

UNE PREMIÈRE EN AMÉRIQUE DU NORD

page 4



Arts et Culture

UN PREMIER ROMAN
POUR NATHALIE BOISSONNEAULT

page 4

Actualités

NOUVELLES MESURES SANITAIRES
POUR CONTRER LA COVID-19

page 3

motosport
Ville-Marie

1132, route 101
Duhamel-Ouest
Vente et Service
819 629-2393
motosportvillemarie.com

STIHL



MS170
STIHL

289⁹⁵ \$

AGRIMAX 



668, ROUTE 101 SUD, GUIGUES (QC) J0Z 2G0
819-728-2323
WWW.AGRIMAX.CA

ChamPoux
ÉLECTRIQUE INC. ⚡

RBQ: 5608-5616-01



Électricité/Plomberie/Climatisation/Réfrigération
819 629-2573 78, rue St-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B7

CHRONIQUE AUTOMOBILE



Samuel Lessard

Après avoir été infirmier clinicien, Samuel Lessard fait un changement de carrière à 180 degrés. Ce Témiscamien d'origine est maintenant journaliste automobile à l'émission *RPM* diffusé sur les ondes de *V Télé*. Il coanime *RPM+* et écrit des articles pour le magazine web de l'émission.

LES AUTOMOBILES N'ONT JAMAIS ÉTÉ AUSSI CHÈRES

Lors de ma précédente chronique, j'ai traité de la sécurité et de la performance des automobiles d'aujourd'hui, qui sont à des années-lumière de ce que c'était il y a 50 ans. Plusieurs internautes ont réagi en me disant : c'est vrai, mais les voitures coûtaient pas mal moins cher à l'époque. Justement, parlons-en du prix des automobiles.

En 1972, une Toyota Corolla se vendait environ 1 600 \$, soit l'équivalent de 10 200 \$ en 2022. Or, une Toyota Corolla L à boîte manuelle – la moins chère possible – se vend aujourd'hui 21 663 \$, une augmentation de 212 % en 50 ans, toute proportion gardée. C'est plus du double.

Mais qu'est-ce qui explique cette hausse de prix? D'abord, les voitures modernes sont plus raffinées. Les systèmes de sécurité, la mécanique, le confort, l'espace, la finition et surtout la fiabilité sont nettement supérieurs à ce qu'ils étaient auparavant. Un tel rendement vient avec de plus grands investissements et une facture plus élevée, refilée au consommateur.

Aussi, depuis 50 ans, le marché a évolué. La folie est aux véhicules électriques et l'empressement de les sortir occasionne une

hausse des prix des véhicules à moteur thermique. Le calcul est simple : si les véhicules réguliers se vendent à prix plus élevé, les constructeurs encaissent plus de profit et ont donc plus d'argent disponible pour alimenter la recherche et le développement des véhicules électriques.

Il y a également un concept plus flou qui est directement lié au consommateur. Des recherches sont faites par les constructeurs d'automobiles pour déterminer quel montant il est prêt à payer pour un produit précis, et on se sert des résultats pour en ajuster le prix. Le meilleur exemple est celui des véhicules utilitaires

demande, un concept qu'on a vu à l'œuvre dans la dernière année. Jamais les voitures neuves n'ont été aussi rares, mais les clients sont toujours au rendez-vous. Que faire? Au diable les promotions et les rabais, on vend à ceux qui sont prêts à mettre l'argent sur la table. La conséquence directe est que le prix moyen d'une transaction automobile au Canada a dépassé 40 000 \$ en décembre dernier, une augmentation de 13 % en deux ans. C'est fulgurant.

Le constat final est le suivant : l'automobile n'a jamais été aussi chère qu'actuellement.



sport très prisés qui se vendent généralement 1 000 à 3 000 \$ de plus que la voiture sur laquelle ils sont développés. Pourtant, ils ne coûtent pas réellement plus cher à produire.

Finalement, il y a l'offre et la

Il existe cependant une mince consolation : la voiture que vous possédez actuellement vaut, elle aussi, plus cher qu'auparavant. Vous pourrez donc dire, en changeant de voiture, que vous n'aurez pas tout perdu!

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Alex Breton

819 629-7868

info@bretonconstruction.ca

BRETON
Construction

RBQ : 8355-9633-45



COVID-19

NOUVEAU RESSERREMENT DES MESURES SANITAIRES

Marjorie Gélinas

Le jeudi 6 janvier dernier, le ministre de la Santé et des Services sociaux Christian Dubé tenait une conférence de presse pour annoncer de nouvelles mesures dans la lutte contre la pandémie de COVID-19. Il a mentionné d'emblée que les plus récentes projections de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux du Québec (INESSS) prévoient « une avalanche de nouveaux cas et d'hospitalisations dans les prochains jours ». Toutefois, comme a tenu à le préciser monsieur Dubé, ces prévisions ne tiennent pas compte des dernières mesures drastiques qui ont été mises en place, soit le couvre-feu et l'interdiction de rassemblements. L'INESSS croit que ces mesures pourraient avoir un impact considérable sur les projections et des mises à jour sont donc prévues en ce sens.

Toujours selon les propos du ministre de la Santé et des Services sociaux, le nombre de cas actifs au Québec est sous-estimé en ce moment. Le recensement de ceux-ci est compliqué par le fait que les tests en centre de dépistage sont désormais réservés à des clientèles prioritaires. Une plateforme d'auto-déclaration a été ou sera d'ailleurs mise en place sous peu afin que les gens qui obtiennent un résultat positif au test de dépistage rapide puissent s'y enregistrer eux-mêmes. Le ministre Dubé croit que cela permettra d'avoir un bon indicateur du nombre de cas actifs dans la province.

En plus de l'augmentation fulgurante du nombre de cas et d'hospitalisations, on assiste à une importante réduction des effectifs dans le réseau de la santé. Au moment de la conférence de

presse du 6 janvier, on estimait que 20 000 employés du réseau de la santé étaient absents du travail puisqu'ils ont contracté la COVID-19. Le ministère de la Santé et des Services sociaux travaille actuellement à un plan pour avoir davantage de travailleurs disponibles pour soigner les malades et augmenter le nombre de lits COVID.

Enfin, des mesures sanitaires supplémentaires ont été annoncées pour les personnes non-vaccinées. À compter du 18 janvier 2022, le passeport vaccinal sera exigé pour accéder à la SAQ et la SQDC. Les clients devront présenter leur passeport vaccinal en entrant dans ces établissements. Le ministre Dubé espère que cela sera un incitatif, pour certaines personnes, à se faire administrer une première dose de vaccin.

Dans les prochaines semaines, l'accès à d'autres services jugés non-essentiels sera réservé uniquement aux personnes adéquatement vaccinées. Des annonces seront faites en ce sens dès que les services en question auront été déterminés. Il est à noter que les pharmacies et les épiceries, par exemple, ne sont pas visées.

De plus, au cours des prochains mois, le passeport vaccinal sera élargi à trois doses. Cela signifie que pour être considérée comme « adéquatement vaccinée » une personne devra obligatoirement avoir reçu sa troisième dose de vaccin. Évidemment, cela sera mis en place lorsque toutes les tranches d'âge de la population auront pu avoir accès à une troisième dose de vaccin contre la COVID-19.



Destination

POUTINE

casse-croûte
La Gauloise

TAKE-OUT - 819 629-2917
11 À 20 H

Consultez
Votre Journal Virtuel

le
Reffet
témiscamien



PREMIÈRE PUBLICATION POUR NATHALIE BOISSONNEAULT

Dominique Rioux-Blanchette | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Du soleil à la lune est le premier roman de l'autrice Nathalie Boissonneault, originaire de Lorrainville au Témiscamingue. Dès le secondaire, cette dernière est passionnée d'écriture. Sur de petits bouts de papier, elle écrit des poèmes, des chansons, ses inspirations.

Son roman tout genre relate de l'aventure de Sydney, 17 ans, à qui surviendra un terrible accident qui changera le cours de sa vie. Elle fera dès lors face au deuil de sa meilleure amie, doublé d'un deuil amoureux. Puis, elle fera la connaissance d'une personne qui lui redonnera le goût de vivre. Son physique et son psychologique en mille morceaux, elle devra courageusement recoller les pièces, une à une.

Le titre, *Du soleil à la lune*, atteste de cette résilience et « explique que le matin se lève et puis c'est le soir, mais qu'entre les deux, il y a une journée, et le personnage doit la vivre, une journée à la fois », partage l'auteure en entrevue.

À l'entendre, il est clair que Nathalie Boissonneault est une femme ambitieuse. À l'instar de son personnage, elle a fait preuve de résilience face aux refus auxquels elle a dû se buter. « Je suis très fière que mes enfants voient ça, parce que je trouve que ça leur donne une belle vision de la vie en général. T'sais, quand on a un rêve, il faut persévérer! Et ils me voient travailler, ils m'ont vu essuyer beaucoup de refus, mais je leur disais qu'il allait en avoir d'autres, ça prendra le temps que

ça prendra, moi je voulais surtout avoir un éditeur à compte d'éditeur. »

Et elle récoltera ce qu'elle sème, puisqu'elle vient tout juste de signer un contrat pour son deuxième livre, *Armée du Destin*. De plus, elle travaille présentement sur un troisième livre.

Infirmière en pleine crise sanitaire, mère de trois enfants, cette dernière regorge de rêves pour



le futur : « J'ai toujours été une rêveuse passionnée, et j'aimerais approcher les écoles, qui font de l'analyse de texte, et qui sait, en faire une adaptation cinématographique, parce que ça ferait un bon film de filles. »

Comptant une centaine de pages, *Du soleil à la lune* est publié aux éditions Crescendo et sera disponible dans toutes les librairies bientôt (la date étant à déterminer).



RECYCLAGE DE MASSE NOIRE À TEMISKAMING SHORES

Dominique Rioux-Blanchette | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Electra Battery Materials Corporation s'apprête à devenir l'un des premiers parcs industriels en Amérique du Nord à traiter les matériaux de batteries recyclés. L'entreprise utilisera l'infrastructure et l'équipement existants de son complexe hydrométallurgique, autrefois appelé First Cobalt, à Temiskaming Shores.

Cette semaine, la société annonçait que ses études d'ingénieries et travaux d'essais métallurgiques pour le recyclage des batteries, tant pour les voitures électriques que pour les téléphones intelligents, affichaient des résultats probants.

Leur intention est de développer un schéma permettant de récupérer les composantes clés des batteries, connues sous le nom de masse noire, notamment le lithium, le nickel, le cobalt, le cuivre et le graphite. Leurs demandes de brevet sont en cours. Cet objectif s'inscrit dans la deuxième phase d'une stratégie en quatre volets. La deuxième phase serait au calendrier pour mi-2022.

Les études d'ingénierie ont quant à elles confirmé que le complexe de raffinerie existant à Temiskaming Shores disposait de l'infrastructure, de l'échelle et de l'équipement nécessaires pour traiter les matériaux, au maximum de sa capacité. Ce sont néanmoins 100 millions de dollars qui ont été investis par Electra, ce à quoi le gouvernement fédéral ajoutait 5 millions de dollars.

Le parc industriel accueillera des usines de production de sulfate de cobalt et de nickel, une installation de recyclage de batteries lithium-ion à grande échelle et la production de matériaux précurseurs de batteries, qui desserviront des clients nord-américains et mondiaux.

L'installation de recyclage aura une très faible empreinte carbone en raison d'un processus entièrement hydrométallurgique et hydroélectrique, entraînant des émissions de gaz à effet de serre (GES) presque nulles.

L'entreprise prévoit offrir 200 emplois en région.



Sans nos annonceurs, il serait impossible pour notre équipe de poursuivre notre mission de tenir la population témiscamienne informée. Merci à toutes les entreprises qui nous permettent de vous offrir chaque semaine des nouvelles d'ici.

On a tous de bonnes questions sur le vaccin

Pourquoi faire vacciner mon enfant s'il court moins de risques qu'un adulte face à la COVID-19 ?



Même si certains symptômes de la COVID-19 peuvent sembler légers, d'autres comme l'essoufflement peuvent durer plusieurs mois.

Bien que les enfants aient moins de risques de développer des complications, ils peuvent facilement transmettre le virus.

La vaccination demeure le meilleur moyen pour protéger votre enfant et ses proches.

Obtenez toutes les réponses à vos questions sur le vaccin à

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

Le vaccin, un moyen de nous protéger.

L'Étoile de l'Est

29, rue Principale | Moffet, Québec, J0Z 2W0

819 747-6198



Take-out seulement

Ouvert du mardi au dimanche
de 11h à 20h



Actualités

CÉLÉBRER L'AVENIR DE L'AGRICULTURE

Marjorie Gélinas

Le 11 janvier 2022 marque la 2^e édition de la Journée d'appréciation de la relève agricole au Canada. La situation de l'industrie agricole, qui a été en déclin pendant de nombreuses années, a connu, dans la région du moins, un regain de popularité au cours des dernières années. La pandémie a joué un rôle majeur dans la reconnaissance de cet important moteur économique. Les humains doivent se nourrir et pour ce faire, on doit favoriser l'industrie agricole et stimuler la relève.

Selon un communiqué de Gestion agricole du Canada « au cours des 10 prochaines années, 75 % des fermes changeront de main, mais selon le Recensement de l'agriculture du Canada, seulement 8 % des agriculteurs canadiens disposent d'un plan de relève écrit. » La Journée annuelle d'appréciation de la relève agricole a été créée pour reconnaître que le processus de changement de main d'une exploitation agricole est complexe et pour stimuler et souligner les progrès en la matière.

Parmi ces progrès, Meghan Jarry, la présidente du Syndicat de la relève agricole de l'Abitibi-Témiscamingue (SRAAT), souligne l'adoption du projet de loi C-208, qui facilite le processus de transmission d'une entreprise agricole à la génération suivante, encourageant ainsi les plus jeunes à prendre la relève et les parents à vendre à leurs enfants plutôt qu'à des étrangers.

David Prince, responsable des communications et de la vie syndicale à la Fédération de l'UPA d'Abitibi-Témiscamingue, salue l'environnement favorable dont bénéficie l'industrie agricole et agroalimentaire au Témiscamingue. Madame Jarry abonde également en ce sens :

notre région est représentée par des personnes passionnées comme la préfète Claire Bolduc et la députée Émilise Lessard-Therrien, qui n'hésitent pas à mettre tous les efforts



Meghan Jarry et sa fille dans la ferme familiale
Crédit photo Élye Carrier

nécessaires afin d'épauler, de valoriser et de mettre en lumière les producteurs d'ici.

Tout comme en 2020, l'année 2021 a été bonne pour cette industrie au Témiscamingue, alors qu'on a connu une augmentation de 3,8 % du nombre d'exploitations agricoles. Trente-six nouvelles fermes ont vu le jour dans la région. La moitié des propriétaires de ces entreprises sont âgés de moins de 40 ans, et le tiers sont des femmes. Les formations offertes, en production maraîchère notamment, affichent complet. L'agriculture se diversifie, se modernise et évolue. Bien sûr, les enjeux demeurent nombreux et ce ne sont pas toutes les exploitations agricoles de la région qui ont une relève assurée. Toutefois, à en juger par les commentaires de madame Jarry et de monsieur Prince, le Témiscamingue jouit d'un potentiel agricole immense et d'un contexte favorable pour poursuivre son développement.

ACTE DU SOUVENIR

Dominique Rioux-Blanchette | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Chaque année, la Campagne du Coquelicot est mise en place et gérée par des bénévoles de chaque Filiale de la Légion canadienne, dans plus de 1400 lieux au Canada et à l'étranger. Les fonds amassés sont placés en fidéicommiss et leur utilisation est assujettie à un processus d'approbation bien strict. Les Fonds ne sont jamais utilisés pour les besoins des Filiales.

La Filiale de la Légion canadienne 06-188 de Rouyn-Noranda est satisfaite de la Campagne du Coquelicot 2021, qui s'est terminée le 11 novembre 2021 et qui aura permis d'amasser 2 165 \$. « Merci aux bénévoles qui se sont dévoués et à ceux qui ont donné. Votre soutien financier va directement en aide aux vétérans canadiens et à leur famille, ce qui fait en sorte que le Canada n'oublie jamais », ont remercié les membres du comité.

Les membres du comité exécutif sont responsables des dépenses faites à même leur Fonds du coquelicot et sont appelés à informer le public par l'entre-

prise des médias locaux des résultats de leur campagne, incluant les contributions reçues et l'affectation des fonds.

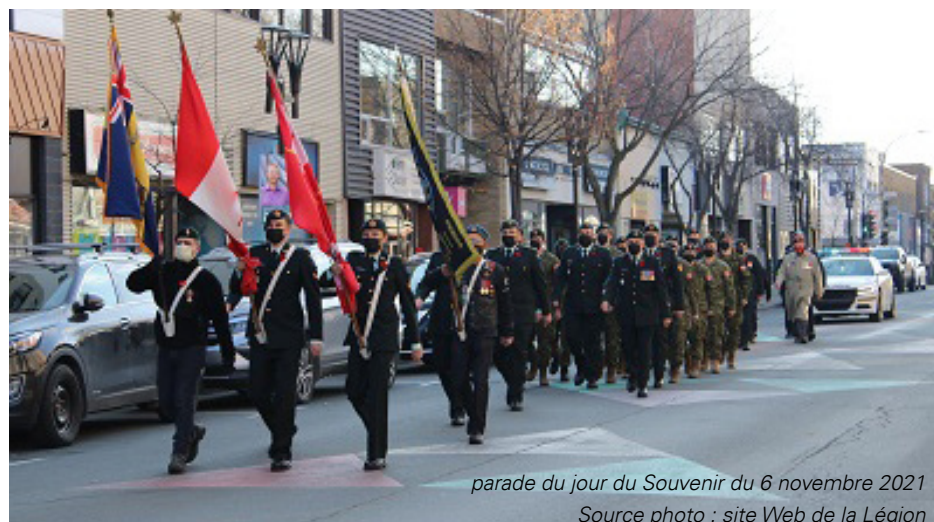
En résumé, les Fonds du coquelicot sont utilisés pour des aides multiples aux vétérans des Forces armées canadiennes et de la GRC et les membres de leurs familles dans le besoin, des bourses d'études aux enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants de vétérans, de l'appui aux unités de cadets, de l'appui au travail des officiers d'entraide de direction et de filiale partout au pays qui viennent en aide aux vétérans et les représentent et finalement, pour la promotion et l'administration des activités du Souvenir afin que les gens n'oublient jamais les sacrifices des vétérans canadiens.

Pour la campagne 2022, la Légion souhaite de nombreux volontaires et des entreprises qui demanderont des Boîtes de Coquelicot pour la levée de fonds 2022. La campagne commence habituellement le 27 octobre et se

terminer le 11 novembre, le jour du Souvenir. Mais vos dons sont les bienvenus et appréciés en tout temps.

La filiale 06-188 Légion de Rouyn-Noranda est heureuse d'annoncer qu'elle entend reprendre plus d'activités et qu'elle amorcera en outre une campagne de recrutement de nouveaux membres en ce début d'année 2022.

Que ce soit en venant en aide aux vétérans locaux, en accompagnant les aînés, en offrant des programmes de sports pour les jeunes, en amassant des fonds, en se portant bénévoles pour aider les personnes dans le besoin, ou tout simplement en offrant un lieu de rencontre pour s'y amuser et célébrer, les Légions contribuent à fournir des services essentiels dans leurs communautés.



parade du jour du Souvenir du 6 novembre 2021
Source photo : site Web de la Légion

Merci!

POUR

VOTRE

SOUTIEN

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

NCFM
NORTH COBALT FLEA MARKET
EST. 1989

Votre journal
dans votre
casier postal

Abonnement
annuel de
75\$ + taxes

Revient à seulement 1⁵⁰\$ / semaine



Contactez-nous

✉ reflet@journalreflet.com

☎ 819 622-1313

le
Reffet
témiscamien

Ontario



UNE STRATÉGIE DE MARKETING QUI FAIT PARLER

Dominique Roy

Il est impossible de rater la mise en scène si l'on roule sur l'autoroute 11, à la sortie de New Liskeard. Sean Mackey, le gérant du Quality Inn, hôtel situé non loin du Gilli's Truck Stop, a recréé une scène mythique du film *Le sapin a des boules*. On y voit un véhicule récréatif de 32 pieds, lumières allumées, bien enfoncé dans un banc de neige, accompagné du cousin Eddie, personnage farfelu de ce classique du temps des Fêtes, qui vide le réservoir d'égouts de son VR dans le stationnement. Comme l'explique monsieur Mackey, lors d'une entrevue accordée à CTV News Northern Ontario, tout est stratégiquement positionné pour donner l'impression que le VR est entré en collision avec cet énorme banc de neige.

Le sapin a des boules – National Lampoon's Christmas Vacation en version originale – est un film américain paru en 1989. Il est le troisième de la franchise humoristique *National Lampoon's Vacation*. Sean Mackey a affirmé, lors de son entrevue à CTV, qu'il était un grand « fan » de cette série. Quand il a

repéré le VR chez une entreprise locale, il a tout de suite voulu le louer pour l'hiver. Son objectif principal : faire rire les gens pendant la pandémie.

La mission semble être bien accomplie si l'on se fie à toute l'attention qu'a reçue cette installation qui sort de l'ordinaire. En effet, différents médias ont publicisé l'événement, dont CTV, CBC, Radio-Canada, de nombreux passants se sont arrêtés pour prendre quelques clichés et c'est sans compter la quantité impressionnante de partages sur les réseaux sociaux. Entre autres, une vidéo TikTok publiée par Emily Manners, la nièce de monsieur Mackey, a déjà suscité des centaines de milliers de visionnements. Celle-ci présente les principales étapes de la mise en place du VR.

Pour terminer, monsieur Mackey invite les gens à faire un arrêt dans la cour du Quality Inn de New Liskeard pour prendre un selfie avec cousin Eddie et le véhicule récréatif accidenté en arrière-plan.

MATÉRIAUX
JOLETTE
LORRAINVILLE

Merci

à toute notre clientèle pour votre soutien et votre fidélité tout au long de la dernière année. Vous permettez à notre entreprise de grandir!

Nous vous souhaitons plusieurs projets de rénovation et construction pour le futur.

LÀ OÙ LA MAGIE SE VIT

Dominique Rioux-Blanchette | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Anita Huser est née en Suisse, où elle a vécu un an avant d'immigrer au Québec en 1978. Elle fera éventuellement son Baccalauréat en psychologie et travaillera pour la DPJ pendant 14 ans, en plus de multiplier les formations en relation d'aide, avant de tomber en congé de maladie forcé, en 2015. À ce moment, elle choisit « d'assumer ce qu'elle a repoussé pendant des années », soit de s'initier à la sorcellerie.

Anita Huser s'affiche ouvertement sorcière Wicca chaotique. L'un de ses souhaits est de démystifier la définition même de sorcière. Elle tire la tienne du *Grand livre du Féminin Sacré*, de Josée-Ann Sarrazin Côté : « Une sorcière n'est ni plus ni moins qu'une femme dans son pouvoir. C'est-à-dire une femme qui s'assume, qui s'aime, qui se respecte, qui est connectée à son

intuition, qui vit selon son cœur et qui est en harmonie avec mère Nature et ses cycles (autant les siens que ceux de mère Nature). C'est une femme qui se connaît, qui ne tolère pas la



médiocrité, qui dit ce qu'elle pense, qui est guidée par l'amour, qui vit avec passion, assurance et courage. »

Aussi, le Wiccanisme est un mouvement religieux néopaien élaboré par Gerald Gardner et Aleister Crowley, passionnés d'occultisme. La Wicca comprend des éléments de croyances telles que le chamanisme, le druidisme et les mythologies nordique, celtique, gréco-romaine et slave. Les Wiccans sont, pour la plupart, voués à des Déeses ou des Dieux, comme Hécate, déesse de la magie et de la lune ou Gaïa, déesse de la nature. Elle est pratiquée un peu partout dans le monde.

Par ailleurs, cette sorcière témiscamienne est adepte de la magie du Chaos, une branche de la sorcellerie plutôt anarchiste, qui n'obéit à aucun dogme ou règle rigides, mais qui laisse place à l'inspiration de l'instant, pour poser l'action juste lors de rituels et cérémonies.

C'est par un prêtre Wiccan venu du Sud qu'Anita Huser fut initiée, lors d'un Sabbath paien du mois d'octobre, donc lors d'un Samhain. En fait, les Sabbath sont des fêtes célébrées à des moments particuliers dans l'année. Les Païens vivaient d'agriculture et vouaient un culte à la nature. Ainsi, les Sabbaths ponctuent l'année et permettent de prendre un temps d'arrêt pour se rassembler, pour remercier, pour vénérer et pour marquer les changements qui surviennent dans la nature et dans la vie. Il y en a huit : Samhain, Yule, Imbole, Ostara, Beltaine, Litha, Lughnasadh et Mabon.

Ce qui passionne Anita Huser, c'est de partager ses connaissances et « voir les femmes se découvrir et se laisser évoluer. » En outre, elle est propriétaire d'Aux Trois Lunes, situé à Saint-Bruno-de-Guigues, où elle offre des services tels que les *Blessingsways*, une cérémonie équivalente au *shower* de bébé, en l'honneur d'une future maman sorcière.

LES
PLUS

RECONNAISSANTS

Parce que, tout comme les spécialistes, chez Impression Design Grafik, nous croyons que les mots de gratitude favorisent les relations positives, nous profitons de cette Journée mondiale pour vous dire à tous, clients, fournisseurs et partenaires :

Merci!

Impression
Design
GRAFİK

819.622.1313
22, rue Sainte-Anne, Ville-Marie
info@impressiondesign.ca
impressiondesign.ca



À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !



4295, avenue Larivière

Rouyn-Noranda J9Y 0G7

819 762-8889

kartingabitibi@gmail.com

Surveillez notre page Facebook pour la
nouvelle liste de prix



J'ARRÊTE J'Y GAGNE! EST DE RETOUR

Alors qu'un bon nombre de Québécois souhaitent toujours renoncer au tabac, ce début d'année marque le retour du Défi J'arrête, j'y gagne! pour aider les fumeurs à écraser. Le Défi invite les fumeurs à s'engager à ne pas fumer pendant six semaines, soit du 7 février au 20 mars, un premier objectif réaliste. Et à l'occasion de ce rendez-vous incontournable annuel, la campagne met de l'avant son nouveau porte-parole, le pharmacien Alexandre Chagnon, entre autres pour joindre les jeunes fumeurs. Les inscriptions sont en cours à defitabac.ca.

Le Défi, une formule gagnante

Le concept publicitaire de la campagne souhaite inspirer les fumeurs de s'inscrire en rappelant avec humour certains des bienfaits d'écraser que ce soit au niveau de la forme, de la liberté retrouvée ou encore des économies réalisées. Avec son approche éprouvée basée sur le soutien qu'il offre et la force du groupe, le Défi est vraiment l'allié de choix pour tous les Québécois souhaitant cesser de fumer. La formule motivante et positive du Défi est particulièrement attirante pour les jeunes

adultes qui constituent une cible prioritaire de la Stratégie pour un Québec sans tabac 2020-2025.

Sachant qu'écraser implique un sevrage tant physique que psychologique, les fumeurs ont tout à gagner à profiter des différentes formes de soutien pour augmenter leurs chances de succès. « Le Défi est une initiative remarquable qui constitue un outil crucial dans notre lutte collective contre le tabagisme. Nous devons continuer à multiplier nos efforts pour inciter un plus grand nombre de Québécois à cesser de fumer et les soutenir dans cette courageuse décision. Je remercie toute l'équipe derrière le Défi, votre dévouement pour cette importante cause est admirable », précise Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux.

Un nouveau porte-parole pharmacien

Se libérer du tabac est difficile et exige souvent plusieurs tentatives. C'est pourquoi les fumeurs sont encouragés à consulter un professionnel de

la santé qui peut les soutenir dans leur préparation, notamment en les aidant à choisir le bon traitement pour eux, mais aussi pendant et après la cessation. C'était donc tout naturel pour le Défi de recruter comme nouveau porte-parole Alexandre Chagnon, pharmacien. Celui qu'on peut entendre comme chroniqueur santé à la radio et qu'on peut lire dans plusieurs médias convie les fumeurs québécois à s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! pour écraser et profiter des bienfaits d'arrêter.

« Arrêter de fumer est un geste puissant pour contribuer à prévenir des problèmes de santé tels que certains cancers, les maladies du cœur et des poumons. En tant que pharmaciens et professionnels de proximité, nous pouvons jouer un rôle clé pour accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt tabagique à chacune des étapes. Ça dépasse donc la prescription de traitement! De plus, grâce à sa présence sur les plateformes sociales, le Défi est tout désigné pour joindre les jeunes adultes, une cible au cœur de mes activités profes-

sionnelles », explique le pharmacien Alexandre Chagnon, expert en santé numérique et directeur du programme en technologie numérique de la santé à l'Université Laval.

Une offre de soutien élargie

Pour mieux joindre les jeunes fumeurs, le Défi est fier d'élargir cette année ses actions de promotion et de soutien sur Instagram avec un contenu original, dont plusieurs capsules vidéo. Mais aussi, tous les participants au Défi ont accès à une panoplie d'autres outils de soutien gratuits. Parmi ceux-ci, on trouve un dossier personnel en ligne et un plan de préparation à personnaliser à defitabac.ca, des courriels d'encouragement, une communauté Facebook ainsi que la ligne J'ARRÊTE (1 866 527-7383), les centres d'abandon du tabagisme, le site JARRETE.QC.CA ainsi que l'aide par texto SMAT. Et, il y a en bonus des prix à gagner par les participants, dont 5 000 \$ en argent comptant.

Inscriptions à defitabac.ca avant le 7 février 2022.

Profitez de l'hiver au chaud





Lettrage Monuments
François GAUTHIER
819-629-2100
 739 route 101 nord (chemin de Guigues)
 Ville-Marie (Qc)

- Ventes et installations
- Etching (dessin personnalisé)
- Gravures aux cimetières
- Rénovation et nettoyage

Dans les cimetières du témiscamingue Qc. et Ontario



CENTRE LAITIER
 GEA engineering for a better world

INDUSTRIEL
 Equipements complets de ferme laitière


COMMERCIAL
 Centre de location d'outils

RÉSIDENTIEL
 Traitement d'eau • Pompes à eau

RÉCRÉATIF
 Spas et Gazebos
 Quais sur roue et flottants
 Élévateurs à bateau

104, rue Ontario, Notre-Dame-du-Nord
 Tél. : 819 723-2256 www.centrelaitier.com


QUAIS



- Willey Morin -


Cela fait déjà 15 ans que tu nous as quittés. La douleur est toujours là, mais je sais que de là-haut tu nous surveilles.

Ta femme et tes enfants



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU TÉMISCAMINGUE www.maisonrobertetfils.com

Ville-Marie : 819 622-0321
 Témiscamingue : 819 627-9636
 Sans frais : 1-866-723-2491




Madame Laurette Goulet

La Coopérative Funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de madame Laurette Goulet, de Rouyn-Noranda, anciennement de Ville-Marie, âgée de 80 ans, survenu le 26 décembre 2021. Elle laisse dans le deuil ses deux frères : Claude (Gilberte Racine), André (Raymonde Clément), sa sœur : Viviane (Richard Robinson) et sa grande amie madame Jeannette Thérberge de même que plusieurs neveux, nièces, autres parents et amis. Elle est partie rejoindre son père : Antonio Goulet et sa mère Marie Gironne ainsi que ses frères et sœurs : Roland, Henri, Vianney, Cécile et Antonia. Les funérailles ont eu lieu le mercredi 5 janvier 2022 à l'église Notre-Dame-du-Rosaire de Ville-Marie. Une célébration de la vie de Laurette aura lieu lors de l'inhumation du corps à une date ultérieure. La famille tient à remercier le personnel du CHSLD PIEX11 de Rouyn-Noranda et particulièrement l'équipe du 6^e étage Ouest La Clairière pour les bons soins prodigués et leur bienveillance. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fédération Québécoise de l'Alzheimer – Section Abitibi-Témiscamingue



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU TÉMISCAMINGUE www.maisonrobertetfils.com

Ville-Marie : 819 622-0321
 Témiscamingue : 819 627-9636
 Sans frais : 1-866-723-2491




Madame Lucienna Roy

La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Madame Lucienna Roy, originaire de Notre-Dame-du-Nord, âgée de 78 ans, épouse de feu Clément Gervais, survenu le 26 décembre 2021. Elle laisse dans le deuil son fils : Nico Gervais conjoint de Julie Duguay, ses 4 petits-enfants : Alexis, Antoine, Léonnie et Aurélie, sa mère : Aurore Bélanger, ses 2 sœurs : Carmen et Danielle, son frère Roch, ainsi que plusieurs autres parents et amis. Elle est partie rejoindre son époux : Clément Gervais, son père : Antonio Roy et ses 2 frères Jacques et Denis. Une cérémonie aura lieu à une date ultérieure. La famille vous invite à faire un don à la fondation Philippe Chabot.




COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU TÉMISCAMINGUE www.maisonrobertetfils.com

Ville-Marie : 819 622-0321
 Témiscamingue : 819 627-9636
 Sans frais : 1-866-723-2491



Monsieur Jean-Yves Pellerin

La Coopérative Funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de monsieur Jean-Yves Pellerin, de Fabre, âgé de 81 ans, époux de feu Madame Pierrette Cholette survenu le 29 décembre 2021. Il laisse dans le deuil ses enfants : Jean-Pierre conjoint d'Édith Gaudet et France conjointe de Mark Giguère ainsi que ses 4 petits-enfants : Karianne, Justin, Étienne et Samuel. Il laisse également son frère Camil conjoint de Margot Smith, ses belles-soeurs et beaux-frères Doris Lemire (feu Ghyslain Cholette), Marcelle Cholette conjointe de Jacques Éthier, Florent Baril (feu Carmen Cholette) de même que plusieurs neveux, nièces, autres parents et amis. Il est parti rejoindre son épouse Pierrette, son père Amédée, sa mère Élianne Turcotte et sa tante Marie-Paule (sa deuxième maman), sa belle-soeur et son beau-frère Céline Baril et Jean-Guy Cholette. L'exposition et les funérailles se feront à une date ultérieure. La famille désire remercier le personnel de la Résidence Marguerite d'Youville ainsi que le personnel soignant du Centre de Santé Ste-Famille de Ville-Marie, pour leur bienveillance ainsi que pour les bons soins prodigués à leur père. La famille vous invite à faire un don à la fondation du Centre de Santé Ste-Famille ou à la Société Alzheimer du Canada.



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU TÉMISCAMINGUE www.maisonrobertetfils.com

Ville-Marie : 819 622-0321
 Témiscamingue : 819 627-9636
 Sans frais : 1-866-723-2491



Monsieur Marcel Lefort

La Coopérative Funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Monsieur Marcel Lefort, de Ville-Marie, âgé de 89 ans, époux de feu Florence Barrette, décédé paisiblement le 29 décembre 2021, au Centre Hospitalier de Ville-Marie. Il laisse dans le deuil ses enfants : Joanne (Mario Côté), Pierre, Sylvie (Jacques Gaudreau) et Josée (René Goudreault), ses petits-enfants : Marika (Alexandre), Janick (Myriam), Mickael (Catherine), Joanie (Philippe), Mariane (Sophie) et Clara (Olivier), ses arrière-petits-enfants chéris : Jade, Nathan, Laurent et Elliott. Il laisse également ses sœurs : Blandine, Lucie et Louise, ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis. Il est parti rejoindre sa tendre épouse Florence, ses parents : Georges Lefort et Marie-Louise Bergeron ainsi que ses frères : Émile, Alcide et Émilien. La famille désire remercier le personnel de la Résidence Marguerite d'Youville ainsi que le personnel du Centre de Santé Ste-Famille de Ville-Marie, pour les bons soins prodigués à leur père. Les funérailles ont eu lieu en privé le 5 janvier 2022.



Offre d'emploi

Tu as le goût d'un nouveau défi?
DEVIENS DIRECTEUR (TRICE)

tu seras en charge de la gestion de la coopérative, de la coordination et de l'opérationnalisation de toutes ses activités

4 jours / semaine • Salaire compétitif

Postule maintenant :
direction@temisensante.coop

COOP Santé
 Témiscamingue

PETITES ANNONCES

5\$ RÉGULIÈRE
8\$ Surignée en JAUNE
10\$ ENCADRÉE

Heure de tombée JEUDI 12 H

non-remboursable et non échangeable

Divers à vendre

Ensemble de salon comprenant un sofa et un fauteuil inclinable, nettoyé et désinfecté, 200\$.
Pour information : 819 629-3026

Souffleuse à neige cubcadet, 3 ans d'utilisation, en ordre. **Pour information : 819 629-5249**

Motoneige 2014, neuve, parfaite condition, modèle Bear Cat 570 CC, seulement 1800 km. Demande 5 800\$. **Pour information : 819 622-0573**

Recherche

Recherche activement un **technologue** ou **ingénieur** pour un plan de fosse septique au 153, chemin du Lac-Prévoist, pour réalisation Avril-Mai 2022.
Pour informations : rejoindre M. Gilles Cloutier denisegilles7@gmail.com ou 819 318-0005

IMMEUBLES ÉRIC JULIEN

Facebook 819 629-3066

Location résidentielle et commerciale • Espace disponible

« Le plus grand obstacle à la vie est l'attente qui espère demain et néglige aujourd'hui. »

- Sénèque »

ANNONCEZ-VOUS

Pour un impact publicitaire, votre choix c'est **Le Reflet**

Journal Le Reflet
22, rue Sainte-Anne
Ville-Marie (QC) J9V 2B7
819 622-1313

Vous vous demandez Quoi faire cet hiver?

Surveillez notre cahier spécial dans l'édition du 18 janvier prochain!



Ma région

Ma musique

Ma radio



La voix du Témiscamingue

VOTRE JOURNAL
est un **TRAVAIL D'ÉQUIPE**

Karen Lachapelle, Présidente-directrice générale
Amy Lachapelle, Directrice adjointe
Mylène Falardeau, Coordonnatrice
Dominique Rioux-Blanchette, Journaliste de l'Initiative de journalisme local
Micaël Caron, Graphiste
François Hénauld, Webmestre
Claudie Hamelin, Réceptionniste et conseillère publicitaire
Marjorie Gélinas, Révision et correction
Ann-Marie Gélinas, Comptabilité

Journalistes pigistes :
Dominique Roy
Francis Prud'homme
Lucie Charest
Nadia Bellehumeur
Catherine Drolet-Marchand



Initiative de journalisme local
Local Journalism Initiative



Le Reflet témiscamien inc. reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada, qui lui est accordée par l'entremise de l'Initiative de journalisme local, pour l'appuyer dans ses activités journalistiques.



TENDANCES INTERNATIONALES EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR L'ANNÉE 2022

Voici le top 10 des grandes tendances en entraînement compilées notamment à partir du sondage international effectué pour la 16^e année consécutive par la American College of Sports Medicine (ACSM) auprès de plus de 4 500 professionnels de la santé et du conditionnement physique.

10 tendances en entraînement :

- L'utilisation des technologies portables;

- Les abonnements hybrides donnant accès à une salle de conditionnement physique ainsi qu'à de l'entraînement virtuel à la maison;
- L'entraînement extérieur;
- L'entraînement en force avec poids libres;
- L'entraînement pour la perte de poids;
- L'entraînement avec un entraîneur personnel;
- L'entraînement de haute intensité (HIIT);

- L'entraînement avec le poids du corps;
- L'entraînement en ligne sur demande ou en temps réel;
- L'entraînement pour le corps et l'esprit (*mind-body workout*).

Il ne s'agit que des 10 premières tendances parmi une liste de plus de 45. Il y en a pour tous les goûts, tous les besoins, toutes les conditions physiques et tous les agendas! Avec la fermeture des gyms, il n'est donc pas surprenant que plusieurs comprennent une composante virtuelle afin de rester en forme et de maintenir une santé physique et mentale optimale.

tant de répondre à vos besoins spécifiques ? Nombreux sont les adeptes de l'entraînement qui ont compris cela, et voilà pourquoi la deuxième tendance est l'entraînement hybride gym-maison. Ce dernier offre plusieurs possibilités, comme un entraînement rapide à la maison en mode virtuel, les cours de groupe en gym ou en virtuel, la séance d'entraînement avec un entraîneur en gym ou à distance et même les cours de yoga avec les enfants à partir de votre domicile. Les options sont multiples, et ce même pendant la pandémie », précise madame Canape.

Une industrie qui a relevé les nouveaux défis avec passion

Eveline Canape tient à souligner l'ampleur de la transformation du secteur de l'entraînement physique et tout particulièrement des professionnels de la santé spécialisés dans l'entraînement physique, au cours des 22 derniers mois : « L'industrie s'est mobilisée pour vous soutenir, vous surprendre, vous apprendre, vous challenger, vous soigner, vous guider, vous motiver, vous remettre sur pied, vous écouter, vous encourager, vous tenir la main, vous pousser dans le dos, vous voir réussir, vous voir scintiller de bonheur et fierté. Nous nous sommes adaptés, nous avons innové, nous avons partagé, nous nous sommes formés, nous nous sommes équipés. Nous sommes là, plus polyvalents, plus technologiques, plus omniprésents que jamais! »

L'ingrédient du succès : le soutien!

Et si la nouvelle tendance qui allait tout changer était surtout de réaliser qu'il faut savoir tendre le bras, pas uniquement pour recevoir un vaccin, mais pour recevoir le support des professionnels de la santé spécialisés dans l'entraînement physique?

« Si ça fait 10 ans que vous tentez d'intégrer l'entraînement à votre vie sans succès, il est temps d'adopter une stratégie qui a fait ses preuves », recommande Eveline Canape, B.Sc. Éducation physique, vice-présidente d'Énergie Cardio.

Quelques conseils concernant l'entraînement

« Pour éviter de tomber dans le piège de percevoir l'entraînement comme une activité rigide et monotone, pourquoi ne pas le voir comme une pause santé vous permet-

SOURCE Énergie Cardio



Chronique des naissances



Nom du père	Nom de la mère	Sexe	Date	Poids
Jonathan Beaudoin	Marie-Ève Nadeau	Masc.	2021-11-30	2813 gr.
James Morin	Élisabeth Ten Have	Masc.	2021-12-22	4082 gr.
Jonathan Gaudet	Kathy Viel	Fem.	2021-12-29	3257 gr.
Jimmy Delorme	Sabrina Tremblay	Masc.	2021-11-04	3358 gr.
David Lambert	Roxane Savignac	Fem.	2021-12-06	2595 gr.
Darcy Beauregard	Cathy Bougie-Laliberté	Fem.	2021-12-14	3217 gr.
Raphaël Brien-Woodberry	Janiphée Guimond	Fem.	2021-12-14	3454 gr.
Danik Sarrazin	Marie-Christine Robert	Fem.	2021-12-29	2681 gr.

Avez-vous votre sac d'éveil? Appelez au 819 629-2144, poste 2029!



Le personnel de la Pharmacie Nathalie Adam & Pier-Luc Pharand inc. affilié à Proxim félicite les nouveaux parents et vous invite à venir voir ses produits pour enfants!

POUR D'AUTRES NOUVELLES

WWW.JOURNALLEREFLET.COM





CLASSEMENT

En date du 10 janvier 2022

www.journallereflet.com/pool

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1 Martin Cloutier | 30 Etienne Fleury | 60 Denis Hamelin |
| 2 Stephane Perron | 31 Guy Audet | 61 Amy Lachapelle |
| 3 Mylene Falardeau | 32 Jérémy Châteauvert | 62 Sarah Caron |
| 4 Dany Julien | 33 Vincent Rivard | 63 Richard Lefebvre |
| 5 Sylvain Girard | 34 Renald Baril | 64 Marie Pier Bellerive |
| 6 Jérôme Grondin | 35 Dominique Roy | 65 Ann-Marie Gelin |
| 7 Raoul Gagné | 36 Raymond Gagné | 66 Jacynt Héroux |
| 8 Martin Trudel | 37 Patrick Gagné | 67 Roger Oblin |
| 9 Mathieu Prévost | 38 Mélissa Bastien | 68 Donald Rivard |
| 10 Danny Barrette | 39 Xavier Perreault | 69 Thierry Vachon |
| 11 Suzanne Moreau | 40 Micael Caron | 70 Novak Saucier |
| 12 Matthew Gilbert | 41 David Payette | 71 Francois Henault |
| 13 Michel Laliberté | 42 Lynn Carriere | 72 Josh Breton |
| 14 Alain Morissette | 43 Aline Carriere | 73 Chantale Barrette |
| 15 Marc-Olivier Clouâtre | 44 Roch Lambert | 75 Christian Fournier |
| 16 Simon Bellehumeur | 45 David Côté | 76 Francine Rivest |
| 17 Melissa Arpin | 46 Louis Oblin | 77 Mathieu Presseault |
| 18 Emile Falardeau | 48 Terry Caron | 78 Pascal Perreault |
| 19 Alex Breton | 49 Robert Lachapelle | 79 Marjorie Gélina |
| 20 Karen Lachapelle | 50 Dominic Bégin | 80 Gracia Rocheleau |
| 21 Karl Rivard | 51 Marco Bordeleau | 81 Nathalie Bilodeau |
| 22 Guy Falardeau | 52 Hugo Cloutier | 82 Jean-Francois Trahan |
| 23 Daniel Jacques | 53 Lina Morin | 83 Alexandre Plourde |
| 24 Jean-Marc Gaudet | 54 Yan Poudrier | 84 Martin Dufour |
| 25 Pier-Luc Desgroseilliers | 55 Jean Martineau | 85 Audrey Plourde |
| 26 Anthony Pomerleau | 56 Serge Vallieres | 86 Pierrette L.Girard |
| 27 Luc Gelin | 57 Guy-Aume Descôteaux | 87 Nathalie Cyr |
| 28 Jacquelin Vachon | 58 Gaston Hebert | 88 Claudie Hamelin |
| 29 Darcy Arpin | 59 Francis Furoy | 89 Isabelle Tremblay |

Plusieurs prix à gagner!





MCK TEMISKAMING SHORES

A Mega Centre Kubota division

L'HIVER, C'EST LA SAISON DE KUBOTA.

Les températures baissent. Les jours passent vite. Les tâches deviennent difficiles. L'hiver au Canada est une bête différente. Équipez-vous avec Kubota et attaquez la saison de front. Que vous ayez besoin d'équipement, d'accessoires de déneigement ou de l'assistance d'un concessionnaire, nous serons prêts à vous aider. L'hiver est peut-être là, mais Kubota aussi.



MCKTEMISKAMINGSHORES.CA
883304 HWY 65E, NEW-LISKEARD
Téléphone : 705-647-6065