

# L'info de la Vallée

MRC VALLÉE-DE-LA-GATINEAU



Mercredi 9 mars 2022 • Vol. 05, No. 25 • 10 000 exemplaires • InfodelaVallee.ca

GOVERNANCE LOCALE EN SANTÉ

## La MRC se tourne vers Québec

PAGES 3 et 4

Photo: L'info de la Vallée-Archives

**DÉMÉNAGEMENT  
TRANSPORT J.V.**

Résidentiel | Commercial

Gilles Céré, propriétaire ESTIMATION GRATUITE

Local et longue distance

Cell.: 819 441-4665 819 449-5311

Pièces d'auto **Léon Grenier inc.**  
Mont-Laurier

Auto Parts Plus

819.623.3740 819.623.7377

www.piecesdautoleongrenier.com

**URGENCE**  
.Médecine de jour

**MS  
PERFORMANCE PLUS  
MS**

9107-0250 Québec inc.



0%  
36  
MOIS



69 rue Principale Nord  
Maniwaki  
819 449-3273

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

\*SUR APPROBATION DE CRÉDIT CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.

**STIHL**®

**C'EST LE TEMPS  
DE S'ÉQUIPER!**

**SE 33 Aspirateur  
Sec/Humide Électrique**

120 V/ 1000 W/  
CUVE 12 L

À partir de

**149<sup>99</sup>\$**



**RE 80 Nettoyeur  
haute pression  
électrique**

120 V/ 1450 PSI/ 1.89 GPM

À partir de

**199<sup>99</sup>\$**



**RB 200 Nettoyeur  
haute pression  
à essence**

173 CM3/ 2500 PSI/ 2.3 GPM

À partir de

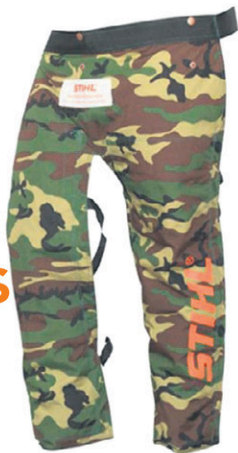
**649<sup>99</sup>\$**



**Jambière  
camouflage  
STANDARD  
2600**

**104<sup>99</sup>\$**

PDSM 119<sup>99</sup>\$



**Pantalon de  
sécurité  
FUNCTION  
Universal**

**134<sup>99</sup>\$**

PDSM 140<sup>99</sup>\$



**Pantalon de  
sécurité en  
nylon  
STANDARD  
2600**

**109<sup>99</sup>\$**

PDSM 134<sup>99</sup>\$



Système de  
casque  
FUNCTION Basic  
(CSA – Type 1,  
Classe C)

**51<sup>99</sup>\$**

**Avec Performance Plus MS, c'est facile de faire les sucres!**

**STIHL**®

**N°1 : LA MARQUE  
LA PLUS VENDUE  
AU CANADA**



**MS  
PERFORMANCE PLUS  
MS**

9107-0250 Québec inc.

**Jonsered** **Aiens** **STIHL**®

Heures d'ouverture  
Lundi au vendredi 8h00 à 17h00

69, rue Principale Nord, Maniwaki

**819 449-3273**

**www.performanceplusms.ca**



Rencontre de la préfète et du ministre Dubé

## Le projet pilote de gouvernance locale en santé présenté et bien reçu

*Avec maintenant la certitude que le gouvernement ira de l'avant avec la décentralisation en santé, la préfète de la MRCVG a déclaré: « maintenant, c'est la politique qui va décider de ce qui sera mis en place. Ce sont M. Dubé et M. Legault qui prendront les décisions. Nous, on a assez perdu de temps avec le CISSSO. »*

(Photo gracieuseté – MRCVG)

**KATHLEEN GODMER**

kgodmer@inmedias.ca

**La préfète de la MRC Vallée-de-la-Gatineau (MRCVG), Chantal Lamarche, accompagnée du député de Gatineau, Robert Bussière, ainsi que de la directrice générale de la MRC, Chantal Rondeau et la Dre Audrey Bertrand, se sont déplacés à Québec, le 2 mars dernier, pour rencontrer le ministre de la Santé, Christian Dubé, afin de lui présenter le projet pilote adopté en février dernier par le conseil des maires.**

« Ça a été un voyage rapide, mais ça s'est bien passé. Nous avons passé deux heures et vingt avec le ministre et son équipe. On a passé à travers le projet pilote et on a échangé. Il y avait des rencontres du même genre avec quelques autres régions et ce que le gouvernement veut faire est de décentraliser partout au Québec de façon définitive. Les modèles des projets pilotes qui sont présentés sont donc étudiés afin de voir ce qui est proposé ainsi que les besoins et certains points seront retenus pour la mise en place de la décentralisation générale », a raconté la préfète Chantale Lamarche.

Expliquant que le modèle de projet pilote de la MRCVG fera partie des exemples à suivre, Mme Lamarche a précisé que du côté du ministre,

on souhaite en tirer une base, mais on ne veut toutefois pas avoir une structure différente dans chacune des 104 MRC du Québec.

« C'est une bonne nouvelle, mais j'ai mentionné que ça ne devait pas être du mur à mur partout et que la décentralisation devait aussi prendre en compte les réalités régionales, car ce qui se passe sur le terrain est bien différent selon l'endroit. (...) J'ai bien confiance, car ils étaient emballés par notre projet et ce sont eux qui nous ont appelés pour une rencontre. On devrait avoir des nouvelles d'ici deux semaines. Ce ne sera peut-être pas un copié-collé à 100% de notre projet, mais, pour moi, l'important est qu'une bonne partie de celui-ci sera mise en place et il y aura décentralisation », a souligné Mme Lamarche.

Après cette rencontre avec le ministre Dubé, la préfète a affirmé qu'elle ne souhaitait plus de rencontre avec le CISSSO et sa présidente-directrice générale, Josée Filion par manque de confiance.

**« Pourquoi il aura fallu se rendre jusqu'à François Legault et au ministre Dubé pour que le CISSSO réagisse? Je ne sais pas, mais selon moi, ce n'est pas normal. »**

*Chantal Lamarche.*

« Je n'ai plus confiance. On a eu des rencontres tous les mois depuis 2019. On a proposé des dates

de rencontre pour janvier dernier et Mme Filion n'était jamais disponible. Selon moi, la gestion de la pandémie est une excuse de sa part. Elle aurait pu déléguer. (...) De plus en avril 2021, une importante rencontre virtuelle a eu lieu où des médecins de la Vallée ont participé ainsi que des employés du CISSS, mais du côté du CISSSO, il n'y avait que M. Lavoie qui a participé. Ça prouve, selon moi, le manque d'intérêt », a expliqué la préfète.

Elle a poursuivi en disant: « une autre rencontre a eu lieu en août dernier pour voir si des changements sur le terrain avaient été faits, mais non. À ce moment, le conseil de la MRCVG a décidé d'embaucher un consultant. J'ai informé Mme Filion de cette démarche et ce que je trouve terrible, c'est qu'à ce moment, elle n'a pas mentionné qu'elle avait un projet de gestion de proximité. Elle aurait pu en parler et nous éviter de dépenser de l'argent, qu'on avait plus ou moins en tant que région dévitalisée, pour engager le consultant. Elle a attendu que notre

projet pilote soit déposé pour en faire mention. Il lui a fallu être acculé au pied du mur pour réagir. C'est très décevant. J'ai l'impression que Mme Filion a attendu de voir ce qu'on présentait pour nous copier. Ça fait deux ans que je tente de collaborer et que je mets de l'eau dans mon vin, mais en décembre dernier, les maires m'ont fait comprendre que c'était assez d'être gentille et patiente. J'ai perdu toute confiance en elle. »

**LES CONSTRUCTIONS**  
**MARC MARTIN**

Sécialiste en béton  
Commercial, Résidentiel, Industriel  
Levage de maison, Rénovation

Tél. 819-463-3506  
Cell. 819-449-8974 constructionmartin@gmail.com

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ  
**Thibault**  
1987 Ltee maîtres électriciens

•RÉSIDENTIEL•COMMERCIAL•INDUSTRIEL

Licence R.B.Q. : 2432-8262-10  
116, Notre-Dame, Maniwaki  
Tél.: (819) 449-2866 - Téléc.: (819) 449-6621  
Cell.: (819) 441-8465  
info@thibaultelectrique.com  
www.thibaultelectrique.com

MOT CROISÉ # 758

A	C	R	O	B	A	T	T	I	Q	U	E	S
F	R	E	R	E	H	O	U	R	R	A		
F	A	C	E	T	T	I	E	A	T	I	G	
E	C	U	O	R	N	E	R	O	C			
C	L	I	N	A	S	T	A	T	E			
T	R	E	S	A	R	S	L	E				
A	H	I	L	E	E	L	L	E				
T	E	S	S	E	R	E	L	A	C	S		
I	T	E	V	O	L	T	A	I	R	E		
O	E	I	L	S	U	I	N	T	E	R		
N	U	M	E	R	O	P	O	E	T	E		
R	E	A	L	A	I	S	S	E	S			

**La réponse à nos jeux**

SOLUTION DU MOT CACHÉ : **BÂTIMENT**

Projet pilote de gouvernance locale en santé

## Josée Filion, PDG du CISSSO, affirme être au rendez-vous et souhaite travailler en collaboration

KATHLEEN GODMER

kgodmer@inmedias.ca

**Lors de son passage à Maniwaki, le 24 février dernier, le premier ministre, François Legault, a fait savoir qu'il était en faveur de la décentralisation du système de la santé, soulignant que des discussions auraient lieu avec la présidente-directrice générale (PDG) du CISSS de l'Outaouais (CISSSO), Josée Filion pour faire avancer ce dossier dans lequel elle semble réticente. Mme Filion, de son côté, affirme, elle aussi, vouloir passer à l'acte.**

Interrogée sur la façon qu'elle a reçu les propos du premier ministre et sur sa vision dans le dossier du projet pilote déposé par la MRC Vallée-de-la-Gatineau Mme Filion a affirmé: « Je suis tout à fait d'accord avec cette vision, cette orientation. Dans les faits, c'est ce que nous faisons déjà dans l'organisation, mais on n'appelle pas ça nécessairement une gestion décentralisée. Pour nous, c'est une gestion de proximité. Ce sont les mêmes objectifs axés sur les besoins de la population et axés dans chacun de nos réseaux locaux de services (RLS) pour qu'il y ait une

autonomie pour prendre les décisions, adapter l'offre de services en tenant compte des réalités de chaque territoire. »

Selon elle, le CISSSO est en selle dans ce dossier depuis 2019 avec le déploiement d'adjoints à la direction des services multidisciplinaires à la communauté, l'ajout de cadres au sein des centres hospitaliers pour coordonner les activités et une direction adjointe.

Elle mentionne aussi que des travaux ont été faits à la direction des services professionnels pour tout le volet de la gouvernance médicale.

**« Nous sommes déjà en action pour répondre à cette vision-là depuis 2019. »**

*Josée Filion, PDG du CISSSO*

Pour ce qui est du projet pilote lui-même, la PDG a expliqué: « On est déjà en action. Comme je dis souvent, est-ce que ce qu'on fait est parfait? La réponse est non. Est-ce que c'est meilleur que ce qu'on faisait avant? La réponse est oui. Est-ce qu'on peut faire encore plus? La réponse est très certainement. Mon souhait aurait été d'avoir l'opportunité d'échanger sur une vision commune face à ce que signifie, pour Mme Lamarche et notre

organisation, la gouverne qu'elle propose. (...) On doit discuter de nos visions et se fixer un objectif commun. Moi, comme PDG, ma responsabilité est de donner des soins et services à la population, l'adapter comme dans le cas de la COVID. Avec les services de proximité, ce qu'on veut, c'est, axer sur les besoins de la population, de s'adapter en trouvant des solutions constructives pour eux. Le moyen de le faire, on va l'identifier, mais c'est ce qu'on doit faire. »

Mme Filion a aussi souligné que concernant les travaux de la préfète, Chantal Lamarche, l'occasion ne s'est pas vraiment présentée pour en discuter de façon plus officielle, car les rencontres de travail étaient prévues en janvier et le contexte de la 5e vague l'a obligée à mettre ses énergies à gérer la pandémie avec son équipe. Selon elle, le moment n'était pas opportun.

« Ce n'était pas le moment de travailler ce dossier-là. Quand on en a parlé, à la fin de l'automne dernier, oui, je souhaitais travailler sur ce dossier, mais malheureusement, la COVID a fait que je n'ai pas pu m'asseoir pour en discuter et Mme Lamarche souhaitait aller de l'avant quand même », a ajouté Mme Filion. 



**Étant bien au fait du projet pilote et de la vision de la préfète, la PDG du CISSSO souhaite que d'autres rencontres se tiennent pour établir un partenariat axé sur les besoins de la population.**

(Photo gracieuseté)

>V02548-1

## Familiprix est fière de s'associer au Défi Santé

Tous les jours, nous avons pour mission d'offrir un accompagnement à la population et de jouer un rôle actif dans l'amélioration de leur santé.

**Marchez, courez et soyez récompensé!**

Nous encourageons les saines habitudes de vie avec notre application **Mon Familiprix - Vie saine** et, ainsi, récompensons l'activité physique de nos clients.

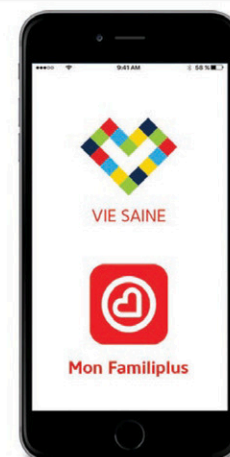
Téléchargez l'application Mon Familiprix - Vie Saine dès aujourd'hui!



**familiprix**  
Gina St-Jacques

177 boul. Desjardins, Maniwaki

819-449-3880



# Du financement pour des projets de développement durable



**YANNICK BOURSIER**  
yboursier@inmedias.ca

**Une enveloppe de 9,5 millions \$ sur près de deux ans permettra aux Sociétés d'aide au développement des collectivités (SADC) et Centres d'aides aux entreprises (CAE) à travers la province d'aider les petites et moyennes entreprises dans le développement de projet en développement durable.**

Chacune des SADC à travers le Québec pourra compter sur une première enveloppe de 10 000\$ dans les prochaines semaines et par la suite une enveloppe de 130 000\$ pour accompagner les entreprises de son territoire.

L'aide peut venir de différentes façons pour ces entreprises. «Il y a deux types de projets, mentionne le directeur général des SADC, Pascal Harvey. Il y a les projets de développement économique local qui peuvent être constitués de cohorte d'entreprises où des experts des SADC vont accompagner les entreprises à passer à l'action. Et il y a des projets d'aide technique qui sont plus concrets, qui vont résoudre des situations en lien avec des technologies.»

## VIRAGE VERT NÉCESSAIRE

Le virage vert des petites et moyennes entreprises est important «pour que nos PME demeurent pertinentes dans l'économie du futur», affirme la ministre responsable de Développement économique Canada, Pascale St-Onge.

Les grandes entreprises ont amorcé ce virage et les PME doivent le faire aussi. «C'est pour s'assurer que nos PME aient les moyens, l'accompagnement et l'expertise nécessaire pour participer à cette transformation économique du Québec.»

La ministre estime que le développement économique et l'environnement doivent aller de pair dans cette période d'incertitude. «La participation de tous dans le développement durable, ça va devenir une force économique dans nos communautés, autant pour les zones urbaines que rurales.»

De son côté, le président du Réseau des SADC et CAE, Vallier Daigle, souligne qu'il y a déjà du travail fait auprès des entreprises pour les aider à faire ce virage. Mais ce financement permettra d'aller plus loin encore. «Les prochaines années vont être cruciales pour nos chefs d'entreprises. Malgré les embûches rencontrées au cours des deux dernières années, on n'a pas le temps de regarder en arrière. Il faut se projeter en avant. Le programme que vous nous présentez va nous permettre ça.»



**Les entreprises pourront faire un virage vert grâce à des sommes octroyées aux SADC comme celle de Vallée-de-la-Gatineau.** (Photo: Pixabay)

## Violence conjugale

# Le projet Cascade adapté à la MRC Vallée-de-la-Gatineau

**YANNICK BOURSIER**  
yboursier@inmedias.ca

**Les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence de l'Outaouais pourront travailler à l'adaptation du projet Cascades pour trois MRC de l'Outaouais, dont la MRC Vallée-de-la-Gatineau.**

Le projet Cascade a été mis en place dans la ville de Gatineau depuis quelque temps et permet un travail de concertation des organismes venant en aide aux femmes victimes de violence ou aux hommes violents et des corps de police pour tenter d'éviter des drames, en particulier des féminicides.

Il y avait une volonté, depuis plusieurs mois, de prolonger ce programme pour trois autres MRC du Québec, ce qui a été rendu possible grâce à du financement obtenu dans le cadre du Plan d'action spécifique pour prévenir les situations de violence conjugale à haut risque de dangerosité et accroître la sécurité des victimes 2020-2025 et annoncé en début de semaine.

Ce financement pour trois ans permettra d'engager une chargée de projets dont le mandat sera d'adapter le programme à la réalité de chacune des MRC participantes.

Les enjeux sont nombreux pour les maisons d'hébergement dans les MRC, explique la directrice générale de la Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées, Annick Brazeau. «On a de grands territoires, des enjeux de sécurité, de cellulaire, de déplacement policier, entre autres.»

Il y a aussi plusieurs corps policiers différents. On parle d'au moins trois corps policiers en plus de la police autochtone dans le secteur de Maniwaki. Et les organismes sont différents sur chaque territoire et souvent nombreux à offrir les services.

C'est pourquoi le projet sera adapté à chaque MRC, dans le but ultime, dans trois ans, que tout l'Outaouais travaille de pair en tenant compte des réalités régionales.

## BÉNÉFIQUE

L'implantation de ce projet Cascades dans ces MRC aura des effets bénéfiques pour les femmes, estime Annick Brazeau. Le

but de ce programme est d'agir plus rapidement lorsqu'il y a un drapeau rouge, mais aussi de mieux connaître le travail de tous les intervenants pour une meilleure réponse.

«Dès qu'une première personne pourrait être en contact avec une victime ou un agresseur, on se met en action pour mettre un filet de sécurité autour des victimes. Et que l'agresseur soit aussi pris en charge pour qu'il puisse recevoir de l'aide.»

«Même si on ne déclenche pas des cellules de crise, le fait de s'être formé et d'avoir travaillé avec tous ces partenaires, c'est clair que ça va avoir un impact sur les femmes. Ils n'auront pas besoin d'une crise, mais ils auront de meilleurs services parce qu'on va mieux connaître qui fait quoi et on va bouger plus rapidement grâce à ce projet-là.»

Le financement annoncé en début de semaine par Québec pour la mise en place de cellule de crise permettra de solidifier le travail fait par le projet Cascades à Gatineau en plus du travail pour les autres MRC. Il est confirmé sur trois ans, mais les responsables indiquent que d'autres montants viendront par la suite pour la poursuite du travail.

**L'info de la Vallée**  
MRC VALLÉE-DE-LA-GATINEAU



50, rue Principale Nord, Maniwaki Québec J9E 2B3  
819 306-1220

Annonces classées : 1-866-637-5236

www.infodelavallee.ca

Directeur administratif  
Sylvain Lacasse  
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement  
Chantal Roussel  
croussel@inmedias.ca

Directrice finances/  
ressources humaines  
Katy Dufresne  
kdufresne@inmedias.ca

Administration  
Sylvie Robitaille  
srobitaille@inmedias.ca

Directeur de l'infographie  
Marc Cadieux  
mcardieux@inmedias.ca

Infographistes  
Julie Leclerc  
Émilie Constantineau  
Martine Cotton  
Jessica Lacroix  
Samantha Doiron  
Tanya Laframboise

Directrice de l'information  
Marilou Séguin  
mseguin@inmedias.ca

Rédacteur en chef  
Simon Dominé  
sdomine@inmedias.ca

Journalistes  
Kathleen Godmer  
kgodmer@inmedias.ca  
Gilles C. Poirier  
gcpoirier@inmedias.ca

Directrice des ventes  
Élise Léonard  
eleonard@inmedias.ca

Stratèges médias  
Véronique G. Charland  
vcharland@inmedias.ca

Joëlle Béisle  
jbelisle@inmedias.ca

Directrice web et médias sociaux  
Mélodie Rivest  
mrivest@inmedias.ca

Gestion de communauté  
Jacob Chartrand  
jchartrand@inmedias.ca

TIRAGE : 10 000 EXEMPLAIRES

RÉSEAU SÉLECT

Membre  
hebdos  
QUÉBEC



Financé par le  
gouvernement du Canada

Propriété de  
In Médias inc.

Imprimé par  
Transcontinental Qualimax

Distribué par PubliSac



«Pour un Outaouais vert et prospère»

# La députée Chatel rencontre la ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire



**KATHLEEN GODMER**  
kgodmer@inmedias.ca

Une rencontre s'est tenue, le 23 février dernier, entre la députée de Pontiac, Sophie Chatel, et la ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire, Marie-Claude Bibeau, afin de faire un retour sur la première table ronde de l'initiative «Pour un Outaouais vert et prospère».

Lors de cette rencontre, étaient aussi présents les présidents des Unions des producteurs agricoles (UPA) de l'Outaouais et des membres du Conseil régional de l'environnement et du développement durable de l'Outaouais (CREDDO).

« Puisque la ministre avait participé à la première table ronde qui a été un succès, on voulait faire un suivi. Comme elle était de passage, on s'est dit qu'un petit déjeuner avec les principaux acteurs de la table ronde sur les prochaines étapes pourrait

être une bonne occasion. C'est tout de même rester assez informel », a mentionné Mme Chatel.

**« On perçoit une belle ouverture de la part de la ministre Bibeau et de tout le caucus face à notre démarche qui est encore un projet pilote, mais qui veut proposer un beau plan vert avec engagement dans la communauté. »**  
Sophie Chatel

Les sujets abordés ont été, principalement, les cinq principaux axes d'intervention qui sont la gestion de l'eau et des terres agricoles afin de rendre celles-ci plus résilientes aux grandes périodes de sécheresse, la protection des milieux humides, le dossier des engrais fertilisants et la question des technologies agricoles pour le remplacement de l'équipement.

Mentionnons qu'un questionnaire a été mis en ligne sur la plateforme de consultation publique Cocoriko afin que les agriculteurs de la région puissent bien faire valoir leurs besoins afin que le gouvernement réponde à leurs demandes et préoccupations.

## UNE AUTRE TABLE RONDE SOU PEU

Mme Chatel a aussi mentionné sa volonté de tenir une autre table ronde prochainement, mais cette fois, sur l'économie.

« J'ai discuté dernièrement avec le président de la Chambre de Commerce de la Vallée-de-la-Gatineau, M. McConnery, et on est en train d'organiser une table ronde économique pour les francophones de la région. On espère que ça se tiendra en avril et ça devrait enfin se faire en personne. Ça demande un peu plus d'organisation, car on aimerait bien la participation de la ministre responsable de l'Agence de développement économique, Pascale St-Onge.»

Dans les étapes de la démarche «Pour un Outaouais vert et prospère», la députée aimerait poursuivre avec d'autres tables rondes pour aborder aussi la foresterie et les soins de santé. 🇨🇦



Avec cette première table ronde et ce qu'elle entrainera, Sophie Chatel, vise à ce que les communautés locales mieux outillées pour faire face aux défis des changements climatiques afin de « faire la transition vers une prospérité durable ». (Photo gracieuseté -Bureau de la députée)

## COVID-19 ET FUMÉE DE CANNABIS : 4 choses à savoir



Le fait de fumer du cannabis peut avoir des effets néfastes sur la santé pulmonaire et aggraver les symptômes de la COVID-19.

### Ce qu'il faut savoir :



1. La fumée de cannabis contient des substances chimiques connues pour nuire à la santé pulmonaire.



2. Fumer régulièrement du cannabis peut causer de la toux, une respiration sifflante et une oppression thoracique. À long terme, fumer du cannabis peut causer une bronchite chronique.



3. Fumer du cannabis peut inhiber le système immunitaire, d'où un risque accru d'infections.



4. Il existe un lien entre le vapotage de produits du cannabis achetés illégalement et de graves maladies pulmonaires; il faut donc éviter de vapoter.

Le fait de fumer du cannabis ne permet pas de prévenir, de traiter ni de soulager les symptômes de la COVID-19. En fait, cela pourrait aggraver des symptômes dangereux pour la santé.



Pour en savoir plus, consultez notre section de ressources sur la COVID-19 à [www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca)

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020



Venez vivre les traditions de l'érable !

ÉRABLIÈRE J.B. CARON

DISPONIBLES : Produits d'érable • Boîtes-repas

Saison 2022 du 19 mars au 17 avril 2022 RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT

581, chemin Point Comfort, Gracefield [erablierejbcaron.ca](http://erablierejbcaron.ca) • [f/erablierejbcaron](https://www.facebook.com/erablierejbcaron)

Le conseil municipal fait une demande au ministre Bonnardel

# À quand un deuxième pont à Maniwaki?

KATHLEEN GODMER

kgodmer@inmedias.ca

**Lors de la séance du conseil municipal de Maniwaki du 7 février, les élus ont décidé de faire une demande auprès du ministre des Transports du Québec, François Bonnardel, pour la construction d'un deuxième pont.**

C'est suite à une réfection majeure, l'été dernier, sur le pont de la rivière Désert où la situation a eu des conséquences plutôt dramatiques au niveau de la circulation dans la ville et dû au fait qu'on ne peut pas faire une réfection complète pour un changement de structure, qu'on désire faire une demande au ministère des Transports (MTQ) afin qu'il étudie la possibilité d'un deuxième pont avec analyse et devis.

Rappelons que les travaux sur le pont de la rivière Désert a une problématique de charge et le MTQ procède à un renforcement de la structure afin de l'améliorer. « Ce sera refait et complété, mais ce qui me pousse à me positionner dans ce dossier c'est que l'achalandage augmente sans cesse. Selon les données que j'ai eues du MTQ, quand j'ai débuté mon premier mandat, le trafic moyen journalier était de 7 000 passages par jour sur le pont et maintenant c'est 17 000 et plus », a précisé la mairesse de Maniwaki, Francine Fortin.

Expliquant que le sujet est abordé au conseil depuis déjà plusieurs années et bien consciente

de ce qu'implique le processus pour avoir ce deuxième pont, elle a mentionné que déjà dans son premier mandat elle souhaitait faire une demande d'analyse pour ce projet pour la sécurité et la diminution du trafic journalier, mais que l'arrivée de la pandémie a changé les plans.


« On s'est informé pour savoir s'il serait possible d'élargir le pont, mais comme c'est un des derniers ponts en forme d'arche au Québec, c'était impossible. (...) Ils ont enlevé le trottoir d'un côté, ça a ajouté une voie, mais ce n'est pas encore suffisant pour avoir la fluidité nécessaire. L'idéal aurait été d'avoir une voie réservée pour le trafic commercial et industriel », a raconté Mme Fortin.

**« Ce genre de demande peut prendre jusqu'à 20 ans avant de se réaliser, mais si on ne fait pas de demande, il n'y a pas d'étude qui se fait. »**

- Francine Fortin

C'est donc avec un projet à long terme, vu tous les aspects bureaucratiques qui s'étirent souvent dans le temps, que le conseil a décidé de faire une résolution qui, au moins, sera reçue au MTQ et enclenchera le processus.

« On lance ça et on va attendre la réponse. Je me suis fait questionner à savoir si je connaissais le tracé ou l'endroit, mais même si j'ai ma petite idée, je ne me mettrai pas à la place du MTQ, c'est à lui de décider selon ses analyses et devis. Pour ce qui est d'un échéancier, on est encore très loin de parler de ça. (...) Si jamais on recevait une réponse

positive, la Ville n'aura aucune part à investir puisque les ponts sont sous une réglementation provinciale, donc sous la responsabilité du MTQ », a précisé la mairesse. 

**La résolution du conseil a déjà été envoyée au député Robert Bussière ainsi qu'au ministre François Bonnardel. Il ne reste qu'à attendre pour voir où mènera la démarche.** (Photo L'Info

de la Vallée – Kathleen Godmer)

## PRIORITÉ À LA ROUTE 105?

Interrogé pour savoir s'il apportera son soutien à la Ville de Maniwaki dans sa demande au MTQ, le député de Gatineau, Robert Bussière, a expliqué: « Nous avons reçu très récemment la résolution du conseil municipal de Maniwaki portant sur une demande au ministre des Transports du Québec pour une étude pour la construction d'un deuxième pont sur la rivière Désert. Pour le moment, nous allons laisser le ministère répondre à cette demande. En ce qui concerne les travaux actuels au pont de la rivière Désert, la reprise de ceux-ci est prévue vers la mi-avril et une voie devait être maintenue dans chaque direction en tout temps. Aucune fermeture complète n'est prévue. En terminant, je souligne qu'une priorité est de planifier le plus rapidement possible des travaux d'amélioration de la route 105, laquelle a besoin d'investissements majeurs ».



## Webinaires sur la gestion de la crue printanière à Hydro-Québec

Travailler à réduire les impacts des crues fait partie de notre mission

Tout au long de l'année et particulièrement au printemps, les experts et expertes d'Hydro-Québec mettent à profit toutes leurs connaissances pour prévoir les crues. Ils travaillent activement et de concert avec l'ensemble des intervenants et intervenantes concernés pour exploiter le réseau d'installations de façon optimale afin de limiter les impacts des crues sur les populations.

**Vous avez des questions concernant notre gestion de la crue printanière ?**

Inscrivez-vous à l'un de nos webinaires sur la gestion de la crue dans les bassins versants suivants :

- Cours supérieur de la rivière des Outaouais
- Cours inférieur de la rivière des Outaouais
- Rivière Gatineau
- Fleuve Saint-Laurent
- Rivière Saint-Maurice et ses affluents
- Rivière Saint-François

Inscrivez-vous à un ou plusieurs de nos webinaires au [www.hydroquebec.com/printemps](http://www.hydroquebec.com/printemps).

Pour en savoir plus, visitez notre page Web au [www.hydroquebec.com/production/cruces-printanieres](http://www.hydroquebec.com/production/cruces-printanieres) afin d'apprendre de quelle façon Hydro-Québec travaille activement à réduire les impacts des crues.

>W02538-1

## ASSEMBLÉE ANNUELLE

L'assemblée annuelle de Promutuel Assurance Vallée de l'Outaouais se tiendra en mode virtuel uniquement :

**SAMEDI 26 MARS 2022 À 11 H**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Pour s'inscrire, les membres-assurés doivent communiquer avec la mutuelle au 1 800 567-1129, poste 6512, ou à l'adresse courriel [ariane.marcotte@promutuel.ca](mailto:ariane.marcotte@promutuel.ca) au plus tard le 21 mars 2022 à 16 h 30.

Ils recevront ensuite un courriel comprenant toutes les instructions pour participer à l'assemblée.

Pour consulter l'avis de convocation, visitez le [www.promutuelassurance.ca/valléeoutaouais](http://www.promutuelassurance.ca/valléeoutaouais).

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE  
VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

# Adoption d'un plan d'intervention pour un climat scolaire positif

KATHLEEN GODMER

kgodmer@inmedias.ca

**Début décembre, la Cité étudiante de la Haute-Gatineau dévoilait son plan d'intervention pour lutter contre la violence et l'intimidation. Ce n'est pas que ces problématiques soient récurrentes dans cette école, mais bien parce que le projet de loi 56 oblige les établissements scolaires à mettre une telle initiative en place.**

« Le plan vient de l'obligation gouvernementale suite au projet de loi déposé par le ministre de l'Éducation pour prévenir l'intimidation et la violence dans les écoles. Le projet de loi a été adopté en juin 2012 et depuis, on se doit de développer un plan de lutte à l'intimidation et la violence à l'école. Ce n'est pas une initiative des écoles, mais une responsabilité qui leur incombe. Ici, on n'a pas plus de cas que les autres écoles », a précisé d'entrée de jeu Marc Delorme, directeur adjoint à la Cité étudiante de la Haute-Gatineau.

Un comité est formé au début de chaque année scolaire. C'est le comité pour un climat scolaire positif et il travaille à assurer un milieu scolaire sain et sécuritaire. La mise en place du plan d'intervention fait partie de ses actions.

## LE PLAN

Les principaux objectifs du plan d'intervention 2021-2022 sont de sensibiliser les élèves à

l'importance d'une communication positive et d'augmenter le sentiment de sécurité des élèves dans les zones identifiées à risque.

« On se doit de mettre en place des mesures de prévention en lien avec la violence et l'intimidation. On parle de racisme, d'orientation sexuelle, entre autres. On met les choses en place en regardant les besoins du milieu et on fixe des objectifs chaque année. Le comité doit tenir informés l'école et les parents avec la collaboration de la direction de ses avancées. Qu'est-ce qu'on fait pour répondre aux besoins et quels moyens on prend pour atteindre

nos objectifs », a ajouté M. Delorme.

Lorsqu'un acte de violence ou d'intimidation est constaté, une intervention s'amorce. « Quand une situation se présente, on travaille avec la victime, la personne qui a posé l'acte et s'il y a des témoins, on les rencontre aussi. On a un suivi 2-1-1 qui signifie une intervention deux jours après l'événement, une semaine après et un mois après l'événement. C'est une balise générale, mais si les choses se poursuivent ou sont très intenses, on n'intervient pas nécessairement selon ce modèle, mais bien selon la situation. Le 2-1-1 est un

minimum, mais les interventions sont du cas par cas et c'est bien souvent plus serré », a expliqué M. Delorme.

Différentes mesures disciplinaires peuvent aussi suivre les rencontres: gestes réparateurs, contrat d'engagement, suspension interne ou externe, pour ne parler que de ça. « Ce qu'on vise est de responsabiliser l'élève face à ses gestes. Si l'élève nous propose quelque chose et que ça a un but et que la victime consent à la démarche, ça peut aussi être ça. Encore une fois, c'est du cas par cas. »

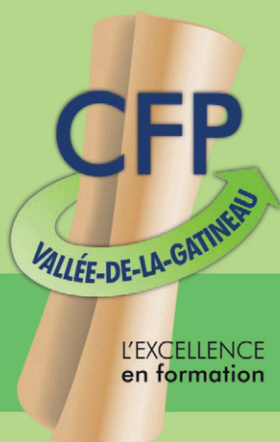
*Selon le directeur adjoint, Marc Delorme, le plan d'intervention vise à « la responsabilisation de l'élève, à donner des moyens pour régler la situation et s'assurer qu'elle ne perdure pas. » (Photo L'Info de la Vallée – Archives)*

**Tu cherches un métier passionnant?  
Tu veux faire une différence dans le milieu de la santé?**

**Inscris-toi en Santé,  
assistance et soins infirmiers!**

**BOURSE DE 20 000\$ REMISE  
AUX CANDIDATS(ES) RETENUS(ES)!**

*Embauche de deux ans au CISSSO*



Le CFPVG  
l'excellence  
en formation!

**Pour plus d'informations,  
819 449-7922, poste 19265**

**IMAGINE-TOI...**

**en formation professionnelle !**

**C'EST  
MAINTENANT  
TA CHANCE!**





DES SOLUTIONS CIBLÉES  
POUR UNE ÉQUIPE  
FORMÉE ET SOUTENUE!



PRÉSENTÉ PAR



**CCMVG**  
Chambre de commerce  
de Maniwaki et la Vallée-de-la-Gatineau  
« Vision pour l'avenir »

**VG** La Vallée-  
de-la-Gatineau...  
Moi, j'y crois!

## BONNES PRATIQUES EN RESSOURCES HUMAINES

# Penser « long terme » avec les employés

**MANIWAKI** - L'Auberge du Draveur est l'entreprise tout indiquée avec laquelle amorcer les publications du projet Solutions main-d'œuvre : l'entreprise à trois volets (hébergement, restauration et location de véhicules motorisés) a des besoins variés à combler, et n'hésite jamais à aller chercher le soutien nécessaire pour faire face aux défis qui se présentent.

Premièrement, les propriétaires de l'entreprise, Annie Brousseau et Martin St-Jacques, ont cru bon de faire appel à Services Québec en Janvier 2020, afin d'avoir recours à la mesure « Mise sur pied d'un service de ressources humaines », pour l'embauche d'une directrice des ressources humaines. Caroline Vézina occupe ce poste aujourd'hui et emboîte le pas régulièrement auprès de Services Québec pour divers partenariats.

« La mesure à laquelle nous avons le plus souvent recours est la mesure de formation. Évidemment, notre objectif est de penser « long terme » avec nos employés. Il faut leur donner des outils, d'une part pour qu'ils



aiment leur travail, et de l'autre, pour assurer le bon fonctionnement des choses », a mentionné Mme Vézina.

En ce sens, on pense notamment à des formations en service à la clientèle pour les employés de l'hôtel, ou à une formation pour bien comprendre le logiciel de vente Maître D, avec lequel plusieurs restaurateurs travaillent.

L'équipe du Rabaska a récemment fait appel à la mesure de formation pour l'embauche d'un formateur en cuisine. David Struggle Boudreau, chef exécutif, consultant, créateur de saveurs et mercenaire culinaire, a accompagné l'équipe pour la refonte complète du menu et l'amélioration des techniques de travail, entre autres, de juin à décembre 2021. « Sa présence a permis un perfectionnement significatif pour les employés du restaurant », a ajouté Mme Vézina, qui estime que le soutien financier de Services Québec a été

fondamental dans l'aboutissement de ce projet d'envergure.

Caroline Vézina est également emballée par l'embauche récente d'un jeune homme avec des besoins particuliers au restaurant: « C'est via la mesure de contrat d'intégration au travail que nous avons accueilli cet employé, qui est excellent ». La visite régulière d'intervenants du Centre Jean Bosco et l'accompagnement de Services Québec facilitent le maintien en emploi, alors que l'équipe du restaurant s'assure d'offrir un environnement de travail qui soit adapté aux compétences de l'employé.

La diversité des besoins à l'Auberge du Draveur fait place à plusieurs partenariats. Une chose est sûre, en cette période de rareté de main-d'œuvre, avoir recours aux outils accessibles n'est pas signe de vulnérabilité, mais plutôt de force, de volonté et de débrouillardise.

Avec la participation financière de :

**Québec**

# En contexte de pandémie, quoi faire avant de consulter ?



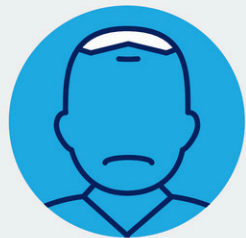
J'ai un résultat positif à la COVID-19.

DÉBUTER LES SOINS À LA MAISON



J'ai des questions sur ma santé.

APPELER INFO-SANTÉ 811



J'ai des inquiétudes ou je vis une situation difficile.

APPELER INFO-SOCIAL 811



Je souhaite renouveler mes ordonnances.

EN PARLER AVEC VOTRE PHARMACIEN(NE)

[Québec.ca/besoinsanté](https://quebec.ca/besoinsanté)



Avec ce projet de jardin intérieur hydroponique, les enfants toucheront à tout. De la création du nom du projet et de son logo jusqu'à la mise en marché de leurs récoltes et produits, ils auront de quoi acquérir de nombreuses nouvelles connaissances. Dernièrement, la classe était inscrite à un concours, pour exposer leur projet et a remportée différents prix. Que de fierté pour la classe qui représente bien la région et la fait rayonner. (Photo gracieuSeté - Classe de Mme Sylvie)

Classe de 5e et 6e année de l'école St-Boniface à Bois-Franc

## Quand les efforts portent fruit

KATHLEEN GODMER

[kgodmer@inmedias.ca](mailto:kgodmer@inmedias.ca)

**Le projet de jardin intérieur hydroponique de la classe de l'enseignante Sylvie Crytes va bon train. Le projet, nommé « Sème ta réussite » par les élèves, a franchi une autre étape. La classe a reçu son jardin dernièrement et peut poursuivre le projet auquel plusieurs autres viendront se greffer dans le temps.**

### UN PROJET QUI PERMET BEAUCOUP D'APPRENTISSAGES

Plusieurs notions sont enseignées par le biais du projet. « Quand on aura reçu le jardin, les enfants apprendront comment partir les pousses dans des mini serres, les transplanter dans le jardin, comment les récolter et à calculer le nombre de gaz à effets de serre que nous aurons économisé », a précisé Mme Crytes.

**« Pour que tous nos objectifs soient atteints et que nos projets se développent, il faut que l'école continue en présentiel. »**

- Sylvie Crytes, enseignante

« Ça a débuté l'an dernier avec un projet «Carbone Scol'ERE» où les élèves devaient calculer les gaz à effets de serre émise dans une maison par une famille. C'était le volet 1 du projet. Il fallait avoir fait ce volet pour pouvoir faire une demande au volet 2 qui est d'avoir un Écolab. Nous, nous souhaitons avoir un jardin intérieur hydroponique. On l'a fait en septembre et on a été choisi. Il y avait 25 jardins de disponibles pour tout le Québec », a raconté Mme Crytes.

Pour pouvoir obtenir un jardin, la classe devait amasser la somme de 5 000\$ et Carbone Scol'ERE, de son côté, paie l'autre 5 000\$ nécessaire. Le mini jardin est installé dans un chariot sur roulettes et compte trois étages. En dessous, il y a des bacs pour recueillir l'eau et y mettre des minéraux. On retrouve aussi un système de lumière qui permet aux plans d'avoir 16h de luminosité. Le jardin peut recevoir environ 120 plans.

« Pour amasser la somme, nous avons reçu la bourse Fondation Desjardins, l'aide de commanditaires locaux, organisé différents événements pour amasser des fonds dont le marché de Noël dernièrement et l'aide de plusieurs généreux partenaires dont des grands-parents d'élèves. Les enfants et moi souhaitons d'ailleurs remercier tous nos généreux donateurs et de mon côté, je veux vraiment dire merci à mes élèves pour leur implication dans mes projets », a souligné l'enseignante.

Elle a aussi expliqué que « nous sommes une Coop Fa, une mini coopérative ou entreprise. On a une présidente, Béatrice Bénard, une vice-présidente, Émy Bénard et une secrétaire, Kim Lapointe. Environ une fois par mois nous avons une rencontre du conseil d'administration. Les enfants sont aussi initiés à cet aspect et on a une accompagnatrice de la Coop Fa qui anime des ateliers en accompagnant les jeunes dans la découverte de ce qu'est une corporation ».

Le projet étant mené sous la forme d'une coopérative, il permet aussi aux élèves de toucher aux communications, à la mise en marché, la transformation, la vente, pour ne nommer que ça.

### LE PROJET QUI EN APPORTE D'AUTRES

Une fois les premières récoltes faites (on en prévoit jusqu'à trois par année), plusieurs autres projets se grefferont à celui-ci. « On veut faire découvrir aux enfants certaines variétés de légumes moins connus. On aimerait aussi inviter Marie-Papille à venir cuisiner avec nous et ensuite écrire un livre de recettes faites avec nos produits. Il y aura la vente des légumes auprès des familles et nous aurons un point de vente à Maniwaki. Avec nos surplus, on veut garnir le réfrigérateur communautaire à la pédiatrie sociale », a mentionné Mme Crytes.

Autre objectif: présenter le projet dans le cadre du Défi OSEntreprendre.

# Dissipons la fumée.

« Le fait de passer de la consommation de tabac à celle des produits de vapotage réduira votre exposition à de nombreuses substances chimiques toxiques et cancérigènes. »

— Santé Canada

**Les produits de vapotage ne sont pas sans risques.  
Ils ne doivent pas être consommés par les jeunes.**

Renseignez-vous  
[dissiponslafumee.ca](http://dissiponslafumee.ca)

**IMPERIAL**  
TOBACCO CANADA

>102443-2



NOS FABULEUSES  
**Héroïnes**

UNE CHANCE DE GAGNER

Séjour d'une nuit dans une  
chambre Fairmont Luxe  
UNE VALEUR DE 509\$

Une gracieuseté du

*Fairmont*  
LE CHÂTEAU MONTEBELLO

Valide du dimanche au jeudi pour deux personnes  
incluant le frais de villégiature.  
Aucun repas d'inclus.

>P012376-1

\*Pour femmes seulement

UN DON = UNE CONFÉRENCE

● EN DIRECT

16 MARS | 19H00

Au profit d'organismes venant en aide aux femmes  
violentes ou dans le besoin.



**DRE JOHANNE LÉVESQUE**  
Neuropsychologue,  
fondatrice Neurodezn

Le Neurofeedback est une technique servant à améliorer les fonctions cognitives, émotionnelles et comportementales des enfants, adolescents et adultes à partir d'un principe de conditionnement. Cette technique permet de diminuer les symptômes, notamment des troubles de l'attention, de l'anxiété et bien d'autres troubles cognitifs, émotionnels et moteurs fréquents. Cette technique est utilisée comme alternative ou complément à la médication. Le neurofeedback sert également à l'optimisation de la performance, spécialement chez les athlètes.

INSCRIVEZ-VOUS ICI



[DONS.INMEDIAS.CA](http://DONS.INMEDIAS.CA)

[facebook.com/groups/nosfabuleusesheroines](https://facebook.com/groups/nosfabuleusesheroines)

# CHOISIR UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE AVEC CAP SANTÉ OUTAOUAIS

Le 13 mars 2022, lors de la première Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive, CAP Santé Outaouais lance sa campagne de sensibilisation *Choisir, c'est ouvrir une porte*.

En collaboration avec le CISSSO et d'autres organismes de la région, un atelier préparé pour l'occasion sera diffusé gratuitement du 2 au 14 mai 2022 partout en Outaouais. Celui-ci sera adapté aux clientèles jeunesse, adulte et aînée, et sera disponible en français et en anglais.

« L'atelier *Choisir* a été conçu pour amener les gens à faire des choix qui leur font du bien au quotidien, explique Isabelle Côté, directrice générale de CAP Santé Outaouais. Les gens participeront à une histoire interactive qui leur fera vivre la notion

de choix afin d'intégrer dans leur vie davantage de choses qui favorisent leur mieux-être. »

Le thème *Choisir* est la 6<sup>ème</sup> astuce d'un concept créé par le Mouvement Santé mentale Québec qui offre une trousse contenant sept astuces pour recharger son intérieur. « La santé mentale, ça peut sembler abstrait, dit Mme Côté. L'image d'une pile qu'on peut recharger, ça rejoint tout le monde et offre des idées concrètes pour améliorer sa situation. »

La promotion d'une bonne santé mentale s'apparente au concept de la santé physique, estime Mme Côté. « Il ne faut pas confondre la santé mentale avec la maladie mentale. Tout comme la santé physique, on peut poser des gestes dans notre vie de tous les jours qui vont favoriser notre santé mentale à long terme. »

Par contre, comme dans le cas de problèmes physiques, l'humain a parfois tendance à attendre que ça fasse mal avant d'agir. « On veut encourager les gens à prendre soin de soi et d'augmenter leur robustesse pour être plus solides avant que les épreuves arrivent – on aura alors des stratégies pour y faire face. », dit-elle.

Pour ce faire, CAP Santé affichera sur son tout nouveau site web une liste d'organismes qui offriront l'atelier dès la mi-avril afin que les résidents puissent choisir une plage horaire qui leur convient.

Si après 30 ans d'activité CAP Santé est parfois méconnu de la population, c'est par choix : l'essence de l'organisme réside avant tout dans une approche de partenariat. « Partir avec une armée d'animateurs sous la bannière de CAP Santé, ça serait



éphémère, explique Mme Côté. Ce sont plutôt les gens en proximité de la population qui font tout le beau travail, qui s'approprient le programme et qui ont un impact durable dans la communauté. »

Le succès de la campagne *Choisir* se verra avant tout dans le quotidien des gens, selon la directrice : « Nous, on sème des graines. Si on peut rejoindre les gens dans leur vie et que ça crée quelque chose pour l'améliorer, c'est ça le résultat de la campagne – c'est vraiment là notre impact. »

**CHOISIR**  
c'est ouvrir une porte

CAP SANTÉ  
OUTAOUAIS

la maison  
réalité

HABITATIONS  
MUNICIPAL DU DÉPART

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais  
Québec

INTER  
SECTION

SAS

ROC'SMO

12- mercredi 9 mars 2022 • L'info de la Vallée MRC Vallée de la Gatineau

>X03407-1

# La toute première *Journée nationale de promotion la santé mentale positive*

**Pour ouvrir le dialogue autour de la question de la santé mentale et diminuer la confusion entre « santé » mentale et « maladie » mentale.**

Nous n'avons jamais tant parlé de santé mentale que depuis cette journée du 13 mars 2020, début de l'état d'urgence sanitaire au Québec. Cette pandémie nous a marqué et nous avons réalisé l'importance de mettre en place des astuces et stratégies en vue de favoriser et renforcer notre santé mentale, émotionnelle et psychologique, tant sur le plan individuel que collectif.

La toute première Journée nationale de promotion de la santé mentale positive nous invite à nous arrêter pour mieux comprendre et explorer les moyens que nous pouvons prendre pour assurer notre bien-être en tout temps. Même quand ça va bien ou que nous ne nous sentons pas trop mal en point. Comme pour la santé physique, il y a des moyens de prendre soin de notre santé mentale pour maximiser les chances d'être en « bonne » santé le plus longtemps possible.

Dans le modèle des soins de santé au Québec, la promotion est l'action qui soutient la mise en place de conditions favorisant la santé. Lorsqu'on parle de promotion de la santé mentale, on fait référence aux mesures qui maximisent le bien-être. Elle renvoie au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé.

Et depuis quelques années, on parle de santé mentale « positive » pour in-

sister sur le fait que la santé mentale n'est pas que l'absence de maladie mentale. Un état de santé mentale positif réfère à un état beaucoup plus complexe que l'absence de pathologie et comporte d'importants bienfaits sur le bien-être.

La Journée du 13 mars cherche aussi à provoquer une réflexion sur l'importance de mobiliser tous les acteurs de la société pour développer les conditions favorables à la santé mentale. L'environnement social a un impact sur la santé mentale et nous pouvons tous contribuer à créer des conditions de vie et un environnement permettant un mode de vie sain pour tout le monde.

CAP Santé Outaouais a invité toutes les municipalités de la grande région de l'Outaouais à adopter officiellement la proclamation municipale de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive. Ce faisant, elles acceptent de prendre part à ce grand mouvement vers le bien-être individuel et collectif de sa population.

## **CAP Santé Outaouais**

Dans la région, CAP Santé Outaouais est un organisme à but non lucratif qui a la promotion de la santé mentale comme principale mission. « Nous vivons dans une communauté, un environnement social, professionnel et personnel, qui a un impact sur notre santé mentale. Nous avons, nous aussi, une incidence sur la santé mentale des gens autour de nous. Il est donc essentiel de reconnaître que l'on peut tous contribuer à accroître ou maintenir notre bien-être personnel et le bien-être collectif », nous explique Isabelle Côté, directrice générale de CAP Santé Outaouais.

CAP Santé Outaouais s'est d'ailleurs doté d'une toute nouvelle image, plus lumineuse et dynamique. D'ailleurs, ça vaut la peine de visiter son tout nouveau site web maintenant en ligne à [capsante-outaouais.org](http://capsante-outaouais.org). Fort de ses 30 ans d'existence, l'organisme offre des activités individuelles et collectives. « Tout comme pour la santé physique, il existe des moyens de prendre soin de sa santé mentale. Par exemple, à CAP Santé Outaouais nous offrons des outils en ligne, des stratégies et des formations pour outiller les personnes et les collectivités, tels que le Répertoire des groupes d'entraide et de soutien, le programme d'École certifiée pacifique et les Quartiers pacifiques et sécuritaires – pour maintenir ou même améliorer la santé mentale », ajoute Mme Côté.

La promotion de la santé mentale passe entre autres par des campagnes d'information populationnelles, des actions tendant à créer des conditions de vie et un environnement qui favorisent la santé mentale et un mode de vie sain. Faire la promotion de la santé mentale a une grande importance car une société en santé est une richesse collective. Selon le Mouvement Santé mentale Québec, pour chaque dollar investi en prévention/promotion, on estime économiser 5,60 \$ en soin de santé.

## **CHOISIR c'est ouvrir une porte**

### **Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais**

À chaque année, CAP Santé Outaouais, en partenariat avec d'autres organismes, organise une campagne de promotion de la santé mentale afin de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de soi et de

son bien-être. Le 13 mars nous donne l'occasion de lancer la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais 2022.

De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec et ses partenaires régionaux mettent en lumière l'une des « 7 astuces pour se recharger » et protéger sa santé mentale. Cette année, l'astuce « CHOISIR, c'est ouvrir une porte » sert de thème à la Campagne. La Campagne nous invite à prendre soin de notre santé mentale en apprenant à faire des choix en fonction de nos valeurs et de nos besoins réels. Il existe des stratégies simples et efficaces pour apprendre à choisir, même dans des situations difficiles ou dans des moments charnières de notre vie.

Un ATELIER GRATUIT simple, interactif et d'une durée approximative de 2 heures sera offert à la population pendant la Semaine nationale de santé mentale du 2 au 8 mai prochain. L'atelier permettra de mieux comprendre ce qui entre en jeu lors d'une prise de décision et à quel point être capable de faire des choix qui nous font du bien nous aide à reprendre le contrôle de notre vie et redonne confiance en soi. D'ici là, des outils sont disponibles sur le tout nouveau site web de CAP Santé Outaouais à [capsante-outaouais.org](http://capsante-outaouais.org).



## POUR LA SANTÉ DES GENS QUI NOUS ENTOURENT



**partenaire de notre  
communauté**



La page

# Détente

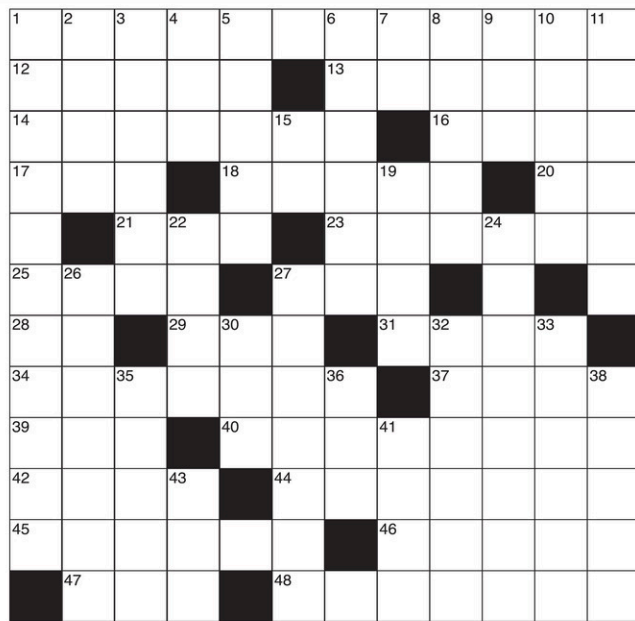


Réponses en début de journal

## MOTS CROISÉS

## MOT CACHÉ THÈME : ARCHITECTURE | 8 LETTRES

#758



### HORIZONTALEMENT

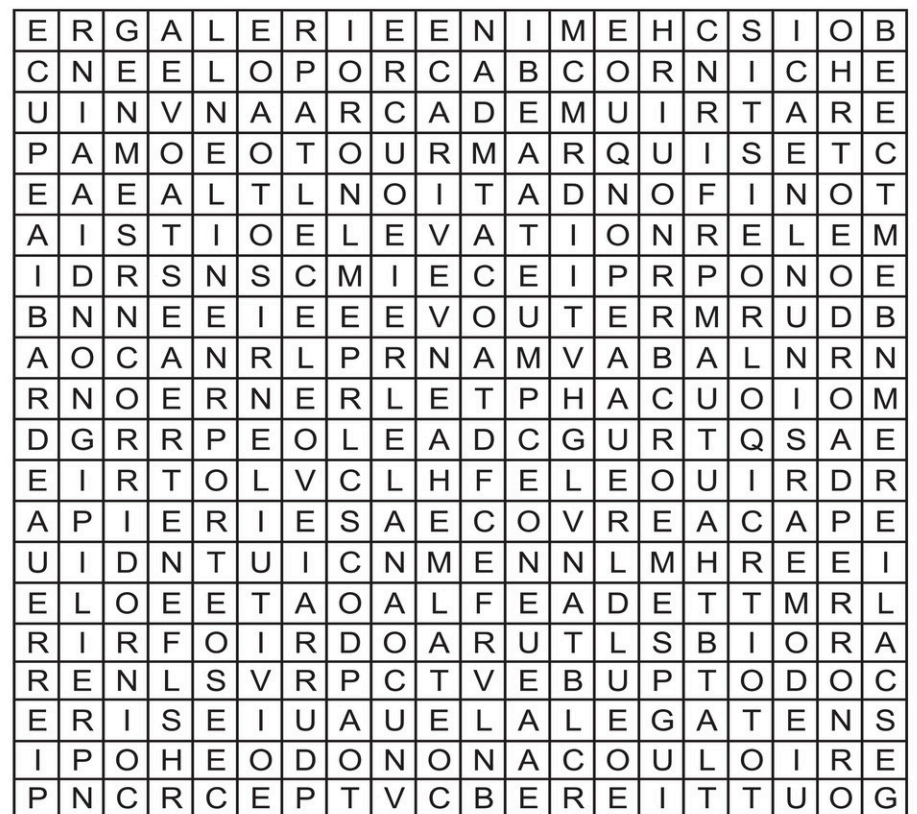
1. Qui tiennent de la voltige.
12. Camarade.
13. Cri d'enthousiasme.
14. Plaisanterie.
16. Effilé.
17. Ancien bouclier.
18. Décorer.
20. Ancien oui.
21. Fibre textile.
23. Élément radioactif.
25. Fort.
27. Partie du cheval.
28. Douleur.
29. La Corse.
31. Pronom personnel.
34. Jeton des Romains.
37. Étendues d'eau.
39. Petit mot latin.

### VERTICALEMENT

1. Destination à un usage déterminé.
2. Exprime le bruit d'une chose qui se rompt.
3. Difficile à atteindre.
4. Circule en Suède.
5. Matériau de construction.
6. Saillie du côté externe de la paume de la main.
7. Prêtresse d'Héra.

8. Partie d'un tout.
9. Canton suisse.
10. Derrière la patte du coq.
11. Averse.
15. Infinitif.
19. Pour suspendre.
22. Soeur et femme d'Osiris.
24. Nourris.
26. Professeur d'art oratoire.
27. Bombe.
30. Monnaie bulgare.
32. Grande plaine herbeuse.
33. Nivelé.
35. Fente sur un sabot.
36. Prédestiné par Dieu au salut.
38. Fromages blancs.
41. Tente conique.
43. Prénom féminin.

- |  |  |  |                  |  |  |                                  |                                |  |   |  |                                   |                                   |   |
|--|--|--|------------------|--|--|----------------------------------|--------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>A</b><br>ACROPOLE<br>ARCADE<br>ATRIUM<br>AUVENT | <b>B</b><br>BALUSTRADE<br>BANC<br>BARDEAU<br>BELVÈDÈRE<br>BOIS<br>BRIQUE | <b>C</b><br>CAISSON<br>CHARPENTE<br>CHEMINÉE<br>CHEVRON<br>CIMAISE<br>COLOMBAGE<br>COLONNE<br>CORNICHE<br>CORRIDOR<br>COULOIR<br>COUPOLE | <b>D</b><br>DÔME | <b>E</b><br>ÉLÉVATION<br>ESCALIER<br>ÉTAGE | <b>F</b><br>FAÇADE<br>FENÊTRE<br>FONDATION | <b>G</b><br>GALERIE<br>GOUTTIÈRE | <b>L</b><br>LINTEAU<br>LUCARNE | <b>M</b><br>MAÇONNERIE<br>MADRIER<br>MAISON<br>MARCHE<br>MARQUISE<br>MOULURE | <b>P</b><br>PASSERELLE<br>PAVILLON<br>PERRON<br>PIÈCE<br>PIERRE<br>PIGNON | <b>PILIER</b><br>PILOTIS<br>PLAFOND<br>PLANCHER<br>PORTE<br>POUTRE | <b>R</b><br>REVÊTEMENT<br>ROTONDE | <b>T</b><br>TOIT<br>TOUR<br>TUILE | <b>V</b><br>VÉRANDA<br>VERRIÈRE<br>VOLET<br>VOÛTE |
|--|--|--|------------------|--|--|----------------------------------|--------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|



Vente, location et réparation de produits médicaux

### APNÉE DU SOMMEIL

- L'appareil à PPC (pression positive continue) ou CPAP
- Masques CPAP (nasal, narinaire et facial)
- Accessoires CPAP (filtres, cartes, logiciels, modems, tubes, housses, connecteurs, coussins et bulles de masques, courroies de masques, attaches, coudes, mentonnières et autres.

Service de livraison  
Prenez rendez-vous

[www.lesemo.com](http://www.lesemo.com) | 819 205-9111  
131 boul Gréber, Gatineau J8T 3R1





Maison Funéraire  
McConnery

# Maison Funéraire McConnery

- Consultation ▪ Pré-arrangements
- Columbarium ▪ Vente & lettrage de monuments



À votre service depuis 1930

Maniwaki 819-449-2626 Gracefield 819-463-2999

La mort, c'est comme le petit oiseau que tu n'as jamais revu.

Quand la feuille des bois est emportée dans les airs par le vent de l'automne, elle retombe aussitôt sur la terre où elle doit se réduire en poudre ; mais quand une âme est emportée dans le ciel par le vent de la mort, elle n'en redescend plus, elle a trouvé sa patrie.

La mort est la veillesse auguste de la vie, la lueur allumée au sommet du destin. - Victor Hugo

## Avis de décès / Obituary

JOANNE MARIE ODJICK  
(NÉE THRAN)

Mère, grand-mère, éducatrice  
Mother, Grandmother, Teacher



Joanne Odjick est décédée paisiblement à la maison à Kitigan Zibi, Québec, le 1er mars 2022, à l'âge de 69 ans. Joanne est née le 18 juin 1952 à Rochester, New York, fille de William et Grace Thran et est déménagée à Kitigan Zibi en 1979, en compagnie de son époux Norman, où elle a vécu le reste de sa vie. Joanne était une éducatrice née et adorait travailler avec les gens. Au cours de sa carrière, elle a enrichi de nombreuses vies en tant qu'éducatrice et tutrice d'enfants et aussi d'adultes dans le domaine de l'éducation des adultes. Elle était une lectrice passionnée qui adorait les livres et a travaillé pendant de nombreuses années entourée de deux de ses choses favorites, les livres et les gens, en tant que bibliothécaire à l'école de Kitigan Zibi. Elle se passionnait pour la nature et les animaux et croyait fermement en l'amour des humains les uns pour les autres et à la bonté envers tous les êtres vivants, petits et grands, et avait une foi chrétienne inébranlable. Joanne laisse dans le deuil son époux Norman, ses fils, Norm, Jay et Joel, son petit-fils Brody, son frère Richard, ainsi que les nombreuses personnes dont elle a enrichi la vie et dans les cœurs desquelles elle vivra à jamais. Elle a été précédée par feu son frère, Bill. On se souviendra de son sourire chaleureux, de son rire affectueux et de son esprit indomptable qu'elle a partagé avec tous ceux qui l'entouraient. « Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront tous les jours de ma vie, et j'habiterai dans la maison de l'Éternel jusqu'à la fin de mes jours. » Psaume 23:6

Une journée de visite et un service funéraire auront lieu jeudi le 10 mars 2022 à la Maison funéraire McConnery, à Maniwaki. Les visites débuteront à 10 h et seront suivies d'un service à 14 h. Au lieu de fleurs, des dons peuvent être faits au World Wildlife Fund.

Joanne Odjick, 69 years old, passed away peacefully in her home in Kitigan Zibi, Quebec on March 1st, 2022. Joanne was born on June 18, 1952 in Rochester, New York to William and Grace Thran and relocated to Kitigan Zibi in 1979 along with her husband Norman, where she lived out the rest of her life. Joanne was a born educator and loved working with people. Over the course of her career, she impacted many lives as a teacher and tutor to both children as well as adults in the field of adult education. She was an avid reader who especially loved books and worked for many years surrounded by her two of her favorite things in books and people, as a librarian at the Kitigan Zibi school. She was passionate about wildlife and animals and believed strongly in human beings loving one another and caring for all creatures great and small alike and was resolute in her Christian faith. Joanne is survived by her husband Norman, her sons, Norm, Jay and Joel, grandson Brody, brother Richard and the many people whose lives she positively impacted and in whose hearts she will live on forever. She was preceded by her late brother, Bill. Joanne will be remembered for her warm smile, loving laughter and indomitable spirit that she lent to everyone around her.

« Surely goodness and mercy shall follow me all the days of my life; and I will dwell in the house of the Lord forever. » Psalm 23:6

A one-day visitation and funeral service will be held Thursday, March 10, 2022 at McConnery's Funeral Home in Maniwaki. Visitation will begin at 10 a.m. and a service will be held at 2 p.m. In lieu of flowers, please feel free to donate to the World Wildlife Fund.

## Avis de décès



BERNADETTE DANIS

De Montcerf-Lytton, est décédée le 4 mars 2022 au centre Hospitalier de Hull, à l'âge de 65 ans. Elle était l'épouse de Alain Deschenes, la fille de feu Edmond Danis et de feu Marie-Claire Morin. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants : Annie et Dany (Mélanie Labelle), son petit-fils : William, elle laisse également plusieurs frères et sœurs ainsi que ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces et ami(e)s. Elle fut précédée par un frère Brian. La direction des funérailles a été confiée à la

Maison Funéraire McConnery  
206 Cartier Maniwaki, Qc J9E 1R3  
Tél : 819 449 2626 / Fax : 819 449 7437  
sympathies@maisonfunerairemccconnery.ca  
www.maisonfunerairemccconnery.ca

Un service religieux aura lieu  
à une date ultérieure.

# ANNONCES CLASSÉES



RÉSERVEZ UNIQUEMENT PAR TÉLÉPHONE À CE NUMÉRO

**1 866 637-5236**

Heures d'affaires du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h • 13h à 16h30

À NOS ANNONCEURS: assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

**800\$**  
+ taxes  
POUR 10 MOTS  
40¢/mot additionnel

HEURE DE TOMBÉE  
Lundi midi  
(pour la parution  
du mercredi)

OFFREZ-VOUS DES EXTRAS

- Encadré
- Couleur
- Titre centré
- Caractère gras

\*ESCOMPTE pour plusieurs parutions et plusieurs journaux.

Profitez également de la  
parution GRATUITE de votre  
annonce sur **VosClasses.ca**

VISA MasterCard Géré par TC-MEDIA



## Nécrologie



### 5e Anniversaire Claude Pétrin Décédé le 9 mars 2017



Il y a 5 ans que tu nous quittais.  
Le 9 mars est une date que nous  
n'oublierons jamais.

Tu es parti pour une autre vie  
que nous ne connaissons pas. Tes  
sourires, ta douceur, ta musique et  
surtout toi, nous manques tellement.

Merci de veiller sur nous!

Ton père et ta mère, Claude et Cécile et  
ta famille. Baisers et caresses

### 5e anniversaire de décès Françoise Côté



En cette journée de la Femme, il y a cinq  
ans, tu nous quittais sans bruit comme  
tu as vécu. Tu nous as beaucoup aimé et  
donné, tu as fait de nombreux sacrifices,  
tu étais une mère, grand-mère, mémère  
et belle-mère extraordinaire. Le temps  
pourra s'enfuir mais n'effacera jamais  
de nos cœurs ce que tu as été pour nous.

On t'aime

Jonathan, Mélanie, Mathieu-Olivier, Williams,  
Jérémy, Hadley, Josh, Martin et Suzanne

**230** Logements / appartements /  
propriétés recherchés à louer

RECHERCHE logement 4-1/2 ou +, Maniwaki ou environs.  
819-441-8752

**245** Chambre à louer

AGRÉABLE chambre non-fumeur; Internet, salle de lavage,  
gym, frigo, 390\$/ Maniwaki 819-334-2345/ 819-441-2827

Chez Bernise, chambre et pension, centre-ville Maniwaki  
pour personnes âgées autonomes, 2 services inclus dont  
les repas, une chambre meublée, privée est disponible.  
Finis la solitude! 819-449-5399

**270** Bureaux / locaux à louer

MANIWAKI: 198 Rue Notre-Dame, 200 à 1,000 pi.ca. Centre-  
ville, 5 minutes du centre d'achats. 819-441-0200,  
819-561-4586

**310** Divers à vendre

**POULETS de grain grade A, de 7 à 10 lbs  
entiers ou coupés en 2, poitrines désos-  
sées, pilons, cuisses et hauts de cuisse.  
Gelés et emballés sous vide. Commandez  
maintenant, livraison comprise.  
450-375-4696 450-777-2096**

**424** Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25  
ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récu-  
pérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement,  
réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

**483** Compagne/compagnon

À LA RECHERCHE d'une compagne qui aime la musique  
Country, les fins de semaine d'été au chalet et demeurer à la  
campagne. À dix minutes d'Aylmer. De 45 ans et plus, libre et  
mature, Bienvenue toute nationalité. 613-725-4246,  
819-682-4211

**484** Services divers

PLANCHERS flottants, céramique, finition de sous-sol,  
s.d.b., plafonds suspendu, gyproc, joints, peinture.  
819-334-9669

**585** Services financiers divers

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement  
automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se  
fait en ligne. Laissez nous vous aider. Trop de dettes? Repre-  
nez le contrôle. Plusieurs bureaux en Beauce pour vous ser-  
vir. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité.  
418-425-1127

**605** Emplois divers

Emploi à Déleage en accompagnement scolaire, 24.84\$  
l'heure pour soins d'une jeune femme handicapée et pour  
la même jeune femme besoin soins à domicile situé à Blue  
Sea, 19.98\$/l'heure. 819-463-3510

### 5e Anniversaire



**Ghislaine Martin  
(née Éthier)  
Décédée le 11 mars 2017**

Il y a déjà 5 ans que tu  
nous as quittés. Le temps  
pourra s'enfuir mais il  
n'effacera jamais de nos cœurs ce que tu as été  
pour nous. Tu nous manques toujours autant  
et tu continues d'être dans nos cœurs et nos  
pensées. Ton souvenir reste toujours vivant et  
nous accompagne partout où nous allons.

Ton époux Bernard,  
ton fils Denis et de tes  
rayons de soleil trésor  
ta petite-fille Béatrice et  
ton petit-fils Charlot



MRC ANTOINE-LABELLE 819 623-1612 | MRC VALLÉE-DE-LA-GATINEAU 819 449-4540

## Les amoureux-aidants

Le centre collégial d'expertise en gérontologie vient de réaliser une étude sur les relations  
amoureuses des couples âgés en contexte de proche aidance. Les couples sondés ont révélé que  
leur plus grand défi était de se réserver des moments à deux, alors que l'aide à domicile et  
les autres visites se multiplient. Il faut absolument ne pas sacrifier cette grande richesse de l'intimité relationnelle. Elle peut  
nous filer entre les doigts sans qu'on s'en rende compte. (On avait l'habitude de jardiner ensemble? Partons un petit jardin  
intérieur. On voulait visiter un pays du monde? Visionnons ensemble une vidéo sur cette destination.) On peut convenir avec  
notre entourage qu'on leur fera signe lorsque le besoin se fera sentir, car l'aide, toute bienveillante qu'elle soit, peut devenir  
envahissante. Un autre défi est de limiter consciemment le temps passé à parler de la maladie. Enfin, les couples se rendent  
compte que prendre les choses un jour à la fois, sans se stresser à propos du lendemain, permet de vivre le bonheur et la paix,  
ne serait-ce que pour mieux dormir, ce qui est déjà énorme. Car, heureusement, les jours se suivent mais ne se ressemblent pas.

Les services Albatros d'accompagnement en fin de vie, en cas de maladie grave et en cas d'isolement sont entièrement gratuits.

Isabelle et Ward O'Connor

Collaboration L'Info de la Vallée



« L'esprit oublie toutes les  
souffrances quand le chagrin  
a des compagnons et que  
l'amitié le console. »

William Shakespeare



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
BRUNET

Maniwaki  
819 449-6082  
www.coopfbrunet.com

PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT

« Sa mort n'était pas planifiée, mais tout le reste l'était. »

« On m'aide à avoir une vie après sa mort. »

« Le soutien est vivant, même après la mort. »

« Nous avons discuté avant pour que tout se passe bien après. »

Parce que le deuil se vit au présent  
Offrons des mots réconfortants  
Soyons au coeur du soutien



Lorsque le deuil se fait chagrin  
Laissons la douleur s'exprimer  
Soyons le baume pour apaiser



ARRANGEMENTS FUNÉRAIRES PRÉALABLES | COLOMBARIUM

| MANIWAKI 19, rue Principale N 819.449.6082 |

| MONT-LAURIER 632, rue de la Madone 819.623.6232 |

| RIVIÈRE-ROUGE 473, rue L'Annonciation S 819.275.8555 |

Fonds régions et ruralité

## Plus de 750 000\$ pour soutenir les arts en Outaouais




SALLE DE RÉDACTION

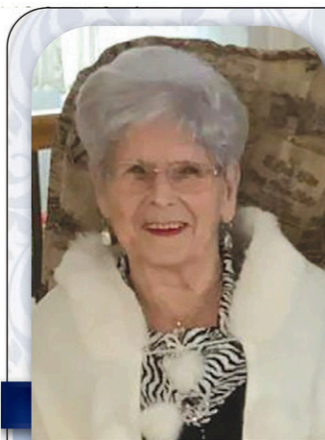
redaction@inmedias.ca

**Une somme de 750 750\$ est accordée pour le renouvellement d'une entente sectorielle de développement pour la culture en Outaouais. L'aide consentie pour l'Entente de partenariat territorial en lien avec la collectivité de l'Outaouais permettra notamment de soutenir des projets de création, de production ou de diffusion qui favoriseront des liens entre le milieu des arts et la communauté.**

Les initiatives s'inscriront dans le cadre du Programme de partenariat territorial de l'Outaouais, géré par le Conseil des arts et des lettres du Québec (Conseil), qui a pour objectif de stimuler la création artistique dans la région,

contribuer à l'essor et à la diffusion des artistes et des écrivains, favoriser leur rétention dans leur localité, encourager l'émergence et l'inclusion des technologies numériques dans la pratique artistique et épauler les organismes artistiques professionnels structurants pour le développement et le rayonnement des arts et des lettres sur le territoire et à l'extérieur.

« Plus que jamais en ces temps incertains, la culture prend la place qu'elle aurait toujours dû occuper. Elle nous rassure, nous réconforte et nous permet de croire en des jours meilleurs. À titre de présidente de la Conférence des préfets de l'Outaouais, je me réjouis de cette contribution financière et je félicite tous les partenaires impliqués », a affirmé Chantal Lamarche, présidente de la Conférence des préfets de l'Outaouais et membre du comité régional de sélection de projets pour le volet Soutien au rayonnement des régions du Fonds régions et ruralité. 



## Avis de décès Rolande Violon née Rivet

La famille Violon a le regret de vous annoncer le décès de madame Rolande Violon née Rivet survenu le 23 février 2022, à l'âge de 94 ans. Elle était l'épouse de feu Francis Violon et la fille de feu Antoine Rivet et de feu Victoria Langevin.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Raymonde (Rolland Beaudoin), Pauline (feu Jean-Robert Saumure), Claude (Claire Saumure), Francyn (feu Rhéal Carrière), Louise (Jean-Claude Barbe), Suzanne (feu Robert Stosik) et Joëlle; ses petits-enfants : Marie-France, Dany, Janique, Yan, Francis, Claudia Joëlle, Sonia et Shella; ses arrière-petits-enfants : Valérie, Miguel, Nicholas, Cloé, Olivier, Ludovic, Éloïc et Louka; ses six arrière-arrière-petits-enfants; ses frères : Rhéal (Rose Bélisle), Raymond et Rhéaume (Lise Labonté); ses sœurs : Irène (feu Edmond Lefebvre), Thérèse (feu Ronald Charlebois), Gervette (Camille Lafontaine), Huguette (feu Jean-Maurice Belisle), Marie-Jeanne (feu Fernand Gagnon) et Reine-Aimée ainsi que plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, cousin(e)s et ami(e)s. Elle fut prédécédée par ses frères et sœurs : René, Antoine, Donald (feu Diane Belisle), Lionel (feu Thérèse Lafontaine), Antoinette (feu Dominique Morin) et Fernand (feu Colette Saumure).

Le service religieux, en présence des cendres, aura lieu le samedi 19 mars 2022 à 11 h en l'église St-François-de-Sales située au 799, rue Jacques-Cartier à Gatineau. La famille recevra les condoléances à l'église à compter de 10 h.

La famille désire remercier le personnel du CHSLD Ernest-Brisson pour l'accompagnement et les excellents soins prodigués.

Vos messages de condoléances peuvent être envoyés à : [www.cfo.coop](http://www.cfo.coop)

Coopérative funéraire  
de l'Outaouais



819 568-2425 — [conf@cfo.coop](mailto:conf@cfo.coop)

>N02543-1



## Réserve faunique de Papineau-Labelle

# OFFRES D'EMPLOIS

### TRAVAILLER À LA SÉPAQ : DES MOMENTS UNIQUES DANS DES LIEUX UNIQUES !

Plus grand réseau de plein air au Québec, la Sépaq administre, exploite et met en valeur les lieux grandioses qui lui sont confiés par le gouvernement du Québec. Plus de 3400 employés, passionnés de nature et ayant le désir d'offrir une expérience client hors du commun, œuvrent au sein de nos 46 établissements aux quatre coins de la province. Notre équipe vit au quotidien les valeurs de l'organisation : plaisir, inclusion, engagement, courage et excellence. La Réserve faunique de Papineau-Labelle sait comment satisfaire les passionnés de plein air en toute saison : omniprésence du cerf de Virginie dans ses forêts, grande variété de poissons dans ses lacs et conditions d'enneigement parfaites pour partir à l'aventure.

#### GÉRANT DE SECTEUR (CONTREMAÎTRE)

Poste saisonnier : 1<sup>er</sup> avril 2022 à 30 novembre 2022

##### Vos responsabilités

Le gérant de secteur sera responsable de planifier, d'organiser, de coordonner et de contrôler l'ensemble des activités relié aux opérations de la réserve. Il devra s'assurer de le faire conformément aux normes de service et de qualité approuvées par la Sépaq : accueil et séjour de la clientèle dans les activités offertes (pêche, villégiature, camping, chasse au gros et petit gibier, opérations hivernales, etc.)

Plus précisément, il devra :

- Assumer la gestion des prévisions budgétaires annuelles prévues pour les activités, dont la réalisation, la gestion et le suivi des plans d'opération, du plan d'embauche, des plans de développement, des plans de pêche et de chasse, du programme de sécurité et des mesures d'urgence;
- Coordonner les travaux d'aménagement et d'entretien préventif des infrastructures;
- Assurer l'approvisionnement et l'utilisation sécuritaire des fournitures nécessaires aux opérations;
- Diriger, coordonner et évaluer le personnel sous sa responsabilité;
- Assurer le respect des différentes lois reliées à la conservation de la faune, à la circulation en forêt et à l'environnement.
- Participer activement au comité de gestion;

Le gérant de secteur peut se voir confier d'autres attributions connexes

##### Prérequis

- Formation collégiale dans un domaine faunique, forestier ou administratif et cinq (5) ans d'expérience dans la gestion d'un établissement comparable (pourvoirie), ou toute autre combinaison de formation et d'expérience jugée pertinente;
- Expérience significative en gestion et supervision de personnel;
- Très bonne expertise du secteur faunique;
- Connaissances en maintenance de bâtiments et aisance en informatique;
- Bonne connaissance de la langue française parlée et écrite ainsi qu'une connaissance fonctionnelle de la langue anglaise;
- Grande disponibilité et bonne capacité physique;
- Sens de l'organisation et de la planification, rigueur, esprit d'équipe et entregent;
- Permis de conduire valide.

##### Spécifications

- Il s'agit d'un poste saisonnier de la catégorie de personnel en situation de gestion.
- Période d'emploi : 1<sup>er</sup> avril 2022 à 30 novembre 2022 (période annuelle récurrente)
- Salaire : l'échelle salariale varie de 43 023 \$ à 68 695 \$ annuellement, selon l'expérience.
- Lieu de travail : Réserve faunique de Papineau-Labelle.

#### OUVRIER CERTIFIÉ D'ENTRETIEN

Poste saisonnier : 11 avril 2022 à 28 octobre 2022

##### Vos responsabilités

L'ouvrier certifié d'entretien devra :

- Effectuer une variété de travaux pertinents à l'un ou l'autre des métiers du bâtiment ou à d'autres métiers ayant trait à la réfection, la réparation ou l'entretien général de bâtiments ou autres ;
- Réaliser des travaux d'entretien ou de réparation mineure en tuyauterie, en chauffage et réfrigération, là où les installations ne sont pas régies par les lois et règlements des appareils sous pression ;
- Faire des réparations et ajustements mineurs sur des appareils motorisés tels que tondeuses à gazon, moteurs hors-bord, scies mécaniques ou autres appareils similaires.

L'ouvrier certifié d'entretien peut se voir confier d'autres attributions connexes.

##### Prérequis

- Détenir un certificat de qualification valide et reconnu par l'autorité compétente en menuiserie ou avec champ de spécialisation en construction ou dans une autre spécialité pertinente aux attributions de l'ouvrier certifié d'entretien.
- Avoir quatre (4) années d'expérience pertinente aux attributions de l'ouvrier certifié d'entretien dans une variété de travaux propres à plusieurs métiers du bâtiment ou aux divers métiers correspondants aux attributions de l'ouvrier certifié d'entretien.

##### Spécifications

- Il s'agit d'un poste saisonnier de la catégorie de personnel syndiqué.
- Période d'emploi : 11 avril 2022 à 28 octobre 2022
- Salaire : l'échelle salariale varie de 17,75 \$ à 25,15 \$ de l'heure en fonction des modalités prévues à la convention collective.
- Les autres conditions de travail applicables sont celles prévues à la convention collective en vigueur.
- Lieu de travail : Réserve faunique de Papineau-Labelle.

#### FAIRE PARTIE DE L'ÉQUIPE SÉPAQ C'EST :

- Participer à la réalisation de notre mission et connecter les gens à la nature
- Déployer vos talents dans une équipe dynamique, où l'esprit de collaboration et le plaisir sont au rendez-vous
- Créer des souvenirs et faire vivre des moments privilégiés au cœur de territoires naturels et d'attrait exceptionnels
- Pouvoir travailler à la grandeur du Québec dans l'un de nos établissements au fil de votre carrière
- Profiter de plusieurs rabais sur nos produits et services allant jusqu'à 50 %
- Bénéficier de plusieurs autres avantages : uniforme fourni, programme de référencement, club social, régime de retraite à prestation déterminée, et plus encore !

Joignez-vous à notre équipe en posant votre candidature au [www.sepaq.com/emplois](http://www.sepaq.com/emplois)

**Bienvenue aux retraités!**

**Les candidatures seront traitées en toute confidentialité**

Nous remercions toutes les personnes qui poseront leur candidature, mais nous communiquerons seulement avec celles qui auront été retenues. La Sépaq souscrit au programme d'équité en matière d'emploi et encourage les femmes, les minorités visibles, les minorités ethniques, les autochtones et les personnes handicapées à présenter leur candidature.



*Enseignant dans l'âme, passionné, compétent, dévoué, disponible, engagé, Denis Beauchemin a été un « influenceur » pour ce qui est de l'amour de la langue française, son respect et sa promotion. (Photo gracieuseté – Isabelle Gagné)*

Prix d'excellence en français Gaston-Miron

## Denis Beauchemin est finaliste de la 10e édition

**KATHLEEN GODMER**

kgodmer@inmedias.ca

**Le Mouvement Québec français des Laurentides (MQFL) et la Société nationale des Québécoises et Québécois, région des Laurentides (SNQL), ont dévoilé les finalistes de la 10e édition des Prix d'excellence en français Gaston-Miron. Ces prix sont décernés annuellement à des personnes, des entreprises ou des organismes qui se distinguent par leur contribution à la promotion et à la valorisation de la langue française. Parmi eux: Denis Beauchemin, un enseignant à la retraite qui a laissé sa marque dans la région.**

C'est à la demande d'anciens élèves que la candidature de M. Beauchemin a été soumise et c'est lors d'un gala qui se tiendra le 27 mars prochain que seront connus les lauréats. Mentionnons que lors du processus pour monter le dossier de candidature, ce sont plus d'une quarantaine d'anciens étudiants qui ont fourni des témoignages, partageant expérience et souvenirs.

### CE PROF DE FRANÇAIS DONT TOUT LE MONDE SE SOUVIENT

Originaire de la rive sud de Montréal, c'est en 1970 que Denis Beauchemin se joint à l'équipe d'enseignants de la Cité étudiante de Maniwaki pour commencer sa carrière d'enseignant, carrière qu'il termine en avril 2019 du côté de Mont-Laurier, à l'université.

Président du Syndicat du personnel enseignant des Hautes-Rivières (SPEHR) pendant quatre ans, M. Beauchemin a été dans le monde de l'éducation durant 49 ans, dont 45 comme enseignant. Ce sont au moins 4 000 élèves, des régions de Maniwaki et de Mont-Laurier qui ont pu partager sa passion du français. Plusieurs entreprises ont

fait ou font encore appel à ses services pour de la formation en français, car on dit de lui qu'il est « le prof ».

Pour mériter cette réputation, M. Beauchemin suit tous les perfectionnements disponibles. En plus de son baccalauréat en enseignement du français, il n'a pas hésité à ajouter un certificat en didactique de la grammaire, un certificat en connaissances de l'homme et de son milieu et un baccalauréat en administration.

Amoureux de littérature, il est vu comme un lecteur boulimique, doté d'une grande culture et d'intérêts diversifiés. Exigeant, mais respectueux et juste, il s'est fait un devoir de connaître chaque élève dans ses classes.

Toujours à la recherche du mot juste, toujours à la chasse aux anglicismes, il est collectionneur de dictionnaires, expert des séries qui traitent de notre patrimoine et surtout celles qui témoignent de la richesse de notre langue. Plusieurs diront qu'il n'est pas reposant, puisqu'il corrige et souligne tous les anglicismes, toutes les fautes grammaticales, toutes les fautes de syntaxe qu'il entend.

Membre apprécié d'un cercle de lectures, spécialiste de mots croisés, amateur de théâtre, de musique, encore aujourd'hui, il n'est pas rare que l'on fasse appel à ses connaissances pour valider un mot, une expression, juste avant d'appuyer sur envoyer. C'est toujours avec plaisir qu'il se prête à l'exercice.

Homme de son temps pour presque tout, ne comptez pas sur lui pour faire de l'enseignement à distance, il refuserait. Il est vraiment désolé que ce virus ait dénaturé autant ce qu'il a toujours considéré comme le plus beau métier et est plein de compassion pour tous les enseignants qui ont dû se réinventer depuis cette pandémie. 🙏

# OFFRE D'EMPLOI

## AGENT(E) DE LIAISON



Contrat avec possibilité de prolongement selon le financement

### La Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau

est à la recherche d'un agent(e) de liaison responsable de mobiliser les partenaires et d'animer une concertation multisectorielle regroupant les acteurs de développement et visant l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de son territoire.

#### Nous t'offrons :

- Horaire flexible de 35h semaine à Gracefield
- Salaire compétitif selon expérience (29,03\$ à 35,70\$)
- Assurance collective après 3 mois
- Remboursement des dépenses selon les politiques en vigueur (cellulaire, kilométrage, etc.)

#### Responsabilité & tâches

- Participer à la planification des objectifs en matière de développement social, et ce, pour l'ensemble du territoire.
- Assurer la mobilisation des partenaires du territoire et développer de nouvelles collaborations.
- Soutenir la concertation locale quant aux enjeux de développement social.
- Animer les comités (préparer et convoquer les rencontres, rédiger les ordres du jour et les comptes rendus, assurer le bon déroulement des rencontres, etc.).
- Effectuer des suivis administratifs, rédiger et présenter divers documents (portrait des besoins et enjeux, plans d'actions, demandes de subvention, bilans, etc.).
- Soutenir l'équipe de la TDSVG lors de l'organisation d'événements, et y participer activement.
- Assurer une veille concernant les enjeux de développement social (nouvelles, financement, opportunités, etc.).

#### Formations & expérience

- Diplôme d'études universitaires dans un domaine relié à l'emploi (sciences sociales, travail social, développement des communautés, etc.) OU combinaison de formation et d'expérience jugée pertinente.
- Expérience en gestion de projets.
- Connaissance des enjeux et de la réalité du territoire de la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau

#### Autres exigences

- Connaissance de la suite Microsoft Office (Word, Excel, Outlook, etc.).
- Excellente maîtrise du français écrit et parlé (bilinguisme est un atout).
- Habiletés en animation de groupe.
- Doit posséder une voiture et un permis de conduire valide.
- Aptitude à travailler avec les technologies de l'information et des communications.

#### Compétences

- Excellentes habiletés de communication et grand sens de l'écoute.
- Facilité à mobiliser les gens, à travailler en équipe et à créer des liens.
- Initiative, polyvalence et flexibilité.
- Excellentes habiletés de planification et d'organisation.
- Capacité d'analyse, de synthèse et de résolution de problèmes.
- Aptitude à travailler de façon autonome avec des échéanciers serrés, dans un contexte de changement.

Entrée en fonction : Dès que possible  
Fin de l'affichage : 18 mars 2022 à 16h00



**Envoie ta candidature à la direction**  
**direction@tdsvg.com**



**Sophie Chatel**  
Députée de / Member of Parliament for Pontiac



## OFFRE D'EMPLOI

### Adjoint de circonscription et recherchiste de programmes

Le bureau de Sophie Chatel, députée de Pontiac, est à la recherche d'un(e) adjoint(e) de circonscription et recherchiste de programmes pour la Vallée-de-la-Gatineau.

#### Le titulaire du poste sera responsable de :

- Développer une connaissance et une expertise des subventions et financement du Gouvernement du Canada;
- Communiquer avec les électeurs de la circonscription et les intervenants locaux;
- Effectuer le traitement des requêtes et initiatives provenant des citoyens en lien avec des problématiques avec les ministères fédéraux (dossiers de circonscription);
- Gérer les appels téléphoniques, courriels et le courrier entrants et, s'il y a lieu, l'accueil des invités;
- Répondre en temps utile aux questions des électeurs sur des sujets particuliers;
- Planifier des événements et des rencontres avec la députée dans la communauté;
- Effectuer d'autres tâches selon les besoins de l'équipe.

**Lieu :** Vallée-de-la-Gatineau.

**Salaire :** À discuter selon l'expérience.

#### Qualifications exigées :

- Diplôme d'études postsecondaires ou combinaison acceptable d'études et d'expérience professionnelle;
- Excellente aptitude pour la communication orale et écrite;
- Connaissances pratiques de la suite MS Office (Outlook, Word, Excel);
- Excellents sens de l'organisation et de la gestion du temps (capacité de mener plusieurs tâches de front);
- Disposition à travailler le soir et le week-end (à l'occasion);
- Discrétion, souci de la confidentialité, et intégrité et éthique exemplaire;
- Intérêt pour la politique canadienne et adhésion aux valeurs qui s'accordent avec la vision politique de la députée;
- Expérience pertinente dans le domaine, un atout.

*Si vous souhaitez poser votre candidature à ce poste, veuillez envoyer votre curriculum vitae et votre lettre de présentation à [Joseph.francis.357@parl.gc.ca](mailto:Joseph.francis.357@parl.gc.ca).*

*Seuls les candidats retenus à la suite de l'examen des curriculums vitae seront convoqués à une entrevue.*



## EMPLOYÉ(E)S RECHERCHÉ(E)S

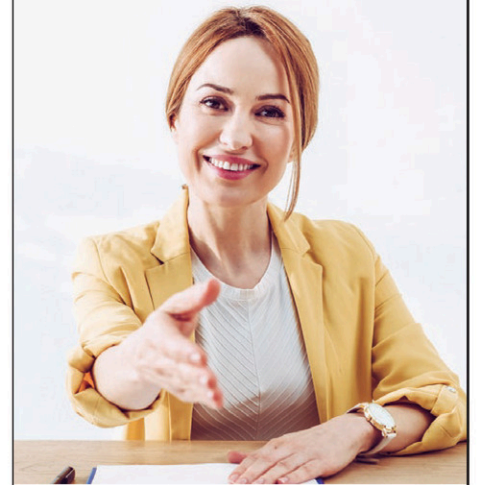
- Préposé(e) à l'entretien  
• Serveur(euse)
- Préposé(e) à l'entretien  
extérieur
- Préposé(e) à la marina

Emplois à temps plein, durant la saison estivale. Les candidats(es) doivent idéalement avoir un minimum d'expérience dans le domaine recherché, être responsables, autonomes, mais aussi capables de travailler en équipe.

Pour informations :

**819-438-2844**

demander Marc ou Patricia



**Pour trouver les meilleurs employés, ANNONCEZ ICI !**

Rejoignez plus de **150 000** lecteurs chaque semaine grâce à notre version papier et à notre site Web!

Pour plus de détails, communiquez avec votre stratège médias dès aujourd'hui!

Québec

LES **jobans**  
lesjobins.ca



**Urgent besoin  
D'EMPLOYÉS?**

Ici, vous pouvez  
**LES TROUVER!**

LES **jobans**  
lesjobins.ca

**In Médias : votre travail votre style de vie.**

Postes disponibles chez In Médias : Designer graphique web • Journaliste • Outaouais • Stratège médias

À suivre sur **LES jobans**  
lesjobins.ca

Pour en savoir plus sur nos publications inmedias.

**in**  
médias

LES **jobans**  
lesjobins.ca

Mon futur emploi...

La refonte des sites web de In Médias est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec. Québec



# OFFRES D'EMPLOI

## Nous sommes à la recherche

- Aide-boucher
- Cuisinier /Cuisinière

Avoir de l'expérience un atout  
Esprit d'équipe

- Salaire compétitif •

 **35, Kichi Mikan, Maniwaki**  
**819 449-3741**

>M02558-1



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC  
EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

## OFFRE D'EMPLOI


L'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue est à la recherche d'une personne afin de pourvoir le poste de:

### Professeure régulière ou professeur régulier en sciences comptables

- Comptabilité financière avancée •

Consultez la description complète du poste à l'adresse :  
[uqat.ca/emplois](http://uqat.ca/emplois)

>L08257-1



## Avis public

### Dérogation mineure

Avis est par les présentes donné par la soussignée, directrice générale et greffière-trésorière de la municipalité de Bouchette, qu'au cours de la séance ordinaire du conseil municipal qui se tiendra le lundi 4 avril 2022 à 19 h, le conseil municipal doit statuer sur deux demandes de dérogation mineure à savoir :

**2021-07 – 98, chemin Clément**  
Demande de dérogation mineure au règlement de zonage numéro 85, article 4.10 « **Agrandissement d'un bâtiment dérogatoire** » pour le bâtiment principal situé sur la propriété ayant comme cadastre 4 738 846, 4 738 850 et 5 756 407 et dont l'adresse civique est le 98, chemin Clément.

**2021-09 – 107, montée Gorman**  
Demande de dérogation mineure au règlement de zonage numéro 85, articles 6.2.1.2 « Marge avant » et 6.2.1.4.1 « Marges latérales » pour la construction d'un bâtiment principal sur la propriété ayant comme cadastre 4 739 706 et dont l'adresse civique est le 107, montée Gorman.

Toute personne intéressée relativement à ces demandes de dérogation mineure ci-dessus décrites pourra se faire entendre par le conseil municipal lors de cette séance ordinaire du 4 avril 2022.

Donné à Bouchette, ce 8<sup>e</sup> jour du mois de mars 2022.

Claudia Lacroix  
Directrice générale  
Greffière-trésorière

>M02553-1



## Joignez-vous à notre équipe dynamique!

### POSTES À COMBLER

- COSMÉTICIEN / COSMÉTICIENNE - Temps partiel et temps plein
- TECHNICIENNE DE LABORATOIRE - Temps partiel
- LIVREUR(SE) - Temps partiel

Veillez faire parvenir votre CV en personne ou à l'adresse courriel suivante :  
[gkfortin@pjc.jeancoutu.com](mailto:gkfortin@pjc.jeancoutu.com)



**Raymond Matte, Murielle Gauthier & Jessica Doxy**  
Pharmacien(nes) Propriétaires  
50, rue Principale Sud, Maniwaki, Qc J9E 1Z6

>V02495-1



*Le projet de développement du réseau de sentiers du Club Quad Vallée-de-la-Gatineau va bon train. Les objectifs établis pourraient être atteints d'ici quelques années. (Photo gracieuseté – Club Quad Vallée-de-la-Gatineau)*

Club Quad Vallée-de-la-Gatineau

## Le projet d'extension du réseau de sentiers se poursuit

KATHLEEN GODMER

kgodmer@inmedias.ca

**Depuis déjà trois ans, le Club Quad Vallée-de-la-Gatineau, en partenariat avec la MRC de La Vallée-de-la-Gatineau, travaille à la réalisation de son projet de développer son réseau de sentiers afin de permettre aux usagers d'avoir accès à plus de municipalités et élargir son offre de service à ses membres. Le projet se poursuit et va bon train.**

« On a commencé par faire un projet pilote à Maniwaki. Ça a été accepté et on est en sentier urbain dans la ville. Tout va très bien. La cohabitation entre usagers et résidents se passe bien et on surveille ça de près. On continue de faire de la patrouille conjointe avec les patrouilleurs de la Sûreté du Québec (SQ). C'est de là que s'est développé la volonté de la préfète et de la MRC de faire une priorité du développement du quad et de la motoneige dans la région », a raconté Alain

Hébert, chargé de projet et administrateur au Club Quad Vallée-de-la-Gatineau. Après cette première étape, le projet se poursuit. S'il est accepté tel quel, le projet ajoutera environ 160 kilomètres de nouveaux sentiers au réseau déjà existant.

**« Toutes les municipalités visées par le projet on de beaux attraits touristiques à proposer et on voudrait que l'Outaouais et notre région deviennent une destination touristique de premier choix pour les gens de partout au Québec. »**

- Alain Hébert

« Dans cette deuxième étape, nous en sommes à rencontrer les municipalités et leur soumettre des propositions de sentier. Il n'en revient qu'à eux (conseillers et maires) d'accepter ou non ou de soumettre une autre proposition. Jusqu'à présent une seule municipalité a accepté telle quelle la proposition soumise et a donné son accord, mais les pourparlers vont bien avec la majorité des autres municipalités. Nous espérons pouvoir terminer ces démarches au début de l'été prochain. À noter que

le ministère des Transports (MTQ) doit aussi être mis à contribution et accepter que l'on circule sur certaines emprises qui sont sous leur juridiction », a mentionné M. Hébert.

### « DE BELLES ASPIRATIONS »

Neuf municipalités sont concernées par le projet: Egan Sud, Montcerf-Lytton, Déléage, Aumond, Grand-Remous, Bouchette, Gracefield, Blue Sea et Messines.

« L'idée est d'améliorer l'offre de services à nos membres en ajoutant de nouveaux circuits. On veut leur permettre de visiter de nouveaux endroits et apporter une certaine équité entre les municipalités. On veut aussi favoriser les retombées économiques dans ces endroits. On veut aussi faciliter l'accès aux membres des clubs limitrophes comme ceux de la MRC Antoine-Labelle, du Pontiac, celui de Notre-Dame-du-Laus. On les veut dans notre MRC », a ajouté M. Hébert.

« Certains citoyens sont un peu inquiets à l'idée de voir un sentier passer près de chez eux. Je veux les rassurer en soulignant que l'activité du quad

est très sévèrement surveillée et la réglementation a encore été revue à la hausse par le ministre Bonnardel. Il y a de plus en plus d'opérations IMPACT de la part de la SQ et notre collaboration avec leurs patrouilleurs se poursuivra. Je suis convaincu que la cohabitation usagers-citoyens se fera dans le respect », assure Alain Hébert

Le projet vise aussi à recruter de nouveaux membres qui, parce qu'il n'y a pas de sentiers accessibles chez eux, sont limités dans la pratique de ce sport.

Si tout va comme prévu, M. Hébert ajoute que l'été prochain, deux des relais principaux, le relais Armand-Lafontaine près de Mont-Laurier et un dans le secteur sud, seront refaits à neuf.

« Éventuellement, dans une phase 3, et on parle de quelques années, on souhaiterait aussi développer vers Hull-Gatineau en passant de l'autre côté de Gracefield par Lac-Saint-Marie, Denholm et les municipalités de ce secteur. On a de belles aspirations et la MRC et Chantal Lamarche sont derrière nous. »

## Retour de Pêche en ville de à Maniwaki en juin 2022

La Ville de Maniwaki a annoncé, à la fin février, le retour de l'activité Pêche en ville en 2022. Même si la date exacte n'est pas encore connue, l'activité se tient traditionnellement en juin. S'adressant particulièrement aux jeunes de moins de 18 ans, Pêche en ville se veut une activité familiale. Dans le cadre de celle-ci, la Ville ensemencera la rivière Désert de truites et offrira des permis de Pêche en herbe. Toujours en restant à l'affût des mesures sanitaires qui seront en vigueur, l'événement

aura lieu au quai public de la rue des Oblats, reprenant la tradition qui s'était installée avant la pandémie. Soulignons que Pêche en Herbe fait partie des activités de la Fondation de la Faune du Québec (FFQ), pour former la relève des pêcheurs. Mentionnons aussi que la Fête de la pêche, pour sa part, se tiendra, partout au Québec, du 3 au 5 juin prochain. Période durant laquelle il sera possible, tout en respectant la réglementation, de pêcher sans permis. (Photo Pixabay)





**SPÉCIAL DE LA SEMAINE**

**39\$**

**SEMAINE**

- 2015 Kia Rio
- 2015 Hyundai Accent
- 2015 Nissan Micra
- 2015 Ford Fiesta
- 2014 Mazda 3

**2015 MAZDA CX5 GS**



**2016 FORD F150 SUPERCREW**



**2016 KIA SORENTO EX**



**2016 DODGE RAM 4X4**



**2015 GMC SIERRA 4X4**



**2016 DODGE JOURNEY SXT**



**2015 FORD F150 FX4**



**2016 DODGE GRAND CARAVAN**



**2016 NISSAN SENTRA SV**



**2016 SUBARU IMPREZA**



**2015 FORD ESCAPE 4X4**



**2017 FORD MUSTANG**



- OPTION AUCUN DÉPÔT
- PENSIONNÉ
- PEU DE REVENU
- TRAVAILLEUR AUTONOME
- FAILLITE, EN PROPOSITION, LIBÉRÉ OU PAS

92 rue St-Joseph, Gracefield  
879 chemin Vanier, Gatineau  
819 595-1218

**100%**  
**APPROUVÉ**

**AUTOFIA.COM**  
**CARS4ME.CA**



# DISPONIBILITÉ LIMITÉE, PRÉCOMMANDEZ DÈS MAINTENANT

OBTENEZ JUSQU'À

## 2 ANS DE PROTECTION†

OU JUSQU'À

## 750 \$‡ DE REMISE EN PIÈCES, ACCESSOIRES ET VÊTEMENTS À L'ACHAT D'UN MODÈLE 2023 SÉLECTIONNÉ

CHEZ NOUS C'EST **ski-doo**



**B.E.S.T.**

Programme de service prolongé

© 2022 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, MC et le logo BRP sont des marques de commerce de BRP ou de ses sociétés affiliées. Cette offre est valide au Canada seulement chez les concessionnaires Ski-Doo et Lynx participants lors de la commande d'une motoneige 2023 sélectionnée neuve et non utilisée entre le 14 février 2022 et le 31 mars 2022. Les conditions peuvent varier d'une province à l'autre et la promotion peut prendre fin ou être modifiée en tout temps sans préavis. † Obtenez jusqu'à 2 ans de protection sur les modèles 2023 : les véhicules admissibles sont les motoneiges Ski-Doo et Lynx 2023 neuves et non utilisées. Les consommateurs qui achètent un véhicule admissible bénéficieront d'une garantie limitée BRP de 12 mois plus 12 mois additionnels de protection B.E.S.T. Sous réserve des exclusions, limitations de responsabilité et de toutes autres conditions de la garantie limitée courante de BRP, y compris, mais sans s'y limiter l'exclusion de dommages causés par un usage abusif, une mauvaise utilisation ou de la négligence. La protection B.E.S.T. est assujettie à une franchise de 50 \$ sur chaque réparation. Consultez votre concessionnaire BRP participant pour obtenir tous les détails et pour recevoir une copie de la garantie limitée BRP et du contrat

B.E.S.T. Jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre ne peut être transférée, échangée, vendue ou combinée à toute autre offre à moins d'indication à cet effet dans le présent document. Consultez votre concessionnaire autorisé BRP pour plus de détails et pour vous informer sur la disponibilité des produits. ‡ Obtenez jusqu'à 750 \$ de rabais en pièces, accessoires et/ou vêtements à l'achat d'un modèle 2023 sélectionné : les véhicules admissibles sont les motoneiges Ski-Doo et Lynx 2023 neuves et non utilisées. Le montant du rabais dépend du modèle acheté. Crédit valide uniquement sur les pièces, accessoires et vêtements Ski-Doo et Lynx. Le crédit s'applique au montant total facturé avant taxes et frais d'installation. Certaines exclusions s'appliquent. Consultez votre concessionnaire de motoneiges pour le choix d'un véhicule répondant à vos besoins spécifiques et portez une attention spéciale au guide du conducteur, à la vidéo et au manuel de sécurité ainsi qu'aux consignes apparaissant sur votre motoneige. Conduisez toujours prudemment et de façon responsable. Portez toujours des vêtements de protection appropriés et un casque. Observez toujours les lois et règlements en vigueur. Gardez toujours à l'esprit que l'alcool/les drogues et la conduite ne font pas bon ménage. Consultez votre concessionnaire BRP pour plus de détails et visitez [ski-doo.com](http://ski-doo.com) ou [brplynx.com](http://brplynx.com).



62 Route 105 Maniwaki  
819-449-1744



LE TEMPS  
de Vivre



# Pour les jeunes de coeur!



On bénévoles

Pleins feux sur la  
Semaine de l'action  
bénévole 2022  
page 4



On sort

Tête-à-tête  
avec  
Patrick Norman  
page 11



On cuisine

Se sucrer  
le bec  
en famille!  
page 12



## On parle santé

### SANTÉ AU FÉMININ :

## L'importance de se prendre en main

Ainsi, (trop) nombreuses sont celles qui tendent à mettre leur bien-être en veilleuse pour prendre soin des autres. Malheureusement, cette négligence fait en sorte que des problèmes de santé physique ou mentale se développent ou s'aggravent en douce, jusqu'à ce que celles qui en souffrent se retrouvent avec des douleurs chroniques sévères ou doivent être hospitalisées, par exemple. Parmi les maladies et conditions les plus souvent observées chez les femmes, notons les suivantes :

- L'anxiété;
- L'arthrite;
- L'endométriose;
- L'insomnie;
- L'insuffisance veineuse;
- L'ostéoporose;
- La dépression;
- La fibromyalgie;
- La migraine;
- Le cancer;
- Le diabète;
- Les maladies du cœur;
- Les troubles alimentaires.



Bien que les femmes aient une espérance de vie supérieure à celle des hommes, cet écart tend à diminuer. Il faut dire que celles-ci en ont souvent beaucoup sur les épaules entre le travail, l'éducation des enfants, les soins aux parents âgés, l'entretien ménager, la préparation des repas, la planification des vacances... la liste de responsabilités est longue, et la charge mentale est élevée!

### Prévention

Pour prendre votre santé en main en tant que femme, vous devez, entre autres, voir un médecin régulièrement, passer les tests recommandés selon votre âge et votre état de santé et, surtout, consulter rapidement en cas de symptômes préoccupants.

Adopter de saines habitudes de vie est également de mise. Cesser de fumer (ou ne jamais commencer!), faire de l'exercice, éviter la malbouffe et entretenir des liens sociaux enrichissants, par exemple, sont quelques-uns des moyens les plus efficaces pour garder la forme... et le moral!



Chez Familiprix, nous croyons que le pharmacien peut jouer un rôle plus important dans la vie de son patient.

Afin de bien jouer ce rôle, la pharmacie de demain se doit d'être plus humaine, plus novatrice et centrée sur sa mission première : la santé de ses patients.

**Ma destination**  
**+ santé**

Gagnez du temps avec le **renouvellement de vos prescriptions en ligne**  
Informez-vous en succursale



**familiprix**  
**Gina St-Jacques**

177 boul. Desjardins, Maniwaki  
819-449-3880

 On se présente

# Heureux d'un printemps...



**L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE**  
[info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

**Le printemps est à nos portes et toute l'équipe du Temps de Vivre vous a concocté un numéro rafraîchissant, rempli de conseils en toute genre, d'idées de sorties culturelles et d'escapades actives et gastronomiques, que ce soit pour une activité en solo, en couple, avec les petits-enfants ou avec toute la famille. Faites le plein de bonnes ressources pour commencer la belle saison du bon pied.**

Découvrez également des organismes impliqués dans la communauté, des entrevues passionnantes avec des artistes et athlètes inspirants. Nos chroniqueurs vous en mettent aussi plein la vue avec des sujets d'actualité qui touchent autant le voyage et les loisirs, que la sécurité, les finances et la santé.

**En vedette dans cette deuxième édition papier et web :**

- Zoom sur l'Université du 3<sup>e</sup> âge
- Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire
- Le chroniqueur sportif François Belle-Isle jase de course printanière
- Entretien avec la triathlète Louise Atkinson Clark
- On plonge dans la semaine de l'action bénévole
- Dernier tour de piste avec Patrick Norman
- 10 conseils pour réussir vos semis avec brio
- Suggestions d'activités à faire avec les petits-enfants
- 10 conseils pour partir en voyage par le burlingueur Gérard Coderre
- Sortie en famille à la cabane à sucre
- Recette signée Érable du Québec pour se sucrer le bec
- Les copropriétés ont la cote

*Bonne lecture!*

### À découvrir

Surveillez également notre site Web [tempsdevivre.ca](http://tempsdevivre.ca) pour découvrir des articles exclusifs!



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
BRUNET**

**PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT**

**Siège Social**

632, rue de la Madone  
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9  
Tél.: 819 623-6232  
Télé.: 819 623-2132

680, rue de la Madone  
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9  
Tél.: 819 623-3751  
Télé.: 819 623-2132

456, 12<sup>e</sup> Avenue  
Ferme-Neuve, Qc J0W 1C0  
Tél.: 819 587-3769

19, rue Principale Nord  
Maniwaki, Qc J9E 2B1  
Tél.: 819 449-6082  
Télé.: 819 449-7669

473, L'Annonciation Sud  
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0  
Tél.: 819 275-8555  
Télé.: 819 275-0060

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2022

# Le cercle vertueux du bénévolat

**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

La semaine de l'action bénévole de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) se tiendra du 24 au 30 avril 2022 sous le thème « Bénévolat change la vie ».

Cette année, pour cette 48<sup>e</sup> édition, la FCABQ veut en effet mettre l'emphase sur le fait que bénévolat change la vie, en premier lieu, des bénévoles eux-mêmes.

Devenir bénévole c'est avant tout avoir le désir d'aider les autres, de se sentir utile tout en s'offrant un moment de plaisir, de joie, de mieux-être collectif, d'accomplissement, de satisfaction personnelle et

de fierté, indique l'organisme. Le bénévolat on le fait pour la cause, pour l'engagement, pour des questions de valeurs, de partage et d'entraide et surtout parce que l'on souhaite faire une différence positive dans la vie des gens qui en ont besoin. On le fait aussi par passion, par compassion et surtout dans le respect. Une histoire d'amour pour soi et pour l'autre.

Si vous faites déjà du bénévolat, vous savez assurément que cela est bénéfique pour votre santé physique et mentale. La participation à des activités enrichissantes vous permet soit d'acquérir de nouvelles compétences, de nouvelles connaissances ou encore de sortir de l'isolement.

« Le bénévolat change aussi la vie de ceux à qui on tend la main. En effet, chaque geste, quel qu'il soit, a un effet bénéfique auprès des bénéficiaires », souligne la FCABQ. C'est se faire du bien en faisant du

bien et de donner tout en recevant en plus de rendre le monde meilleur.

C'est faire une différence positive dans la vie de quelqu'un. De plus, cela contribue à l'aspect de solidarité collective et c'est une source de richesse inestimable pour la communauté. Le fait de tendre la main aux bénéficiaires permet de favoriser leur contribution et leur implication en tant que citoyens au sein de la société, de contribuer à l'esprit de solidarité et c'est une source de richesse inestimable pour l'épanouissement de tous. Enfin, faire du bénévolat, c'est faire une différence dans la vie des gens un geste à la fois et de changer la vie d'une société toute entière. Changez une vie, c'est changer le monde!

(Photo Unsplash)

### EN CHIFRES

Il existe 114 centres d'action bénévoles répartis dans presque toutes les régions du Québec qui comptent en tout 35 000 bénévoles qui offrent leurs services à près de 6 000 organismes et institutions.



(819) 449-4540 [www.albatrosvgl.ca](http://www.albatrosvgl.ca)  
[albatrosmaniwaki@gmail.com](mailto:albatrosmaniwaki@gmail.com)

**Le Mouvement Albatros poursuit la mission d'offrir des services d'accompagnement à la sérénité gratuits et bénévoles, à domicile, en résidence, en CHSLD ou à l'hôpital, sur tout le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau, pour toute personne atteinte d'une maladie grave ou en fin de vie, et ce, dès l'annonce du diagnostic, ou toute personne isolée. Du soutien téléphonique est aussi offert, ainsi que du répit aux proches.**

**Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que nous formons adéquatement pour offrir un soutien personnalisé.**

# RÉDUISEZ VOS DOULEURS ARTICULAIRES

RÉSULTATS  
EN **5** JOURS<sup>†</sup>



## RETROUVEZ VOTRE VIE ACTIVE !

Genacol<sup>®</sup> Anti-Douleur est une solution naturelle et cliniquement prouvée<sup>(1)</sup> pour soulager les douleurs liées à l'arthrose.


Cette formule exclusive combine le **Collagène AminoLock<sup>®</sup>** ultra-hydrolysé à la **Membrane de Coquille D'Oeuf Soluble**.

Grâce à ses technologies brevetées<sup>(1)</sup>, **Genacol<sup>®</sup> Anti-Douleur** aide à réduire les douleurs articulaires en 5 jours<sup>†</sup>. **Oui, 5 jours !**

Ne laissez plus vos articulations douloureuses prendre le dessus. Faites confiance au **Supplément pour la santé articulaire le plus vendu au Canada\*** et retrouvez les plaisirs d'une vie active !



\*Selon le rapport de ventes IQVIA Consumer Health Insights (Canada) se terminant le 1 janvier 2022 (dernières 52 semaines – National incl. T.N.L. GB+DR+MM)

 Entreprise familiale  
fièrement québécoise

**NOUVEAU FORMAT  
ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES  
AUSSI DISPONIBLE !**

**Genacol<sup>®</sup>** tu me fais du bien!



**3\$ DE  
RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol<sup>®</sup>  
Anti-Douleur 90 ou 150 capsules  
**VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022**

**AU CONSOMMATEUR :** Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au [info@genacol.ca](mailto:info@genacol.ca) pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. **CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022.**

**AU DÉTAILLANT :** Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valable au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 31 août 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.



\*3500512\*

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. <sup>†</sup> Les résultats peuvent varier. <sup>(1)</sup> Consultez les études cliniques et les brevets sur [genacol.ca](http://genacol.ca)



On parle beauté

## La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur  
PRODUIT VEDETTE

### LA CRÈME SUBLIME DE LISE WATIER, 50ML

Soin anti-âge global pour une peau éclatante et renouvelée.

À travers les spectres solaire, les infrarouges font partie des rayons les plus dommageables pour la peau. Ne pouvant être bloqués par les filtres solaires, ils atteignent les couches les plus profondes de la peau et accélèrent ainsi le vieillissement prématuré. Ce soin révolutionnaire contient un cocktail exclusif de plantes canadiennes ultra performantes.



### LIFTACTIV SUPREME DE VICHY, 50 ML

Pour toutes les femmes, habituellement 40 ans et plus, qui cherchent une action intégrale contre les rides, même profondes et la perte de fermeté.



Efficacité prouvée sous contrôle dermatologique. Résultats : Effet lifting durable + la peau resplendit de jeunesse. En 4 heures : +44 % de tonicité. En 4 jours : La peau paraît transformée : Lisse, lumineuse et rebondie. Dès 2 semaines, les rides sont visiblement réduites, avec une efficacité renforcée après 2 mois d'utilisation, allant jusqu'à -20 %. Testée sur peaux sensibles, sous contrôle dermatologique. Hypoallergénique. À l'eau thermale de Vichy, apaisante et fortifiante. Sans parabène.

### LIFE PLANKTON™ ÉLIXIR SÉRUM ANTI-ÂGE, 50ML

Ce sérum renforce la barrière cutanée en améliorant la cohésion cellulaire et la récupération de la barrière, stimule le renouvellement cellulaire de la peau en améliorant et en encourageant la production de molécules essentielles et préserve la structure de la peau en luttant contre le ralentissement du métabolisme cutané (induit par les agressions urbaines).



RAYMOND MATTE, MURIELLE GAUTHIER & JESSICA DOXY  
PHARMACIEN(NES) PROPRIÉTAIRES

VOTRE PHARMACIE  
AU BOUT DE VOS DOIGTS !

 **Jean Coutu**

[jeancoutu.com](http://jeancoutu.com)

819 449-1360 • 50, rue Principale, Maniwaki



Louise Atkinson Clark planifie pour 2022 les compétitions suivantes: le demi-Ironman Victoria pour se qualifier pour les mondiaux à Saint George (Utah, États-Unis), le triathlon de Drummondville pour se qualifier pour les mondiaux en 2023 en Espagne, les mondiaux de triathlon sprint de Montréal, le demi-Ironman de Tremblant le 26 juin 2022 et le marathon de Londres.

## TRIATHLÈTE DE 71 ANS

# Entretien avec l'inspirante Louise Atkinson Clark

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

Après plusieurs blessures et un accident de la circulation qui aurait pu lui coûter la vie, la septuagénaire, qui vit à Mont-Tremblant, participera à plusieurs triathlons et marathons en 2022 et 2023. Rencontre avec une femme passionnée, pétillante et pleine d'humour.

Ancienne infirmière et grande amatrice de musique classique, Louise Atkinson Clark, qui s'entraîne six jours par semaine, pratique depuis longtemps les trois sports qui composent le triathlon olympique, mais ne se voyait pas les enchaîner: 1,5 kilomètre de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

C'est en 2005 qu'elle entend parler du triathlon sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course). Elle débutera sur cette distance en 2006, pour aller ensuite aux mondiaux de triathlon en 2010 à Budapest et au demi-Ironman de Mont-Tremblant en 2012 (1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course).

« Je disais que je ne ferais jamais de demi-Ironman, mais là c'était dans ma cour d'entraînement à Tremblant. Cela s'est vraiment bien passé, raconte l'athlète. Au Québec il n'y a pas beaucoup de monde dans ma catégorie d'âge [70-74 ans]. Lors des championnats mondiaux, il y a les meilleures de chaque pays. »

Une épreuve de taille l'attendait en 2015, alors que seule sur son vélo, elle se fait renverser par une voiture et s'en sort miraculeusement, avec dix-huit fractures, un pneumothorax et une commotion cérébrale. « Cela a changé ma vie. Ma forme physique m'a sauvé », confie-t-elle.

### Des compétitions sur toute la planète

La championne a participé à des compétitions partout dans le monde: Londres, Ottawa, Edmonton, New York, Rotterdam, Lausanne. En Australie elle termine 2<sup>e</sup> au triathlon olympique de Gold Coast 2018, 1 minute 30 seulement derrière une Américaine qui lui dira à la fin: « Toi, tu vas faire peur ».

Si avec la COVID de nombreuses épreuves ont été annulées depuis 2020, elle a tout de même pu participer en 2021 au demi-marathon de Saint-Sauveur et au triathlon de Gatineau. « Je pense qu'à 80 ans je ferai toujours du triathlon. Je suis très disciplinée », indique l'athlète.

### Tremblant, son petit coin de sérénité

Depuis deux ans, elle habite à Mont-Tremblant, où pendant sept ans elle louait un petit chalet et s'entraînait déjà. « J'adore être ici. Je demeure à quatre km de la montagne. Quand je prends la route, sans feu de circulation, je suis tellement heureuse. Je nage au complexe aquatique, je fais du vélo sur une base chez moi et je cours dehors en toute saison, même l'hiver. Je fais aussi du ski de fond et alpin. Nous avons ici de bons terrains de jeux », conclut-elle.

Louise Atkinson Clark, 71 ans, compte toujours faire des triathlons à 80 ans. (Photo Jean-Marie Savard - Archives)



## MOUVEMENT SANTÉ

Votre référence en équipement santé

Pour tous vos besoins en bas de prévention, compression médicale et sportive : service-conseil et enseignement personnalisé. Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre ajusteuse certifiée



ACCREDITATION  
AGRÈMENT  
CANADA

1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

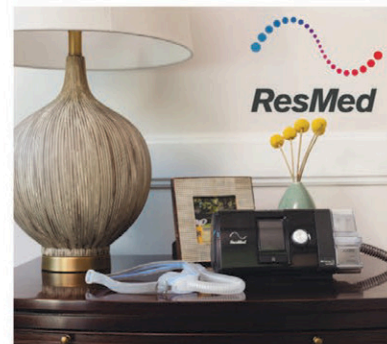
452, rue Mercier, Mont-Laurier • 819 499-3033

## MOUVEMENT SANTÉ l'apnée du sommeil c'est réglé!

### VOUS SOUFFREZ D'APNÉE DU SOMMEIL OU CROYEZ EN ÊTRE ATTEINT?

Mouvement Santé et son équipe de professionnels vous accueillent sur rendez-vous pour le suivi de votre traitement ou l'achat d'équipements.

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique! Nous avons en inventaire des appareils CPAP.





PROTHÈSE CAPILLAIRE

# Pièce capillaire permanente

L'industrie du remplacement capillaire a beaucoup évolué, mais cela n'est en rien comparable au remplacement capillaire permanent. Il existe deux produits dignes de mention.

• Le volumateur : il s'agit d'une pièce de cheveux munie de pinces ou d'autocollants recto-verso. La longueur peut varier en fonction du style masculin ou féminin, et la pièce est fabriquée avec des cheveux humains.

Ce genre de prothèse est recommandé dans les cas d'alopécie diffuse qui concerne normalement la région du dessus de la tête.

• Le volumateur permanent : le summum du remplacement capillaire, la solution qui ne paraît pas du tout ! Shampoing ou natation, votre style de vie ne changera pas. Le volumateur permanent fait dorénavant partie de vous.

### Qu'est-ce qu'une membrane synthétique confectionnée de cheveux injectés?

Une personne professionnelle du remplacement capillaire fabrique un moule sur mesure qu'elle adhère grâce à des colles spécialisées. La durée de vie de l'adhésion est d'environ un mois. On croirait vraiment que les cheveux font partie du cuir chevelu. Vous connaissez sûrement des gens

de votre entourage qui font appel à cette solution et vous ne le savez même pas !

De plus, il existe un programme gouvernemental (avd/avg) grâce auquel on peut se procurer une ordonnance renouvelable qui permet de recevoir 500 \$ par année.

Pour plus d'informations, vous pouvez me joindre par courriel à [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca) ou par téléphone au 819 425-0939



### JEANNOT LAROCQUE

Propriétaire de la Clinique Jeannot Larocque, spécialiste en remplacement capillaire et certifié en ajustement de prothèses mammaires et Trichologiste en soin capillaire.



**Prothèses et vêtements**  
Postopératoires, vêtements de compression, prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés, etc.



**Prothèses capillaires**  
Perruques, volumateurs, foulards, colle/tape, etc.

# Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

Personne n'est à l'abri des abus financiers. Avec nos conseils, apprenez à détecter, à prévenir et à signaler les situations d'exploitation financière.

## Qu'est-ce que l'exploitation financière?

L'exploitation financière est une forme de maltraitance où une personne de confiance essaie de contrôler ou d'utiliser de façon abusive vos finances ou vos biens. Ce type d'abus touche particulièrement les personnes âgées, qui peuvent être plus vulnérables ou susceptibles de demander de l'aide pour gérer leur argent et leurs possessions.

## Comment la prévenir?

Voici quelques moyens pour prévenir l'exploitation financière. Repérez ceux que vous appliquez déjà. Ils sont tous encerclés? Bravo à vous!

### Quelques types d'exploitation financière :

- Chantage affectif
- Arnaque amoureuse
- Usage abusif d'une procuration
- Utilisation inappropriée de votre carte de paiement
- Signature sous pression
- Vol de biens ou d'argent


<b>Ne jamais divulguer le numéro d'identification personnelle (NIP)</b> de ma Carte d'accès Desjardins et de ma carte de crédit même si j'ai confiance en la personne.	Utiliser un mot de passe <b>complexe</b> (chiffres, lettres, symboles).	<b>Mémoriser</b> mon NIP : ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte ni sur la carte elle-même.
<b>Demeurer au courant</b> des transactions effectuées à mon compte et de l'état de mes finances, même si j'ai un procureur.	Effectuer mes transactions dans des institutions financières établies et <b>réputées</b> .	<b>Ne jamais prêter ni confier</b> ma carte de débit ou de crédit à personne.
Si nécessaire, discuter avec mon <b>conseiller financier</b> ou mon <b>notaire</b> de la pertinence d'ajouter un procureur à mon compte.	Échanger sur mes projets, mes biens et leur valeur financière de façon confidentielle et en privé <b>avec un nombre limité de personnes</b> .	Ne pas donner d'information confidentielle par <b>courriel</b> ni sur les <b>réseaux sociaux</b> .
Effectuer mes transactions financières sur un <b>réseau sans fil</b> (Wi-Fi) <b>privé et sécurisé</b> exigeant un mot de passe.	<b>Conserver le moins d'argent comptant</b> possible à mon domicile : maintenir mes avoirs financiers dans un compte bancaire.	Faire appel à un <b>conseiller juridique</b> ou à un <b>notaire</b> pour rédiger mon testament ou un mandat d'incapacité ou encore accorder un prêt d'argent à un proche.

## Des ressources pour aider les citoyens et leurs proches!

Vous avez des interrogations, des inquiétudes, un problème, vous vous sentez vulnérable? Vous n'êtes pas seul, n'hésitez pas à en parler.

 **Votre caisse ou 1 800 CAISSES**

 **Une personne de confiance :**  
un parent, un ami, un travailleur social, un psychologue, un médecin ou un policier.

 **Un intervenant**  
**Au Québec :** la Ligne Aide Abus Aînés, 1 888 489-2287.  
**En Ontario :** Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, 1 866 299-1011.

## PERSONNES AIDANTES NATURELLES

# Et si vous osiez demander de l'aide?

En investissant tout votre temps et votre énergie à prendre soin de vos enfants et de vos parents, vous risquez d'atteindre un haut niveau d'épuisement physique, mental ou émotionnel. Vous êtes une personnes aidantes naturelles? Pour pouvoir bien jouer votre rôle, vous devez d'abord prendre soin de vous... en commençant par aller chercher l'aide dont vous avez besoin.



Pour pouvoir bien jouer votre rôle d'aidant naturel, vous devez d'abord prendre soin de vous.

**Vous croyez que vos proches savent comment vous aider? Détrompez-vous : la plupart des personnes qui vous entourent n'ont probablement aucune idée de ce qu'elles pourraient faire pour alléger votre tâche. Prenez donc le temps d'identifier vos besoins... Quelques heures de répit par semaine? De l'aide pour le ménage ou l'épicerie, ou pour accompagner votre parent à ses rendez-vous? Une oreille attentive? Discutez-en avec votre famille et vos amis et exprimez-vous sans gêne.**

De plus, n'hésitez pas à vous informer des différents services de soutien offerts par les organismes communautaires et le réseau de la santé de votre municipalité. Par exemple, vous pourriez bénéficier

d'une aide précieuse pour les soins à prodiguer à votre parent âgé grâce aux services d'une infirmière ou d'un préposé. Par ailleurs, renseignez-vous sur les équipements qui pourraient faciliter vos tâches au quotidien : lève-personne, lit adapté, siège de douche, etc. Sachez également qu'il est parfois possible d'obtenir des crédits d'impôt pour les frais médicaux encourus.

Enfin, retenez que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt la preuve que vous prenez soin de votre santé et que vous savez vous organiser. Et si personne ne peut se reposer à votre place, il est toujours possible de trouver des solutions qui vous permettront de reprendre votre souffle. Pensez-y!

**10 ans de dévouement  
auprès des proches aidants !**

**Pour souligner l'occasion, un  
événement le 14 mai aura lieu.**

**Restez à l'affût des détails à venir !**



**Veiller au bien-être des personnes aidantes naturelles est au cœur de nos priorités !**

**voixetsolidarite.ca**

**819 441-1001 • 1-855-448-1818**

**www.facebook.com/voixetsolidarite**



Voix et solidarité  
des aidants naturels  
de la Vallée-de-la-Gatineau



« J'ai un mot pour résumer ma carrière: reconnaissance. Je me sens chanceux. Je n'ai jamais voulu être une vedette. J'ai toujours voulu faire une différence, si infime soit-elle, dans la vie des gens. C'est la plus belle récompense qu'un artiste puisse espérer, vraiment. Il faut aimer pour durer. »  
-Patrick Norman

## APRÈS PLUS DE 50 ANS DE CARRIÈRE

# Dernier tour de piste pour Patrick Norman

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

**Patrick Norman prépare, à 75 ans, sa dernière tournée au Québec, passant par les Laurentides et l'Outaouais. Le chanteur country québécois sera en concert le 22 mai 2022 à Sainte-Agathe-des-Monts et le 23 juillet 2022 à Gracefield. Échanges avec un artiste charmant, humble et passionné.**

Patrick Norman est connu pour ses succès comme *Quand on est en amour*, *Mon cœur est à toi*, *Let's Try Once* ou *La guitare de Jérémie*.

Son 33<sup>e</sup> album *Si on y allait*, a été enregistré fin 2019 à Nashville, berceau de la musique country, pour ses 50 ans de carrière.

### Votre dernier album a été enregistré à Nashville. Comment ce projet a-t-il vu le jour?

En 2019, pour mes 50 ans sous mon nom scène, je voulais faire l'album de mes rêves. Robby Johnson, chanteur québécois installé à Nashville, nous a présenté au producteur Julian King, 100 millions d'albums à son crédit. Des musiciens exceptionnels comme Brent Mason (l'un des plus grands guitaristes studio) m'ont accompagné. J'ai vécu un moment fantastique.

### *Si on y allait* est composé de 12 chansons avec quelques reprises ...

J'ai repris six de mes grandes chansons comme *Quand on est en amour* ou *La guitare de Jérémie*. Cet album a vraiment pris naissance à Nashville dans le fameux studio *Sound Emporium*, qui fêtait ses 50 ans. Les arrangements, avec des musiciens incroyables, ont fait renaître mes anciennes chansons.

### Votre tournée débute actuellement, est-ce la dernière?

Avec la COVID, ma tournée débute seulement. Cela sera la fin de ma carrière musicale ensuite. Dans cinq ans j'aurai 80 ans, les tournées demandent trop de préparations. Je voulais choisir le moment, il faut savoir se retirer avec élégance. Je continuerai des collaborations, mon épouse Nathalie Lord fait ses propres disques que je produis. Mais je ne rechercherai plus la lumière.

### Avez-vous en tête des moments particuliers dans votre carrière?

Un grand souvenir devant 200 000 personnes pour la fête du Québec. Nous avons repris *La guitare de Jérémie* avec Michel Cusson et Steve Hill. Si je remonte en arrière, je faisais partie en 1974 des cœurs pour la tournée québécoise du chanteur français Gilbert Bécaud, « monsieur cent mille volts ». J'ai compris pourquoi il était tant aimé. Un honneur et une grande école. En Louisiane, j'ai découvert le guitariste Leo Nocentilli dont les succès sont planétaires.

### Lors d'un spectacle à Mont-Tremblant, vous aviez déclaré « les Laurentides, c'est ma place »?

J'ai eu un chalet dans les Laurentides que j'ai vendu en 2019 et je le regrette. Il était sur le bord du lac à La Minerve, un endroit extraordinaire avec juste quelques embarcadères. J'ai encore un studio à Mont-Tremblant.

Pour retrouver toutes les informations:  
[www.patricknorman.ca](http://www.patricknorman.ca)  
(Photo gracieuseté - GPN)

Lunetterie  
Versant Nord

# 2 POUR 1

solaire, lecture, ordinateur  
ou pour un membre de votre  
famille ou ami (e)

Laboratoire sur place • Service rapide • Réparations • Ajustements

**EXAMEN DE LA VUE**  
PRESCRIPTION DE L'EXTÉRIEUR ACCEPTÉE

Profitez de nos nombreuses promotions  
Pour tous les goûts et budgets

Michel Hébert, Opticien • 1 855 575-0550 • 819 275-0550 • f  
178 Rue L'Annonciation N, Rivière-Rouge



SE SUCRER LE BEC AVEC LES PETITS-ENFANTS

## Tire d'érable, pacanes et cannelle

Grand classique du printemps, la tire d'érable évoque des souvenirs pour plusieurs. Bonne nouvelle, sa recette est toute simple! « La tire s'obtient en faisant bouillir le sirop d'érable pour le concentrer. On verse ensuite le liquide bouillant en ruban sur de la neige compactée ou sur de la glace concassée. Au contact de la neige, le sirop bouillant durcit et s'enroule alors parfaitement autour d'un bâtonnet, pour déguster la tire à la façon d'une sucette », explique Érable du Québec qui nous partage une recette pour les dents sucrées.

### Ingrédients

- La recette de base de tire d'érable (1 canne de 540 ml de sirop d'érable, de préférence doré pour son goût délicat)
- ½ tasse de pacanes entières
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 10 bâtonnets de bois (pour sucettes glacées)
- Neige bien propre. Si vous n'en avez pas de neige à portée de main, vous pouvez utiliser de la glace finement concassée.

### MÉTHODE SUR LA CUISINIÈRE

- Graisser légèrement 1 cm (3/8 po) sur le haut intérieur d'une casserole pouvant contenir 2 litres (8 tasses). Ceci empêchera le sirop de renverser.
- Verser le sirop d'érable dans la casserole.
- Remplir un grand récipient plat de neige et bien la compacter. Laisser le contenant à l'extérieur en sécurité ou au congélateur, le temps que la tire atteigne la bonne température.

- Faire bouillir le sirop d'érable à feu moyen-élevé et y déposer un thermomètre à bonbon sur le rebord ou la sonde d'un thermomètre dans le sirop.
- Amener le sirop entre 237°F et 240°F pour une durée approximative de 20 minutes. Il est très important de ne jamais remuer le sirop pendant et après la cuisson car la tire pourrait cristalliser. La préparation est prête lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide.
- Prendre un bâton et déguster votre tire nature ou avec vos ingrédients préférés en vous inspirant d'une de nos 10 recettes originales de tire d'érable.

### Préparation

- Étaler les pacanes sur une tôle à pâtisserie. Faire cuire à 180°C (350°F) pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Hacher les pacanes et les mélanger avec la cannelle.
- Une fois votre tire d'érable sur votre bâton, la rouler dans la garniture et déguster.

Source: Érable du Québec, <https://erableduquebec.ca>  
(Photo Érable du Québec)



# Nouveautés



## L'épicerie en ligne êtes-vous prêt?

Effectuez votre propre commande en ligne et planifiez la cueillette de votre épicerie à l'heure qui vous convient.

**C'EST SIMPLE ET EFFICACE!**

Pour plus d'information communiquez avec le magasin au 819 623-6984 et demandez André Cadieux. Disponible 7/7 de 8h à 20h. Des frais de préparation s'appliquent. Rendez-vous sur le site [www.metro.ca](http://www.metro.ca)

**METRO.CA**

**metro**  
Marché Saumure

# Les copropriétés ont la cote!

Selon les statistiques de la Fédération des chambres immobilières du Québec (FCIQ), la part de marché des copropriétés correspond à près de 25 % à l'échelle provinciale et, à Montréal, celle-ci dépasse les 50 %! La popularité croissante de ce type de logement repose sur plusieurs facteurs, notamment son prix moins élevé que celui d'une maison et sa proximité avec les services.

## Portrait des acheteurs

Au Québec, les nouveaux propriétaires de condos sont essentiellement :

- Des retraités et des baby-boomers;
- Des acheteurs étrangers;
- Des millénariaux.

Ainsi, les personnes retraitées ayant vendu leur maison unifamiliale, par exemple, adorent le confort et la simplicité de ce mode d'habitation nécessitant peu d'entretien. Les acheteurs étrangers, pour leur part, les convoitent en raison de leurs taxes moins élevées qu'à Toronto ou à Vancouver, notamment.

Enfin, les millénariaux deviennent propriétaires assez facilement en ayant recours aux aides gouvernementales (ex. : régime d'accession à la propriété), entre autres. Bref, l'une des façons les plus simples d'investir dans l'immobilier au Québec est d'opter pour la vie de condo!

## Avantages des copropriétés

Vous songez à devenir « proprio »? Voici un rappel de quelques-unes des caractéristiques attrayantes des copropriétés :

- Réduction des responsabilités concernant l'entretien et les réparations;
- Accès à des commodités communes (ex. : gym, piscine);
- Systèmes de sécurité supérieurs (ex. : caméras de surveillance, gicleurs).

Peu importe votre âge ou votre situation financière, faites affaire avec un courtier immobilier pour dénicher l'unité de vos rêves!

(Source textuel.ca)

En avant, marche!  
Les gens à la recherche d'un condo manifestent généralement un intérêt prononcé pour les quartiers piétonniers. Lorsqu'on ne possède pas de voiture — ou qu'on privilégie un mode de vie actif — et que les commerces, les écoles et les lieux de travail sont accessibles à pied, c'est le pied!



>P012138-1



**DAVID**  
**Villeneuve**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ, D.A.  
davidvilleneuve.ca

**NE PAYEZ RIEN  
AVANT D'AVOIR  
VENDU!**

Merci à tous mes clients pour votre confiance et votre fidélité !

**PLUS DE 200**  
transactions en 2021

**COURTIER #1**  
chez Proprio Direct en 2021

4<sup>e</sup> année consécutive  
**TOP 3**  
des courtiers Proprio Direct



**À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE**  
*...et son courtier!*

31, RUE DU PONT, LABELLE  
**819 686-5114**

## Les avantages de chauffer la maison au propane

Si vous souhaitez installer un foyer pour profiter d'une ambiance chaleureuse et rustique, optez pour un appareil au propane. Ce dernier produit une flamme semblable à celle du foyer au bois. Vous profiterez d'un appareil de chauffage performant et facile à utiliser.

- Le taux d'efficacité est très élevé, maximise l'utilisation de l'énergie.

- Pour le maintien de votre chaleur plus chaude, plus rapide et plus constante le propane c'est la solution idéale.

- 98 % à 30 % moins polluant sur certains modèles, faible en carbone, non toxique et surtout sécuritaire.

- Manque d'électricité, pas de panique ! Nos foyers et poêles au propane autonomes vont s'occuper de réchauffer vos demeures.

Que se soit pour votre chauffage principal à air pulsé, votre plancher chauffant, votre eau chaude ou votre chauffage d'appoint, on s'occupe de vous.

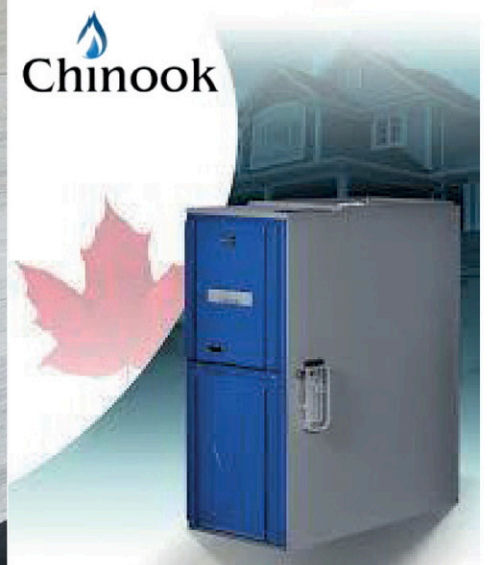
Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



# MONT-LAURIER PROPANE

>L07185-2

**Chauffe-eau instantané**  **Foyer Valor**  **Chauffage Air propulsé**



## 819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier

# Nos organismes en vedette!

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Vous avez une activité communautaire, un atelier, un service ou une formation à proposer à la population? Contactez-nous, nous pourrions publier votre annonce gratuitement dans notre babillard communautaire. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

## TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

La mission de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO), qui a une table locale dans la Vallée-de-la-Gatineau, consiste à permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échange, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix pour mieux faire connaître leurs besoins et de dégager les enjeux relatifs aux aînés. Pour en savoir plus: 819-771-8391 ou [tcaro.org](http://tcaro.org).

## TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES DE L'OUTAOUAIS

La Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais, c'est un regroupement de plus de 100 organismes communautaires autonomes qui œuvrent dans une multitude de secteurs et qui se sont rassemblés autour d'une mission: défendre et promouvoir l'action communautaire autonome (ACA), le modèle québécois en termes de développement communautaire. Pour en savoir plus: 819-568-9986 ou [trocao.org](http://trocao.org)

## UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE

Fondée en 1976, l'Université du 3<sup>e</sup> âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région.

- Antenne de l'Outaouais, qui existe depuis environ 6 ans, contact: (819) 663-3305 ou [uta.outaouais@usherbrooke.ca](mailto:uta.outaouais@usherbrooke.ca)
- Antenne des Hautes-Laurentides, à Rivière-Rouge, qui existe depuis déjà 21 ans. Personne-ressource: Marielle Bellefleur (438) 392-6847 [marielle.bellefleur@usherbrooke.ca](mailto:marielle.bellefleur@usherbrooke.ca)

## FADOQ

### Loisirs et événements

Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Les personnes qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au Réseau FADOQ. Il fait bouger plus de 70 000 personnes chaque semaine avec une foule d'activités au programme. Pour en savoir plus: [fadoq.ca/outaouais/activites](http://fadoq.ca/outaouais/activites)

## TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

La mission de la Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau est de favoriser et d'animer une concertation multisectorielle regroupant les acteurs du développement visant l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de son territoire. Pour en savoir plus: [servicesdelavallee.com](http://servicesdelavallee.com) ou 819-463-3838.

**Aquanord**  
Piscines Et Spas  
Mont-Laurier

**819-623-6722**

1054, boul. A-Paquette  
Mont-Laurier    

LE GROUPE  
**Maitre Piscinier**

**Big Green Egg**

**NAPOLEON**

**weber**



**De tout  
pour vous  
faire vivre  
des moments  
uniques !**

Vêtements  
Chaussures  
Décoration  
Quincaillerie  
Articles de sport  
Chasse et Pêche  
Vaisselle  
Jouets

**Partenaire de vos loisirs!**

**J.O. HUBERT**

163-165, Principale Sud, Maniwaki • 819-449-3131