RE/MAX DISTINCTION
ACHETEUR/VENDEUR
Tranquil-T GRATUIT
CAROLINE TRUCHON
Courtier Immobilier
418 965-7344
CHRISTIAN TRUCHON
Courtier Immobilier agréé
418 964-6435
MÉLANIE TRUCHON
Courtier Immobilier
418 965-7364
161, rue du Père-Divet, Sept-Îles, QC G4R 3P8
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
ÉRIC HURTUBISE d.d.
Prothèse complète ou partielle
Sur rendez-vous seulement
749, Beaulieu, Sept-Îles
418 962-1333 • 1 800 563-1334

LOGEMENTS CÔTE-NORD
pour votre confort
4 1/2 5 1/2
418 960-0250
418 960-4480
www.logementscotenord.ca

1 1/2
Idéal pour travailleur
Studio clé en main
MEUBLÉ • CHAUFFÉ • ÉCLAIRÉ
TOUT INCLUS
LES IMMEUBLES JFSP
À LOUER
3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2
418 965-0274

ATIKOSS
LIVRAISON
@FacebookAtikussCanada
418 962-6377 | atikuss.com

TAXIBUS
418 968-2877
(BUSS)(1 heure à l'avance)
200 arrêts
15 abribus
Économique
Rapide



Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien
lenord-cotier.com • vol. 15 n° 05 • Le mercredi 7 avril 2021 • 48 pages



Vaccins, mythes et réalités

Pages 4-5

À LIRE

Un gala de remise des prix du mérite touristique réussi
Page 8

Se préparer pour le printemps: le ba-ba des semis printaniers
Pages 26-27

Nos entreprises, notre fierté : Centre Chiropratique des Îles
Pages 2 et 47

Équipe PELLETIER
Courtiers immobiliers
viainfo@equipepelletier.ca
418 766-8888
418 968-8887
viacapitale
Le bon choix pour de bons résultats!
VENDU
866, rue de l'Étang
NOUVEAU
95, rue Bois
VENDU
62, avenue Boisvert

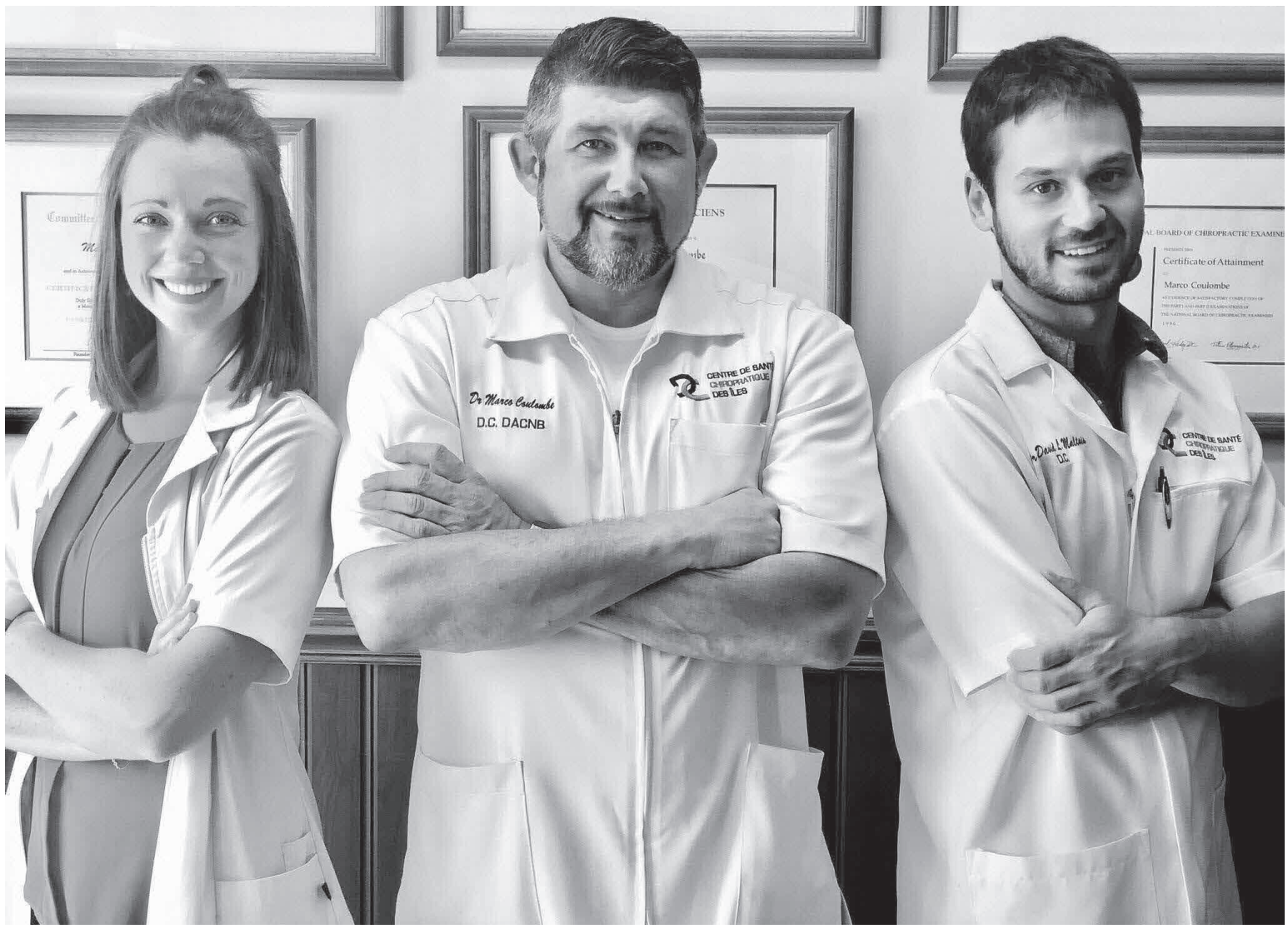
Coaching Côte-Nord
CRÉATEUR de LEADER
Marc Poliquin, ACC.
Coach D'affaires, certifié ACC, d'ICF international.
Formateur, certifié Leadership : au cœur du capital humain et conférencier.
Test Psychométrique, développement personnel et professionnel.
Aide à l'embauche et diagnostic d'entreprise.
Certifié agrément Québec.
marc.poliquin@coachingcotenord.com
418 409-5016
Site web : www.coachingcotenord.com
ICF Credentials and Standards
ACC
ASSOCIATE CERTIFIED COACH

Centre de santé chiropratique des Îles

Le Centre de Santé chiropratique des Îles a été fondé en 1997 par le Dr Marco Coulombe, Chiropraticien. Il a complété son Doctorat en Chiropratique à l'Université Parker à Dallas au Texas en 1996. Ayant toujours eu un intérêt pour la neurologie, en 2000, il a poursuivi ses études en Neurologie Chiropratique avec le Carrick Institute of Graduate studies aux États-Unis. En 2007, il obtenait son DACNB (Diplomate of the American Chiropractic Neurology Board) – Spécialité reconnue aux États-Unis.

En 2012, il a été invité par le Carrick Institute pour participer dans un projet de recherche en application de réhabilitation vestibulaire pour le traitement de cas complexes en Neurologie à Atlanta. Plusieurs patients y étaient présents avec divers troubles neurologiques. Le célèbre joueur de hockey Sydney Crosby était du nombre des patients traités pour sa commotion cérébrale, cette thérapie lui a permis de retourner au jeu après une absence de plusieurs mois.

Suite à cette expérience, le Dr Coulombe a développé un programme de gestion des commotions cérébrales avec l'équipe local de football Les Huskies. Il offre bénévolement ses services d'évaluation de base présaison pendant les camps d'entraînement. En cas de commotion, ceci permet au clinicien de savoir si l'athlète est rétabli physiquement avant le retour au jeu.



De gauche à droite : Dr Sarah Poirier, Dr Marco Coulombe et Dr David Lareau Maltais

CENTRE DE SANTÉ
CHIROPRATIQUE
DES ÎLES

580, avenue Joliette, Sept-Îles | 418 968-8889



Une réception des plus accueillante



Une de nos salles de traitement

En plus des traitements chiropratiques familiaux, la clinique offre des soins en neurologie fonctionnelle pour les commotions cérébrales, troubles d'équilibre, victimes d'AVC, sclérose en plaques et autres troubles neurologiques.

C'est en 2010, dans le but d'offrir des services multidisciplinaires, que M^me^ Manon Lebeuf se joint à la clinique pour assurer les soins en massothérapie.

En 2011, gradué de l'Université du Québec à Trois-Rivières, le D^r^ David Lareau Maltais, Chiropraticien, s'est joint à l'équipe pour renforcir les soins du Centre de Santé Chiropratique des Îles. C'est ensuite en 2018, que la D^r^ Sarah Poirier, Chiropraticienne, avec son intérêt particulier en soins chiropratiques familiaux, aussi diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières, se joint à l'équipe.



D^r^ Marco Coulombe avec son équipement de protection Covid-19

DE GAUCHE À DROITE

Cécile, assistante chiropratique

Line, assistante chiropratique

Manon, assitante chiropratique et massothérapeute







EN QUELQUES MOTS

Fondateur et propriétaire : D^r^ Marco Coulombe, Chiropraticien
Année de fondation : 1997
Nombre d'employés : 6
Services offerts : Traitements chiropratiques, service de massothérapie, suivi en neurologie fonctionnelle et conseils santé.
Causes soutenues : Gestion des commotions cérébrales.

Deux passionnés de plein air offriront des excursions et des croisières à Sept-Îles

Croisière Sept-Îles fait son entrée comme nouveau joueur dans le milieu touristique pour l'été 2021 à Sept-Îles. C'est le projet estival de Jean-Rock Dubé et sa conjointe Jade Labelle-Desjardins, Nord-Côtière d'adoption et d'amour depuis deux ans.

Sylvain Turcotte

Qu'en est-il de ce projet? Des croisières aux baleines en pneumatique, des excursions de pêche à la morue et au maquereau, des excursions en planche à pagaie aux îles de l'archipel, bref une expérience sur mesure.

Les deux paramédicaux de profession, qui mettront leur carrière sur pause en saison estivale, veulent offrir un service personnalisé. Il sera aussi possible de faire la location de planches à pagaie, de kayak de mer et de vêtements isothermes (wet suit).

Jade et Jean-Rock n'auront d'ailleurs pas trop à se casser la tête avec les mesures en place. Ils veulent ça familial, en petite bulle.

Ils veulent partager leur passion pour le plein air, mais aussi les attraits du coin.

«Il y a un bel essor touristique dans la région. Les gens sont plus portés à visiter. Ils ont découvert la Côte-Nord et ont envie de revenir», souligne M[me] Labelle-Desjardins.

Le plein air, c'est leur dada. «On habite sur le bord de la mer. On passe nos étés en zodiac, on pique-nique sur les îles. On veut rendre ça accessible», renchérit-elle.

Jade, originaire des Laurentides, est tombée en amour avec la région. Elle veut faire découvrir son nouveau coin de pays, faire profiter des beautés de la Côte-Nord.

«C'est Jean-Rock qui m'a fait découvrir l'archipel et le paddle board. J'ai envie que mes amis viennent voir comment c'est beau. La Côte-Nord est encore méconnue. Les gens ne savent pas la richesse à laquelle on a accès. Je serai fière de la faire découvrir aux gens. La pandémie les a forcé à visiter au Québec et on veut leur faire profiter de l'opportunité de venir ici».

Jean-Rock ne sera pas trop en terrain inconnu. Il a œuvré dans le milieu des croisières durant cinq ans. «Ça manquait à mon conjoint», indique Jade. Pour elle, ce sera tout nouveau. Comme elle veut aussi se retrouver aux commandes et être capitaine, elle suit une formation à l'Institut maritime du Québec. «Je serai une fière femme aux commandes du navire», lance-t-elle.

Si tout se passe bien, que les éléments de la nature et les conditions climatiques sont au rendez-vous, c'est le 1[er] juin que Croisières Sept-Îles se lancera à l'eau. Le couple mentionne être ouvert à des partenariats pour les pique-niques sur les îles. D'ailleurs, ils encouragent déjà des entreprises de la région, notamment SurfShack.



Jean-Rock Dubé et Jade Labelle-Desjardins, deux passionnés de plein air, passion qu'ils partageront avec les visiteurs pour leur projet estival, Croisières Sept-Îles. Photo courtoisie

> «La Côte-Nord est encore méconnue. Les gens ne savent pas la richesse à laquelle on a accès. Je serai fière de la faire découvrir aux gens. La pandémie a forcé les gens à visiter au Québec et on veut leur faire profiter de l'opportunité de venir ici.»
>
> – Jade Labelle-Desjardins



Lumière sur cinq mythes de la vaccination

Plusieurs mythes circulent concernant la vaccination contre le virus de la COVID-19. Comment discerner le vrai du faux ? Nous avons demandé à l'expert Nicholas Brousseau, médecin spécialiste à l'Institut national de santé publique du Québec et président du Comité sur l'immunisation du Québec, son avis sur cinq rumeurs populaires.

Karine Dufour-Cauchon

1) Si je me fais vacciner, je vais en ressortir paralysé

« Peu importe quel vaccin, il n'y a pas de lien entre la paralysie et la vaccination. Dans le cas de la COVID-19, trois vaccins sont présentement approuvés par Santé Canada. Les effets cliniques de ces vaccins ont été testés sur plusieurs dizaine de milliers de personnes. Des millions de doses ont été données. Il n'y a pas de problèmes neurologiques ou de paralysie qui ont été déclarés, pas plus chez les personnes vaccinées que les non vaccinées. C'est bon pour tous les problèmes potentiels : les maux de tête, par exemple. On continue à suivre de près les effets de la vaccination sur les gens qui la reçoivent. C'est obligatoire. Tous les professionnels de la santé du Québec qui notent quelque chose qui arrive après la réception du vaccin, que ce soit lié ou non au vaccin, doivent le rapporter. Il y a un système de surveillance en place au Québec pour cela. »



M. Gualbert Tremblay à la clinique de vaccination de masse de Clermont à l'ouverture en mars. Lisianne Tremblay

2) Si je me fais vacciner, les anticorps naturels de mon corps vont s'affaiblir

« Ce n'est pas du tout comment fonctionne un vaccin. Les formules de Pfizer et Moderna ne donnent pas de « partie du virus ». Ce qui est transmis, c'est la recette, ou le message qu'on envoie dans le corps sur comment fabriquer sa protection face au virus. Ce code-là qui est envoyé est détruit rapidement par l'organisme. Il n'y a pas d'affaiblissement du système immunitaire. Dans notre quotidien, on est exposé à plein de virus, de bactéries. Notre système est habitué de réagir à plein de choses.

Là, c'est une toute petite portion « d'intrus » que notre système est habitué de gérer. Ça s'appelle des antigènes. Ce sont des molécules qui font réagir notre système immunitaire de défense contre les infections. Ça nous fait produire des anticorps et c'est loin d'affaiblir notre système. »

3) Pas besoin de vaccin, je suis en pleine santé

« Oui, les jeunes et ceux qui n'ont pas une santé vulnérable vont moins souvent se retrouver à l'hôpital, mais il y a quand même des risques associés au virus. La COVID, on ne connaît pas encore tous les effets que ça peut donner. On voit qu'il y a des gens qui ont le « COVID long », des séquelles à long terme. Ils perdent la capacité de goûter, de sentir. Il ne faut pas prendre ce risque-là. Il y a des conséquences importantes chez les jeunes aussi, ou ceux qui se considèrent comme « en santé ». Ça diminue aussi les chances de le transmettre à une personne qu'on aime, qu'elle soit âgée ou non. »



4) AstraZeneca est le plus dangereux des vaccins

«Pour ce qui est de la sécurité, actuellement, il y a un signal analysé*. Il y a eu des cas très rares de caillots sanguins observés chez les plus jeunes. On parle d'un cas par plus de 100000 doses données. Ça semble excessivement rare. C'est regardé en Europe, à savoir si ces cas sont bel et bien reliés à la vaccination. C'est un lien possible, mais qui n'est pas confirmé. Aucun cas dans le genre n'est identifié au Canada (en date du 2 avril 2021). Au final, les avantages d'être vacciné dépassent largement les risques de ne pas l'être. Le danger le plus important pour l'instant, c'est de ne pas l'être. Une dizaine de personnes en meurt chaque jour, d'autres vont à l'hôpital.»

5) Un vaccin créé en moins d'un an : pas très fiable !

«C'est au contraire une bonne nouvelle qu'il ait été produit rapidement. C'est à cause de tous les investissements qui ont été faits, des milliards de dollars à travers le monde. Toutes les étapes obligatoires pour créer les vaccins ont été suivies. Ça a commencé par des études chez les animaux, puis trois phases d'études chez les humains, dont la «phase 3». Cette phase inclut que des milliers de personnes reçoivent le vaccin.

Le tout a été suivi rigoureusement. Ça a juste été plus vite en raison des investissements majeurs et de l'urgence de la situation. Moi, je trouve que c'est une bonne nouvelle. Ça nous montre que pour d'autres vaccins et d'autres médicaments, on pourrait faire les choses beaucoup plus rapidement. Ça va peut être aider pour le futur. Avant, on parlait de délai de 10 à 15 ans. C'est un mélange d'argent, de bonne collaboration et de volonté qui a rendu le tout possible aujourd'hui.»

*Santé Canada a, par mesure de précaution, suspendu l'utilisation du vaccin AstraZeneca (Covishield) sur les personnes de 55 ans et moins. L'Agence européenne des médicaments (EMA) évalue présentement un lien entre certaines complications de santé et le vaccin d'AstraZeneca chez les personnes âgées de moins de 55 ans l'ayant reçu. L'Agence réitère que ce produit est sûr et efficace, mais la possibilité d'un lien entre le vaccin et des troubles de la coagulation et de thrombose veineuse cérébrale ne peut être totalement écartée pour l'instant (en date du 2 avril 2021).

Tu cherches un emploi dans ta région ?

SALON DE L'EMPLOI VIRTUEL & ENTREVUES EXPRESS CÔTE-NORD

Plus de 60 employeurs de la Côte-Nord réunis au même endroit du 16 au 30 avril 2021

Avec la participation financière de : Québec

Pose ta candidature
salonvirtuelcotenord.com

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE Manicouagan

Un avion avec toute une histoire

De nombreux souvenirs sont remontés à la mémoire de Jean Mathieu lorsqu'il a vu les images du déménagement de l'avion de l'ancienne Cage aux Sports de Sept-Îles sur l'avenue Arnaud. Cela s'explique par le fait que ce dernier a été le propriétaire de cet avion au milieu des années 1980.

Vincent Berrouard | *Initiative de journalisme local*



Jean Mathieu a piloté l'avion de la Cage aux Sports sur l'avenue Arnaud dans les années 1980. Photo Entreprise SIMCO



Photo courtoisie

Photo courtoisie

À l'époque, M. Mathieu était dans la jeune vingtaine et il cherchait à acheter son premier avion dans le but d'augmenter ses heures de pilotage.

Durant les trois années qu'il a possédé l'avion, Jean Mathieu a pu tester toutes ses capacités. «Je me suis amusé avec cet avion. J'ai fait un peu d'acrobaties avec, des loopings et des vrilles. J'ai fait quelques voyages, notamment dans le coin de Charlevoix», dit-il.

Jean se souvient aussi que l'avion pouvait s'avérer difficile à piloter étant donné qu'il était très court.

Finalement, alors que sa famille s'agrandissait à la fin des années 1980, M. Mathieu a décidé de se séparer de l'avion.

Une rencontre surprise

Avec le temps, Jean Mathieu ne saura pas ce qu'il était advenu avec l'appareil. C'est alors qu'il fera une rencontre des plus surprenantes.

Étant pilote pour Hydro-Québec, M. Mathieu a souvent été sur la Côte-Nord. Donc, un jour en se rendant à la Cage aux Sports sur la rue Arnaud à Sept-Îles, il est surpris de tomber sur un appareil identique à celui qu'il a possédé. Il ajoute «J'avais fait quelques modifications sur l'avion, donc je suis allé vérifier si elles étaient sur l'appareil et effectivement j'ai pu confirmer qu'il s'agissait bien de mon avion.»

M. Mathieu se dit très content que l'avion ait encore une utilité de nos jours plutôt qu'il ait été envoyé à la ferraille. «Cela me donne une chance de le revoir un jour.», conclut-il.

L'avion a récemment été transporté à Ekuanitshit et il devrait être installé dans une des infrastructures de la communauté.

> «Je me suis amusé avec cet avion. J'ai fait un peu d'acrobatie avec, des loopings et des vrilles. J'ai fait quelques voyages, notamment dans le coin de Charlevoix.»
>
> – Jean Mathieu

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

719, Laure, Sept-Îles, QC G4R 1Y2
Téléphone : 418 960-2090 | Télécopieur : 418 968-3129
www.lenord-cotier.com | journal@lenord-cotier.com

FONDATEUR
Gino Lévesque

ÉDITRICE
Karine Therrien

DIRECTRICE DE L'INFORMATION
Laurence Dupin

JOURNALISTES
Sylvain Turcotte
Vincent Rioux-Berrouard

DIRECTRICE DES VENTES
Souha Lakhal

CONSEILLÈRES VENTES ET MARKETING
Sylvie Gagné
Marie-Pierre Renaud
Patricia Thériault

COORDONNATRICE WEB ET DÉVELOPPEMENT NUMÉRIQUE
Sarah-Kim Lajoie

COORDONNATRICE À LA MAQUETTE
Nathalie Vigeant

INFOGRAPHIE
Maxime Clément

RESPONSABLE DE LA DISTRIBUTION
Anny Hamilton

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Média
18925 exemplaires

ÉDITIONS NORDIQUES
770, de Bretagne, Baie-Comeau, QC G5C 1X5
Téléphone : 418 589-9990
Télécopieur : 418 589-1211

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

COMMIS À LA FACTURATION
Claudie Julien
Valérie Normand

La distribution de votre journal implique une logistique importante. Beau temps mauvais temps, les camelots de notre réseau sont à pied d'œuvre à chaque semaine afin de faire la livraison dans les meilleurs délais. Merci de respecter leur travail en faisant preuve de compréhension à leur égard.

Journal hebdomadaire indépendant membre de hebdos QUÉBEC

RÉSEAU SÉLECT

Canada

Laurence Lupin vous salue bien!



Je suis d'origine française, ça je vous l'avais déjà dit… Mon nom de famille est donc très peu courant au Canada. Les seuls autres Dupin que je connaisse habitent Toronto et il s'agit de ma sœur et de ses enfants. Résultat...

Laurence Dupin | l.dupin@lenord-cotier.com

CHRONIQUE

Pendant les trois années et demie que j'ai passé à Toronto, on m'a appelé Monsieur puisque Lawrence est un prénom de garçon en anglais. Depuis mon arrivée sur la Côte-Nord, j'ai retrouvé mon genre, mais je me suis transformée en Gentleman cambrioleur… En effet, Dupin est devenu Lupin.

Pour quelqu'un qui a dévoré tous les romans de Maurice Leblanc mettant en vedette un certain Arsène Lupin, c'est quand même flatteur. Je vous rassure, je ne compte pas m'introduire dans vos maisons pour vous délester de vos biens les plus précieux…

En écrivant ces lignes, une chanson me trotte dans la tête: «C'est le plus grand des voleurs, oui, mais c'est un gentleman, il s'empare de vos valeurs, sans vous menacer d'une arme…» Chanson de Jacques Dutronc qui a été le générique d'une série télévisée avec Georges Descrières.

Si j'étais prétentieuse, je dirais: une fleur parmi les fleurs puisque le lupin en est une, mais cela me mettrait plus que mal à l'aise.

Dernière nouveauté on m'a aussi appelé Maupin (ce qui m'a aussi tout de suite fait penser à un roman intitulé *La petite Maupin*). Mais c'est aussi un célèbre écrivain américain du nom d'Armistead Jones Maupin Jr.

Je n'ose imaginer ce que cela donnerait si je portais le nom de famille que mon père avait à sa naissance.

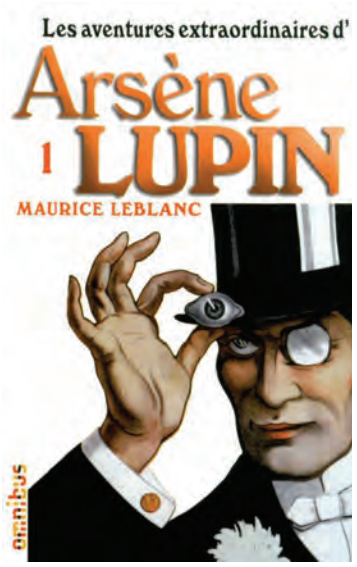
En effet, né en Afrique du Nord, sous le nom de Bokbzah (même moi je ne suis pas sûre de l'orthographe), il est devenu un Dupin dans les années 1950.

Et pour la petite histoire, il s'agit tout simplement du nom de code de mon grand-père pendant la Seconde Guerre mondiale, alors qu'il avait pour mission de surveiller l'Afrikakorps (bataillon allemand de Romel) qui sévissait en Afrique du Nord.

Lorsque vous faites vos études de journalisme, on vous répète assez souvent de faire attention à bien orthographier les noms des personnes que vous citez. Au fil du temps, cela devient un réflexe, même si le nom est simple vous le faites épeler par la personne à qui vous parlez.

Aujourd'hui Laurence Dupin, Lupin, Maupin vous salue bien. Pourquoi? Parce que pendant des mois, je me suis posé la question de savoir si j'allais rester ou partir. Avec la pandémie, même si la Côte-Nord est belle je me suis retrouvée enfermée ici loin de ma famille qu'elle soit en France ou à Toronto, et de mes amis.

Il y a même eu une période où le gouvernement français a interdit à ses ressortissants habitant hors de l'Union européenne de pouvoir rentrer sur le territoire (ce qui m'a bien entendu mise



Les aventures d'Arsène Lupin ont bercé mes années de secondaire à tel point que je lisais même pendant les cours. J'étais loin de me douter qu'un jour on m'affublerait de son nom.

dans une colère noire...). Cette décision a été déclarée inconstitutionnelle.

J'ai donc finalement pris la décision de rentrer en France et je m'envolerai de Sept-Îles le 3 mai prochain après avoir rempli un nombre incalculable de papiers, passé mon test PCR obligatoire, etc.

Je garderai de bons souvenirs de la Côte-Nord: la gentillesse des gens, la beauté des paysages… Mais tant qu'à être enfermée, je préfère l'être non loin des miens.

Cette pandémie aura changé les perspectives de bien des gens et en aura obligé plus d'un à prendre des décisions qu'ils n'auraient sans doute pas prises en temps normal. Même si la vaccination suit son cours, le temps paraît trop long lorsque l'on est loin des siens.

Je ne regrette rien. J'ai rencontré ici des gens extraordinaires, chaleureux, accueillants, prêts à aider. J'y ai exercé un travail qui me plaît dans une bonne ambiance.

Je reviendrai peut-être un jour jouer les touristes lorsque toute cette crise sera terminée, mais ce ne sera pas tout de suite et même si j'aime l'hiver, ce ne sera pas en hiver!

Une chose est sûre dorénavant lorsqu'on me parlera du Canada, je ferai comprendre aux Français qu'il n'y a pas que Montréal, Québec ou Ottawa. Qu'il faut qu'ils poussent jusqu'à Charlevoix, Tadoussac, la Manicouagan, Sept-Îles, la Minganie… Autant de secteurs dont je n'avais jamais entendu parler lors de mes études à Montréal et qui sont bien plus beaux et reposants que ces grandes villes étourdissantes.

Je vous salue donc. Je suis encore là pour quelques semaines mais le temps va passer bien vite. Trop vite et à la fois pas assez.

À une autre fois!

«Aujourd'hui Laurence Dupin, Lupin, Maupin vous salue bien. Pourquoi? Parce que pendant des mois, je me suis posé la question de savoir si j'allais rester ou partir. Avec la pandémie, même si la Côte-Nord est belle je me suis retrouvée enfermée ici loin de ma famille qu'elle soit en France ou à Toronto, et de mes amis.»

Un beau gala de remise des prix du mérite touristique

Tourisme Côte-Nord présentait jeudi 1er avril en fin de journée son traditionnel Gala du mérite touristique. Sauf qu'il n'était pas si traditionnel que cela puisqu'il avait lieu en version virtuelle en raison de la pandémie. Mais Tourisme Côte-Nord pouvait être fière du résultat et les commentaires étaient très élogieux.

Laurence Dupin



Une très bonne animation du gala

Plus de 200 personnes (spectateurs, entreprises candidates, acteurs de l'industrie touristique de la région et amoureux de la Côte-Nord) s'étaient inscrites pour suivre le gala. Résultat très positif pour cette nouvelle formule, présenté par Hydro-Québec.

La soirée a débuté avec un spectacle d'ouverture sur la fierté régionale, dans lequel était racontée l'histoire touristique de la région (les routes, les baleines, les villes, les activités, les festivals, etc.). Entre chaque texte et les magnifiques images de la Côte-Nord, de la musique venait animer le début de soirée avec en ouverture la chanson incontournable tirée du texte de Georges Dor La Manic et d'autres chansons.

Des images de toute la région étaient projetées, nous transportant d'un bout à l'autre de la côte et retraçant le développement touristique nord-côtier, avec un accompagnement musical nostalgique présenté les Productions SMP.

Les responsables de Tourisme Côte-Nord ont précisé que «la pandémie de COVID-19 a causé de grands remous dans l'industrie touristique régionale. Elle nous a plongés dans une grande incertitude, mais a également mis en évidence la créativité et le leadership des entreprises touristiques nord-côtières. C'est une grande fierté pour nous de souligner les efforts et les réussites de nos membres dans une période trouble, mais aussi pleine de promesses pour la région».

Caroline Proulx, ministre du Tourisme, a précisé que «vous avez tous réussi de grands miracles pour accueillir les touristes et de façon sécuritaire. On célèbre ce soir votre travail, votre ténacité». Paul Lavoie, directeur de Tourisme Côte-Nord, a rappelé que «l'on avait vécu une année touristique 2020 exceptionnelle et que 2021 s'annonce elle aussi exceptionnelle».

Une vidéo a ensuite rappelé comment Tourisme Côte-Nord s'est rapidement adapté face aux inconvénients entraînés par la pandémie. Julie Bélanger, porte-parole de Tourisme Côte-Nord et elle-même originaire de la Côte-Nord, a rappelé sa fierté et a précisé «la Côte-Nord est la plus belle région du Québec».

La remise des prix a ensuite débuté avec une présentation des activités de chaque gagnant et une intervention virtuelle des intéressés. Différents partenaires ont ainsi nommé les gagnants notamment le maire de Baie-Comeau, la SADC, les Éditions nordiques, etc.



Un hommage a été rendu à M. Yvon Bezeau. Il a reçu le prix Hommage aux pionniers pour tout le travail qu'il a effectué pour le développement du tourisme en Côte-Nord.

Les gagnants

Prix Sites de plein air:
Jardin du Ruisseau Bois-Joli

Prix Tourisme autochtone:
Vacances Essipit

Prix Tourisme d'aventure:
Les vagues – Loisirs marins

Prix Hébergement:
Station Uapishka

Prix Produits du terroir:
Distillerie Vent du Nord

Prix Services touristiques:
Corporation de développement patrimonial, culturel et touristique (Copacte) de Natashquan

Prix Ressources humaines:
Michel Martin, Groupe de Recherche et d'Éducation sur les Mammifères Marins

Prix Restauration:
Restaurant Le Bateau

Prix Attraction touristique – grande entreprise:
SÉPAQ Anticosti

Prix Pourvoiries:
Pourvoirie du Lac Dionne

Prix Attraction touristique – petite entreprise:
Centre d'interprétation des oiseaux de proie de Godbout

Prix Événements et manifestations touristiques:
La Troupe Chaud Bizzz – Baie-Comeau: D'aventure et de culture

Prix Hommage aux pionniers: Yvon Bezeau

Prix Coup de cœur du jury:
Centre d'interprétation des oiseaux de proie de Godbout

Prix Coup de cœur du jury:
Vacances Essipit

Prix Coup de cœur du public:
Centre d'interprétation des oiseaux de proie de Godbout

Prix Québecor Média:
Ferme Maricole Purmer

Prix Événements Attractions Québec: Vacances Essipit

Prix Éditions Nordiques:
Restaurant Le Bateau

Prix Éditions Nordiques:
Pourvoirie du Lac Dionne

Lancement de la campagne de financement du comptoir alimentaire Nishk

Mis en place il y a maintenant quelques mois, le comptoir alimentaire Nishk, situé dans la communauté de Uashat mak Mani-utenam, lance sa première campagne annuelle de financement.

Vincent Berrouard
Initiative de journalisme local



La coordonnatrice du comptoir alimentaire NISHK, Karine Fontaine, et le chef de la communauté de Uashat mak Mani-utenam, Mike Mckenzie. Photo courtoisie

Pour la coordonnatrice du Comptoir alimentaire Nishk, Karine Fontaine, la pandémie a mis en lumière une réalité qui était déjà bien présente auparavant, celle de l'insécurité alimentaire.

L'organisme à but non lucratif a besoin de 280 000 $ annuellement pour son budget d'opération qui comprend les frais liés au personnel, les frais afférents et les denrées nécessaires. L'argent récolté permettra de rendre le comptoir alimentaire pleinement fonctionnel et de répondre aux besoins dans la communauté selon Mme Fontaine.

> «Nous vivons actuellement beaucoup de bouleversements, autant sociaux qu'économiques. Malgré tout, le comptoir alimentaire Nishk continue sa mission et travaille d'arrache-pied pour répondre aux personnes dans le besoin, en cette période hors du commun.»
>
> – Karine Fontaine

Des activités de sociofinancement sont prévues au cours de l'année 2021 pour atteindre cette somme. Parmi celles-ci, il y a un concert virtuel qui sera organisé en direct du studio Makusham le 23 avril et qui mettra en vedette plusieurs artistes dont Florent Vollant et Scott-Pien Picard. La vente de billets pour un tirage de prix cet été, un souper-bénéfice à l'automne et la Guignolée en décembre font également partie des activités.

Le président d'honneur de cette campagne de financement est le chef de Uashat mak Mani-utenam, Mike Mckenzie. «Aujourd'hui, l'implication de tous est nécessaire pour contrer un autre type de virus. Nous devons continuer d'être vigilant face à la COVID-19, mais il faut aussi se soutenir et contrer l'appauvrissement et l'insécurité alimentaire que vive certains de nos membres à Uashat mak Mani-utenam», affirme Mike Mckenzie.

Le chef en appelle à la générosité de tous les gens et de toutes les entreprises pour soutenir le comptoir alimentaire Nishk. Les détails pour contribuer à la campagne seront diffusés sur les réseaux sociaux.

L'organisme sert en moyenne une centaine de personnes et/ou familles par mois pour un panier valant environ 100 $. Les besoins en denrées périssables et non périssables s'établissent donc à 10 000 $ par mois.

«Nous vivons actuellement beaucoup de bouleversements, autant sociaux qu'économiques. Malgré tout, le comptoir alimentaire Nishk continue sa mission et travaille d'arrache-pied pour répondre aux personnes dans le besoin, en cette période hors du commun», affirme Karine Fontaine.

Ensemble, dans vos projets!

Nos experts comprennent vos enjeux et votre réalité et vous proposent des stratégies visant à optimiser vos opérations, consolider vos finances et tirer le meilleur de vos ressources, tant financières qu'humaines.

Au cœur de la Côte-Nord, avec des bureaux à Forestville, Baie-Comeau et Sept-Îles.

Ensemble, propulsons vos affaires.
rcgt.com

Raymond Chabot Grant Thornton



Katy Langlais, CRHA, MBA – Directrice, Conseil en RH
Christian Garneau – Directeur principal, Conseil en management
Audrey Plamondon – Intermédiaire, Certification
Natalia Turcanu – Conseillère, Fiscalité

Certification | Fiscalité | Conseil



19 au 25 avril 2021

37e SALON DU LIVRE DE LA CÔTE-NORD

Territoire

Programmation

Kathy Reichs

Michel Jean


Julie Bélanger


Joséphine Bacon


Cyril Chauquet


Claudia Larochelle


Noémie Pomerleau-Cloutier

19 avril

15 h Prescriptions littéraires d'**ÉRIKA SOUCY** dans le cadre de l'initiative ***#lireenchoeur*** de l'Association des libraires du Québec (ALQ)
SUR LA PAGE FACEBOOK DE L'ALQ

19 h Entretien avec **KATHY REICHS**
DIFFUSÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

19 h 45 Discussion entre **NOÉMIE POMERLEAU-CLOUTIER et CLAIRE LEGENDRE**
DIFFUSÉE SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

20 avril

15 h Prescriptions littéraires de **NOÉMIE POMERLEAU-CLOUTIER** dans le cadre de l'initiative ***#lireenchoeur*** de l'Association des libraires du Québec (ALQ)
SUR LA PAGE FACEBOOK DE L'ALQ

19 h 30 Rencontre avec **SOLÈNE BOURQUE**, présentée en collaboration avec le Regroupement Ensemble pour un bon départ
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

21 avril

15 h Prescriptions littéraires de **KRISTINA GAUTHIER-LANDRY** dans le cadre de l'initiative ***#lireenchoeur*** de l'Association des libraires du Québec (ALQ)
SUR LA PAGE FACEBOOK DE L'ALQ

17 h De vive voix avec **NOÉMIE POMERLEAU-CLOUTIER** présenté par la BANQ / DIFFUSÉ SUR LA PAGE FACEBOOK DE LA BANQ ET SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

19 h Entretien avec **MICHEL JEAN**
DIFFUSÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

19 h 45 Entretien avec **JEAN DÉSY**
DIFFUSÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

22 avril

15 h Prescriptions littéraires de **JEAN DÉSY** dans le cadre de l'initiative ***#lireenchoeur*** de l'Association des libraires du Québec (ALQ)
SUR LA PAGE FACEBOOK DE L'ALQ

17 h Apéro littéraire avec **ÉRIKA SOUCY, HÉLÈNE BOUCHARD, JEAN DÉSY, KRISTINA GAUTHIER-LANDRY, CLAIRE LEGENDRE, BIZ, PAUL SERGE FOREST** / SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

18 h 45 Conte avant le dodo avec **CLAUDIA LAROCHELLE**
DIFFUSÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

19 h 30 Rencontre avec **CYRIL CHAUQUET**
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

23 avril

Dès 11 h Le haïku à l'honneur!
SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR TOUS LES DÉTAILS

15 h Prescriptions littéraires de **VALÉRIE MORAIS** (Librairie Côte-Nord) dans le cadre de l'initiative ***#lireenchoeur*** de l'Association des libraires du Québec (ALQ) / SUR LA PAGE FACEBOOK DE L'ALQ

19 h Rencontre avec **JULIE BÉLANGER**, présentée en collaboration avec le Centre Femmes Aux 4 vents
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

24 avril

9 h 15 Dessiner, c'est facile avec **TRISTAN DEMERS**
DIFFUSÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

10 h Rencontre avec **LARRY HODGSON**, présentée par la Société d'horticulture de Sept-Îles et la Société d'horticulture Les Flores - Alliés de la Minganie
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

13 h Dictée du Salon (pour adultes) avec **ÉRIKA SOUCY** au Centre des congrès de Sept-Îles/ SUR INSCRIPTION / GRATUIT

Entre 14 h et 15 h 30 Séance de dédicaces d'**HÉLÈNE BOUCHARD** à la Librairie Côte-Nord.

16 h Lancement des Éditions David de l'ouvrage *À petits pas lents* dirigé par **FRANCINE CHICOINE**
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

25 avril

10 h Atelier d'écriture avec **WEBSTER**
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

11 h 15 Rencontre avec l'autrice jeunesse **FRÉDÉRIQUE DUFORT**
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

13 h Rencontre avec **JOSÉPHINE BACON** présentée par l'Institut Tshakapesh
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

16 h Remise du Prix littéraire **Myriam-Caron** au récipiendaire 2021
SUR INSCRIPTION / GRATUIT / SUR ZOOM

Illustration et graphisme : Carococo / Citation : Kristina Gauthier-Landry

La santé *au féminin*

Santé physique et mentale des femmes : COMMENT GARDER L'ÉQUILIBRE?

La crise de la COVID-19 a engendré de nombreuses répercussions sur le quotidien des Québécoises : casse-tête pour gérer le télétravail (particulièrement avec de jeunes enfants), hausse des symptômes dépressifs (notamment chez les femmes enceintes), accroissement de l'absentéisme, perte d'emploi, etc. Or, les conséquences d'un stress prolongé ont des effets considérables sur la santé, y compris des troubles de sommeil, l'augmentation ou la diminution de l'appétit, des problèmes digestifs, des maux de tête…



SAINES HABITUDES

Que vous soyez une adolescente, une adulte ou une aînée, voici un rappel des habitudes bénéfiques pour prendre soin de vous et garder l'équilibre, en période de pandémie comme en temps « normal » :

- Prenez de l'air chaque jour (idéalement à proximité d'arbres ou, mieux encore, en forêt);
- Bougez au moins 2 h 30 par semaine (ex. : danse, course, musculation);
- Réduisez votre consommation de café, de tabac et d'alcool;
- Consultez un professionnel sans tarder en cas de problème physique ou psychologique;
- Cultivez vos relations sociales (les appels téléphoniques ou en vidéoconférence sont préférables aux courriels et aux textos);
- Adoptez une alimentation saine (cela dit, un repas de malbouffe à l'occasion n'est pas un péché s'il fait du bien à votre moral!);
- Faites régulièrement des activités de détente (ex. : méditation, musique, lecture);
- Évitez de « trop » suivre l'actualité ou de passer de longues heures sur les réseaux sociaux;
- Créez une routine de sommeil gagnante (excluant la lumière bleue des écrans).

SUIVIS MÉDICAUX

Quel que soit votre âge, il est important d'effectuer vos suivis médicaux et vos examens de dépistage : mammographie, test Pap, test de la densité osseuse (ostéoporose), test immunochimique de recherche de sang occulte dans les selles (cancer colorectal), etc. Votre médecin de famille pourra également vous recommander des vaccins appropriés (contre le zona, l'influenza ou le virus du papillome humain, par exemple).

AUTRES SPÉCIALISTES

Vous avez négligé certaines parties de votre corps qui vous font souffrir ou vous causent de l'inconfort depuis trop longtemps déjà? Optométriste, dentiste, chiropraticien, acupuncteur, ostéopathe, audiologiste, podiatre… prenez vos rendez-vous avant que la situation ne se détériore!

Une chose est certaine : vous méritez de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête. Allez-y, soyez dès aujourd'hui votre meilleure amie!





Accèspharma
chez Walmart

- **La ménopause**
- **Cycle menstruel, menstruations et SPM**
- **La maternité**
- **Le cancer du sein**
- **Le cancer de l'utérus**

Toutes ces problématiques étant exclusivement féminines, qui de mieux que votre pharmacienne pour vous conseiller?

Une femme, une professionnelle de la santé… VOTRE PHARMACIENNE!

Mirella Faubert,
Pharmacienne propriétaire affiliée à Accespharma

418 968-4131

En santé, de la tête aux

On ne peut le nier : la santé, c'est sacré! Voilà pourquoi vous devriez consulter les divers professionnels (médecin, dentiste, optométriste, etc.) à la fréquence recommandée selon votre âge, vos antécédents familiaux et votre état de santé afin de déceler précocement tout problème potentiel. Par ailleurs, en cas de douleurs ou de symptômes inquiétants ou persistants, n'hésitez jamais à prendre un rendez-vous.

Vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour demeurer en santé année après année? Suivez ces quelques conseils éprouvés!

INTESTINS
Pour garder vos intestins en santé, mangez des fibres à chaque repas et variez-en les sources (fruits, légumes, noix, céréales complètes, etc.), mangez lentement, buvez suffisamment, n'utilisez des antibiotiques que lorsque c'est nécessaire et évitez autant que possible de vous retenir d'aller aux toilettes.

POUMONS
Pour conserver des poumons sains et vous prémunir des germes pouvant affecter ceux-ci, lavez-vous fréquemment les mains, évitez les lieux enfumés et améliorez la qualité de l'air à la maison (ex. : ouvrez les fenêtres et dépoussiérez souvent les meubles et les tapis).

REINS
Pour tenir les maladies rénales à distance, bougez idéalement 30 minutes par jour, réduisez votre consommation de sel et buvez beaucoup d'eau. Limitez aussi la prise de médicaments en vente libre et suivez scrupuleusement la posologie pour vos médicaments d'ordonnance, le cas échéant.

OS
Pour renforcer vos os, recherchez les aliments riches en calcium et en vitamine D (poissons gras, œufs, lait, champignons, etc.) et vérifiez auprès de votre médecin si des suppléments sont de mise. N'abusez ni du café ni de l'alcool, et faites régulièrement de l'activité physique.

SYSTÈME REPRODUCTEUR
Pour éloigner les maladies et infections gynécologiques, maintenez une bonne routine d'hygiène intime (optez pour un savon doux, bannissez les produits parfumés, etc.), protégez-vous lors des relations sexuelles et faites-vous vacciner contre le VPH, par exemple.

PIEDS
Pour éviter les douleurs et les affections des pieds, portez des chaussures confortables et de la bonne pointure, renoncez aux souliers pointus, qui écrasent les orteils, et réservez les talons hauts aux occasions spéciales. Assurez-vous également de bien nettoyer et sécher vos pieds et de ne pas couper vos ongles trop courts.

MUSCLES ET ARTICULATIONS
Pour prévenir les blessures musculosquelettiques, échauffez-vous avant de faire du sport, hydratez-vous adéquatement avant et pendant l'activité et, surtout, écoutez votre corps! Veillez également à adopter une posture ergonomique au travail et à varier autant que possible les mouvements répétitifs.



LA SANTÉ AU FÉMININ!

Tout comme la nature, nous vivons au rythme des saisons: les saines habitudes que l'on sème au printemps permettent à notre corps de s'épanouir au fil du temps.

Voici quelques trucs et conseils qui vous permettront de bien accueillir les changements de la vie sur votre santé.

Avoir une alimentation équilibrée, faire de l'activité physique régulièrement, maintenir un poids santé, ne pas fumer et bien gérer le stress sont les clés de la santé. Ces habitudes de vie font partie du traitement d'un grand nombre de maladies.

Après 50 ans, 1 femme sur 4 est atteinte d'ostéoporose, aussi appelée la «maladie des os fragiles». En adoptant de saines habitudes de vie, vous pouvez éviter les facteurs de risque modifiables afin de maintenir la santé de vos os.

Apprenez-en davantage sur la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Votre pharmacienne a votre santé et votre bien-être à cœur. Discutez-en avec elle! Profitez de cette belle proximité!

Elle est également une ressource importante pour vous conseiller en matière de saines habitudes de vie et de prévention des maladies.



Proxim

Lundi au mercredi 8h à 18h • jeudi et vendredi 8h à 20h • samedi et dimanche 10h à 16h

391, avenue Brochu, Sept-Îles | 418 968-6886

pieds

BOUCHE
Pour avoir des dents et des gencives saines, lavez-vous les dents avec une brosse à soie souple deux fois par jour, utilisez quotidiennement le fil dentaire et limitez votre consommation d'aliments néfastes pour la santé buccodentaire, comme les friandises collantes et les boissons acides.

CERVEAU
Pour augmenter vos chances de compter sur un cerveau alerte à tout âge, stimulez-le abondamment (ex. : apprentissage d'une nouvelle langue, jeux de stratégie, mots croisés), maintenez une vie sociale active et protégez votre tête lorsque vous faites du sport (vélo, hockey, etc.).

YEUX
Pour protéger vos yeux, portez des lunettes de soleil à l'extérieur et des lunettes de sécurité pour pratiquer certains sports, manipuler des produits dangereux, bricoler, etc. Pensez en outre à cligner des yeux et à faire des pauses régulièrement lorsque vous travaillez à l'écran afin de prévenir la sécheresse oculaire.



OREILLES
Pour préserver vos oreilles, préférez les casques d'écoute aux écouteurs intra-auriculaires, réglez votre musique à un volume raisonnable et portez des coquilles antibruit dans les environnements assourdissants. Par ailleurs, n'utilisez jamais de cotons-tiges pour les nettoyer, au risque de créer des bouchons de cérumen ou, pire, d'endommager vos tympans.

PEAU
Pour prendre soin de votre peau, hydratez-la au quotidien, utilisez un savon doux, lavez-vous à l'eau tiède plutôt que très chaude, tamponnez délicatement au lieu de frotter pour vous sécher, faites le plein d'antioxydants (ex. : petits fruits) et appliquez une protection solaire adéquate.

CŒUR
Pour réduire les risques de maladies du cœur, limitez votre consommation d'alcool et d'aliments gras, faites de l'exercice régulièrement, surveillez votre poids et apprenez à mieux gérer votre stress, notamment.

SEINS
Pour veiller à la santé de vos seins, multipliez les portions de fruits et de légumes, surveillez votre poids, adoptez un mode de vie actif et limitez l'exposition au stress. Observez fréquemment votre poitrine et soyez à l'affût de tout changement.

La santé des femmes avant tout
AIMEZ VOUS de PHARMAPRIX

Le programme AIMEZ VOUS de Pharmaprix^MD soutient les initiatives qui encouragent les bonnes habitudes de vie, préviennent les maladies et motivent les femmes à faire de leur santé une priorité.



Nos partenaires:
Cœur+AVC · Lois Hole Hospital for Women · Belle et Bien dans sa peau · Opération Boîte à chaussures · camh · London Health Sciences Centre



Votre pharmacie Pharmaprix ainsi que toute son équipe sont fiers de s'associer à toutes ces causes qui travaillent à améliorer la santé des femmes.

Adam El bouhssini PHARMAPRIX MD/®
1005, boul. Laure, Sept-Îles, 418 962-9711

La santé *au féminin*





La violence psychologique faite aux femmes... est insidieuse, elle est subtile, mais elle fait toujours mal.
Les intervenantes de la Maison des femmes de Sept-Îles sont là pour toi.

24H/7 jours Gratuit et confidentiel

Maison des Femmes de Sept-Îles

418 962-8141 | www.maisonfemmessi.com
SOS Violence conjugale 1 800 363-9010





Qu'ils soient féminins ou non, plusieurs problèmes sont parfois hors de notre contrôle, alors que d'autres peuvent être prévenus, contrôlés, voire évités en modifiant certaines habitudes. Une bonne hygiène de vie générale demeure indispensable. Ainsi, n'oubliez jamais que pour demeurer en bonne santé longtemps, avoir une saine alimentation, faire de l'activité physique régulièrement, limiter sa consommation de caféine et d'alcool, ne pas fumer et éviter la fumée secondaire, avoir une routine du coucher qui favorise le sommeil réparateur et se permettre des moments de détente ne sont quelques exemples de saines habitudes à adopter au quotidien.



Jessy Brisson et
Audrey B. Lachapelle

PLACE DE VILLE 770, boul. Laure, Sept-Îles
Livraison : **418 962-3333**

PHARMACIENNES PROPRIÉTAIRES
AFFILIÉES À

Jean Coutu

La maladie l'éloigne depuis peu du marché du travail

Alexandre Morin Farcy devient ambassadeur pour Fibrose kystique Canada sur la Côte-Nord



Alexandre Morin Farcy, le nouvel ambassadeur de la section Côte-Nord de Fibrose kystique Canada, pose au côté de Sophie Girard, présidente par intérim.

Fibrose kystique Canada a un nouvel ambassadeur sur la Côte-Nord. Alexandre Morin Farcy s'implique pour rallier la communauté fibrose kystique et défendre les droits des personnes touchées.

Charlotte Paquet

Le jeune homme de 26 ans est de retour à Baie-Comeau depuis les fêtes après une absence de quelques années. Atteint de fibrose kystique, il a décidé de revenir vers ses proches après un diagnostic qui l'a jeté à terre en novembre : un pneumothorax venait de faire chuter dramatiquement sa fonction respiratoire et le déclarer invalide sur le marché du travail.

Celui qui pouvait faire des semaines de 40 ou 50 heures de travail sans problème a pris la nouvelle difficilement. « Il faut que je m'adapte à la situation que je ne retournerai pas travailler. »

Il a décidé de se rendre utile pour la cause de la fibrose kystique. « Présentement, étant invalide, j'ai juste rien à faire et ça me gruge de l'énergie », indique celui qui a d'abord contacté Fibrose kystique Canada. Il a ainsi pu entrer en lien avec l'organisation sur la Côte-Nord pour offrir ses services.

> « Mon but, c'est de faire changer les choses pour qu'on ait accès plus facilement à des choses qui peuvent aider. Si on a tous le même discours et qu'on parle tous à la fois, ça va s'entendre beaucoup plus fort que juste un qui dit ça n'a pas de bon sens qu'on n'ait pas accès, mettons, à un médicament. »
>
> – Alexandre Morin Farcy

Changer les choses

Le jeune homme l'avoue : il espère contribuer à des changements positifs. Il pense aux familles d'enfants atteints par la maladie, mais aussi aux adultes qui, comme lui, se butent à bien des barrières.

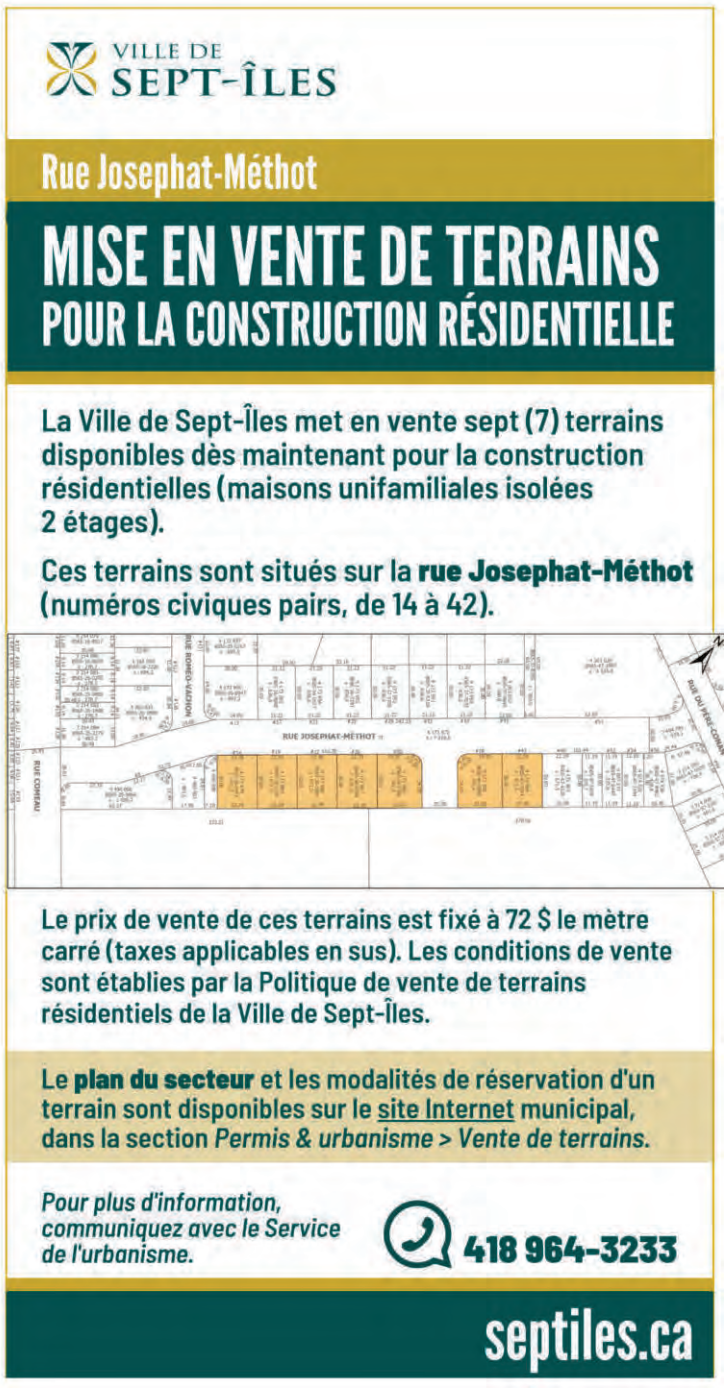
« Mon but, c'est de faire changer les choses pour qu'on ait accès plus facilement à des choses qui peuvent aider, explique-t-il. Si on a tous le même discours et qu'on parle tous à la fois, ça va s'entendre beaucoup plus fort que juste un qui dit ça n'a pas de bon sens qu'on n'ait pas accès, mettons, à un médicament. »

Alexandre Morin Farcy voit l'entraide entre les personnes touchées comme bénéfique. « Moi, j'ai côtoyé une seule personne dans ma vie, dans mon entourage, qui était fibrose kystique et c'est ridicule à quel point ç'a été libérateur pour moi d'en parler et de me sentir compris », souligne celui qui a mis des années à accepter sa maladie.

L'ambassadeur veut également parler de la fibrose kystique à plus grande échelle pour sensibiliser la population. « Ça ne se voit pas qu'on est malade. Mais par exemple, quand on l'est, c'est pas très bien perçu. On a juste l'air de monde qui ont tout le temps le rhume ou peu importe. On a vraiment une condition qui est particulière. »

Le vingtenaire ne s'en cache pas. Pour éviter d'exposer son état de santé, il s'est souvent limité à dire qu'il souffrait d'asthme. Personne n'aime être différent des autres, dit-il.

Les Nord-Côtiers qui se sentent interpellés par le message du nouvel ambassadeur sont invités à le contacter par message privé sur sa page Facebook du nom d'Alex Morin Farcy.



Une belle reconnaissance de bénévolat pour Allyson Paradis

Allyson Paradis vient de recevoir un prix de la Ville de Sept-Îles pour le travail qu'elle effectue en tant que bénévole au sein de l'organisme Éki-Lib Santé. Une véritable fierté et une belle reconnaissance de son implication.

Laurence Dupin

Chaque année la Ville de Sept-Îles souligne l'engagement de centaines de bénévoles qui font de la ville un milieu dynamique, où règnent l'entraide et la solidarité.

Parmi les récipiendaires de cette année Allyson Paradis. Elle est bénévole à Éki-Lib santé depuis deux ans maintenant et s'implique dans de nombreux projets.

Sa candidature a été soumise par l'organisme lui-même. « Je suis très heureuse de m'impliquer socialement et de faire du bénévolat auprès de cet organisme qui œuvre dans le domaine des troubles alimentaires, c'est une cause qui me tient très à cœur. Je suis très honorée et fière », a-t-elle confié sur sa page Facebook.

Des études en cinéma

« Je suis membre du conseil d'administration et je m'occupe des activités artistiques par exemple, une vidéo que nous avons faite récemment. Là je suis sur un projet de fresque murale pour le bureau de l'organisme. J'anime aussi des activités, je vais parfois à la recherche de dons... » Elle a ainsi de multiples casquettes et ce toujours comme bénévole.

« Je m'investis énormément et ce prix est une véritable reconnaissance. Éki-Lib santé trouve que j'ai de bonnes idées pour accueillir les gens, pour rendre les lieux et les activités vivants... »

Mais Allyson n'est pas qu'une bénévole impliquée, elle travaille aussi Au domaine fleuri et souhaite passer un DEP fleuristerie et « mon plus grand rêve est d'étudier dans le cinéma ».

> « Mon plus grand rêve est d'étudier dans le cinéma ».
>
> – Allyson Paradis



Alyson Paradis (à droite) pose fièrement avec son trophée.

Élyme des sables

Appel à la solidarité le 11 avril

(ST) Une vague de solidarité est espérée ce dimanche 11 avril pour l'édition 2021 du Téléradiothon – La Récolte, événement majeur de financement pour la maison de soins palliatifs de Sept-Îles. Dès 13h30, sur les ondes de NousTV Sept-Îles, animation, témoignages, remises de dons et prestation musicales se succèderont durant près de trois heures. La population sera invitée à donner généreusement pour l'Élyme des sables. Pour faire votre don: 418 962-4404 (Élyme des sables), 418 962-2668 (dimanche entre 12 h et 17 h – Sans frais au 1 866 962-2668) , ou par internet au www.elymedessables.com.

Lors du Téléradiothon, le public, de sa maison, pourra voir et entendre 2Frères, Jérôme Couture, David Jalbert, Simon Morin, Laurence St-Martin et Jordan Lévesque, la brochette d'artistes de l'extérieur pour qui les prestations ont été captées par Disco Flash au Cabaret Lion d'Or de Montréal il y a quelques semaines. Du côté des artistes locaux, également en préenregistrement, les invités seront Caroline Noël, Michel Villeneuve, Nick Beaudin, Conrad Stéphane, Guy Porlier, Éric Leblanc ainsi que sa fille Audrey-Anne.

Enfin installé chez nous pour l'Est du Québec!
Une solution permanente!
Membrane pulvérisée élastomère en polyurée sans joint.

Votre toit de tôle **coule?**
Votre toit plat a besoin d'être **étanchéisé?**
Vous avez une **infiltration** dans votre fondation?
Vous avez un problème **d'étanchéité, d'abrasion,** de **corrosion?**



RHINO LININGS
Baie-Comeau

RBQ : 5787-7060-01

Pour une soumission dès maintenant, contactez Sylvain Vignola au 418 295-5962.
Travaux extérieurs pouvant débuter dès la mi-mars.

svignola@rhinolining.net

sports experts® ATMOSPHERE HOCKEY Experts MD

Jusqu'au dimanche 11 avril

LA GRANDE OUVERTURE SE POURSUIT

1 ENDROIT SEULEMENT • PLACE DE VILLE

770, BOUL. LAURE · SEPT-ÎLES · 418 962-7424

oakley — RABAIS 40%

54,99
Notre prix rég. 89,99



BALTA PERFORMANCE
Polo de golf pour homme 434306

FOX — RABAIS PLUS DE 35%

24,99
Notre prix rég. 39,99



STREET LEGAL
T-shirt pour homme 23721

UNDER ARMOUR — RABAIS 40%

32,99 chacun
Notre prix rég. 54,99
Jr



RIVAL PRINT
Chandail à capuchon pour fille 1345247

NAKAMURA — RABAIS PLUS DE 40%

199,99
Notre prix rég. 349,99
Jr



MAYHEM
Vélo tout-terrain pour garçon MAYHEM

oakley — RABAIS PLUS DE 40%

54,99
Notre prix rég. 94,99



ICON CHINO
Pantalon de golf pour homme 422629

FOX — RABAIS 45%

29,99
Notre prix rég. 54,99



SWISHA
Pantalon athlétique pour homme 15037

UNDER ARMOUR — RABAIS 40%

29,99
Notre prix rég. 49,99
Jr



RIVAL PRINT
Chandail à capuchon pour garçon 1343622

Banff Ridge Outfitters — RABAIS 40%

119,99
Notre prix rég. 199,99



AVIOLO 4
Tente 4 personnes 293223

McKINLEY — RABAIS 50%

49,99
Notre prix rég. 99,99



TREKKER 10
Sac de couchage 261743

MERRELL. — RABAIS 40%

64,99
Notre prix rég. 109,99



ALPINE SNEAKER
Chaussures de loisir pour homme
J62441

salomon — RABAIS PLUS DE 40%

89,99
Notre prix rég. 159,99



SENS RIDE 2
Chaussures de randonnée pour homme
L40673900

MERRELL. — RABAIS 50%

74,99
Notre prix rég. 149,99



ANTORA X-TRAIL
Chaussures de course sur sentier pour femme
J066424

salomon — RABAIS 45%

99,99
Notre prix rég. 179,99



OUTLINE MID GTX
Bottes de randonnée pour femme
L40996500

Les prix de cette annonce sont en vigueur jusqu'au dimanche 11 avril 2021. Les rabais sur certains produits peuvent se poursuivre après cette promotion. En cas d'erreurs ou omissions dans ses publicités, SPORTS EXPERTS®, ATMOSPHERE^MD et HOCKEY EXPERTS^MD de Sept-Iles effectuera les corrections et avisera les consommateurs le plus rapidement possible. Les quantités sont limitées. La sélection (styles, couleurs, grandeurs et modèles) peut varier. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées.
®/MD FGL Sports ltée.
1281-SE-AT-04/21



Location* à partir de **0,9 %** ou **financement◊** à partir de **0 %** sur les modèles sélectionnés.

Aucun paiement pour 90 jours^ sur tous les modèles.

Basé sur la fréquence des paiements mensuels, sur le financement de l'achat seulement. Des restrictions s'appliquent^^.

- Plus des caractéristiques que vous voulez
- Garantie globale limitée de 5 ans††
- Optim-Location Hyundai™
- Optim-Achat Hyundai™



KONA 2021

Louez le 2,0 L Essential à trac. av. pour :

55 $ par semaine | **pour 48** mois (208 semaines) avec acompte de 1 195 $*

23 938 $ Prix au comptant‡

Ou optez pour la version 2,0 L Preferred à trac. av. pour seulement **7 $ de plus** par semaine* et obtenez :

25 688 $ Prix au comptant‡

Caractéristiques	Hyundai KONA Preferred A/T 2021 à trac. av.	Honda HR-V LX CVT 2021 à trac. av.	Nissan Qashqai S CVT 2020 à trac. av.
Alerte de collision dans l'angle mort	✓	✗	✓
Volant chauffant gainé de cuir	✓	✗	✗
Clé à capteur avec démarrage à bouton-poussoir	✓	✗	✗
Garantie globale limitée††	60 mois / 100 000 km	36 mois / 60 000 km	36 mois / 60 000 km

L'information au sujet du Nissan Qashqai 2021 n'est pas disponible en date du 9 février 2021.



TUCSON 2021

Financement à

0 % | **pour 72** mois◊ (312 semaines) sur tous les modèles TUCSON 2021

Plus, obtenez un crédit de 500 $ à l'achat avec financement*

Exemple de prix de vente pour la version 2,0 L Preferred à trac. av. :

30 438 $

Caractéristiques	Hyundai TUCSON Preferred 2021 à trac. av.	Toyota RAV4 LE 2021 à trac. av.	Mazda CX-5 GX 2021 à trac. av.
Alerte de franchissement de voie avec assistance au maintien de voie	✓	✓	✗
Sièges arrière chauffants	✓	✗	✗
Volant chauffant gainé de cuir	✓	✓	✗
Clé à capteur avec démarrage à bouton-poussoir	✓	✗	✗
Garantie globale limitée††	60 mois / 100 000 km	36 mois / 60 000 km	36 mois / Km illimité



ELANTRA 2021

Louez l'Essential manuelle pour :

50 $ par semaine | **pour 48** mois (208 semaines) avec acompte de 1 795 $*

20 438 $ Prix au comptant‡

Ou optez pour la version Preferred auto IVT pour seulement **11 $ de plus** par semaine* et obtenez :

24 438 $ Prix au comptant‡

Caractéristiques	Hyundai ELANTRA Preferred auto (IVT) 2021	Toyota Corolla LE (CVT) 2021	Honda Civic LX (CVT) 2021
Assistance à l'évitement de collision dans les angles morts	✓	Alerte seulement	✗
Volant chauffant gainé de cuir	✓	✗	✗
Clé à capteur avec démarrage à bouton-poussoir	✓	✗	✗
Garantie globale limitée††	60 mois / 100 000 km	36 mois / 60 000 km	36 mois / 60 000 km

Données d'après les sites web OEM et du logiciel comparatif AutoPlanner^MC en date de février 2021.

5 ANS 100 000 km Garantie globale limitée††

hyundaicanada.com

HYUNDAI^MD

*Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : TUCSON 2,0 L Essential 2021 à traction avant / KONA 2,0 L Essential 2021 à traction avant / ELANTRA Essential manuelle 2021 / KONA 2,0 L Preferred 2021 à traction avant / ELANTRA Preferred 2021 auto IVT un taux annuel de 0,90 % / 3,99 % / 2,49 % / 3,99 % / 2,49 %. Obligation totale de 12 037 $ / 12 637 $ / 12 200 $ / 14 040 $ / 14 540 $. 156 / 208 / 208 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 77 $ / 55 $ / 50 $ / 62 $ / 61 $ pendant 36 / 48 / 48 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 0 $ / 1 195 $ / 1 795 $ / 1 195 $ / 1 795 $ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 ¢ par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 825 $ / 1 825 $ / 1 725 $ / 1 825 $ / 1 725 $ et des frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur) et les frais du concessionnaire de 499 $. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ◊Offre de financement sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : TUCSON 2,0 L Preferred 2021 à traction avant à un taux annuel de 0 %. Coût d'emprunt de 0 $, pour une obligation totale de 30 438 $. 312 versements hebdomadaires de 98 $ pour 72 mois. Acompte initial requis de 0 $. Les frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur) et les frais de livraison et de destination de 1 825 $ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 $) et toutes les taxes applicables en sus. *Le financement mentionné pour le TUCSON Preferred de 2,0 L à traction avant 2021 comprend le crédit de 500 $ à l'achat avec financement. Le crédit à l'achat avec financement est appliqué avant taxes et est calculé par rapport au prix de départ du véhicule. L'offre est non transférable et ne peut être cédée. ‡Prix au comptant de 23 938 $ / 20 438 $ / 25 688 $ / 24 438 $ offert sur ces modèles neufs en stock : KONA 2,0 L Essential 2021 à traction avant / ELANTRA Essential manuelle 2021 / KONA Preferred 2021 à traction avant / ELANTRA Preferred 2021 auto IVT. Les frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur), les frais de livraison et de destination de 1 825 $ / 1 725 $ / 1 825 $ / 1 725 $ et les frais du concessionnaire de 499 $ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 $) et toutes les taxes applicables en sus. ^Le report de paiements (0 paiement) pour 90 jours est offert au financement à l'achat de tous les modèles Hyundai 2020/2021 en stock. L'offre de report des paiements s'applique uniquement aux offres de financement à l'achat sur approbation du crédit et une preuve de revenu peut être requise. Si l'offre de report des paiements est sélectionnée, la durée originelle du bail sera prolongée de deux mois (60 jours). Hyundai Auto Canada Corp. paiera les intérêts durant les deux premiers mois (60 jours) du contrat de financement, après quoi l'acheteur paiera le principal et les intérêts dus en versements égaux pour la durée restante du contrat. Les paiements d'un contrat de financement sont effectués à terme échu. ^^Pour tout contrat de financement payable sur une base hebdomadaire ou bimensuelle, l'acheteur qui sélectionne l'offre de report des paiements pourrait devoir effectuer son premier paiement hebdomadaire ou bimensuel avant la fin de la période 90 jours suivant l'achat, selon la date de l'achat. Les acomptes ne font pas partie de l'offre de report des paiements; ils sont exigibles à la date de signature du contrat. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier cette offre ou d'y mettre fin, en tout ou en partie, à tout moment, sans avis préalable. Des conditions et limites supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. ^◊‡*Offres valides pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. ††La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ^MC/MDLes noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Maison Gilles-Carle à Longue-Rive

Un rêve qui devient réalité pour Sylvie Gagnon

La directrice de la Coopérative de solidarité d'aide à domicile de la Haute-Côte-Nord (CSADHCN), Sylvie Gagnon, verra son rêve devenir réalité d'ici l'automne. L'ouverture de la Maison Gilles-Carle, portée par son organisme, est officialisée et les appels d'offres sont lancés pour la rénovation et l'aménagement de six chambres de répit à Longue-Rive.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

« Il y a un an jour pour jour que nous avons relancé les démarches pour l'aménagement d'une Maison Gilles-Carles. Nous savions depuis quelque temps que nous aurions le projet, mais je suis très heureuse que l'annonce officielle soit enfin réalisée. C'est un projet emballant », mentionne M^me^ Gagnon, œuvrant depuis 15 ans au sein de la CSADHCN.

La Maison Gilles-Carle aura pour mission d'offrir de l'hébergement 24 heures sur 24 pour les personnes atteintes de maladies dégénératives comme le parkinson, l'alzheimer et la sclérose en plaques, ainsi que pour celles ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

« La clientèle pourra choisir des périodes de répit de 7, 14 ou 21 jours. Toutefois, il ne sera pas possible de demeurer ici à l'année. Il faut respecter les besoins et donner la chance à tous de pouvoir en bénéficier », explique la directrice, précisant que les services ne seront pas gratuits et s'adressent à tous les résidents de la Côte-Nord.

C'est la CSADHCN qui prendra en charge les réservations et la liste d'attente tout comme les soins aux patients.

« La Fondation Maison Gilles-Carle nous remet un montant de 50 000 $ par chambre. Toutefois, les autres frais seront assumés par notre organisme. C'est pourquoi nous devrons lancer des campagnes de financement », soutient Sylvie Gagnon.

Situé au 346, rue Principale, à Longue-Rive, l'établissement comptera six chambres pour du répit-hébergement, dont une est adaptée pour accueillir une personne à mobilité réduite.

Un salon sera également mis à la disposition des personnes proches aidantes. « On veut que les gens se sentent comme à la maison », de dire M^me^ Gagnon.

Partenaires

Plusieurs partenaires ont participé financièrement à la mise en place du projet. D'abord, la CSADHCN a injecté 175 000 $.



Louise Michaud, présidente du conseil d'administration de la CSADHCN, Donald Perron, maire de Longue-Rive et Sylvie Gagnon, directrice de la CSADHCN sont fiers d'avoir mené à terme le projet de Maison Gilles-Carle.

« On a reçu l'appui de la MRC de La Haute-Côte-Nord (50 000 $) et de la municipalité de Longue-Rive (25 000 $). Le CISSS de la Côte-Nord nous supporte également en fournissant les appareils spécialisés et d'autres financements seront dévoilés ultérieurement lors de la pelletée de terre officielle », dévoile la directrice.

Il faut dire que les besoins sont grands pour la Haute-Côte-Nord et toute la région.

« Les besoins de services de répit dans la région de la Côte-Nord sont très attendus, déclare le ministre responsable de la région, Jonatan Julien, par voie de communiqué. Le dévouement des personnes proches aidantes est immense et se fait même parfois au détriment de leur propre santé. Je suis donc très heureux de souligner ce superbe projet. »

Pour le maire de la municipalité de Longue-Rive, Donald Perron, il s'agit « d'un beau travail d'équipe ».

Le projet a démarré grâce à la municipalité et la conseillère en développement des communautés à la MRC de La Haute-Côte-Nord, Odette Bélanger. « C'est elle qui a établi le contact avec la Fondation », raconte M. Perron.

Par la suite, les réunions se sont enchaînées pour finalement voir le projet se concrétiser, « une grande fierté pour le conseil municipal ».

« Tous les partenaires croyaient au projet, que ce soit le conseil municipal, la MRC, la CSADHCN ou le CISSS. C'est une nouvelle réjouissante pour toute la région », d'affirmer l'élu longue-rivois.

Ouverture

La date d'ouverture de la Maison Gilles-Carle de Longue-Rive reste à préciser puisqu'elle « dépendra des entrepreneurs et de la vitesse à laquelle seront effectués les travaux », selon Sylvie Gagnon. Cette dernière souhaiterait ouvrir les portes du nouveau service en septembre.

Rappelons que le gouvernement s'est engagé à intensifier et à diversifier les services de répit au Québec, notamment en appuyant l'ouverture de huit maisons Gilles-Carle d'ici 2022 et d'une vingtaine de maisons au cours de la présente décennie.



POUR UNE JUSTICE PLUS ACCESSIBLE

- Information sur vos droits et sur vos obligations
- Information sur le système de justice
- Information sur les modes de prévention et de règlements des différents (PRD)
- Prémédiation familiale
- Soutien et orientation

Téléphone : 581 826-0088
Téléphone sans frais: 1 844 960-7483

Suivez-nous sur
Facebook@centrejusticeproximitecn

En partenariat avec le ministère de la Justice du Québec

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ
Côte-Nord



Renseignez-vous dès maintenant sur la séquence de vaccination prévue dans votre région et prenez votre rendez-vous en ligne.

Québec.ca/vaccinCOVID

1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

Votre gouvernement

Québec

Secondaire en spectacle

Félix Cormier William Ambroise s'illustrent à l'IESI

L'Institut d'enseignement de Sept-Îles sera représenté par William Ambroise et Félix Cormier à la finale régionale de Secondaire en spectacle qui aura lieu à la mi-avril. Les deux élèves ont été sacrés gagnants de l'étape locale du 22 mars tenue en virtuelle.

Sylvain Turcotte

Quatre numéros étaient au programme lors de la finale locale de l'école privée de Sept-Îles.

William Ambroise s'est démarqué avec son interprétation de la chanson *L'chantier*, d'Irvin Blais, en s'accompagnant à la guitare. L'élève de cinquième année du secondaire a même chanté une partie en langue innue, grâce à une collaboration de Michel Canapé.

L'autre vainqueur de la soirée, c'est Félix Cormier. Le jeune de secondaire 3, qui a également animé la finale locale avec brio en compagnie de Léanne Perron, aussi en secondaire 3, s'est illustré avec un numéro d'humour personnel titré «Mon professionnalisme».

«Malgré le contexte particulier, la pandémie n'aura pas empêché nos jeunes de représenter fièrement notre ville à la finale régionale», a mentionné Rose-Marie Stea, enseignante-responsable de Secondaire en spectacle à l'Institut d'enseignement de Sept-Îles.



Les deux gagnants de la finale locale de Secondaire en spectacle de l'Institut d'enseignement de Sept-Îles, William Ambroise et Félix Cormier. Ce dernier a aussi agi comme animateur pour l'événement aux côtés de Léanne Perron. Image courtoisie

La pandémie n'arrête pas les artiste des écoles Jean-du-Nord et Manikoutai

(ST) L'agora de l'école Jean-du-Nord de Sept-Îles a servi de scène pour la finale locale de Secondaire en spectacle des deux écoles de la rue Comeau le samedi 27 mars en soirée.

Un événement sans spectateurs à l'intérieur, mais les parents ont pu suivre les performances diffusées en direct sur un groupe privé. La soirée a surtout permis de connaître le choix du jury pour la prochaine étape, la finale régionale.

Ceux et celles qui poursuivront l'aventure sont la formation des sœurs Poirier, Juliette (sec. 2) et Sofia (sec. 5), accompagnées d'Émile Normand (sec. 4) et Félix-Antoine Mercier (sec. 4), avec leur interprétation de *Fais-moi un show de boucane* des sœurs Boulay, Josianne Arseneault (sec. 2), grâce à sa prestation de *Parfait* (*Perfect* – Ed Sheeran) ainsi que Léa Bossé-Touzel (sec. 1), qui est allée d'une création, *Reste comme tu es*.

Ils ont donc rendez-vous pour la finale régionale qui sera aussi en virtuelle à la mi-avril.

Comme coup de cœur de l'étape locale, l'artiste élue est Kim Verret avec sa performance à la batterie.

Le spectacle du 27 mars a été filmé afin d'exporter les numéros gagnants de façon virtuelle à la finale régionale.

«Une très belle finale, sans public, mais diffusée en direct privé pour les parents seulement et bientôt disponible sur la page (Facebook) Vie étudiante de Jean-du-Nord. Malgré la pandémie, les pratiques étaient faites en virtuelles toutes les semaines. Je suis très fière de ma gang de jeunes autant les artistes que mes jeunes techniciens. C'est la plus grande participation depuis longtemps», a fait savoir la responsable du volet Secondaire en spectacle pour les écoles secondaires Jean-du-Nord et Manikoutai, Geneviève Pelletier.



Kim Verret a été choisie comme coup de cœur du jury de la finale locale avec sa performance à la batterie. Photo courtoisie



Parmi les gagnants de la finale locale de Secondaire en spectacle des écoles Jean-du-Nord/Manikoutai, on retrouve la formation formée des sœurs Poirier, Juliette (sec. 2) et Sofia (sec. 5), accompagnées d'Émile Normand (sec. 4) et Félix-Antoine Mercier (sec. 4), avec leur interprétation de *Fais-moi un show de boucane* des sœurs Boulay. Photo courtoisie

On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- **l'âge de la personne vaccinée ;**
- **sa condition ou son état de santé** (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'**éviter plus de deux millions de décès** dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variole** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (Hæmophilus influenzæ de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.

Votre gouvernement

L'Unité régionale Loisir et Sport Côte-Nord plus active que jamais

Pour l'Unité régionale Loisir et Sport Côte-Nord (URLSCN), le soutien aux clubs et aux associations de la région est primordial, encore plus en cette période de pandémie. « On est là pour soutenir le monde du milieu », précise d'ailleurs son directeur général Pierre LeBreux. C'est pourquoi les clubs, les associations et les organismes de la région sont appuyés par l'URLSCN depuis sa création en 1997.

Julien-Pierre Desmeules-Paré



La ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, lors de sa dernière venue sur la Côte-Nord, pose en compagnie de Pierre LeBreux, directeur général de l'URLSCN, et de Roland Morin, administrateur à l'URLSCN. Photo archives

Cette année plus que jamais, l'URLSCN doit constamment s'ajuster aux nouvelles réalités. « Le mot ajustement est à la mode chez nous. Il faut s'ajuster et connaître les besoins, puis se réajuster parce que les choses évoluent rapidement », mentionne le directeur général.

L'URLSCN travaille afin d'accomplir les nombreux défis qu'elle s'est donnés. Philippe LeBreux, Jessie Tanguay et Catherine Gallant, tous les trois agents de développement sport, loisir, culturel et communautaire, ainsi que Joliane Poirier, agente de développement plein air, se sont prêtés au jeu afin d'informer la population sur les nombreux services offerts par l'organisme.

Sports

Philippe LeBreux souligne que des confirmations restent à venir en ce qui a trait aux Jeux du Québec. « On s'attend malheureusement à ce qu'il y ait un report au moins jusqu'à l'an prochain encore une fois. L'accompagnement de clubs est un peu plus difficile dans cette optique-là », dit-il.

En 2020, afin de permettre le développement et la continuité des opérations, un montant de 1 000 $ a été offert à chacune des associations régionales. Par la suite, « on a offert un soutien financier de 2 500 $ à chacun des clubs de la région qui était intéressé à venir chercher ce financement-là », explique-t-il.

> Cette année plus que jamais, l'URLSCN doit constamment s'ajuster aux nouvelles réalités. « Le mot ajustement est à la mode chez nous. Il faut s'ajuster et connaître les besoins, puis se réajuster parce que les choses évoluent rapidement. »
>
> – Pierre LeBreux.

Formations d'entraîneurs et d'officiels

L'organisme a également proposé du soutien et de l'accompagnement pour les formations d'entraîneurs. C'est-à-dire que si les clubs ou les entraîneurs se retrouvent avec des frais à payer à la suite de ces formations, l'URLSCN va « rembourser une grosse partie de frais d'inscriptions de certaines formations, ce qui assure la pérennité de certains clubs », assure M. LeBreux.

Toujours dans le domaine de la formation d'entraîneurs, il rappelle que le programme national de certification des entraîneurs s'offre maintenant en ligne. Dans le même ordre d'idée, un programme d'aide au développement des officiels devrait voir le jour dans les prochaines semaines selon lui. « Ça pourrait être sous la forme de séminaire donné sur un mois. Ça devrait être assez intéressant », précise-t-il.

Iniski

Cette année, malgré la situation complexe causée par la pandémie, des formations ont été offertes dans les écoles à 16 enseignants en éducation physique et à la santé. Au mois de février, « un formateur de la Fédération de ski de fond du Québec est descendu donner deux journées de formation », explique Joliane Poirier.

Cycliste averti, un programme développé par Vélo Québec, est également offert pour la première fois cette année. Ce programme consiste à inviter les élèves de 5e et 6e année à la bonne conduite à vélo grâce à des formations théoriques, des formations pratiques et deux formations sur route avec des instructeurs.

Fillactive

Quant au programme Fillactive, il a pour mission de promouvoir la saine activité physique chez les étudiantes, sans la compétition et la performance. « Plusieurs données montrent qu'à l'adolescence les filles sont portées à abandonner l'activité physique », souligne pour sa part Catherine Gallant.

Mme Gallant souligne que l'objectif de l'URLSCN pour cette année serait de « s'occuper du démarrage avec ceux et celles qui sont intéressés à faire du bénévolat avec le club de marche et de promouvoir les bienfaits des clubs de marches dans la communauté ».

Fondations et programmes d'aides sont au rendez-vous

Particulièrement active depuis quelques années, l'Unité régionale Loisir et Sport Côte-Nord a présentement d'ambitieux projets et d'importants investissements en cours, en partie grâce aux fondations et programmes venant en aide aux organismes, clubs et associations.

Julien-Pierre Desmeules-Paré



De nombreux clubs et associations peuvent bénéficier de l'appui des différents programmes d'accompagnement de l'URLSCN. Photo Joliane Poirier

D'entrée de jeu, Philippe LeBreux précise que la Fondation Loisir Côte-Nord organise des campagnes de financement pour venir en aide aux clubs et associations. « Nos levées de fonds consistent habituellement au tournoi de golf du Drakkar, qu'on n'a pas tenu l'année passée malheureusement. On a fait un fromage et vin en formule pour apporter, ce qui nous a permis d'amasser un bon montant. »

« Cette année, on a reconnu les associations qui s'impliquaient. Les athlètes de pointe de la région ont continué de recevoir leurs bourses comme les années passées », a ajouté l'agent de développement.

Ce dernier souhaite souligner le travail dans l'équipe d e l'URLSCN de David Jean-Pierre, un stagiaire originaire de Uashat mak Mani-Utenam qui est à sa deuxième année universitaire au programme de baccalauréat en loisir, culture et tourisme.

Fondation Bon départ de Canadien Tire

Sur le site internet de l'URSLCN, les organismes peuvent déposer une demande afin d'améliorer leurs infrastructures. « Chaque année, on fait des demandes pour des familles. Maintenant, il y a aussi la fondation Bon départ de Canadien Tire qui est très intéressante, surtout pour pallier au besoin de certains organismes », tient à rappeler Catherine Gallant, elle aussi agente de développement.

De plus, pour la première fois, un programme de soutien financier destiné exclusivement aux organismes à but non lucratif gestionnaires de sites ou de programmes d'activités de plein air a vu le jour en décembre 2020. « On accordait jusqu'à 5000$ pour couvrir un maximum de 75% du projet », précise Joliane Poirier.

Ce programme a trois objectifs précis, soit d'assurer l'état sécuritaire et la qualité de sites de plein air, de renforcer l'accessibilité à la pratique d'activités de plein air et de faciliter l'accès à du matériel ou de l'équipement de plein air.

Initiatives locales et régionales

Au total, 87 projets ont été financés sur l'ensemble du territoire. « On parle de municipalités, d'écoles, de CPE et d'organismes. En tout, 191620$ ont été distribués », dit Jessie Tanguay. Les organismes sont donc invités à soumettre des projets qui font bouger la clientèle. « Ça peut être de l'achat de matériel, l'aménagement et l'événementiel », dit M^me^ Tanguay en précisant qu'elle ne recommandait pas nécessairement l'événementiel actuellement.

> La Fondation Loisir Côte-Nord organise des campagnes de financement pour venir en aide aux clubs et associations. « Nos levées de fonds consistent habituellement au tournoi de golf du Drakkar, qu'on n'a pas tenu l'année passée malheureusement. On a fait un fromage et vin en formule pour apporter, ce qui nous a permis d'amasser un bon. »
>
> – Philippe LeBreux

Grâce au programme gouvernemental de prévention de la santé, l'URSLCN a pu mettre sur pied le projet *Enseigner et apprendre à l'extérieur*. « On ciblait les écoles primaires et secondaires. En août, on a lancé l'invitation en collaboration avec la fondation Monique-Fitz-Back. On souhaitait outiller les enseignants qui souhaitent enseigner à l'extérieur avec une composante active », souligne-t-elle.

Ce sont donc 76 enseignants qui ont participé au projet, en provenance de 44 écoles primaires et secondaires du territoire nord-côtier.

Le communautaire au cœur des priorités de l'URLSCN

Pour Joliane Poirier, agente de développement plein air pour l'Unité régionale Loisir et Sport de la Côte-Nord (URLSCN) et ses collègue Catherine Gallant et Jessie Tanguay, toute deux agentes de développement sport, loisir, culturel et communautaire, les nouveaux projets de l'organisme devraient faire plaisir aux nombreux amateurs de plein air en plus de donner un coup de main aux organismes communautaires et culturels.

Julien-Pierre Desmeules-Paré



L'édition 2021 de Secondaire en spectacle sera exceptionnellement différente des autres puisqu'elle sera en formule virtuelle. Photo Hélène Côté

Pour commencer, le projet *Prêts à partir*, une collaboration entre l'URLS Côte-Nord, Tourisme Côte-Nord et Rando Québec, permet de cartographier sous la forme de fiches les sentiers de la Côte-Nord pour les randonneurs. Des informations importantes sont détaillées sur ces fiches telles que la longueur du sentier, le dénivelé, la carte, une description de l'endroit et l'emplacement du stationnement.

Toujours dans le même ordre d'idée, l'URLSCN travaille sur un projet de fiches pédagogiques plein air avec six autres URLS du Québec. En effet, le projet interrégional offrira aux enseignants et aux enseignantes en éducation physique et à la santé du contenu afin de pouvoir offrir des classes extérieures aux élèves. Certaines fiches contiendront de l'information spécifique à certaines disciplines, dont la randonnée, l'escalade et le vélo.

CPE plein air

De l'aide financière pour appuyer les programmes plein air des centres de la petite enfance (CPE) est également une option qu'offre l'URLSCN. En effet, à la suite de l'appui financier au CPE Les P'tits Bécots de Baie-Comeau, l'organisme a décidé de réitérer en appuyant le CPE La Giroflée. Le tout est possible grâce au Plan d'action régional en saines habitudes de vie.

L'URLSCN en est également à la dernière phase de son projet d'inventaire et d'évaluation des parcs et des cours d'école via l'application Parc-o-mètre. Un total de 159 parcs municipaux et cours d'école ont été évalués et un rapport diagnostic a été rendu afin de comprendre les bons et les moins bons éléments des lieux.

Secondaire en spectacle

L'édition de Secondaire en spectacle de cette année était exceptionnellement différente des autres puisqu'elle se passe en formule virtuelle afin de répondre aux mesures sanitaires.

Quant aux finales provinciales, elles auraient normalement eu lieu à Laval. Toutefois, elles se feront également en formule virtuelle pour l'occasion. Lors de ce rendez-vous, les deux gagnants de la finale régionale auront la chance de se produire dans un autobus scolaire converti en studio d'enregistrement avec une scène sur le toit.

Camp de jour

« L'année passée, on a essayé d'accompagner les camps de jours de la région avec la santé publique. On a donc fait une rencontre pour indiquer aux gestionnaires qu'est-ce qu'ils pouvaient faire pendant la pandémie », explique l'agente de développement en ajoutant que plusieurs formations auront lieu afin de créer « une union entre les camps de jour de la Côte-Nord ».

Pour le Défi château de neige, les gens étaient invités à construire un château de neige en famille. « Cette année, on ciblait principalement les familles, parce que normalement on a le Défi entreprise et le Défi organisme, mais avec la pandémie on a ciblé les familles, les écoles et les CPE », explique Jessie Tanguay.

La Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP) est d'une durée de dix jours. Du 2 au 10 mai, l'URSLCN invite la population à inscrire une bougeotte. « Une bougeotte, c'est une activité. Ça peut être prendre une marche ou aller faire du vélo. Les familles peuvent prendre une photo de leur activité et elles vont s'inscrire sur le site du JNSAP afin d'être éligibles pour gagner un prix », précise M^me^ Tanguay en terminant.



Après l'appui financier au CPE Les P'tits Bécots de Baie-Comeau, l'URLSCN a décidé de réitérer en appuyant le CPE La Giroflée. Photo Catherine Tremblay



783 529 $

investis dans la région

Nos partenaires et collaborateurs

Actiz
Aluminerie Alcoa
Aluminerie Alouette
AQLM
ARLPH Côte-Nord
Associations sportives régionales
Assoiffés de nature
Baie-Comeau High School
CEGEP de Baie-Comeau
CEGEP de Sept-Îles
Centraide Manicouagan - HCN
Centres de la petite enfance (CPE)
Centre de services scolaire de l'Estuaire
Centre de services scolaire du Fer
Centre de services scolaire du Littoral
Centre de services scolaire de la Moyenne Côte-Nord
Chambre de commerce de Sept-Îles
Chambre de commerce de Manicouagan
CISSS Côte-Nord
Club de hockey Le Drakkar de Baie-Comeau
Comité Gendron
Comité RAP
Secondaire en Spectacle
CSSSPNQL
Culture Côte-Nord
Députée Marilène Gill (Manicouagan)
Député Martin Ouellet (René-Lévesque)
Députée Lorraine Richard (Duplessis)
Éclore Côte-Nord
Égale Action
FADOQ
Fillactive
Fondation Canadian Tire
Fondation Monique Fitz-Back
Forum jeunesse Côte-Nord
IESI
L'ensemble des communautés autochtones de la Côte-Nord
L'ensemble des fédérations de plein air
L'ensemble des fédérations sportives (35)
L'ensembles des villes et municipalités de la Côte-Nord
La Corporation Véloroute des Baleines
Le collectif des TIR SHV
M361
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Ministère de l'Éducation
Ministère de la Culture et des Communications
Ministère de la Famille
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
MRC de Caniapiscau
MRC du Golfe du St-Laurent
MRC de La Haute-Côte-Nord
MRC de Manicouagan
MRC de Minganie
MRC de Sept-Rivières
Noustv Côte-Nord
Regroupement des CPE de la Côte-Nord
Réseau Biblio C-N
RLSQ
RSEQ
RURLS
Technoscience C-N
Sept-Îles Vélo-Cité
Société du Plan Nord
Sport'Aide
Sports Québec
Table bioalimentaire de la Côte-Nord
Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie
Table Santé-Qualité de vie de la Côte-Nord
Tourisme Côte-Nord
Tremplin santé
Vivre en Ville

Ces actions ont pu être réalisées grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et du ministère de l'Éducation.

Opération vaccination COVID-19

LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

1. Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
4. Les communautés isolées et éloignées.
5. Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
6. Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
7. Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
8. Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
9. Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
10. Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme.

Québec.ca/vaccinCOVID

1 877 644-4545

Québec

6,6 M$ pour soutenir les travailleurs saisonniers

Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale Jean Boulet a confirmé le 30 mars un investissement de 6,6 millions de dollars pour assurer la prolongation du projet pilote de soutien aux travailleurs saisonniers.

Johannie Gaudreault | *Initiative de journalisme local*



Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale Jean Boulet.
Crédit photo Coalition avenir Québec

Ce projet permet de maintenir des travailleurs saisonniers en emploi par le biais de formations en établissement d'enseignement ou en entreprise durant l'intersaison. De plus, les employeurs bénéficient d'un soutien financier bonifié afin de mettre en œuvre des projets de formation en entreprise.

Depuis son lancement en mars 2018, près de 700 travailleurs saisonniers en chômage ont participé au projet pilote dans le cadre de formations individuelles et près de 400 entreprises ont mis sur pied des projets de formation, permettant ainsi de soutenir la formation de leurs employés.

«La poursuite de ce projet pilote s'avère incontournable, compte tenu du succès qu'il a connu depuis son lancement. Ainsi, notre gouvernement démontre sa volonté de soutenir le marché du travail en répondant aux besoins réels exprimés sur le terrain», a affirmé M. Boulet par voie de communiqué.

Selon le ministre, «les emplois saisonniers sont essentiels pour l'économie de nombreuses régions, c'est pourquoi il importe de former et de développer une main-d'œuvre compétente tout en s'assurant de prolonger les périodes d'emploi».

D'ailleurs, cette annonce arrive à point nommé, car les travailleurs saisonniers seront bientôt de retour au travail, et «le projet pilote permettra de les garder en emploi encore quelque temps après la haute saison».

Rappelons que le projet pilote découle des recommandations formulées dans le Rapport sur l'emploi saisonnier, de la Table nationale de concertation sur l'emploi saisonnier.

Le contenu des formations offertes dans le cadre du projet pilote peut toucher les compétences générales de l'apprentissage des métiers ou les neuf compétences essentielles que sont la lecture, l'utilisation de documents, la rédaction, le calcul, la communication verbale, la capacité de raisonnement, les technologies numériques, le travail d'équipe et la formation continue.

La mesure est financée par le Fonds de développement du marché du travail.

Le recensement fédéral de retour en mai

(CP) Ce sera jour de recensement le 11 mai à travers le pays et sur la Côte-Nord, la machine est bien huilée pour faire un succès de l'opération menée une fois tous les cinq ans.

La campagne d'information et de promotion de Statistique Canada s'amorcera la semaine prochaine. À compter du 3 mai, l'envoi de lettres aux citoyens s'amorcera pour les inviter à répondre au questionnaire.

«La date de la photo, c'est le mardi 11 mai. C'est la date de référence du recensement», explique au bout du fil Louise Gosselin, directrice adjointe pour le recensement de la population pour la région de l'Est, soit le Québec et les provinces de l'Atlantique.

M[me] Gosselin rappelle que le but du dénombrement quinquennal est de dresser un portrait de la population du Canada et de colliger des informations de qualité qui seront ensuite utilisées dans différents domaines, que ce soit la santé et les services sociaux, le milieu communautaire ou les municipalités, entre autres.

L'exercice permet «d'avoir des informations précises à plus petite échelle», ajoute la directrice adjointe, tout en soulignant que le taux de réponse au questionnaire est toujours d'au moins 98%.

Réponse en ligne

Contrairement à ce qui prévalait lors du recensement de 2016, Statistique Canada insistera fortement cette année pour que les gens répondent au questionnaire en ligne. «On s'attend à une réponse par Internet plus grande qu'en 2016 en raison du contexte (pandémique)», précise M[me] Gosselin.



Les agents recenseurs assureront le suivi sur le terrain auprès des personnes qui n'auront pas répondu.

Ils offriront aux gens de le faire par téléphone ou par la poste.

«Le 30 juillet, on prévoit avoir terminé la collecte et avoir recensé tout le monde», poursuit la directrice adjointe.

Il faudra ensuite attendre un peu plus d'un an pour les premières diffusions d'informations émanant de la vaste enquête sur la population.

Recrutement

Statistique Canada poursuit l'embauche de son personnel pour le recensement. Il est question de cinq postes de chef d'équipe et 75 d'agents recenseurs ouverts sur la Côte-Nord.

«C'est une belle expérience pour aider sa collectivité à avoir un bon portrait de famille», illustre Louise Gosselin, en invitant les personnes intéressées à s'inscrire sur le site web recensement.qc.ca/emplois.

Road Trip Côte-Nord :

« ENTRE NATURE ET DÉMESURE »

Chers partenaires,

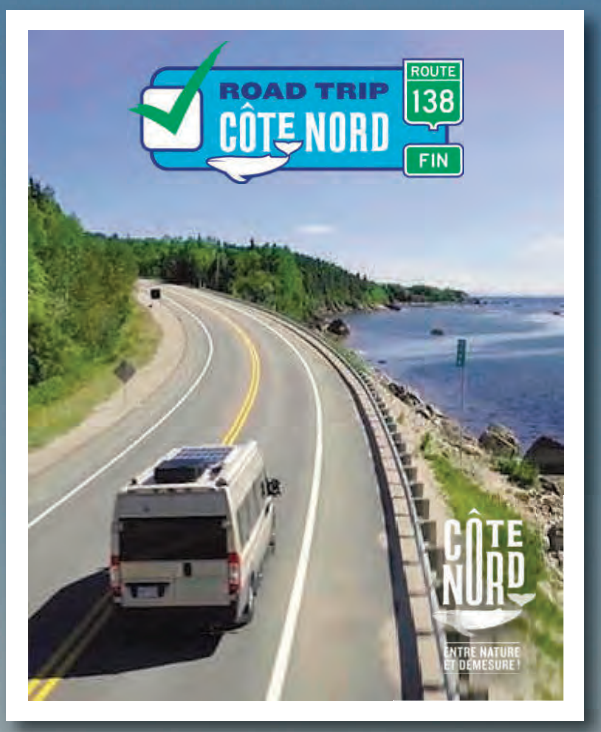
Avec les premiers bourgeons arrivera le tout premier magazine « Road Trip Côte-Nord : Entre Nature et Démesure », un journal de promotion touristique qui fera fureur sur l'ensemble du Québec. Grâce à ce véhicule de grande qualité conçu par notre équipe de rédacteurs, des milliers de Québécois obtiendront des informations de choix pour planifier une escapade sur la Côte-Nord.

Distribué à 50 000 exemplaires à la grandeur du Québec, offert aussi en version numérique et disponible à tous les endroits stratégiques de notre territoire, l'édition Road Trip Côte-Nord printemps-été 2021 est un incontournable pour toutes entreprises touristiques.

Nous vous invitons à réserver votre espace publicitaire dès maintenant. Il est primordial que vous soyez de ce tout premier numéro pour faire partie de cette promotion régionale exceptionnelle.

Bonne saison touristique!

Martin Thomas, Shirley Kennedy, Karine Therrien
Éditeur et éditrices



DATE LIMITE DE RÉSERVATION
LUNDI 12 AVRIL

Affichez-vous!
CONTACTEZ
NOS CONSEILLÈRES
DÈS MAINTENANT



Patricia 418 960-2090
poste 2409
p.theriault@lenord-cotier.com

Sylvie 418 960-2090
poste 2419
s.gagné@lenord-cotier.com

Marie-Pierre 418 960-2090
poste 2414
mp.renaud@lenord-cotier.com

1 D'ABORD, LA TERRE

Un bon terreau est garant de semis réussis. Ne pas hésiter à choisir un terreau spécialisé pour les semis

2 MATÉRIEL DE BASE

- Semences au choix (voir liste de suggestions un peu plus loin)
- Contenants avec trous et plateaux sans trous
- Eau
- Étiquettes d'identification
- Vaporisateur
- Dôme de plastique (facultatif)
- Tube fluorescent pour éclairage T5 «cool white» (facultatif)
- Ventilateur (facultatif)

3 À L'ACTION!

- Humecter le terreau
- Remplir les contenants
- Semer (on peut mettre plus d'une semence dans un trou selon les variétés)
- Ajouter un peu de terreau et tasser légèrement
- Bien identifier vos semis (un truc: écrire leur nom au marqueur permanent de type «Sharpie» sur des bâtons de popsicle qu'on enfonce dans les pots)

4 LES SEMENCES

- Vaut mieux semer plus tard que trop tôt (les petits plants reprennent mieux)
- Garder les semences restantes pour l'année prochaine (dans un endroit sombre, frais et sec)
- Profondeur à semer: 2-3 fois la grosseur de la semence. On peut saupoudrer un peu de terre sur les petites graines comme celles du basilic
- Ajuster les dates de semis sur le sachet avec le zonage de la région (zone 3)

5 LES CONTENANTS

- Tous les contenants peuvent convenir, tant qu'il y a des trous de drainage
- Caissettes avec plusieurs unités idéales pour les petites semences
- Pots individuels pour les grosses semences
- Le godet biodégradable de type «jiffy pot» est idéal pour les concombres, citrouilles, courges car leurs racines sont fragiles et supportent mal la transplantation. En défaisant la base du godet délicatement avant la mise en terre, vous éviterez de brusquez les racines. Le godet se décomposera.

6 L'ARROSAGE

- On vaporise au début des semis
- On arrose lorsque c'est sec au touché
- On arrose doucement lorsque la plante est plus développée
- Vaut mieux moins arroser que trop arroser
- Idéalement, on arrose le matin
- Éviter d'arroser le feuillage

NOTE: Si on met un dôme pour partir les semis, l'enlever lorsqu'on voit poindre les plants pour aérer. Si on veut utiliser une lampe, l'installer lorsque les plants commencent à poindre. On obtient des plants moins étiolés, donc plus compacts, avec une lumière. Le ventilateur simule le vent et crée une circulation d'air. Le vent renforce les semis.

7 ÉCLAIRAGE

- Placer le plus près possible d'une fenêtre bien éclairée
- Si pas assez d'éclairage, utiliser une lumière d'appoint

8 ENGRAIS

Lorsque les plants ont 4 feuilles, on peut fertiliser avec un engrais (selon les instructions du fabricant et un peu plus dilué que pour les plants matures)

9 ÉCLAIRCIR

Si on met plus d'une semence dans le trou de plantation et que les plants commencent à produire de vraies feuilles (les premières, les cotylédons, ne ressemblent pas aux feuilles de la plante), on conserve le plant le plus fort dans chaque pot et on coupe les autres. On appelle cette étape l'éclaircissage.

10 REPIQUAGE

Le repiquage est l'action de replanter votre semis devenu plantule dans un plus gros pot ou au jardin.

- Mot d'ordre: Tout doux avec les racines
- Acclimater vos semis à la lumière extérieure, à l'ombre, puis mi soleil et au soleil
- Si un épisode de froid est prévu, on rentre les semis à l'intérieur.
- Si vous choisissez de faire un jardin en contenant, choisir de gros formats de pots, ce qui permet de réduire la fréquence d'arrosage et offre plus d'espace pour le plant à maturité

B.a.-ba des semis printaniers

Le printemps arrive et la fièvre du jardinage s'empare de vous? Avant de vous lancer dans la production de vos plants de tomates, de laitues et de concombres, prenez bien soin de lire ce petit guide des semis. À conserver précieusement dans votre filière «potager»!

QUOI SEMER QUAND?

EN MARS
Artichaut, piment (poivron), aubergine, brocoli, céleri, cerise de terre, chou-fleur, oignon

EN AVRIL
Chou, kale, persil, tomate, basilic, ciboulette

EN MAI
Concombre, courge (courgette et citrouille), melon (Plusieurs de ces graines peuvent être semées directement au jardin)

DIRECTEMENT EN TERRE
Petits pois, épinards, radis, betteraves, carottes, panais, navets, rutabagas, maïs, persil, ciboulette, pommes de terre, bette à carde, concombres, citrouilles, courges et courgettes, haricots, laitues
Lorsque vous semez en terre, assurez vous que le sol soit suffisamment réchauffé (sauf pour les radis, les épinards, les gourganes, les haricots, par exemple, qui supportent bien un temps plus frais. Si une gelée est annoncée après que vous ayez semé, arrosez copieusement et couvrez les semis d'un drap pour la nuit.

Vous avez trop hâte pour attendre? C'est normal, mais rappelez-vous que ceux qui ont vu neiger ne sèment que rarement les graines sensibles au gel avant la pleine lune de juin…

QUELQUES SUGGESTIONS DE LECTURE WEB ET BALADO
www.planetejardin.ca
www.espacepourlavie.ca
www.dujardindansmavie.com
Mjardiner.com
Radiolégumes.com

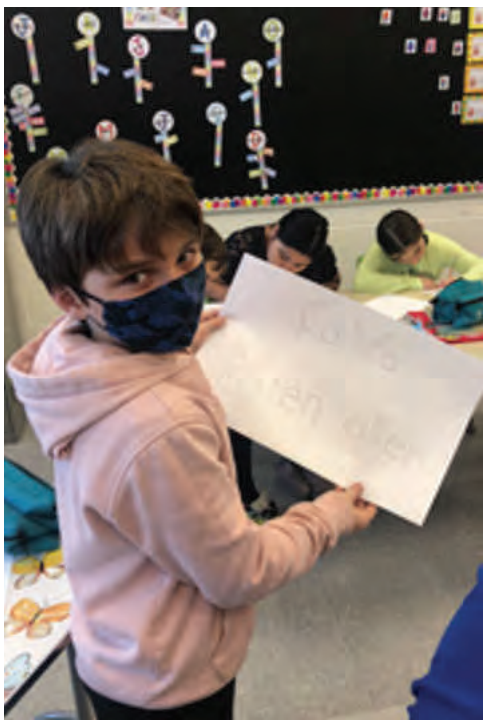
Ce guide des semis été produit en collaboration avec Mélanie Drouin du Centre Jardin de la Baie, de Baie-Saint-Paul.

Et avant tout…
Amusez-vous !

Une classe de l'école du Boisé égaye les journées de personnes âgées

La classe de 4e de Mme Julie vient de réaliser toute une série de napperons pour les personnes âgées de la résidence des Bâtisseurs. Une idée mise en place par Karolane Beaudin et mise à exécution par Anick Beaudin, éducatrice spécialisée à l'école du Boisé.

Laurence Dupin







Les élèves ont laissé libre cours à leur imagination et ont réalisé 24 napperons qui ont ensuite été photocopiés.

En raison de la pandémie, les napperons utilisés pour les personnes âgées de la résidence des Bâtisseurs doivent être jetés après chaque utilisation. L'idée a donc germé d'en faire faire par des enfants, histoire d'apporter un peu de joie aux utilisateurs. C'est alors la classe de Mme Julie de l'école du Boisé qui va s'atteler à la tâche sous la gouverne d'Anick Beaudin.

Vingt-quatre napperons ont été réalisés au total par les enfants. De plus, des photocopies ont été faites avec l'accord de la direction de l'école afin que ces napperons soient changés à chaque utilisation.

Colorés, avec de petits messages d'amour et de soutien, ils sont venus égayer la vie de tous les jours des résidents. On y trouve par exemple comme message: Des milliers de fleurs rien que pour toi, Bonne journée, ça va bien aller, etc.

«Le but était de faire des choses positives pour égayer la vie des personnes qui résident à la résidence», confie l'éducatrice spécialisée.

«Nous leur avons suggéré des choses, mais ensuite les enfants ont laissé libre cours à leur imagination», précise Anick Beaudin. Pour leur enseignante Julie Bond: «Cette activité a permis aux enfants de réaliser que cette pandémie touche tout le monde. Il y a eu une réelle prise de conscience. Cela leur a apporté une ouverture d'esprit. Les enfants ont vraiment aimé ça».

L'accueil a aussi été excellent à la résidence des Bâtisseurs. Certaines personnes âgées ont accroché les napperons dans leur chambre. D'autres ont appelé à l'école pour remercier les élèves. Une dame a même exporté l'idée jusqu'en Chine avec des photos.

Maintenant, la direction souhaiterait pouvoir étendre cette idée à toutes les classes de l'école. Anick Beaudin souhaite pouvoir aussi fournir des napperons faits par les enfants à la résidence Gustave-Gauvreau.



Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

Le LEADER en information

Vous êtes témoin d'un évènement?
CONTACTEZ-NOUS!

Suivez vous sur Facebook
et www.lenord-cotier.com



719, Laure, Sept-Îles, 418 960-2090
www.lenord-cotier.com

Laurence Dupin, directrice de l'information
l.dupin@lenord-cotier.com
418 960-2090 poste 2405

Sylvain Turcotte, journaliste
s.turcotte@lenord-cotier.com
418 960-2090 poste 2411

Vincent Rioux-Berrouard
v.berrouard@lenord-cotier.com
418 960-2090 poste 2406

Tourisme Port-Cartier est prêt pour la prochaine saison estivale



La promenade du P'tit Quai à Port-Cartier. Photo courtoisie.

L'été 2020 a été exceptionnel pour le nombre de touristes qui sont venus visiter la Côte-Nord. Avec l'été 2021 qui semble s'annoncer tout aussi prometteur, Tourisme Port-Cartier veut s'assurer que les gens s'arrêtent dans la Ville. Entretien avec Line Bourdage, conseillère en tourisme et en relation avec le milieu à la Ville de Port-Cartier.

Vincent Berrouard
Initiative de journalisme local

Un grand nombre de touristes est venu à Port-Cartier à l'été 2020. Pensez-vous avoir une autre bonne saison au niveau touristique pour l'été 2021 et êtes-vous prêt?

Oui. L'an dernier on sait qu'étant donné la pandémie, les gens se sont approprié les régions du Québec. Cette fois-ci, on veut être prêt à les accueillir. On veut les accueillir à notre façon, c'est-à-dire de façon conviviale et simple. L'an passé, personne n'avait vu venir un aussi grand nombre de touristes dans la région. Pour cette année, on s'attend à encore plus de touristes.

Comment voulez-vous inciter les gens à découvrir la ville?

On a eu l'idée des passeports touristiques. Il y en aura un lorsqu'il fait beau et un lorsque la météo ne favorise pas les activités extérieures. Cela permettra aux gens d'aller visiter les différents attraits touristiques de Port-Cartier.

La municipalité a de nombreux attraits. Il y a évidemment les attraits naturels comme la rivière aux Rochers, l'île McCormick ou le lac Walker. Il y a aussi le Café-théâtre Graffiti et le Centre d'interprétation de l'histoire de Port-Cartier.

Situé entre Baie-Comeau et Sept-Îles, deux pôles touristiques, comment faire pour que les gens s'arrêtent à Port-Cartier?

On s'est souvent fait dire par des touristes que si on ne rentre pas en ville, on ne se doute pas de la beauté de Port-Cartier. Les touristes qui ont pris la peine de s'arrêter ici, ont dit que la ville a été leur coup de cœur sur la Côte-Nord, mais malheureusement on reste encore méconnue. Port-Cartier a un énorme potentiel touristique et il faut l'exploiter surtout si les gens viennent de plus en plus passer leurs vacances sur la Côte-Nord.

Pour s'assurer que les gens s'arrêtent à Port-Cartier, on a commencé à faire plus de promotion de la Ville que ce soit avec des cahiers touristiques ou une meilleure présence sur le Web. Un nouveau site Internet devrait d'ailleurs être mis en ligne ce qui rendra la ville plus attrayante pour les touristes.

Dans votre vision de promotion touristique, les secteurs de Rivière-Pentecôte et de Pointe-aux-Anglais sont-ils pris en compte?

Absolument, on fait la promotion des trois secteurs de la municipalité. Les touristes ne se doutent pas de la beauté des deux secteurs. Encore une fois, il faut s'assurer que les gens s'arrêtent à Rivière-Pentecôte et à Pointe-aux-Anglais. Un secteur comme Rivière-Pentecôte à des paysages magnifiques et il y a de l'espace pour accueillir des véhicules motorisés.

Pensez-vous que des gens qui viennent visiter Port-Cartier comme touristes pourraient être tentés de venir s'établir dans la région?

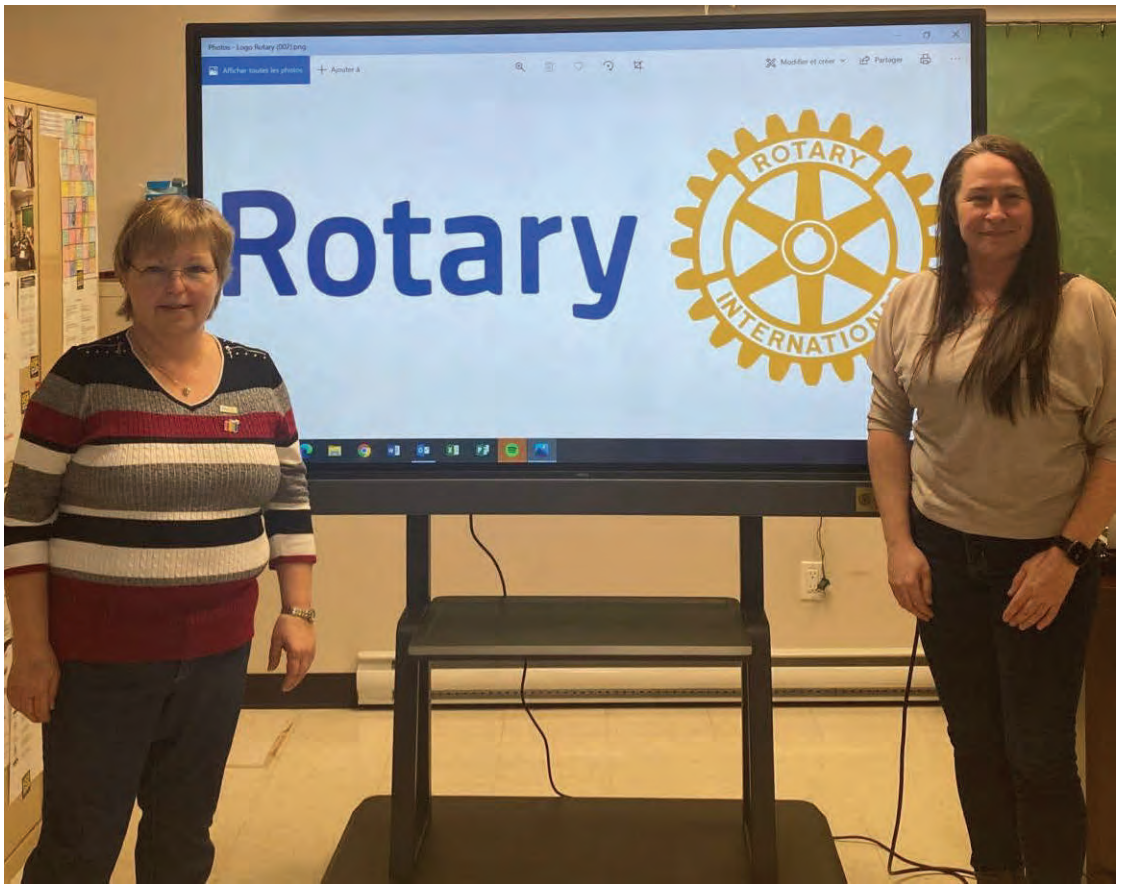
J'ai récemment eu un appel d'un couple de la région de Montréal qui avait visité la Côte-Nord en 2020 et qui souhaite venir s'établir à Port-Cartier parce qu'ils sont tombés en amour avec la région. On va peut-être assister à un retour du balancier avec des gens qui vont vouloir revenir vivre en région.



Popco: au cœur de l'alphabétisation populaire

Du 29 mars au 2 avril se tenait la 5e semaine de l'alphabétisation populaire. Pour Nadine Roussy, directrice de l'organisme Popco situé à Port-Cartier, il s'agit d'une occasion importante pour aborder un sujet qui touche encore beaucoup de gens.

Vincent Berrouard
Initiative de journalisme local



Le Club Rotary de Sept-Îles a offert un écran tactile interactif à Popco. Ce nouvel outil sera très intéressant pour les apprenants qui auront la possibilité de participer plus activement aux activités d'apprentissage dans un environnement technologique. Sur la photo, Danielle Bérubé, présidente du Club Rotary de Sept-Îles, et Nadine Roussy, directrice de Popco. Photo courtoisie

Installée à Port-Cartier depuis maintenant 40 ans, la mission de base de Popco est l'alphabétisation. L'organisme offre aussi d'autres services comme des activités de francisation et de préparation pour passer le test d'équivalence de niveau secondaire. Il y a aussi un service d'accompagnement en recherche d'emploi.

Au cours de la dernière année, l'organisme a dû faire face à de nombreux défis pour pouvoir continuer d'offrir ses cours d'alphabétisation. « Au début, cela a été un choc pour nous. On n'était pas prêt et on a dû arrêter les activités de formation. Par contre, on a essayé de garder un certain contact avec les gens qui bénéficiaient de nos services pour vaincre l'isolement », affirme Nadine Roussy.

À l'automne 2020, Popco a pu reprendre ses cours en présentiel, mais ils ont dû offrir les cours à distance cet hiver. Mme Roussy précise que l'organisme était mieux outillé à ce moment pour offrir des cours uniquement par vidéoconférence.

D'ailleurs, Popco a offert des formations en informatique aux personnes qui assistent aux cours pour s'assurer qu'elles soient en mesure de gérer les différents outils numériques.

Pour favoriser l'apprentissage, les cours d'alphabétisation offerts par Popco optent pour une formule personnalisée pour chaque personne.

La directrice de Popco ajoute : « En plus des cours d'alphabétisation, on offre aussi des activités avec des organismes pour leur faire découvrir différents aspects de la société. On veut aussi former de meilleurs citoyens avec nos cours. »

Parlons d'alphabétisation

Pour Nadine Roussy, il est important de parler d'alphabétisation. Selon elle, il y a encore beaucoup de préjugés qui existent dans la société.

« On sait qu'il y a des gens qui ont des difficultés à lire qui pourraient bénéficier de nos services, mais qui ne veulent pas avouer leurs difficultés. Voilà pourquoi c'est important d'en parler », affirme Mme Roussy.

Celle-ci ajoute aussi qu'en ce 21e siècle, en plus des difficultés à lire et écrire, la littératie numérique devient un autre aspect où plusieurs personnes ont des difficultés.

La 5e semaine de l'alphabétisation populaire avait pour objectif de mettre en lumière les obstacles vécus par les adultes peu alphabétisés et le travail des organismes d'alphabétisation populaire, particulièrement dans le contexte difficile de la dernière année.

Des cours qui ont un impact

(VB) Depuis maintenant trois ans, Sonia Imbeault assiste à des cours d'alphabétisation avec l'organisme Popco. Celle-ci était hésitante à retourner à l'école, mais finalement, l'approche pédagogique de Popco lui a plu et elle ne regrette aucunement d'avoir fait ce choix.

Sonia Imbeault identifie la méthode d'apprentissage de Popco pour expliquer les progrès qu'elle a accomplis. « Il y a certaines choses que je n'arrivais pas à comprendre plus jeune et maintenant, ça rentre. J'ai beaucoup plus de facilité à apprendre ici », dit-elle

La dernière année aura représenté tout un défi pour Sonia avec les restrictions et les changements qui sont venus avec la pandémie. « J'ai aimé les cours à la maison, sauf qu'on ne peut plus rencontrer nos amis dans nos cours. On continu de leur parler, mais on n'est pas avec eux en personne. » De plus, l'aspect technologique a parfois présenté certaines difficultés avec des problèmes de connexion Internet.

En terminant, Sonia souligne le travail effectué par les personnes travaillant chez Popco. « Elles se donnent totalement pour offrir des cours intéressants », explique Sonia Imbeault.


Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien
Quand vos besoins de main-d'oeuvre sont urgents...
JE SUIS LÀ!

Sylvie Gagné
s.gagné@lenord-cotier.com
418 960-2090, poste 2419

La distillerie Puyjalon lance deux nouveaux produits

La distillerie Puyjalon d'Havre-Saint-Pierre a récemment mis sur le marché deux nouveaux produits, soit le gin Betchwan Réserve d'Henry et le Rubis nordique.

Vincent Berrouard
Initiative de journalisme local

Mario Noël, copropriétaire de la distillerie, explique que le Rubis nordique est composé d'une base d'alcool, qui est le gin Betchwan, à laquelle on ajoute un sirop d'airelles et une infusion de myrique baumier pour donner un peu plus de goût. Le produit contient 23% d'alcool.

Composante importante de cette boisson, l'airelle est un petit fruit nordique qui pousse notamment en Minganie et en Basse-Côte-Nord.

Selon M. Noël, le Rubis nordique peut se déguster autant seul sur glace que dans un cocktail.

L'autre nouveau produit est le gin Betchwan Réserve d'Henry. Il s'agit d'un gin vieilli dans des barils de bourbon provenant du Kentucky. « Le bois des barils vient donner une nouvelle texture et de nouveaux arômes », affirme M. Noël. On retrouve dans ce gin des saveurs plus vanillées et boisées.



Les deux nouveaux produits de la distillerie Puyjalon, le gin Betchwan Réserve d'Henry et le Rubis nordique. Photo Mario Noël.

Le temps de vieillissement de ce gin n'a pas encore été fixé explique Mario Noël. Le premier lot a eu 6 mois en baril tandis que le deuxième lot y a passé 9 mois.

Pour ce qui est du nom, Réserve d'Henry, celui-ci s'inspire d'Henry de Puyjalon.

Pour l'instant, les deux nouveaux produits sont offerts en quantité limitée. La distillerie Puyjalon va évaluer la demande du marché pour les deux nouvelles boissons et déterminer s'il y a un intérêt à produire en grande quantité. M. Noël ajoute que pour un produit comme le Rubis nordique, il faut aussi s'assurer d'avoir un approvisionnement suffisant en airelles pour en produire.

Entre-temps, la distillerie travaille notamment à la production d'un whisky. Ce type d'alcool demande un vieillissement minimum de trois ans.

Mario Noël conclut en affirmant que bien que la pandémie ait eu un impact sur la mise en marché des produits notamment, la distillerie Puyjalon veut continuer de se développer.

Retour du Bella Desgagnés

(VB) Le navire Bella Desgagnés a repris la desserte maritime de la Basse-Côte-Nord et de l'île d'Anticosti alors qu'il effectue son premier voyage durant la semaine du 5 avril. Relais Nordik accepte désormais les marchandises générales et les marchandises périssables à Rimouski et Sept-Îles. Les agences de Havre-Saint-Pierre, Natashquan et Blanc-Sablon ont ouvert leurs portes depuis le 5 avril. Un peu plus tôt en mars, la compagnie avait annoncé qu'en raison des restrictions de Transports Canada, elle ne pourrait accueillir de touristes à son bord pour la Basse-Côte-Nord.

Fin du service de désenclavement hivernal

Avec le retour du Bella Desgagnés, la Société des traversiers du Québec (STQ) annonce du même coup la fin du service de désenclavement hivernal. Les dernières livraisons par la route et par les airs auront lieu dans la semaine du 5 avril.

UN LEADER DANS LE TRANSPORT SPÉCIALISÉ
TRANSPORT EN TOUTE SÉCURITÉ DE MARCHANDISE
Industrielle • Commerciale • Résidentielle • Entreposage
Montréal • Québec • Baie-Comeau • Sept-Îles • Havre-Saint-Pierre • Labrador • Goose Bay
EXPRESS HAVRE ST-PIERRE
418 968-9123 • 1 800 267-9123
expresshavrestpierre.com
GROUPE VIGNEAULT


Le coin des potins



En bleu pour la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme

Le bleu était à l'honneur le vendredi 2 avril au Journal *Le Nord-Côtier*. Toute l'équipe a démontré son appui à la cause pour la Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme.

100 ans!

M^me^ Marthe Boudreault Sauvageau sera une centenaire le 10 avril. Native de Sept-Îles, elle était la treizième d'une famille de quatorze enfants. Elle s'est également mariée à Sept-Îles à Jean Sauvageau. Le portrait familial : cinq enfants, neuf petits-enfants et quatorze arrière-petits-enfants. Toujours active et autonome, Mme Boudreault Sauvageau cuisine, tricote et adore discuter avec les siens via Facetime. Joyeux anniversaire à vous!



LE SOURIRE de la semaine



Prompt rétablissement à Lorie Picard qui vient de vivre l'épreuve de sa jeune vie. Le 16 mars dernier, au CHUL, elle a subi une chirurgie ayant pour but de corriger sa scoliose et, du coup, elle a grandi de cinq centimètres. Garde le sourire!

présenté par

Audrey B. Lachapelle et Jessy Brisson
pharmaciennes propriétaires affiliées à
Jean Coutu
Place de Ville, 770, boulevard Laure
Livraison : 418 962-3333



Le nouveau Sports Experts – Atmosphère – Hockey Experts est inauguré

C'est fait! Le nouveau Sports Experts – Atmosphère – Hockey Experts de Sept-Îles a été inauguré sur l'heure du souper le 31 mars avec la coupure du ruban devant son nouvel emplacement à Place de Ville. Partenaires, entrepreneurs, organisations sportives, employés et autres invités étaient de ce rendez-vous fort attendu après des mois de travaux. Sports Experts fait partie du portrait commercial de Sept-Îles depuis 53 ans. Christian Boudreault, directeur général des bannières Sports Experts – Atmosphère – Hockey Experts de Sept-Îles, a procédé à la coupe du ruban pour l'inauguration. Il est entouré de son père Michel Boudreault et de sa sœur Valérie, tous deux propriétaires avec lui. Le trio est accompagné pour l'occasion du vice-président associé des bannières pour le Québec, Stéphane Roy.

Vous avez un potin à nous raconter? Faites nous parvenir une photo et un court texte d'un petit fait cocasse ou moment heureux, au plus tard le jeudi 16 h, précédent la parution, à s.turcotte@lenord-cotier.com.

En direct

À LA SOURCE

Les activités en formule présentielle ont repris chez À la Source Sept-Îles. Il faut cependant s'inscrire via la page Facebook de l'organisme ou par téléphone au 418 968-2436 (pour Port-Cartier, 418 766-8666, poste 205), en raison du nombre limité à douze personnes par atelier. La programmation d'ici la fin avril comprend une Rencontre SEIN'Pathique sur la poussée dentaire et l'allaitement le 8 avril, à 9 h 30, à la Maison de la famille de Port-Cartier, un Ciné-Poupon le 18 avril au Ciné-Centre de Sept-Îles (horaire à venir), une Rencontre bébé, bedaines et smoothie sur le sommeil des bébés le 20 avril à la salle de bricolage du Centre socio-récréatif de Sept-Îles (le 22 avril, même heure, pour Port-Cartier) ainsi qu'un atelier de portage sur les meidai et porte-bébé préformé le 29 avril au local d'À la Source (469, avenue De Quen) de 9 h 30 à 11 h 30.

AUTISME CÔTE-NORD

L'organisme Autisme Côte-Nord a pour mission d'aider, de soutenir et de conseiller les familles dont un des membres est autiste dans le but d'améliorer leur qualité de vie. Parmi ses services : écoute, soutien et accompagnement des familles, références et sensibilisation sur l'autisme, rencontres d'échanges et de formations, activités de loisirs ainsi que boîtes à outils. Pour en savoir plus : www.facebook.com/autismecn.

EKI-LIB SANTÉ CÔTE-NORD

Tu as développé une relation malsaine avec la nourriture? Tu crois avoir un trouble du comportement alimentaire ? Eki-Lib Santé Côte-Nord est là pour t'écouter, te soutenir et t'aider sans jugement. Tu n'as rien à craindre, nous avons à cœur le respect de la confidentialité ! Ne souffre pas en silence ! Tu peux venir discuter avec quelqu'un sur place (652, avenue De Quen, Sept-Îles – MOCSI) ou par téléphone au 418 968-3960.

MAISON DES FEMMES

La Maison des femmes de Sept-Îles offre, sans frais, de l'hébergement sécuritaire et des services externes aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale. Une équipe d'intervenantes professionnelles est sur place 24h/24 et sept jours par semaine dans un cadre d'intervention confidentiel où les besoins de la femme sont respectés. Pour informations : 418 962-8141 ou www.maisonfemmessi.com.

PARENTS-SECOURS

Les bénévoles de l'organisme Parents-Secours pour Sept-Îles annoncent, avec regret, qu'ils ont pris la décision de dissoudre l'organisme qui était présent dans la communauté depuis 1979, décision effective au 1er mai 2021. Le manque de relève pour prendre les responsabilités de la gestion du réseau de foyers-refuges et les contraintes rattachées à la pandémie sont à l'origine de la fermeture du programme à Sept-Îles. Dans les semaines à venir, des bénévoles récupéreront les affiches-fenêtres remises aux membres foyers-refuges. Si vous connaissez des personnes qui pourraient reprendre les rênes du comité, communiquez avec Lily au 418 968-6455 ou Susan au 418 968-2074.

AVIS PUBLIC

Club de l'Âge d'Or de Sept-Îles
Assemblée générale annuelle
Quand? Mercredi 5 mai 2021, 13h30
Où? Rendez-vous des Aînés, 286, avenue Humphrey, Sept-Îles

L'ordre du jour, ainsi que les documents pertinents pour l'assemblée, seront disponibles à l'entrée de la salle.

BEL-ÂGE

Club de l'Âge d'Or de Sept-Îles

La direction du Club de l'Âge d'Or de Sept-Îles tient à aviser ses membres que la reprise des activités intérieures et l'ouverture du bureau n'auront lieu qu'en septembre prochain. Cependant, les membres qui veulent renouveler leur carte de membre ou qui aimeraient faire partie du prochain conseil d'administration peuvent le faire en appelant au 418 927-4771.

Les Joyeux Retraités de Sept-Îles

Le club des Joyeux Retraités de Sept-Îles tient à informer ses membres que son bureau est fermé jusqu'à nouvel ordre en raison des dernières annonces gouvernementales. Aucune date de reprises des activités n'est donc connue. Pour plus d'informations, communiquez avec Mme Leona Rodgers au 418 961-5237.



À SEPT-ÎLES, IL Y A 100 ANS...

Avril 2021

Naissances :

Joseph Antonio Blanchette (Gustave et Esther Hébert), né le 6 avril
Marie Marthe Hélène Boudreau (Dominique et Albertine Bourgeois), née le 10 avril
8 Joseph Ovide Walter Gaston Chenel (Ovide et Eugénie Lévesque), né le 20 avril
9 Marie Jeanne d'Arc Doire (David et Alphonsine Blais) née le 26 avril

Décès :

Edmond Cormier (Zozime et Justine Boudreau), 19 ans, noyé accidentellement le 11 avril
Georges Régis (Magloire et Jeanne Vibert) 19 ans, décédé le 23 avril

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DE LA CÔTE-NORD
700, BOUL. LAURE LOCAL 190, SEPT-ILES, QC G4R 1Y1

NousTV 555 HD

ÉMISSIONS EN PROVENANCE DU RÉSEAU:
jeudi et vendredi (12h30-13h30); jeudi au dimanche (21h-22h); samedi (7h30-9h30) et dimanche (8h-9h)

HORAIRE COMPLET : www.nous.tv/sept-iles

Émissions locales (7 au 13 avril 2021)	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10	DIMANCHE 11	LUNDI 12	MARDI 13
Autrefois Clarke City (en rappel)	19h30	18h30		17h	10h, 18h30		
Bravo (prix et honneurs pour des citoyens et des organismes)	12h, 17h30	11h30, 20h	19h15	13h15, 20h45	13h, 19h30	9h35, 18h15	8h15, 17h45
Connecté Sept-Îles et Port-Cartier (actualité locale)	11h30, 18h30	8h30,12h, 20h30	8h, 11h30, 18h30	14h30	12h, 17h, 22h	8h, 11h30, 18h30	8h30, 12h30, 18h
Conseil municipal de Sept-Îles (prochaine séance régulière: 12 avril)	12h30						
Droit devant (information juridique)	8h, 17h45	9h35, 17h15	13h45, 18h	12h45	9h45, 19h45	8h30, 17h	12h
M. le maire vous répond (avec le maire de Sept-Îles, Réjean Porlier)	8h30, 20h30		12h, 17h	14h	17h30	17h30	11h30
La marée chantante (une chorale interprète des airs d'hier et d'aujourd'hui)	14h30	17h30	10h, 19h30	12h, 18h15		12h30, 21h45	20h
La messe quotidienne/messes de Pâques (en direct de Trois-Rivières)	9h	19h-20h (Pâques)	15h-16h (Pâques)	19h-20h15 (Pâques)		9h	9h
Télé-Bingo Rotary (en direct)							18h30
Tel quel (plongez au cœur d'un événement ou d'un coin de la région)	12h15, 19h15	13h45, 20h15	13h30, 18h15	11h45	12h45, 23h	8h45, 17h15	9h35, 20h45
La vitrine (découvrez un organisme local chaque semaine)	8h15, 19h	13h30, 17h	9h35, 20h15	11h30, 18h	12h30, 22h45	10h, 21h30	8h, 17h30
CS Country (avec Conrad Stéphane qui reçoit des artistes de la Côte-Nord)	9h35, 17h	11h45, 18h15	19h	13h, 20h30	9h30, 22h30	13h15, 18h	12h15
Votre horoscope (avec Alexandre Aubry)	22h30	10h			11h30		10h
Émissions spéciales			22h	15h, 22h	20h		
Téléradiothon « La récolte » pour L'Élyme des sables (en direct)					13h30-16h30		

PETITES ANNONCES

POUR ACHETER.
POUR VENDRE.
Près de chez vous!

DE PENTECÔTE À NATASHQUAN
Contactez
418 960-2090 poste 2210

HEURE DE TOMBÉE : Vendredi 12 h
MODE DE PAIEMENT : Comptant, débit Visa ou Mastercard

TARIFICATION
20 mots et moins : 9 $
Couleur : 15 $
Avec photo : 30 $
Prières et remerciements : 12 $
Marché aux puces : 99 ¢
(Article d'une valeur de 300 $ et moins, maximum 4 mots.)

Taxes incluses. Toutes les annonces classées devront être payées avant parution.

PAR TÉLÉPHONE :
418 960-2090
poste 2210

Par courriel : reception@lemanic.ca

Le Nord-Côtier

CHAMBRES À LOUER

2 CHAMBRES pour travailleurs seulement. Centre-ville, situées sur la rue Comeau, inclus: lit double, Internet, literie, lavage de vêtements, stationnement. 150$ /semaine. Tél. 418 964-0226

LOGEMENTS À LOUER

NORTH VIEW (APPARTEMENT DU GOUVERNEUR). Tél 418 968-8816, 2 ½ et 3 ½ chauffés, éclairés, semi-meublés, 4 ½ et 5 ½ non meublés, chauffés, éclairés, interphone, bien situés, tranquille. Libres immédiatement.

IMMEUBLE Rive-Nord, 3 ½, 4 ½, 5 ½, tous avec balcons, très bien situés. Tél 418 968-2669

RECHERCHE

RECHERCHE bleuetière. Achetons bleuetière mature de 10 à 50 acres, si vous détenez une telle propriété, communiquez avec moi. Tél. 514 918-3377

OFFRES DE SERVICE

TOILETTAGE Brigitte (canin), service personnalisé et transport au besoin. Tél. 418 968-2493

BOIS DE CÈDRE chez Fabrication LAM Inc. tout ce dont vous avez besoin pour vos projets. 3 façons de nous contacter : en message privé sur notre page Facebook, par courriel: deuxsix@yahoo.ca ou Tél. 418 296-9565

RACHAT de vos carabines et fusils. Détenteur d'un permis de commerçant d'armes à feu. Tél. 418 905-ARME (2763)

OFFRE D'EMPLOI

AIDE LIVREUR de colis, bonne forme physique, travail 4 jours par semaine en après-midi seulement. idéal pour personne retraitée. Salaire à discuter. Pour plus d'information: Tél. 418 961-8794

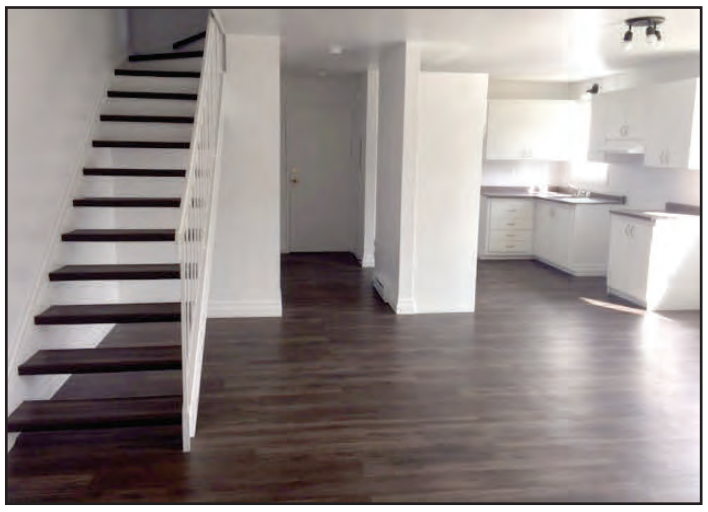
DIVERS

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence! Appelez le 438 899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le # (carré) 6920. (des frais peuvent s'appliquer). L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.ca



lenord-cotier.com

Immobilière *Joie de Vivre*



$1\frac{1}{2}$ $3\frac{1}{2}$ $4\frac{1}{2}$ $5\frac{1}{2}$
LOGEMENTS SUR DEUX ÉTAGES
418 968-8411
Bureau : 141, Réveillon • Sept-Îles

LOGEMENTS pour votre confort
CÔTE-NORD
4 ½ 5 ½
418 960-0250
418 960-4480
www.logementscotenord.ca

MULTI LOGIS MULTI BLOCS
3 1/2 - Rénovés
Libres immédiatement
Situés au centre-ville, Sept-Îles
Bureau : 685-A, Giasson #1
Service 24/24 – 7 jours/7
418 968-3343
Visitez notre site Internet
www.multi-logis.com

APPARTEMENTS MINGAN
$1^{1/2}$ • $2^{1/2}$ • $3^{1/2}$ • $4^{1/2}$ • $5^{1/2}$
494, Franquelin
(face à l'hôpital)
• Buanderie • Système d'intercom • Sécurité
• Tranquillité • Propreté • Meublés, chauffés, éclairés
• Câble et internet fournis • Literie, vaisselle, etc...
NOUVEAU
418 350-4345

HABITATIONS PORT-CARTIER
Bachelors,
3½, 4½, 5½
Chauffés, éclairés.
Pour information :
418 766-4321

APPARTEMENTS LE CONCORDE
418 968-8833
Studios
$3^{1/2}$ - $4^{1/2}$ - $5^{1/2}$
* Chauffés
* Éclairés
* Centre-ville
418 968-8833

lenord-cotier.com

Déjà 1 an



GEORGES FOURNIER

Ce 11 avril 2021, est jour de souvenir. 1 an déjà que tu n'es plus là, mais dans nos têtes et dans nos cœurs tu es toujours présent.

Nous t'aimons et nous te remercions pour tout l'amour et la bonté que tu nous as donnés.

Sois notre guide et notre protecteur à tous.

De toute la famille



APPEL D'OFFRES

VILLE DE SEPT-ÎLES

Appel d'offres ING-2021-3800

REMPLACEMENT DE GLISSIÈRES DE SÉCURITÉ SUR LE CHEMIN DE LA POINTE-NOIRE

La Ville de Sept-Îles requiert des soumissions pour le remplacement de glissières de sécurité sur le chemin de la Pointe-Noire.

DOCUMENTS :
Les documents d'appel d'offres sont disponibles sur le site Internet du **système électronique d'appel d'offres (SEAO)** à l'adresse suivante **www.seao.ca.**

CONDITIONS :
La soumission doit être déposée en un (1) original seulement et doit être accompagnée d'une **garantie de soumission** sous forme de **chèque visé, chèque certifié, mandat-poste, traite bancaire ou cautionnement valide** d'un montant équivalent à **dix pour cent (10 %) de la valeur totale de la soumission** (excluant les taxes).

DATE DE RÉCEPTION :
Les soumissions devront être reçues sous enveloppe cachetée portant la mention **« APPEL D'OFFRES ING-2021-3800 – REMPLACEMENT DE GLISSIÈRES DE SÉCURITÉ SUR LE CHEMIN DE LA POINTE-NOIRE »** au Service du greffe situé à l'hôtel de ville, 546, avenue De Quen, Sept-Îles (Québec) G4R 2R4, **avant 15 heures, le mardi 4 mai 2021**.

Les soumissions seront ouvertes publiquement en présence de deux (2) témoins, dans les minutes suivant l'heure limite de réception.

La Ville de Sept-Îles se réserve le droit de n'accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SEPT-ÎLES, ce 31e jour du mois de mars 2021.

Me Valérie Haince, OMA
Greffière

SEKUR TRAFIK

OFFRE D'EMPLOI

SIGNALEURS

Exigences
- Permis de conduire valide de classe 5

Autres exigences nécessitant quelques heures de formation
- Carte ASP santé et sécurité générale sur les chantiers de construction
- Carte d'installation de la signalisation sur chantiers routiers
- Pour être chef d'équipe, carte de supervision d'installation de la signalisation sur chantiers routiers

Salaire de 18.00 $ de l'heure et prime pour le chef d'équipe, type d'emploi saisonnier à temps plein.

Faites parvenir votre CV à paquette.charles@videotron.ca
Seuls les candidats retenus seront contactés.

Avis / Emplois

AVIS PUBLIC

VILLE DE SEPT-ÎLES

CONSULTATION ÉCRITE
(En raison de la pandémie de la COVID-19)

DÉROGATIONS MINEURES À LA RÉGLEMENTATION D'URBANISME

AVIS PUBLIC est donné à la population que le conseil municipal de la Ville de Sept-Îles statuera, en séance ordinaire du **LUNDI 26 AVRIL 2021 À 19 H**, afin de se prononcer sur les demandes de dérogations mineures à la réglementation d'urbanisme de la municipalité concernant les immeubles suivants :

Dérogation mineure n° 2021-029 – 44, rue Ashini
Une dérogation mineure est demandée afin d'accepter la superficie des bâtiments complémentaires (garage existant et cabanon projeté) de 75 mètres carrés au lieu de 65 mètres carrés maximum, le tout contrairement à l'article 7.3.1.1 al. 3° a) du Règlement de zonage n° 2007-103.

Dérogation mineure n° 2021-031 – 222, côte du Relais
Une dérogation mineure est demandée afin d'accepter :

- les dimensions du lot n° 3 668 608 de 18,29 mètres de largeur, 36,58 mètres de profondeur et 668,9 mètres carrés de superficie, au lieu de 25 mètres de largeur, 60 mètres de profondeur et 1 500 mètres carrés de superficie minimale, le tout contrairement à l'article 4.2.1.1 du Règlement de lotissement n° 2007-104;
- la marge de recul avant nord de la résidence existante à 4,82 mètres au lieu de 7,5 mètres minimum, le tout contrairement au cahier des spécifications du Règlement de zonage n° 2007-103;
- la marge de recul avant nord de la remise existante à 1,10 mètre au lieu de 3,75 mètres minimum, ainsi que l'absence de distance libre entre celle-ci et les autres bâtiments au lieu de 2 mètres minimum, le tout contrairement à l'article 7.3.2 du Règlement de zonage n° 2007 103;
- la marge de recul latérale ouest du garage attenant existant à 0,56 mètre au lieu de 1,5 mètre, le tout contrairement à l'article 7.3.3 du Règlement de zonage n° 2007-103;
- le gazebo existant situé à 0,12 mètre de la résidence au lieu de 2 mètre minimum, le tout contrairement à l'article 7.3.12 du Règlement de zonage n° 2007-103.

PROCÉDURE DE CONSULTATION ÉCRITE

En raison de la pandémie de la COVID-19, le conseil municipal de la Ville de Sept-Îles tient une consultation écrite sur les dérogations mineures détaillées dans le présent avis public.

Toute personne intéressée par les demandes de dérogations mineures précitées, qu'elle soit favorable ou défavorable, peut faire parvenir ses commentaires par écrit en transmettant un courriel à urbanisme@septiles.ca et ce, **d'ici le 26 avril 2021**. Les commentaires reçus seront transmis aux membres du conseil municipal avant la séance ordinaire du conseil du 26 avril 2021.

De plus, toute personne intéressée par les demandes de dérogations mineures précitées, qu'elle soit favorable ou défavorable, **peut également se faire entendre** lors de ladite séance publique.

DONNÉ À SEPT-ÎLES, ce 31e jour du mois de mars 2021.

Me VALÉRIE HAINCE, OMA
Greffière

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien
lenord-cotier.com

Je lis,
donc je suis
informé



LES MARÉES
SEPT-ÎLES

Source : Pêches et Océans Canada

2021-04-07 (mercredi)		
HAE	(m)	(pi)
04:58	0.9	3.0
11:33	2.5	8.2
18:16	0.6	2.0
2021-04-08 (jeudi)		
HAE	(m)	(pi)
00:22	2	6.6
06:06	0.7	2.3
12:32	2.5	8.2
19:02	0.5	1.6
2021-04-09 (vendredi)		
HAE	(m)	(pi)
01:07	2.2	7.2
07:01	0.6	2.0
13:19	2.6	8.5
19:39	0.5	1.6
2021-04-10 (samedi)		
HAE	(m)	(pi)
01:44	2.4	7.9
07:47	0.4	1.3
13:59	2.6	8.5
20:12	0.4	1.3
2021-04-11 (dimanche)		
HAE	(m)	(pi)
02:18	2.5	8.2
08:28	0.3	1.0
14:35	2.5	8.2
20:41	0.4	1.3
2021-04-12 (lundi)		
HAE	(m)	(pi)
02:49	2.7	8.9
09:05	0.3	1.0
15:09	2.5	8.2
21:09	0.4	1.3
2021-04-13 (mardi)		
HAE	(m)	(pi)
03:20	2.7	8.9
09:41	0.3	1.0
15:41	2.4	7.9
21:36	0.4	1.3



Avis / Emplois

• Livreur(euse) • Préposé(e) à l'accueil • Débarrasseur
• Préposé au comptoir • Cuisinier • Serveur(euses)

Grâce à la formation que vous recevrez et au soutien de votre équipe, vous aurez tous les ingrédients en main pour réussir votre histoire.
Si l'un de ces postes vous intéresse, veuillez contacter
Michel Vaillancourt ou Annick Lelièvre,
1005, boulevard Laure Ouest
Sept-Îles, 418 968-9191

Vous pouvez également postuler en ligne.
À vous de choisir !
st-hubert.com/emploi/carriere

Un rôle à jouer
Une histoire
à partager







OFFRE D'EMPLOI

ACHETEUR(EUSE) LOCAL(E)

Nous recherchons un acheteur local afin de se joindre à notre équipe basée à notre usine de Baie-Comeau.

Le mandat principal de l'acheteur est de soutenir l'acquisition de biens et de services en optimisant la valeur du processus pour Alcoa (prix, qualité, coût de propriété, service, etc.). Il sera également appelé à effectuer des recherches, des analyses, des négociations, la rédaction, le suivi et la mise en œuvre de contrats d'approvisionnement avec les fournisseurs. En outre, il doit répondre efficacement aux différentes demandes de l'organisation ou de ses clients internes.

Horaire de jour - lundi au vendredi

- Coordonner le processus d'approvisionnement, y compris les demandes de propositions/offres, les réunions de fournisseurs, l'analyse des offres, la préparation et l'approbation des contrats;
- Contribuer à réduire les coûts d'acquisition de biens et de services en utilisant les meilleurs outils et stratégies d'achat;
- Négocier pour obtenir les meilleurs prix possibles en ce qui concerne l'achat de biens et de services;
- S'assurer de travailler en fonction des objectifs donnés par l'équipe approvisionnement;
- Aider les clients internes à satisfaire leurs besoins en matière d'approvisionnement de la manière la plus efficace possible;
- Assurer la conformité des activités d'approvisionnement avec les politiques et procédures applicables;
- Assurer la gestion des relations avec les fournisseurs et agir en tant que personne ressource auprès des fournisseurs et des clients impliqués dans toutes les étapes du processus.

Profil recherché

- BAC ou DEC dans une discipline connexe (administration, logistique, etc.). Une formation DEP pourra être considérée si combinée à expérience significative en lien avec le poste;
- Expérience dans un poste/domaine connexe, en approvisionnement, logistique, négociation, etc.;
- Anglais opérationnel autant à l'oral qu'à l'écrit;
- Axé sur le travail d'équipe et les relations clients;
- Posséder une bonne capacité de travailler sous pression;
- Avoir une connaissance de ORACLE ou d'un système équivalent est un atout.

Dans cet affichage, le masculin est utilisé afin d'alléger le texte.
Alcoa est fier d'être un milieu de travail offrant l'égalité des chances en matière d'emploi et d'être un employeur d'action positive.

Pour postuler, rendez-vous sur le site web www.alcoa.com/canada section carrières

En opération depuis 63 ans, l'Aluminerie de Baie-Comeau mise sur le savoir-faire d'une équipe engagée comptant plus de 850 employés. Elle est le principal moteur économique de la région. L'Aluminerie de Baie-Comeau est un employeur de choix qui souhaite intéresser, développer et retenir les meilleurs talents. Elle offre des conditions d'emploi compétitives et un environnement de travail centré sur la santé et la sécurité, où le travail d'équipe et l'amélioration continue permettent de viser l'excellence.

Alcoa

ÉDITIONS NORDIQUES 2007 INC.

OFFRES D'EMPLOI
JOURNALISTES NUMÉRIQUES

Les Éditions Nordiques, entreprise médiatique leader de l'information régionale dans l'Est-du-Québec, publie chaque semaine quatre hebdomadaires et anime autant de plateformes numériques. Nous sommes à la recherche de journalistes pour compléter notre équipe de journalistes, secteur d'activités en fort développement.

Des postes à temps plein sont disponibles aux endroits suivants :
Sept-Îles • Baie-Comeau • Forestville • Charlevoix

Travailler au sein d'un média en région permet de saisir toute l'importance et la portée des informations rigoureuses et pertinentes que nous partageons dans l'univers numérique. Chaque jour, nos plateformes Web sont suivis religieusement par des milliers d'internautes.
Soyez au cœur de l'action.
Joignez les rangs de notre équipe de journalistes chevronnés !

Sous la supervision du directeur de l'information, le journalisme numérique aura notamment les tâches suivantes :

- Rédiger des textes journalistiques
- Produire des contenus adaptés au Web
- Développer des concepts de diffusion propres au web
- Assurer le suivi et la diffusion de l'information sur les différentes plateformes du journal (papier et Web)
- Prendre (ou trouver) des photos pour accompagner les contenus
- Naviguer avec aisance sur les différents réseaux sociaux
- S'assurer de la qualité de la langue française

EXIGENCES :

- L'équivalent d'une formation post-secondaire en journalisme ou un domaine connexe;
- Expérience dans le domaine médiatique au moins un an serait un atout.
- Autonomie, fiabilité, débrouillardise et efficacité
- Sens de l'organisation et rigueur
- Avoir une voiture serait un atout

Il s'agit de postes contractuels avec possibilité de reconduction. Le début est prévu au courant du printemps 2021. La durée de probation est de deux mois. Le salaire est à discuter selon les principes d'équité salariale en vigueur aux Éditions Nordiques.

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre CV, une lettre de motivation ainsi que vos coordonnées de références **avant le jeudi 29 avril à 16 h** , par courriel à l'attention de Sylvain Desmeules à:

sdesmeules@lecharlevoisien.com
vice-président information,
production et développement numérique
aux Éditions Nordiques.

Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

Avis / Emplois

AVIS PUBLIC

Avis est donné à Bernadette Régis Grégoire

Soyez avisé qu'une demande en indemnité de relocation et dommages portant le numéro 563559 et le numéro de demande 3209288 concernant le logement situé au 896, avenue Cartier app.5 à Sept-Iles (QC) G4R 2V5, a été déposée contre vous au Tribunal administratif du logement. Vous pouvez prendre connaissance de la demande en vous rendant au bureau du Tribunal administratif du logement situé au 456, avenue Arnaud bureau RC.05 Sept-Iles (QC) G4R 3B1. Téléphone 1-800-683-2245

CORPORATION DE LA SALLE DE SPECTACLE DE SEPT-ÎLES INC.

OFFRE D'EMPLOI

TECHNICIEN(NE) EN ADMINISTRATION

Date limite pour postuler :
19 avril 2021 à 16 h

Faites parvenir votre dossier de candidature (CV et lettre de motivation) à :
Concours « Technicien(ne) en administration »
À l'attention de Mme Chantal Bouchard
Corporation de la Salle de spectacle de Sept-Îles Inc.
546, boulevard Laure Sept-Îles QC G4R 1X7
Par courriel : chantal.bouchard@sallejmd.com

Pour plus de détails sur les postes, scanner ce code ou consultez le sallejmd.com



VOUS DEVREZ ÊTRE DISPONIBLES LE MERCREDI

- Salaire minimum
- ***Pour combler des routes volantes***

Le Nord-Côtier

418 960-2090
poste 2401



POSTES DISPONIBLES

DEUX (2) TECHNICIENS(NES) EN LABORATOIRE
Formation disponible sur place / Temps plein

CAISSIÈRE
Temps plein et temps partiel

COACH EN NUTRITION
Compétence connexe / Temps plein
(Projet; nouveau service à offrir pour des conseils judicieux en nutrition)

DEUX OPTIONS POUR POSTULER
Présente-toi avec ton plus beau sourire, ton masque et ton CV, ou communique avec Marie-Claude D'Amour au **pharmacie_laberge@hotmail.fr**.

Lundi au mercredi 8 h à 18 h / Jeudi - vendredi 8 h à 20 h / Samedi - dimanche 10 h à 16 h

Proxim

391, avenue Brochu,
Sept-Îles, QC G4R 4S7

OFFRE D'EMPLOI

LE MANIC
L'hebdo des gens d'ici

Superviseur de production et d'entrepôt

Principales fonctions :
- Diriger et contrôler les normes de production;
- Superviser et coordonner les activités des employés sous votre responsabilité.

Plus précisément, vous devrez :
- Assurer la transmission des informations entre la direction et les employés;
- Vous assurer d'une bonne transmission des informations de production une fois le quart de travail terminé;
- Veiller à la continuité des travaux en respectant les priorités et les échéanciers établis par la direction;
- Assurer une utilisation optimale des équipements et des ressources humaines;
- Faire respecter les politiques, procédures et règlements en vigueur;
- Assurer la sécurité lors de l'exécution de la production.

Qualités recherchées :
- Gestionnaire axé sur la productivité;
- Compétent, qualifié et dynamique avec une très bonne capacité d'adaptation;
- Expérience en gestion de personnel.

Date d'entrée en fonction : immédiatement
Salaire : à discuter
Horaire de travail: 35 h – Temps plein
Poste permanent

Toute personne intéressée par ce poste est invitée à contacter madame Anny Hamilton au 418 589-2090 poste 2213, ou par courriel : ahamilton@lemanic.ca



Horoscope



alexandre.aubry.astrologue
alexandre@norja.net

Signes chanceux de la semaine :
Bélier, Taureau et Gémeaux
SEMAINE DU 4 AU 10 AVRIL 2021

BÉLIER (21 mars - 20 avril)
Au travail, il y aura passablement de pression et vous aurez besoin de voir quelques amis pour vous évader un peu. À votre plus grand bonheur, vous serez responsable d'un évènement qui saura réunir vos préférés.

TAUREAU (21 avril - 20 mai)
Vous découvrirez l'illumination nécessaire qui vous dirigera vers une voie professionnelle conforme à vos ambitions. Une formation vous aidera à atteindre ou, du moins, à identifier cet objectif.

GÉMEAUX (21 mai - 21 juin)
En couple ou en famille, laissez-vous transporter par vos rêves pour avoir des idées de vacances pour l'été prochain. Il faut s'y prendre à l'avance pour planifier une belle aventure avec ses proches.

CANCER (22 juin - 23 juillet)
Extrêmement sensible, vous devez vous reposer avant que les choses ne vous affectent plus personnellement. Il serait aussi bon d'envisager des vacances pour récupérer et évacuer un trop-plein émotionnel.

LION (24 juillet - 23 août)
Il est toujours moins compliqué de négocier avec des gens avec lesquels on n'est pas impliqué émotivement. Vous vous entendrez facilement avec n'importe qui, mais vous vous obstinerez avec vos enfants, par exemple.

VIERGE (24 août - 23 septembre)
La sphère professionnelle est en pleine expansion et vous en profitez pleinement. Fiez-vous à vos instincts ainsi qu'à votre sens de l'organisation, et vous vous taillerez une place de choix dans les hautes sphères de la société.

BALANCE (24 septembre - 23 octobre)
On vous applaudira chaleureusement après un exploit, même s'il ne s'agit que d'un geste banal selon vous. Ce sera héroïque, ne serait-ce que d'avoir écouté quelqu'un en détresse.

SCORPION (24 octobre - 22 novembre)
Vous prioriserez la famille, la maison et tout ce qui concerne le quotidien. Professionnellement, vous pourriez développer une petite affaire familiale à partir de chez vous.

SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre)
Les différentes escapades que vous prévoyez faire durant la belle saison qui s'en vient à grands pas vous mettent dans un état de surexcitation. Votre curiosité est surmultipliée et vous avez besoin d'assouvir votre soif de connaissance.

CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier)
Vous pourriez prendre l'initiative de vivre de nouvelles expériences qui pourraient vous conduire à l'autre bout du monde. Au travail, il y aura une ouverture au sujet d'un poste que vous convoitez depuis longtemps.

VERSEAU (21 janvier - 18 février)
Vous ne resterez pas en place un instant. Psychiquement, vous accéderez à un mieux-être en développant votre spiritualité. Vous pourriez aussi vous investir dans un mouvement qui vous apportera bien des réponses.

POISSON (19 février - 20 mars)
Des idées plus originales les unes que les autres vous submergeront et vous entreprendrez la réalisation d'un grand chef-d'œuvre ou vous accomplirez un acte de générosité envers votre prochain.

AVIS D'APPEL DE CANDIDATURES
FONCTION PUBLIQUE QUÉBÉCOISE

ON VEUT VOTRE TALENT

Derrière la qualité de vie des Québécois,
il y a des carrières pleines de défis.



MINISTÈRE DE LA JUSTICE

Postes à pourvoir – Palais de justice de Sept-Îles

Vous souhaitez mettre votre talent au service de la Justice? Plusieurs postes sont présentement à pourvoir au sein de la dynamique équipe du palais de justice de Sept-Îles :

- Coordonnatrice ou coordonnateur des activités judiciaires (7902579)
- Agente ou agent de bureau - Langue Innue (7905718)
- Agente ou agent de bureau (7906117)
- Auxiliaire de bureau - Langue Innue (7905968)

Consultez les offres d'emploi dans la section **« PLACEMENT EN LIGNE »** du EMPLOIQUEBEC.GOUV.QC.CA pour obtenir les détails et pour poser votre candidature. Vous pouvez retrouver facilement les offres en ligne grâce au numéro unique à chaque poste.

Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à : dotationdrh1@justice.gouv.qc.ca.

La fonction publique québécoise a mis sur pied des mesures d'accès à l'égalité en emploi à l'intention des femmes, des membres de communautés culturelles, des autochtones, des anglophones et des personnes handicapées.

Québec

LA FONCTION PUBLIQUE AU SERVICE DU QUÉBEC

Maison des Femmes de Sept-Îles

OFFRE D'EMPLOI

INTERVENANTE JEUNESSE 32H
Remplacement congé de maternité

L'intervenante jeunesse fait partie de l'équipe d'intervention de la Maison des femmes tout en assurant auprès des enfants témoins et victimes de violence conjugale, une intervention individuelle et familiale visant à les aider à retrouver une stabilité émotive. Elle assure une intervention visant à diminuer les impacts de la violence conjugale chez le jeune. Elle effectue également un suivi avec la mère.

EXIGENCES :

- Détenir minimalement une attestation ou un diplôme collégial dans une discipline appropriée et/ou expérience pertinente;
- Adhérer à l'idéologie féministe et maîtriser parfaitement la problématique de la violence conjugale;
- Expérience significative en relation d'aide et intervention auprès des enfants;
- Faire preuve d'initiative, d'autonomie, de créativité et avoir le sens de l'organisation;
- Excellente aptitude pour la communication et facilité à s'exprimer devant un groupe;
- Bonne maîtrise de la suite Office (Word, Excel, Powerpoint, Publisher);
- Permis de conduire valide.

CONDITIONS :

- Poste régulier à temps complet
- Horaire variable de jour et de soir 32h/semaine (selon l'horaire établi dans la convention collective)
- Salaire 2e échelon
- Conditions selon convention collective

Entrée en fonction : avril 2021

Si ce poste vous intéresse, prière de soumettre votre candidature à Geneviève Arsenault
administration@maisonfemmessi.com
Avant le 17 avril 2021

MNP

Une nouvelle façon de faire en comptabilité, consultation et fiscalité.

La même équipe hors pair pour vous servir à Sept-Îles et à Havre-St-Pierre.



Partout où mènent les affaires **MNP.ca**

À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI? AVJET/TSAS RECRUTE!

Aéroport de Sept-îles (YZV), postes à temps plein

avjet tsas

AGENT DE RAMPE

- Assurer le stationnement et la signalisation sécuritaire des aéronefs
- Procéder au chargement et au déchargement des avions
- Manipuler les bagages

AVITAILLEUR

- Procéder à l'avitaillement des aéronefs
- Analyser et assurer la qualité du carburant après la réception
- Assurer l'inspection mécanique des camion

Le permis de classe 1 ou 3 est obligatoire ou en cours d'obtention.

MÉCANICIEN

- Assurer l'entretien et la mécanique générale de véhicules motorisés et non motorisés
- Diagnostiquer et réparer divers équipements lourds
- Procéder à la vérification et à la réparation mécanique de camions de dégivrage

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE!

Avjet est une équipe de passionnés d'aviation qui offre des services aéroportuaires. Vous aurez l'occasion d'évoluer au sein d'une équipe qui cultive le plaisir de travailler ensemble, l'engagement et la fierté.

POUR POSTULER

Site web : avjet.ca/carriere
Par téléphone : (418) 877-6708



OFFRE D'EMPLOI

COMMIS DE BUREAU

Nous recherchons actuellement un ou une **Commis de bureau - temporaire** afin de se joindre à l'équipe de notre Aluminerie de Baie-Comeau.

Le commis de bureau - temporaire est appelé, en remplacement, à effectuer diverses tâches de nature administratives au sein de différents secteurs de l'usine.

Profil recherché

- DEC ou certificat universitaire dans le domaine de l'administration;
- Très bonne maitrise du français parlé et écrit;
- Connaissance de l'anglais (un atout);
- Excellente maitrise de la suite office (Excel, PowerPoint, Word etc.);
- Sens de l'organisation;
- Excellent esprit d'analyse;
- Bonne capacité d'apprentissage;
- Rigueur;
- Initiative et débrouillardise;
- Autonomie.

Les personnes intéressées doivent nous faire parvenir leur CV au plus tard le 23 avril 2021.

Pour postuler, rendez-vous sur le site www.alcoa.com/canada , sections carrières.

Dans cet affichage, le masculin est utilisé afin d'alléger le texte.

Alcoa est fier d'être un milieu de travail offrant l'égalité des chances en matière d'emploi et d'être un employeur d'action positive.

Seules les personnes sélectionnées dans le processus seront contactées.

En opération depuis 63 ans, l'Aluminerie de Baie-Comeau mise sur le savoir-faire d'une équipe engagée comptant plus de 850 employés. Elle est le principal moteur économique de la région. L'Aluminerie de Baie-Comeau est un employeur de choix qui souhaite intéresser, développer et retenir les meilleurs talents. Elle offre des conditions d'emploi compétitives et un environnement de travail centré sur la santé et la sécurité, où le travail d'équipe et l'amélioration continue permettent de viser l'excellence.

Alcoa



MAISON À VENDRE

CONFORTABLE ET CHALEUREUSE MAISON JUMELÉE À VENDRE

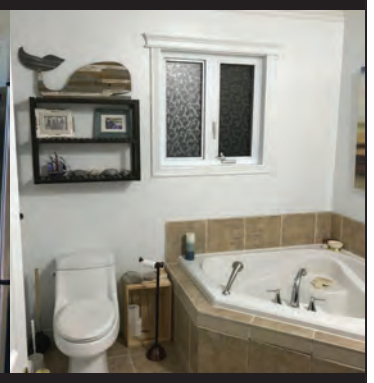
Située à Sept-Îles dans une rue tranquille avec cours bien aménagée (patio, petit jardin et espace feu) et très grand garage.

3 chambres à l'étage, possibilité d'une 4e au sous-sol

2 salles de bain et une salle d'eau/lavage au rez-de-chaussée.







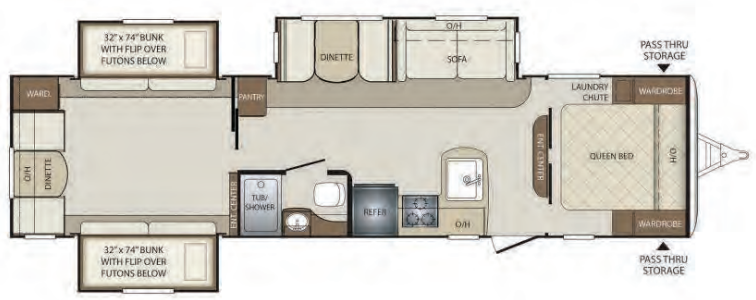
POUR PLUS DE DÉTAILS
418 960-4669

207 000 $

À VENDRE

L'OPPORTUNITÉ DE FAIRE DU CAMPING *cet été!*





2016 KEYSTONE RV

Bullet Ultra Lite Series
M-335 BHS Specs

- 37 pieds
- 3 extensions
- Couchage jusqu'à 13 personnes

EXCELLENTE CONDITION COMME NEUVE

POUR INFORMATION
418 961-3035

J’ai mal pour mes Jeux!



Il y a un an, je signais une chronique titrée «J’ai mal à mon sport», alors que ce milieu que je chéris tant était frappé par la pandémie. L’hécatombe commençait. Les événements sportifs tombaient comme des mouches, leur édition 2020 étant emportée par la COVID-19. Douze mois plus tard, j’ai encore aussi mal.

Sylvain Turcotte | sturcotte@lenord-cotier.com

CHRONIQUE

Il n’y a rien d’officiel encore au moment d’écrire ces lignes, mais fort possible que les Jeux du Québec de Laval 2020, déjà reporté pour 2021, n’auront pas plus lieu cet été. Fort possible aussi que le comité organisateur fasse une croix définitive sur la tenue de l’événement et passe son tour. «Aoutch!»

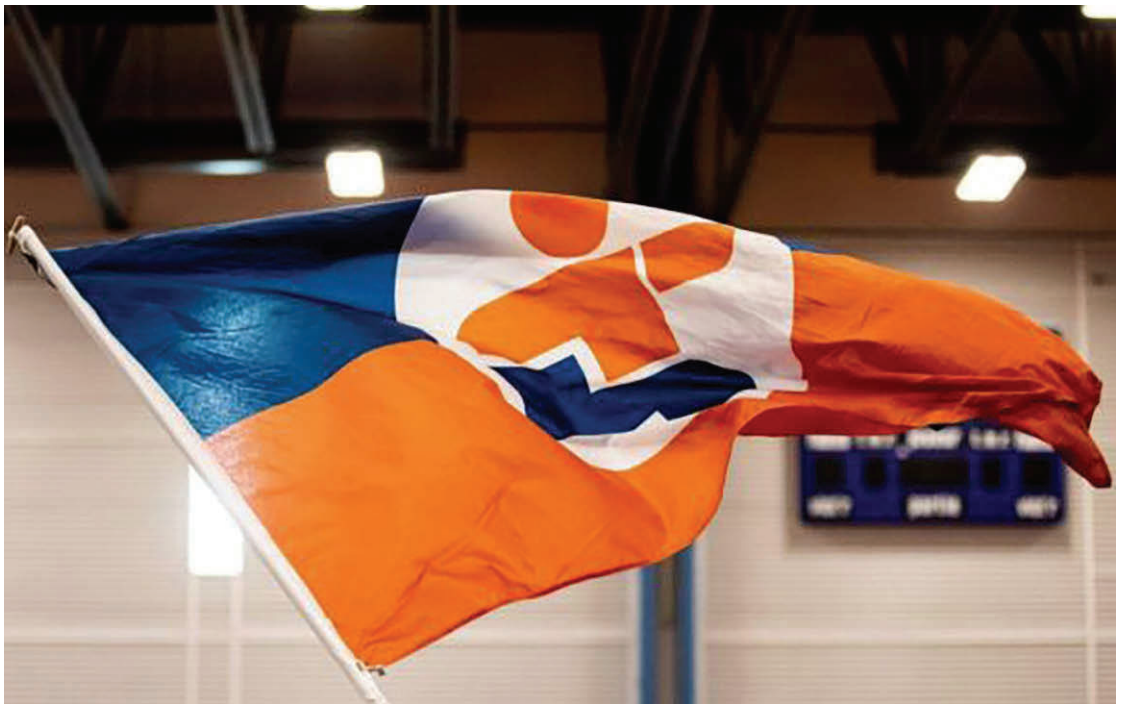
Le comité organisateur poursuit les discussions avec la Ville de Laval, le gouvernement et Sports Québec pour la suite des choses. Les rumeurs planent. Il faut cependant être réaliste. Je ne vois pas comment cette grande fête du sport et de la jeunesse pourrait avoir lieu cet été, malheureusement!

Ceux et celles qui me connaissent savent très bien que les rendez-vous sportifs, c’est mon moteur professionnel, mais aussi personnel. Les Jeux du Québec trônent en tête de liste.

Ce sont les Jeux du Québec, ceux de Sept-Îles à l’été 2007, qui m’ont ramené ici. Lors de mes dix années à Québec, je me disais «Jamais je ne vais revenir vivre à Sept-Îles». Il ne faut jamais dire «jamais».

Pourquoi j’ai mal pour mes Jeux, pour ce rendez-vous qui pourrait être manqué pour les jeunes athlètes?

Parce que j’ai travaillé pour le comité organisateur de la 43e finale tenu à Sept-Îles en août 2007. Je sais tout le cœur que chacun y met pour assurer sa réussite et que tous repartent la tête remplie de bons souvenirs. Je trouverais ça déchirant pour l’organisation de Laval de devoir abdiquer, si près du but.



Je m’ennuie de voir ce drapeau aux couleurs de la Côte-Nord être brandi, de flotter dans les hauteurs des sites aux Jeux du Québec. Photo Carl Rodrigue

Parce que j’ai été missionnaire pour la délégation Côte-Nord pour dix éditions jusqu’à maintenant, ou tout presque, et je le serai certes encore. Ça m’anime, même à 46 ans.

Les Jeux du Québec, c’est une grande famille, c’est ma famille sportive, nos athlètes, les entraîneurs, les missionnaires de la délégation et ceux des autres régions, les gens des comités organisateurs, l’équipe de Sports Québec. Cette famille, elle me manque déjà. Moi, je ne l’ai pas vue réunie depuis Thetford Mines à l’été 2018. De savoir que je ne pourrais la revoir qu’en mars 2022 à Rivière-du-Loup, je trouve ça loin dans le temps.

«Les Jeux du Québec, c’est une grande famille, c’est ma famille sportive, nos athlètes, les entraîneurs, les missionnaires de la délégation et ceux des autres régions, les gens des comités organisateurs, l’équipe de Sports Québec. Cette famille, elle me manque déjà. Moi, je ne l’ai pas vue réunie depuis Thetford Mines à l’été 2018. De savoir que je ne pourrais la revoir qu’en mars 2022 à Rivière-du-Loup, je trouve ça loin dans le temps.»

Parce que j’ai vu grandir bon nombre d’athlètes de la région depuis mes premiers Jeux. J’aime les voir performer, leur donner une vitrine, comme journaliste ou agent de communication, et les voir cheminer vers les plus hauts niveaux. Oui, des compétitions ils pourront en vivre d’autres, mais ça ne sera jamais pareil. Les Jeux du Québec, c’est multisport, ce sont des athlètes de tous les coins du Québec, de plusieurs disciplines. Pour eux, ce sont leurs Olympiques.

Pour la plupart des jeunes, on ne pourra pas dire que c’est partie remise. Ils auront vieilli, seront rendus ailleurs et auront manqué l’occasion de porter fièrement les couleurs de leur région aux Jeux du Québec.

Oui, depuis la pandémie, depuis un an, les rendez-vous manqués, reportés dans le temps se multiplient au quotidien, mais à mes yeux, ils pourront être repris. Du moins, je l’espère, mais quand? Les Jeux du Québec, les Olympiques, fort possible que ça n’arrive qu’une seule fois dans une vie!

Je m’ennuie d’être vêtu de bleu et de orange, des couleurs de ma Côte-Nord. Vivement le retour à ce à quoi je carbure, les rassemblements sportifs!

Patinage artistique

Véronik Mallet partage ses expériences

La patineuse Véronik Mallet a certes profité de ses deux semaines à la maison, son Sept-Îles, pour voir sa famille et son chien Zara, mais elle a aussi partagé son expérience d'athlète avec des jeunes du Club de patinage artistique de Sept-Îles et de l'école Jacques-Cartier. Ah oui ! Elle a aussi foulé la glace pour s'entraîner !

Sylvain Turcotte

Au cours de son séjour, Véronik, qui s'entraîne à Oakville, en Ontario, a porté le chapeau d'entraîneure pour quelques séances du Club de patinage artistique de Sept-Îles. Sa présence a ravi les jeunes. Elle s'est même fait demander si elle serait là tout le temps ! Hélas !

La sportive de 26 ans a aussi offert une conférence sur la persévérance scolaire, le 30 mars, à la classe de 5e année de Mme Sandra (Putti) de l'école Jacques-Cartier, dans la même classe, et avec la même enseignante, où elle se trouvait il y a une dizaine d'années.

Mallet a parlé de son parcours d'athlètes et des blessures qui l'ont marquée. Elle a animé le tout d'une présentation PowerPoint et d'objets personnels de patin. Ce fut une belle occasion pour stimuler et encourager les jeunes à persévérer et à croire en leur rêve, que tout est possible lorsqu'on travaille fort.

Disons que les élèves étaient encore plus émerveillés que lors de la conférence sur le même thème, offerte en Zoom par le footballeur étoile Laurent Duvernay Tardif. « Le lien était encore plus fort », a fait savoir la mère de Véronik, Diane Bouchard, qui a accueilli sa fille dans sa classe de maternelle.

D'ailleurs, en après-midi de la journée du 30 mars, les élèves des deux classes ont eu droit à une sortie scolaire, une sortie à l'aréna pour voir Véronik patiner.



Véronik Mallet a non seulement pris la pose (photo du haut) avec les jeunes de la maternelle de la classe de sa mère Diane Bouchard à l'école Jacques-Cartier, mais elle a aussi offert une conférence sur la persévérance scolaire aux jeunes de 5e année (photo du bas) de Mme Sandra Putti. Photos courtoisie



« On n'aura pas le droit à l'erreur »

(ST) Arrivée à Sept-Îles le 21 mars, la sportive de 26 ans a poursuivi son entraînement, même si sa saison n'aura été marquée d'aucune compétition, ou presque, seule une participation au Défi Patinage Canada par le biais d'une performance filmée dans son aréna de pratique à Oakville, en Ontario, devant aucun spectateur, ni jury. « Il n'y a que la robe qui a prouvé qu'on était en compétition, sans le stress qui nous pousse habituellement ».

« Je patine pour garder la forme et être prête pour les compétitions d'été s'il y en a ». Dans le contexte, elle dit rester motivée par l'esprit de groupe avec les autres athlètes à Oakville.

La prochaine saison, sa dernière comme athlète, sera celle aussi de la dernière chance pour les Olympiques de Pékin. Tout se jouera lors des Championnats canadiens. « On n'aura pas le droit à l'erreur ».

L'unifolié ne pourra déléguer qu'une patineuse pour la compétition chez les femmes en Chine en raison des résultats canadiens aux récents Championnats mondiaux (22 au 28 mars) à Stockholm en Suède. « Ç'a été difficile cette année pour le Canada puisqu'on n'a pas eu de compétitions ».

Le séjour de Véronik Mallet à la maison s'est conclu lundi.

Michel Labelle, l'homme qui a l'outil le plus important entre les mains

Ils sont nombreux les hockeyeurs, les patineuses artistiques, les joueuses de ringuette ainsi que ceux et celles pour qui le patin est un simple loisir à laisser leur outil le plus important entre les mains de Michel Labelle. Michel, c'est celui qui, on pourrait dire, travaille dans l'ombre. Il aiguise les patins à l'aréna Guy Carbonneau depuis, tenez-vous bien, 25 ans. Il estime à 300000 le nombre de paires de patins qu'il a affûtées.

Sylvain Turcotte
s.turcotte@lenord-cotier.com



En 25 ans à Sept-Îles, Michel Labelle estime avoir affûté près de 300 000 paires de patins, l'outil le plus important pour les hockeyeurs, les patineuses artistiques, les joueuses de ringuette ainsi que ceux et celles pour qui le patin est un simple loisir.

L'histoire de Michel n'aurait pu être écrite s'il avait opté il y a 25 ans pour s'installer à Grande-Rivière. L'homme originaire de Saint-Jérôme dans les Laurentides, qui ne voulait pas prendre la place de quelqu'un d'autre en Gaspésie, a pris la direction de Sept-Îles pour refaire sa vie.

Quelque temps après son arrivée sur la Côte-Nord, à Sept-Îles, il s'est porté acquéreur de l'atelier d'aiguisage de patins qui appartenait alors à Rainville « Popaye » Dubois. Son nouveau travail est devenu une passion.

Michel Labelle a profité des conseils de M. Dubois, mais aussi d'un mécanicien de Blade Master, le premier propriétaire d'Aiguiso-Pro.

« Je lui ai posé des questions et il m'a dit que je ne faisais rien de bon dans ma technique. Il m'a montré la bonne façon, car j'avais de bonnes intentions. J'ai été en formation durant quatre heures », se souvient Michel, fier de dire qu'il a évolué. « On apprend tout le temps. Je continue de me perfectionner ».

Un art

Aiguiser des patins, c'est un art, ça demande de la dextérité.

« J'aime la qualité de finition », mentionne-t-il. Et avec raison ! Le patin est l'outil essentiel pour être sur la glace. « Je ne peux pas me permettre qu'un enfant se blesse car j'ai mal fait mon travail. J'aime les gens et ils me font confiance ». Disons que le patin artistique est celui le plus « technique » à affûter.

« Pour chaque patin, il faut comprendre l'action de la lame et être à l'écoute des besoins des gens. Il faut aussi questionner. Tu veux donner aux joueurs, à l'athlète, ce qu'il y a de mieux pour qu'il aime son sport », soutient M. Labelle.

Et parole de Michel, un bon patin, c'est celui avec un corps dur, ce qui protège la cheville. « C'est le tibia qui tient le patin. Il y a un équilibre à suivre ». Un conseil à suivre si on ne veut pas se faire dire qu'on patine sur la bottine.



Presque prêt à passer le flambeau

(ST) Michel Labelle en a fait plus que ce qui lui en reste avec l'aiguisage de patins. Il prépare d'ailleurs la relève, relève, qui si le veut bien, sera Marc-Antoine Pepin. « Je mise sur lui, mais je me réserve cependant le droit de revenir, mais je veux que ce soit quelqu'un d'autre qui en profite », a-t-il souligné.

Et pour ceux et celles qui pourraient s'être inquiétés avec l'arrêt des sports sur la glace durant la dernière année, faites-vous-en pas. « J'ai bâti pour me débrouiller en confinement », a fait savoir l'homme qui possède notamment Raymonde Fleuriste et Au Domaine Fleuri.

Même lorsqu'il sera à la retraite, Michel Labelle entend demeurer à Sept-Îles, une ville qu'il aime. « J'ai déjà ma pierre tombale au cimetière », a-t-il laissé entendre lors de l'entrevue.

OLIVIER
OCCASION | SEPT-ÎLES

2018 NISSAN ROGUE SV GROUPE TECH



Automatique,
22 750 km
U897

22 995 $ ~~23 995 $~~

2019 NISSAN SENTRA S



Automatique,
29 812 km
20274A

14 995 $ ~~15 495 $~~

2016 NISSAN ROGUE SV



Automatique,
72 240 km
21138A

15 995 $ ~~16 995 $~~

2019 JEEP CHEROKEE TRAILHAWK



Automatique,
72 998 km
21096A

29 995 $ ~~31 995 $~~

2017 NISSAN MURANO SL



Automatique,
64 589 km
20288A

25 995 $ ~~26 995 $~~

2016 RAM 1500 OUTDOORSMAN



Automatique,
70 219 km
19043A

29 995 $ ~~31 995 $~~

2019 VOLKSWAGEN JETTA HIGHLINE



Automatique,
15 877 km
19302A

21 995 $ ~~23 495 $~~

2019 DODGE GRAND CARAVAN GT



Automatique,
29 765 km
21055A

28 995 $ ~~29 995 $~~

2014 DODGE GRAND CARAVAN SXT



Automatique,
183 214 km
20256A

5 995 $ ~~6 995 $~~

2017 NISSAN ROGUE



Automatique,
47 681 km
U893

18 995 $ ~~19 995 $~~

2015 FORD FOCUS SE



Automatique,
60 393 km
U2280B

8 495 $ ~~8 995 $~~

2017 FORD FOCUS SE



Automatique,
75 125 km
26518A

10 995 $

2016 MAZDA CX-3 GS



Automatique,
42 571 km
21076A

16 995 $ ~~17 995 $~~

2018 JEEP CHEROKEE TRAILHAWK



Automatique ,
102 569 km
21007A

25 995 $ ~~27 995 $~~

2014 NISSAN ROGUE SV



Automatique,
106 077 km
21134B

12 995 $ ~~13 995 $~~

2014 NISSAN ROGUE SV



Automatique,
71 456 km
21123A

16 995 $ ~~17 495 $~~

2018 HYUNDAI ELANTRA GL



Automatique,
51 204 km
94254A

14 995 $ ~~15 995 $~~

2016 MAZDA CX-3 GT



Automatique,
71 408 km
21072A

17 995 $ ~~18 995 $~~

2017 TOYOTA COROLLA LE



Automatique ,
76 515 km
08538A

14 995 $ ~~15 495 $~~

2013 MITSUBISHI OUTLANDER XLS



Automatique,
113 046 km
U2296B

10 995 $ ~~11 995 $~~

Les véhicules annoncés dans cette publicité sont disponibles au moment de mettre sous presse. Il est possible que certains véhicules ne soient plus disponibles lors de la distribution du journal. Pour plus de détails, communiquez avec l'équipe d'Olivier Occasion Sept-îles.

OLIVIER
OCCASION | SEPT-ÎLES

106, rue Maltais, Sept-Îles
1 844 361-3869
olivieroccasionseptiles.com

Venez nous visiter sur Facebook



Nadia Guillemette
Conseillère aux ventes

Karolie Labrie
Directrice commerciale

Stéphane Larouche
Directeur des ventes