia newt newtipunqeg, me gelulg gigji'w toqwa'q, wetqapatu suspanign'nig welpeteg samqwanigtug.. Gispas'se'n gesmu.

Gegn'nuwa'taqan: Ta'n etl-saputi-gamlamig wasoqotesgewei, mutt pija'tu samqwanigtug gisna gesispa'tasg samqwanigtug. Pasg nuta'q ga'sasgtn.

Siguwa'tu ta'n wet-tuwijuwig

Gegn'nuwe'g ugjit siewpin nunme'sewei nataqpit me na tuwijuwitew samqwan, pijasga'tu ta'n etl gaqiaq la'taqsun'nigtug ugjit tuwijuwin.



GEGN'NUWA'TIMGEWEI

Gegn'nuwa'taqan, mgn ta'n epteg etl-saputi-gamlamig(HRV); ula wejitoq pituwi'w 70% glapis 80% wasoqotesgewei ta'n tel tewletg gamlamuti.

WISAWI-EWNE'G WASOQOTESGEWEI

Gisi-ilie'wasg wasoqotesgewei, maw teluwi'tasg wisawi-ewne'g wasoqotesgewei, wejiaql gmitginu gisi-a-p-jigjuwat'tesnug ta'n telip'pitawsit mimajuwinu ug mimajuwaanm. Ula mawa'tasg na'gu'setewei, ugju'sn, teligis'g'l, samqwan aq wasoqotesgewei, ta'n wejiaq wasoqotesgewei, nespi'w se'g wejiaq wasoqotesgewei(poqtaqiaq wejiaq wi'sisg gisna mimei s'tege gumu'j. Ta'sgl gmitginaq wejiaql s'tege maja'sg samqwan, ugju'sn aq na'gu'setei wasoqon mu etenug gaqie'wasgtn gisna gaqoqsasg'tn towji'w e'wasg l'tmg wasoqotesgewei.

Gisi-ilie'wasg wasoqotesgewei naqt'gelg amsala'tn ta'n wijitgweiatg maw ta'n l'tasg wasoqotesgewei, mu s'tege ta'n tegan gmitginaq wejiaq, aq ta'n tegan namgl'lamgegl(mime i aq gmitgine'l) pugwelg ilie'wasg wasoqotesgewei mu as'go'tm'mug wisawi-ewne'g gisna gamlamutie'l winjigl. Mu tel pugweltn'nug ta'n tl'ma'muni as'got'tew gmitginu. Wisawi-ewne'gl wasoqotesgewei apje'g jilaptaqan, apje'g as'gotg ta'n teligis'g. Sa'se'wa'tmg ta'n teli-ewm'mug napgeta'tug angaptas ta'n te'sg megite'tasg ugjit welo'qon, as nespiw welo'tmg Ugst'qamu and wejgwita'ql wetapegsultigl.

NA'GU'SETEI WASOQOTESGEWEI

Ta'n naqamasi-e'wasg tapuwange'gl ta'n l'toq na'gu'setei wasoqon ugjit e'wasg'tetew wasoqotesgewei, wenaqa'sg maw me telit-ge'g, me tetapuwe'g ta'n teligis'g'g Gana'ta. Sa'qe'g me mego'tigp, na'gu'sete'l





tuwo'p'ti'l me pemi-anawtigi
nige, aq gisimgwasa'tmgl
wenjiguwo'migtug gisna
loqsi'gann.

Na'gu'setei wasoqotesgewei
gisi-e'wasg'tetew ugjit ltun
wasoqotesgewei, epsmg
wenjiguwo'mei samqwan,
aq maw epsmg s'pi'gan,
apji'w mesgi'gl s'tege
gina'muwo'guwo'ml, aq ta'n
mesgi'gan etl mawia'timg.
Na'gu'setei epsewemg me aji-
anawtig oqwatn'nug gmitgigan
ta'n tami wasoqotesgewei
miguwa'toq aq ajim-s-gi'g
muta na'gu'setei wasoqon
gisa'toq apt'tes wastewigtug,
aq ta'n tami epsmgewei ta'n
telawtig and me ajit-ge'g
musga'sg ta'n mu teli-s-
ga'tawn.



© Conseil de la Première Nation des Innus Essipit, 2007

Loqsi'gan - Essipit

Suwel ms't Essipit's loqsi'gan nige geg'gumi'titl na'gu'setei
pitgm'maqann ugjit wasoqa'tegen aq iltaqanewatew samqwan.
Wegla pitgmaqann mu gisa'tug epsm'mn lamuguwom, me
apoqonmuwetg welo'qn, aq mu nugu nutaqtn'hug e'wan
mesgilgig malige'wg pugsugwei. Ugjit wegla telgig gesga'tan
na \$800 glapis \$1000 te's loqsi'gan, ta'n telamu'g gisna teligij
e'wmn samqwan nguni'gn'nei aq ta'n te'sg wasoqon e'wasg
loqsigan. Ta'n telgig mu gesga'tawn pugsug, apangimsitew
we'gow 4-ipunqeg, aq ta'n goqei e'wmn tepl'lemulten ugjit
5 glapis 10 te'sipunqeg aq apji'w ta'n telip'pitawsitew na 15
glapis 20 te'sipunqeg, angaptasgtetew ta'n telig tmg. Je me
mesgig ma tlig'sga'tawn Lac Gilles-eg, ta'n me ajim-s-gi'g
na'gu'setei pitgmaqann anguwa'tasgp ugjit e'wmn tegisteget-
ewe'g e'wg wasoqotesgewei jemu pugsugwei, mawte'mates
\$1900 te's newteit tegisteget weja'lt!



UGJU'SN MLGIGN'NE'WUTI

Ugju'sn mlgign'ne'wuti na newte ta'n maw waqame'g aq mawi-anawtig ili-e'wasg mlgign'ne'wuti. Ta'n gen'neg etegl ugjiganji'tl aq ta'n tel-psg wen wiguwow ujpana se'g wejgwa'tasg, ugju'sn mlgign'ne'wuti iapji'w me welawtig gisna anawtig jemu goqei piluwei ta'n e'wasg ps'sewen.

Wasoqotesgewei teli-tasg

Gewasga'tmg mlgign'newuti aja'tu'n gamlamuti l'tu'n wasoqotesgewei.

Ta'n te'sg gisitasg etli-te'tasg ugjusn. ta'n tel mamunig ju'sg iga'tasgtetew ta'n etl gl'lulg. Gigji'w samqwan ta'n eteg, gmtng pugwelgig aq ta'n etli-s-p-teg gelulg ugjit ugju'sn'ne'l iga'tn.



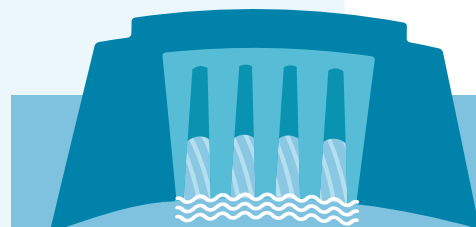
Ugju'sn legla'n-s –Gespeg, Gsgapegiaq aq Listugujg

Mi'gm'mewei ugju'sn legla'n-s lugowaqan Gespe'g Gwisawei mawa'tasg militaqan ugju'sn'ne'l mesgig ta'n telign'naq 150 megawatts, tepiaq l'toq ugjit wasoqotestaqan mlgign'ne'wuti 30,000 wenjiguwo'ml. Ta'n melgigjo'tm'mi'tij Mi'gmawei Mawiomi Secretrait na ugjit gisitasg'tn lugowaqan ugjit gimitginuwal t'lei'ewultijig Mi'gm'mewe'l Nnuwe'gati'l, gitg ugjit l'tasg'tn aq ta'nuwenig wejo'tm'mi'tij lugwen ugju'sn'nei legla'n-s. Ula tela'tegmg mesgig suliewei-igtug aq tel-mawitamg gl'lugtetew ugjit wegla gmitginaq.

WASOQOTESGEWEI MLGIGN'NE'WUTI

Samqwan towji'w maja'sg na maw gegn'nuwotm'masutiei wejiaq ilie'wasg mlgign'ne'wuti Ganata. Nige gisi-ltutitl apjejgl wasoqotesgewe'l se'sa'tun ugjiganji'tl gisna etuwigetastgl me mesgi'gl ugjigan gisna tepaw gigto'qotegl.

Ta'n gisi-iga'tasg wasoqotesgewe'l l'tasg ugjipana ne'sisgl majig'gawatgl: ta'n telig-sigewiguwig, ta'n teli-s-p-teg gapsgw, aq ta'n telign'naj mlgigne'wuti. Ta'n telijuwig angaptasg ta'n te'sg and ta'n telig-sigwitgw samqwan. Towji'w l'tmg wasoqotesgewei, nutaq pugwelg samqwan aq tepiaq ta'n telijuwig, aq ta'n maw gelulg na gapsgwl, ta'n gesigewitgw, temigl welgu'tegewe'l aq sipu'l etl-waqjuwigl.



© Énergie Hydroélectrique Ouiatchouan, 2015

Apjejg mlgign'ne'wuti lugowaqan Val-Jalbert Mashteuiatsh

Mashteuiatsh ugjigan mawia'tijig ugjit anguwa'tn'new Val-Jalbert-ewei wasoqotesgewei lugowaqan Ouiatchouan-ewei sipu maw lugowaqan 11ewei gapsgw Mistassini sipu. Wegla lugowaqann tela'tasgp mawita'jig Mashteuiatsh aq gigji'w etegl ugjiganji'jl ugjit ltun mlgign'ne'wuti maw tl'la'tn'new. Val-Jalbert-ewei lugowaqan wejitasg mlgign'ne'wuti natami 17.9 megawatts aq tepaw eteg ugplu'taqan g-p-ta'q Maligne-ewei gapsgw. Wasoqotesgewei ta'n wet'taqane'wasg etuwisgm'mut Hydro-Gepeg, maw miguwa'tasgp na'tami \$90 pitu-pitu gasgptn'naq 25 te'sipunqegl.

SOURCES

Améliorations du rendement énergétique des fenêtres, Ressources naturelles Canada, 2011.
http://publications.gc.ca/collections/collection_2012/rncan-nrcan/M144-52-2011-fra.pdf

À propos de l'énergie renouvelable, Ressources naturelles Canada. Site Web consulté en juillet 2016.
<http://www.rncan.gc.ca/energie/renouvelable-electricite/7296>

Conseils pratiques en efficacité énergétique, Énergie et Ressources naturelles Québec.
Site Web consulté en juillet 2016. <http://www.efficaciteenergetique.gouv.qc.ca/mon-habitation/conseils-pratiques/eau-chaude/#.V5oRJPnhCJA>

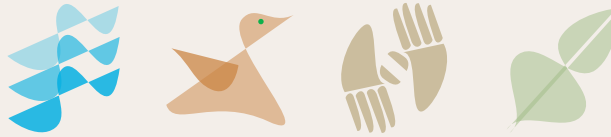
Échangeur d'air : petit guide d'entretien, CAA Québec. Site Web consulté en juillet 2016.
<https://www.caaquebec.com/fr/a-la-maison/conseils/capsules-conseils/conseil/show/sujet/echangeur-dair-petit-guide-dentretien/>

Guide InfoWatts, NégaWatts Production inc., 2016.
<http://negawattsprod.com/wp-content/uploads/2016/03/Guide-InfoWatts-NW-mars2016.pdf>

Guide d'intervention en efficacité énergétique, Équiterre, 2007.
http://equiterre.org/sites/fichiers/guide_dintervention_en_ee.pdf

Les bons réflexes, Hydro Québec. Site Web consulté en juillet 2016.
<http://bons-reflexes.hydroquebec.com/fr/les-reflexes/>

Mieux consommer, Hydro Québec. Site Web consulté en juillet 2016.
<http://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/comment/>



*Notre engagement envers la Terre-Mère
Our Commitment to Mother Earth*

www.iddpnql.ca



IDDPNQL
INSTITUT DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DES
PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

FNQSDI
FIRST NATIONS OF QUEBEC AND LABRADOR
SUSTAINABLE DEVELOPMENT INSTITUTE