

RE/MAX
DISTINCTION

TRUCHON

CHRISTIAN TRUCHON
Courtier immobilier agréé
418 964-6435
161, rue du Père-Divet, Sept-Îles | Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

MÉLANIE TRUCHON
Courtier immobilier
418 965-7364

CAROLINE TRUCHON
Courtier immobilier
418 965-7344

Le Nord-Côtier

L'hebdo quotidien

lenord-cotier.com • vol. 16 n° 50 • Le mercredi 15 février 2023 • 40 pages

Trouver 50 employés en 2 semaines, ça se peut!

page 3



À LIRE

Nos CPE jonglent avec de petits budgets

page 5

Sept-Îles vs Port-Cartier en finale

page 7

Zéro donneur d'organes sur la Côte-Nord

page 8

Martial Lévesque
Courtier immobilier
418 409-4524

ROYAL LEPAGE PERFECTION
AGENCE IMMOBILIÈRE

Joannie Riverin
Courtier immobilier
418 409-0902

André Lessard
Courtier immobilier
418 965-0567

VENDU

52 A, rue de la Rivière

2049, boul. Laure
Coin Plaquebière - Laure
Grand terrain commercial à vendre

NOUVEAU

324, rue Holliday
Nouveauté, clé en main, sans voisin arrière

Cet espace est pour votre propriété.

CONTACTEZ-MOI POUR L'ACHAT OU LA VENTE DE VOTRE MAISON | SEULE AGENCE IMMOBILIÈRE LOCALE • ROYAL LEPAGE-PERFECTION.CA

- Dentisterie familiale complète
- Prothèses dentaires fixes ou amovibles
- Service d'orthodontie et Invisalign
- Service d'implantologie
- Restaurations céramiques CEREC
- Service de parodontie et soins des gencives
- Chirurgie, anesthésie générale
- Radiographie numérique 3D

Ouellet & Duret
CLINIQUE DENTAIRE

CLINIQUE DENTAIRE PORT-CARTIER

128, Régault, suite 202, Sept-Îles | 418 968-9777 | 2, rue Elie-Rochefort, Port-Cartier | 418 766-2242

rendezvous@sourieeclatant.com

William Dumas,
chirurgien dentiste

Érika Scanlan,
chirurgienne dentiste

Jean Mallet,
denturologue

Christian Ouellet,
chirurgien dentiste

Dominic-Mathieu Duret,
chirurgien dentiste

Cynthia Fournier,
chirurgienne dentiste

Tamara Germain Gauvin,
chirurgienne dentiste

Partez en voyage pour la
St-Valentin
Avec **TOUR MONDE**

Voyage **VASCO**
700, boulevard Laure, local 150, 418 968-1350

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

RÉSULTAT DE NOTRE CONCOURS

Notre grande gagnante : **Mme Carole Lévesque**
(billet gagnant provenant de chez Lauremat)

Mme Lévesque reçoit de Karine Therrien, éditrice du Nord-Côtier, son certificat-voyage ainsi qu'un sac de produits de voyage d'une valeur de 500 \$ de chez Jean Coutu.

Elle se mérite 2000 \$ en crédit voyage
une collaboration de Voyage Tour monde Sept-Îles
et le Journal le Nord-Côtier.



Tirage par : Kathy Ouellet
Finaliste : Isabelle Horth



Tirage par : Patrick Gaudreau
Finaliste : Bernice Arseneault



Tirage par : Eloïse Vallée
Finaliste : Alexia Piché



Tirage par : Fatina Ezzamra
Finaliste : Steve Quin



Tirage par : Augustine Méthot
Finaliste : Elaine Poulin



Tirage par : Carole Larrivée
Finaliste : Johan Noël



Finaliste : Jocelyn Jourdain
Tirage par : Alex Aucoin



Finaliste : Carole Lévesque
Tirage par : Mona Fournier



Tirage Par : Bruno Desrosiers
Finaliste : Michelle Tremblay



Tirage par : Marie-Josée Béland
Finaliste : Michel Parent



Tirage par : Carolina Perrotto
Finaliste : Régis Tremblay



Tirage par : Marlyne Fontaine
Finaliste : Linda Savard



Tirage par : Valérie Dubé
Finaliste : Eric Boisvert



Tirage par : Sarah Guimond
Finaliste : Jean Sébastien Audy



Tirage par : Katy Roy
Finaliste : Marie-Pier Napes



Tirage par : Nathalie Michaud
Finaliste : Doris Lévesque

Trouver 50 travailleurs en deux semaines, c'est possible !

À une époque où le manque de travailleurs semble être la préoccupation numéro un des entreprises, en embaucher une cinquantaine en deux semaines peut sembler un défi titanesque. Pourtant, l'entreprise Construction & Expertise PG se dit confiante de le relever.

Vincent Berrouard

v.berrouard@lenord-cotier.com



Dans le cadre de la relance de sa mine de Schefferville, Tata Steel a décidé de confier à Construction & Expertise PG de Sept-Îles et à son partenaire issu des Premières Nations, Construction & Expertise Maikan, l'opération et la maintenance du concentrateur.

Cette entente avec Tata Steel permettra à Construction & Expertise PG de procéder à l'embauche d'une centaine de personnes.

Environ cinquante personnes sont déjà à l'œuvre sur le site. Il en reste donc une cinquantaine à trouver.

Plusieurs facteurs amène l'entreprise à être confiante de pouvoir trouver les travailleurs en un si court laps de temps, indique le vice-président de Construction &

Expertise PG, Sébastien Tessier.

La compagnie possède un réseau de contact bien établi dans ce milieu. De plus, le mois de février représente une période creuse dans l'industrie, ce qui facilitera le recrutement, comparative-ment à la période estivale, où cela aurait été plus difficile, souligne M. Tessier.

« Il y a aussi le fait que nous, on fait souvent des opérations de type shutdown, où on a besoin d'un grand nombre de travailleurs, mais seulement pour une courte période. Avec le contrat de Tata Steel, on va venir stabiliser cette base de travailleurs, en assurant un emploi de façon continue », affirme-t-il.

Les travailleurs proviendront principalement de Terre-Neuve-et-Labrador et de

« Avec le contrat de Tata Steel, on va venir stabiliser cette base de travailleurs, en assurant un emploi de façon continue. »

- Sébastien Tessier

Tata Steel relance sa mine de Schefferville

(VB) La minière Tata Steel relancera les opérations de sa mine de Schefferville à partir du 22 février.

En novembre dernier, elle avait procédé à un arrêt temporaire de la plupart de ses opérations. L'entreprise justifiait cette pause avec la baisse du prix du fer et la hausse du coût d'exploitation.

« On avait bon espoir que le prix des métaux pourrait remonter en début d'année et c'est ce qui est arrivé. Le contexte est donc bon pour nous, pour redémarrer », explique Éric Luneau, vice-président aux ressources humaines pour Tata Steel.

Cet arrêt des opérations avait impacté plus d'une centaine de travailleurs.



Grâce à un contrat avec la minière Tata Steel, Construction & Expertise PG de Sept-Îles devra engager une centaine de personnes. Photo courtoisie

la Côte-Nord, précise M. Tessier. Il ajoute qu'il y a déjà environ 10% des postes qui sont occupés par des membres des communautés autochtones. Il souhaite monter ce chiffre à 30%. L'entreprise a d'ailleurs attiré une ressource qui sera à pied d'œuvre pour le recru-

tement dans les communautés.

M. Tessier ne cache pas qu'il est préférable d'engager dans les communautés, pour ainsi inviter le navettage (fly-in/fly-out) et les coûts financiers de cette pratique.

Bonne nouvelle à Sept-Îles

Ce contrat aura aussi des

effets positifs à Sept-Îles, où l'entreprise a des bureaux. Cela viendra consolider les postes au niveau administratif.

« On a de nouveaux bureaux à Sept-Îles, sur la rue Brochu, que je trouvais très grands. Maintenant, ils ne sont pas si grands que ça, on manque de place déjà », conclut M. Tessier.

CONCOURS ST-FANS

UNE CHANCE DE GAGNER AVEC CHAQUE REPAS COMMANDÉ!

À GAGNER**

4 VOYAGES À LAS VEGAS*

+ 1500 PRIX INSTANTANÉS

GRACIEUSÉS DE

AIR CANADA OLIVIER Coca-Cola StHubert

1005, boulevard Laure, Sept-Îles
418 968-9191
st-hubert.com/fr/carrieres.html

FIER PARTENAIRE DES CANADIENS DE MONTRÉAL

** Aucun achat requis. Cartes-concours offertes seulement dans les rôtisseries participantes. Concours «ST-FANS» du 3 janvier au 27 février 2023. Pour les résidents du Canada majeurs dans leur province ou territoire de résidence. Limite: cinq (5) participations par jour et par personne. 1 voyage des grands prix le 2 mars 2023. Quatre (4) grands prix comprennent chacun: un (1) voyage à Las Vegas pour 2 personnes (comprenant 2 billets d'avion Air Canada en classe économique pour un vol aller-retour au départ d'un aéroport du Canada desservi par Air Canada à destination de Las Vegas et 4 nuits d'hébergement dans une chambre partagée) (VAD: 12 500 \$) (VAD totale des 4 grands prix: 50 000 \$), et 1 539 prix instantanés (VAD totale des prix instantanés: 1 361 \$). Max. d'un (1) prix instantané par jour par personne. Question mathématique requise. Conditions et restrictions s'appliquent. Pour participation et règlement complet: concours.st-hubert.com. * Les marques de commerce de chaque fournisseur de prix sont des marques enregistrées lui appartenant et demeurant sa propriété. Les Rôtisseries St-Hubert hôte n'est pas affiliée à ces entités.

Une fin émotive pour MelLau



La propriétaire et co-fondatrice du Marché MelLau, Laurence Bérubé, juge être allée au bout de ses capacités

Épuisée et surchargée, la propriétaire du marché alimentaire MelLau peine à trouver le temps pour se nourrir elle-même. Malgré le bon roulement du commerce, Laurence Bérubé considère que le moment est venu pour elle de prendre du repos.

Alexandre Caputo
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

C'est donc après 13 années passées à servir des repas santé faits maison que la co-

fondatrice de l'entreprise a annoncé la fermeture de son commerce.

« Je passe ma vie à travailler, je ne prends même pas le temps de manger. Je me réveille même la nuit pour penser au travail », explique Mme Bérubé, à bout de souffle.

Le manque de personnel, la pénurie d'ingrédients et d'aliments ainsi que l'augmentation des prix en général auront tous été des fac-

teurs qui ont poussé la femme d'affaires à prendre cette décision.

Contrairement à ce qu'on peut penser, la pandémie n'aura pas été le début de la fin pour le Marché MelLau.

« On fonctionnait très bien en pandémie, on a même agrandi en 2021 », note la diététiste de formation. « Nos chiffres ont même augmenté après l'agrandissement, mais je suis vraiment allée au bout de ce que je

pouvais accomplir. »

Aucune date de fermeture officielle n'a été définie, la propriétaire espère toutefois être en mesure de boucler la boucle d'ici le début de l'été.

Mme Bérubé confirme que des gens intéressés à l'achat du commerce se sont manifestés, mais il est encore trop tôt pour discuter de modalités.

« Si quelqu'un achète, je ne sais pas si le concept Marché MelLau va demeurer [...], nous allons sûrement liquider notre inventaire avant la fermeture ».

La principale intéressée espère qu'une partie de son concept survivra au changement de mains de son commerce.

Une idée pratique

L'idée Marché MelLau est née lorsque la co-fondatrice de l'entreprise se trouvait au parc avec sa fille en bas âge et qu'elle a réalisé, comme ça peut arriver à beaucoup de parents, qu'elle n'avait rien préparé pour dîner.

« Ça me prenait quelque chose de bon et de rapide, mais à part le McDonald's ou

d'autres chaînes de restauration rapide, il n'y avait pas grand-chose ! », se remémore-t-elle.

Un endroit où la population pourrait profiter de mets faits maison préparés avec des ingrédients sains, le tout sans attente; c'était ce qui manquait à la ville de Sept-Îles.

Une belle équipe de travail

Mme Bérubé est fière de pouvoir dire que son équipe de travail était comme « une petite famille ».

Louis Del Vecchio, pâtissier pour le Marché MelLau depuis les huit dernières années, s'est dit déçu à l'annonce de la fermeture, mais s'est montré compréhensif face à la situation.

« Laurence et moi on se parlait beaucoup, c'est une méchante job qu'elle avait à faire ».

« C'est dur et c'est plate comme nouvelle, j'aime mon travail et je veux continuer de le pratiquer », mentionne le pâtissier, qui doit maintenant tenter de se trouver un nouvel emploi dans son domaine.

La Ville et la Chambre de commerce en mode solutions

(MEP) En à peine plus d'une semaine, quatre commerces de Sept-Îles ont annoncé leur fermeture. D'autres l'avaient déjà fait au cours des derniers mois. Le manque de main-d'œuvre et d'achalandage sont évoqués. Le maire de Sept-Îles propose quelques solutions.

Steeve Beaupré parle d'immigration économique et de recrutement de travailleurs étrangers. Toutefois, cette dernière idée n'est pas la plus simple, en raison des difficultés pour se loger dans la région et de la durée des procédures pouvant s'échelonner sur plusieurs mois. Amener des travailleurs étrangers demande aussi beaucoup d'investissement de temps, d'énergie et d'argent pour l'employeur.

« Il faut les loger, les former, etc. Donc, effectivement, il faut des logements. Est-ce

que pendant leur intégration, ils vont être admissibles à des loyers à prix modiques? Faudrait voir les critères », dit le maire.

Les entreprises peuvent aussi compter sur l'aide la MRC de Sept-Rivières.

« Il existe des fonds de soutien destinés à l'embauche de stagiaires, les dépenses d'entrevue de candidats, les activités de recrutement...Plusieurs programmes sont détaillés sur le site de la MRC », rappelle-t-il.

Le maire souligne que ces fonds ont permis de recruter des travailleurs par le passé.

« Les villes, on est actifs on n'est pas statiques », lance-t-il.

Il raconte aussi que certains retraités lui mentionnent avoir le désir de faire quelques heures dans des entre-

prises, mais que malheureusement, les revenus sont amputés.

M. Beaupré croit que le gouvernement devrait donner des incitatifs pour leur permettre de travailler, s'ils le souhaitent.

Un travail de collaboration

La Chambre de commerce de Sept-Îles réunira tous les acteurs du milieu qui pourront apporter des solutions pour régler la problématique des fermetures de commerces et du manque de main-d'œuvre dans la région.

Selon son directeur, John James Blanchette, cette situation a toujours été présente, mais la fermeture du Marché MelLau a été le son de cloche.

« Si ça ne prend pas des investissements, ça va pren-

dre de la coopération avec les PME, de l'accompagnement au niveau des travailleurs étrangers ou d'autres régions. Mais je pense que la Ville va vraiment devoir se pencher là-dessus », dit-il.

M. Blanchette souhaite mettre de l'avant les PME, encourager l'achat local, la fierté de notre ville, de la région et la fierté des gens envers les entrepreneurs d'ici.

Il croit que le *fly-in fly-out* est aussi un enjeu qui n'est vraiment pas simple à régler, considérant que les grandes industries en ont besoin pour fonctionner de façon efficace.

« Ça crée des problèmes au niveau de la consommation de nos produits, versus le nombre de gens qui sont réellement installés ici et prêts à travailler au long

terme pour nos PME », dit-il.

« Nous devons mettre de l'avant des programmes qui travaillent à attirer les gens ici, à long terme, des gens qui veulent s'installer ici de façon permanente. »

Instaurer une réglementation municipale pour diminuer l'achat de maisons à des fins de location par les entreprises et l'augmentation des constructions résidentielles pour rééquilibrer le marché d'habitation, font aussi parti des solutions amenées par la Chambre.

« Peut-être même un besoin de développer des avantages fiscaux pour les familles qui viennent s'établir. Un peu comme le gouvernement du Québec fait pour les étudiants qui décident de revenir travailler dans la région après leurs études ».

Petits budgets dans les cuisines de nos CPE

Le montant alloué pour nourrir les enfants en Centre de la petite enfance (CPE) est le même partout au Québec. Ce montant ne tient pas compte de la différence du coût des aliments selon les régions. Les responsables en alimentation des CPE de la Côte-Nord doivent jongler pour arriver à respecter le budget.

Marie-Eve Poulin

me.poulin@lenord-cotier.com



Les légumineuses en conserve sont troquées pour des versions sèches.

La consommation de viande rouge est réduite. Celle du tofu et des œufs est favorisée.

« Nous luttons aussi contre le gaspillage alimentaire et nous avons acquis un outil de standardisation des recettes qui permet de cuisiner pour le nombre d'enfants présents. Ainsi, si 30 enfants sont présents, nous cuisinons pour 30 et non pour 75 », explique Nadia Ziat, directrice générale du CPE Picassou, à Havre-Saint-Pierre.

Du côté du CPE les p'tits bécots de Baie-Comeau, la situation est similaire et ils optent aussi pour des repas végétariens.

Dans ce contexte, les cuisiniers qui utilisent des produits non transformés pour respecter le budget doivent mettre plus de temps derrière les chaudrons.

« Le nombre d'heures possi-

bles de rémunérer à partir des subventions est 1664,70, mais la réalité est plutôt de 1 820 heures », rapporte Mme Ziat.

Un autre point soulevé par Sébastien L'Écuyer, responsable en alimentation au CPE Picassou, est le voyage des produits locaux. Ils partent de la région, vont se faire transformer dans les grandes villes, pour ensuite revenir dans la région.

« Même le poisson ! », lance-t-il. « C'est extrêmement difficile de s'approvisionner de produits locaux, parce qu'ils sont pêchés ici, sont achetés en très gros volume par les distributeurs et les poissonneries qui se trouvent à être dans les grands centres, à Montréal ou à Québec », explique M. L'Écuyer.

Il trouve que ça ne fait aucun sens d'acheter une morue pêchée à Havre-Saint-Pierre, qui est allée se faire transformer à des centaines de kilomètres, pour finalement revenir ici.

Statut de région éloignée

Peu avant les fêtes, le Regroupement des centres de la petite enfance de la Côte-Nord (RCPECN) avait



Sébastien L'Écuyer, responsable de l'alimentation du CPE Picassou, souhaite un changement au niveau des transporteurs et une meilleure formation des équipes en alimentation dans les institutions gouvernementales. Photo: courtoisie

soulevé l'idée de faire une demande de statut de région éloignée pour les CPE de la Côte-Nord.

Le responsable en alimentation croit que ça pourrait donner un coup de main aux CPE, mais souligne que la hausse du prix des aliments touche tout le monde.

« Oui, ça peut aider, mais je pense qu'il faudrait voir un plan pour aider l'ensemble des régions éloignées, l'ensemble des approvisionnements alimentaires qui se trouvent ici », dit-il.

Une hausse de budget permettrait aussi d'acheter davantage de produits frais

et locaux, souligne-t-il.

Manque de formation

Sébastien L'Écuyer déplore le manque de formation concernant la gestion du temps et l'optimisation des denrées alimentaires qui sont fournies.

Plus on achète des légumes qui sont déjà lavés, coupés, blanchis, congelés, prêts à l'utilisation, plus ça va être cher. Même chose pour les conserves de poissons, qui vont coûter beaucoup plus cher que si on l'achète et le prépare soi-même.

« C'est sûr que c'est plus de travail, mais c'est ça la cuisine », dit-il.

Il juge aussi important de revoir les stratégies pour remplacer les protéines animales.

« C'est sûr qu'il y a un côté formation, où il faut peut-être serrer la vis, mieux montrer aux intervenants et responsables alimentaires comment mieux gérer les budgets. Même chose pour les hôpitaux, les écoles, les institutions gouvernementales. »

M. L'Écuyer espère une aide du gouvernement pour essayer de contribuer ou pallier au problème du coût exorbitant des produits ali-

mentaires.

Transporteurs pointés du doigt

« Ça prend un compétiteur chevronné qui va jusqu'en Minganie et non jusqu'à Sept-Îles. Il faut que ça compétitionne contre Express Havre St-Pierre, qui lui, détient le monopole et garde ses prix extraordinairement élevés, tandis que le service est inexistant », déplore Sébastien L'Écuyer.

Il croit aussi que la nouvelle application *Colinor*, conçue pour faciliter le transport de marchandise, n'est pas ce qui réglera le problème des transporteurs.

De son côté, le transporteur Express Havre St-Pierre explique que l'alimentation a augmenté partout, et pas seulement sur la Côte-Nord. Il réfute aussi d'avoir le « monopole ».

Contactée par téléphone, une personne responsable de l'entreprise a brièvement mentionné que les transporteurs n'avaient pas de lien avec la problématique et qu'il était normal que les frais de transport soient plus élevés en régions éloignées, étant donné les plus grandes distances à parcourir.

L'entreprise a refusé d'accorder une entrevue au *Journal*.

Le CPE Picassou en chiffres

Montant alloué pour les **denrées alimentaires** : **54 409\$**

Nombre d'**heures** possibles de **rémunérer** à partir des subventions : **1664,70**. La réalité est plutôt de **1820 heures**.

Montant alloué pour l'**entretien** ménager, paysager, déneigement et achat de petits équipements **50 973\$**. L'entretien ménager représente à lui seul **42 000\$** de cette enveloppe. Le déneigement cette année représente environ **8 000\$**.

À la suite d'un calcul effectué pour un CPE de 80 enfants, le budget représente environ **2,50\$ par enfant par jour** pour couvrir **deux collations et un repas**.

Chasse au phoque Pensons-y à deux fois

Non, le phoque n'est pas l'ennemi public numéro 1 et la relance de sa pêche commerciale ne devrait pas être envisagée comme une panacée, selon l'écologiste Jacques Gélinau.

Émélie Bernier

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Jacques Gélinau a lu avec stupéfaction l'article publié dans nos pages le 8 février. Il souhaite apporter un éclairage différent sur un éventuel renouveau de cette activité commerciale.

« C'est une chasse, pas une pêche », lance-t-il d'emblée. Il insiste sur l'importance de distinguer les différentes catégories de phoques.

« Quand on parle de chasse, on parle surtout du phoque du Groenland, plus facile à chasser et plus intéressant pour les parties d'animaux. Mais le phoque du Groenland n'est pas responsable de la baisse des stocks de poissons dans le Golfe! », explique-t-il. Le ministère fédéral des Pêches et Océans (MPO) confirme d'ailleurs cette information.

« La prédation exercée par le phoque du Groenland n'a pas été un facteur important dans l'absence de rétablissement de la morue », peut-on lire sur le site web du MPO.

Seule une partie de la population de cet animal au menu varié entre dans le Golfe au printemps pour mettre bas.

À partir de juillet, ils quittent les lieux.

« Je fais de l'observation en mer depuis 1997 dans la région de Sept-Îles, Mingan, Port-Cartier. Ce qu'on observe, c'est que le phoque du Groenland a de plus en plus de difficulté à entrer dans le golfe pour mettre bas au printemps parce que le couvert de glace n'est pas là », résume-t-il.

Une espèce à surveiller

Le MPO considère pour l'instant que le phoque du Groenland n'est pas menacé, avec une population de 7,1 millions individus dans l'Atlantique nord-ouest. « Mais on assiste à de plus en plus de mortalité des jeunes », nuance toutefois M. Gélinau.

Le couvert de glace, qui se réduit comme peau de chagrin, est en cause. « D'habitude, on parlait d'un couvert de glace d'à peu près 60%. L'année passée, c'était 10 % et cette année, j'ai l'impression que ça va être 0% ! Et cette situation-là va durer. »

Le territoire qu'il arpente est surtout un habitat pour les phoques gris et communs. Ce dernier est particulièrement fragile, selon lui.

« Le phoque commun ne s'est jamais reconstitué de la grande période de chasse des années 1920-30-40 quand on massacrait des animaux à tout va. Il y en a à



Gros plan sur un blanchon du Groenland. Photo Jacques Gélinau

peu près 25 000 dans l'est Atlantique. À toute fin pratique, on peut penser qu'il y en a beaucoup parce qu'on les voit tous ensemble, mais ils sont concentrés au Bic, dans la baie de Gaspé et il y a un cheptel d'une vingtaine d'individus à Sept-Îles. C'est le phoque le plus sédentaire, celui qu'on voit l'hiver. »

Seul le phoque gris a un lien direct avec la morue, selon M. Gélinau et il n'y en aurait que plus ou moins 45 000 dans le Golfe. « Ce n'est pas le boom démographique que certains se plaisent à évoquer! »

Les phoques ont des prédateurs, dont le requin blanc, de plus en plus présent. « Beaucoup de phoques avec des blessures, des morsures ont été vus. »

L'homme ou le phoque?

Le véritable ennemi de la

morue est l'homme, affirme l'écologiste Jacques Gélinau.

« Il n'y a aucun contrôle sur la pêche qui se pratique partout. Ce prélèvement est à mon avis plus important que celui des phoques. Même si les stocks de poisson de fond baissent, le MPO n'a jamais interdit la pêche personnelle. Et c'est ce qu'on déplore! Ça aurait dû être fait. Avant d'accuser les phoques de tous les maux, on devrait commencer par contrôler le prélèvement humain! »

Selon Jacques Gélinau, les phoques pourraient à leur tour devenir une espèce fragile.

« Prenons l'exemple de la tourte! On l'a fait littéralement disparaître. C'est une espèce dont il faut plusieurs millions pour assurer la pérennité, comme les phoques qui sont fragiles aux changements climatiques. »

L'avenir du phoque à moyen et long termes n'est pas garanti, selon lui. « Dans ce contexte, relancer une pêche qui date du 18^e siècle, ce n'est pas une bonne idée », martèle M. Gélinau.

Et si c'était le contraire?

Et si les phoques favorisaient plutôt le retour de la morue?

En changeant leur régime alimentaire dû à la raréfaction des poissons de fonds, les phoques gris pourraient aider au retour de la morue puisqu'ils prélèvent des poissons-fourrage qui consomment des larves de morues dans le plancton, estime Jacques Gélinau, renversant un mythe tenace.

« Il est important de préserver les grands prédateurs de la pyramide d'énergie et les phoques gris en font partie », conclut-il.

DANSE URBAINE

DANSE SUR LES ROUTES

C4 - EVA_D

40 \$ VENDREDI 10 FÉVRIER 20 H

THÉÂTRE DE CRÉATION

VOYAGEMENTS

THÉÂTRE BISTOURI- FONDANT

30 \$ 5@1 VENDREDI 17 FÉVRIER

CHANSON

SCHOOL - SUPERTRAMP MEMORIES

42 \$ SAMEDI 18 FÉVRIER 20 H

LA SALLE EST CINÉMA

Au-delà des hautes vallées
v.o.inter.s.-t.f

Un film de MAUDE PLANTE-HUSARUK
et MAXIME LACOSTE-LEBUISS.

Québec TELEFILM

20 FÉVRIER À 13 H 30 ET 19 H

DES ÉVÉNEMENTS À DÉCOUVRIR ET À NE PAS MANQUER!

POUR EN SAVOIR PLUS ET POUR VOS BILLETS →

SALLEJMD.COM 418 962-0100

MERCI À NOS PARTENAIRES

La ligue Senior AA a remporté son pari

La passion qu'ont les Nord-Côtiers pour le hockey est loin de s'être estompée pendant les huit années où la ligue Senior AA brillait par son absence.

Alexandre Caputo

acaputo@lenord-cotier.com

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL



La fin de semaine dernière, les Basques Groupe Olivier de Sept-Îles ont mérité leur billet pour la série finale qui les opposera aux Gaulois de Port-Cartier.

Une série qui promet d'être enlevante et électrisante, à l'image de la saison.

« On aura droit à des matchs intenses et serrés, ça été le cas toute la saison contre Port-Cartier », note l'entraîneur-chef de l'équipe, François Boudreault.

La foule a répondu présente

Il y avait 1 850 spectateurs à l'Aréna Conrad-Parent de Sept-Îles, pour le match ultime qui opposait l'équipe locale aux Marchands de Havre-Saint-Pierre. C'était loin d'être la première salle comble de la saison.

« On est très fiers de nos partisans, ils ont été présents tout au long de la saison et ils nous ont beaucoup aidés », se réjouit le pilote de l'équipe.

Parmi ces partisans, se trouvait un invétéré des arénas et fan numéro un des Basques Groupe Olivier, Fred Chiasson.

« Ça faisait huit ans, je suis content ! » s'exclame-t-il avec son habituelle bonne humeur.

Celui qui a même désormais

Les Basques Groupe Olivier affronteront les Gaulois de Port-Cartier pour le championnat d'une saison qui a dépassé les attentes.



« On est très fiers de nos partisans, ils ont été présents tout au long de la saison et ils nous ont beaucoup aidés. »

- François Boudreault

un tournoi à son nom (qui se tiendra du 16 au 19 février), n'a pas raté beaucoup de parties cette année; il se débrouillait même pour pouvoir aller voir les rencontres à Port-Cartier. Il mentionne dans ses mots que c'est l'aspect intense du jeu et les pointages serrés qui le font vibrer lorsqu'il est à l'aréna.

Le directeur général et assistant-capitaine de l'équipe septilienne, Nylan Bouchard, se dit très fier de son organisation et invite la population

à venir vivre en grand nombre la rivalité entre Sept-Îles et Port-Cartier.

« Ça va être une série intense et émotive, la foule va avoir droit à du bon hockey enlevé ».

Redonner à la communauté

Lors de la dernière rencontre de la saison régulière, les Basques Groupe Olivier ont généreusement donné 1 000\$ à cinq organismes de la ville et de la communauté de Uashat mak Mani-utenam.

dimanche, ils ont remis un montant de 10 000\$ à l'Association de hockey mineur de Sept-Îles et de 2 000\$ à l'Association de hockey mineur de la communauté innue.

« Le but premier en créant l'équipe était de redonner à la communauté et au hockey mineur », explique Nylan Bouchard. « Le nom des Basques existe depuis longtemps, on voulait faire partie de cette identité-là et je remercie nos spectateurs d'avoir embarqué dans le projet ».

Une quatrième équipe ?

Les Gaulois de Port-Cartier prendront la direction de Baie-Comeau le 25 mars prochain, pour y disputer une partie hors-concours. Le but de cette partie est d'évaluer le potentiel intérêt de la population à accueillir une équipe Senior AA pour la saison 2023-2024.

Cette initiative est vue d'un bon œil par l'entraîneur-chef des Basques Groupe Olivier.

« C'est sûr qu'on aimerait ça, tout le monde connaît la rivalité entre Sept-Îles et Baie-Comeau ».

Puis, avant la partie de



Fred Chiasson sera assurément dans les gradins lors de la série finale afin de porter chance à son équipe.

CAFÉ-THÉÂTRE
GRAFFITI
418 766-0101
Scène ArcelorMittal
Patrimoine canadien Canadian Heritage
CALQ Conseil des arts et des lettres du Québec

FABIEN CLOUTIER
DÉLICAT
Numéri Solutions d'affaires

MERCREDI 22 FÉV 19H30
ACHAT EN LIGNE COMPLET

Zéro donneur potentiel pour un don d'organes

La Côte-Nord est la seule région du Québec à n'avoir signalé aucun donneur potentiel pour une greffe en 2022.

Emy-Jane Déry
e.dery@lenord-cotier.com



Qui plus est, il s'agit d'une année record de référence pour un don d'organes à l'échelle provinciale, avec une hausse de 130%. L'aide médicale à mourir en est en grande partie responsable.

Un donneur potentiel, c'est très rare. Ça peut se faire sur une personne décédée, mais dans un contexte très particulier. Seulement 1% de tous les décès peuvent se transformer en donneur potentiel.

Cette rareté amène Transplant Québec à pousser pour que les établissements de santé soient orga-

nisés afin de ne pas échapper d'opportunités rarissimes.

Le taux de référence pour dons d'organes par 100 000 habitants a été de zéro sur la Côte-Nord en 2022, selon les données annuelles dévoilées par Transplant Québec, la semaine dernière.

« Ça ne veut pas dire qu'il y aurait dû en avoir dix, car on ne sait pas combien il y avait de donneurs potentiels dans votre région », précise Sylvain Lavigne, directeur des soins infirmiers et du soutien aux établissements chez Transplant Québec. « Dans la dernière année, on n'a reçu aucun appel de la Côte-Nord pour référer un donneur potentiel d'organe à Transplant Québec », poursuit-il.

Dans le passé, des études réalisées par l'organisme

avaient pourtant démontré qu'il y avait bel et bien des donneurs potentiels sur tout le territoire de la province.

« Ça dit qu'il y a probablement des améliorations à avoir dans les processus, la formation du personnel à l'hôpital, pour identifier des donneurs potentiels. C'est plutôt là que ça se joue », dit-il.

« C'est le point de départ. Le don d'organe ne pourra pas avoir lieu s'il n'y a pas un professionnel qui l'identifie quelque part », ajoute M. Lavigne.

Pas de comité

Transplant Québec suggère aux établissements d'avoir un comité de dons qui évalue chaque donneur potentiel manqué, pour voir où était la faille et comment la façon de fonctionner à l'interne pourrait être modifiée pour éviter de telles situations.

Depuis l'automne, tous les établissements, incluant le CISSS de la Côte-Nord, sont dotés d'un médecin respon-

« C'est le point de départ. Le don d'organe ne pourra pas avoir lieu s'il n'y a pas un professionnel qui l'identifie quelque part. »

- Sylvain Lavigne

sable du don d'organe. Transplant Québec a bon espoir que cette avancée fera améliorer les choses.

Toutefois, le CISSS Côte-Nord n'a pas de comité dédié comme le souhaiterait l'organisme.

« Considérant les particularités propres à la Côte-Nord et le faible volume, nous n'avons pas un comité spécifique sur le don d'organes, mais ce thème est intégré aux activités de divers comités du CISSS », a indiqué

Pascal Paradis, porte-parole du CISSS de la Côte-Nord.

Il assure aussi qu'une coordonnatrice de Transplant Québec attirée à la région est en lien régulier avec le CISSS pour « informer des mises à jour d'outils (protocoles, procédures, etc.) et collaborer à la mise en place de certaines actions ».

Le CISSS souligne aussi promouvoir les campagnes provinciales de dons d'organes sur ses différentes plateformes.



Comptoir temporaire - salle L'Aquilon

Profitez de nos services de prêt et de retour!

L'équipe de la bibliothèque Louis-Ange-Santerre est bien installée dans la salle L'Aquilon, pour vous accueillir durant les travaux qui limitent l'accès aux rayons.

> Entrée par le Centre socio-récréatif

Venez nous rencontrer pour :

- Emprunter un livre, un DVD ou un jeu vidéo
- Rappporter vos livres (sans frais de retard)
- Découvrir nos suggestions de lecture !

Pour que tout le monde en profite, n'oubliez pas de **rappporter vos livres**, au comptoir temporaire ou dans la chute à livres du Centre socio!



On vous attend !

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi : 12 h à 18 h
Samedi et dimanche : 9 h à 17 h

septiles.ca



Offre d'emploi d'été

Vous étudiez à l'université ou vous êtes finissant ou finissante du cégep ? Devenez guide dans l'une de nos installations de la Côte-Nord.

Accueillir et guider le public, créer des liens avec une équipe dynamique, c'est aussi ça contribuer à changer le monde.

Déposez votre candidature avant le 5 mars 2023.

hydroquebec.com/emplois-guides

Le projet éolien Apuiat a son entrepreneur

L'entrepreneur général du projet éolien estimé à 600M\$ a été choisi et les travaux préparatoires sur le site localisé à une quarantaine de kilomètres de Port-Cartier commenceront prochainement.

Emy-Jane Déry

C'est Construction Énergie Renouvelable (CER), un consortium québécois formé des compagnies LFG, détenant une place d'affaires à Sept-Îles, EBC inc. Et Transelec Common Inc, qui a été retenu comme entrepreneur général du projet.

Son mandat inclut la construction des chemins et du réseau collecteur, les fondations des éoliennes, ainsi que leur assemblage. CER a déjà construit plus de 900 éoliennes au Québec et au Canada.

« Dans le cadre de l'appel d'offres, l'entrepreneur général devait répondre à des critères de qualité, d'expérience, de coûts et d'échéancier du projet, tout en favorisant des retombées économiques locales et innues. C'est CER qui a déposé la meilleure offre, soit celle qui répondait le mieux aux besoins du projet, et nous sommes heureux d'aller de l'avant avec eux », a commenté Lauriane Déry, conseillère principale affaires publiques et gouvernementales chez Boralex.

L'entrepreneur rencontrera les entreprises innues et de la MRC de Sept-Rivières souhaitant offrir leurs services pour le projet les 21,22 et 24 février, dans le cadre d'une activité de rencontre de maillage organisée notamment par la Chambre de commerce de Sept-Îles

Uashat mak Mani-utenam.

« On entre dans une phase de préparation active pour le début des travaux et les équipes sont en train de s'organiser », a fait savoir Mme Déry. « Nous devrions commencer les travaux préparatoires sur le terrain pro-

chainement, pour pouvoir commencer le début de la construction des chemins au printemps », a-t-elle poursuivi.

La date exacte du lancement des travaux dépendra de l'obtention des permis. Le développement du projet

suit son cours conformément à l'échéancier. La mise en service est espérée pour l'automne 2024. Une fois sa construction terminée, le parc éolien de la Nation innue et de la société Boralex permettra le maintien d'une dizaine d'emplois permanents.

Une revue américaine récompense ArcelorMittal

(VB) Le chemin de fer d'ArcelorMittal qui relie les mines du Mont-Wright et de Fire Lake aux installations d'ArcelorMittal à Port-Cartier s'est vu décerner le titre de « Chemin de fer régional de l'année » par la revue américaine Railway Age.

L'équipe d'ArcelorMittal recevra cette distinction lors d'une cérémonie qui se tiendra en avril prochain à La Nouvelle-Orléans, en Louisiane, dans le cadre de l'édition 2023 de la conférence annuelle du American Short Line and Regional Railroad Association.

« C'est une grande source de fierté pour notre équipe que de voir nos efforts ainsi reconnus par les grands joueurs de l'industrie ferroviaire en Amérique du Nord », affirme Michael LaBrie, directeur général d'ArcelorMittal Infrastructure Canada.

Fondé en 1856, le magazine est l'une des publications les plus reconnues dans l'industrie ferroviaire et celle ayant la plus grande longévité.

« Parmi les éléments qui ont retenu l'attention de Railway Age pour décerner ce prix, il y a la performance remarquable en santé-sécurité, une disponibilité des wagons à plus de 95 %, un programme d'entretien soutenu impliquant notamment le meulage, la lubrification des rails et le reprofilage des roues, de même que le remplacement chaque année de plus de 2 400 tonnes de rails et de 25 000 traverses », peut-on lire dans un communiqué de la minière.

Le chemin de fer d'ArcelorMittal fait plus de 420 kilomètres et compte 50 % de courbes, 20 ponts, 5 tunnels et 19 voies d'évitement. Annuellement, 25 millions de tonnes de minerai de fer passent par cette voie. En moyenne, quatre convois font chaque jour l'aller-retour entre Mont-Wright et Port-Cartier. Un convoi compte aujourd'hui 210 wagons et fait plus de deux kilomètres.



Le président des Éditions Nordiques Simon Brisson, est fier d'annoncer la nomination de **Johannie Gaudreault** au poste de **directrice de l'information du Journal Le Manic**.

Assumant le rôle de directrice de l'information du Journal Haute-Côte-Nord depuis juin 2022, Madame Gaudreault poursuivra à cet égard, la coordination des journalistes et du service de nouvelles des deux médias de l'ouest de la Côte-Nord.

Détentrice d'un diplôme d'études collégiales en Art et technologie des médias du Cégep de Jonquière option journalisme, Johannie Gaudreault a œuvré au sein de l'organisation de façon ponctuelle à partir de 2007.

En 2016, elle a fait une incursion dans le monde municipal à titre de directrice du service de développement économique, ce qui lui a permis d'acquérir des connaissances qui lui sont fort utiles dans l'exercice de ses nouvelles fonctions.

Son leadership, sa rigueur, sa capacité d'adaptation et ses connaissances du milieu, sont des atouts significatifs qui permettront à nos médias de demeurer les chefs de file en matière d'information régionale.

Simon Brisson
Président



Avis de nomination



UN AVENIR BIO
Ça t'intéresse?

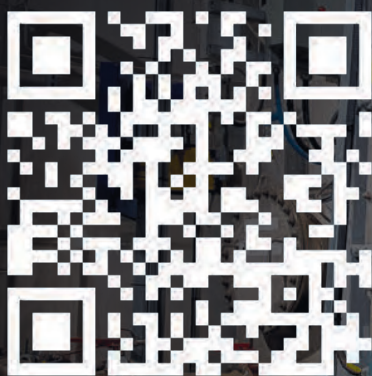
**TALENTS
RECHERCHÉS**

BIO ÉNERGIE AE
CÔTE-NORD CANADA

Ingénieur en mécanique de procédés
Opérateur-réparateur
Superviseur - salle de contrôle
Aviser technique de procédés
Électrotechnicien
Directeur d'usine
Contremaitre électrique



POUR EN SAVOIR PLUS



@BIOENERGIEAECOTENORD



LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



DU 13 AU 17 FÉVRIER 2023



Nous sommes tous des alliés de la persévérance scolaire!

Les Journées de la persévérance scolaire coïncident avec une période de l'année où la motivation et la persévérance tendent à diminuer chez les jeunes. Du 13 au 17 février 2023, le Réseau québécois pour la réussite éducative souhaite ainsi mettre à l'honneur l'entourage des jeunes et son rôle déterminant dans la persévérance scolaire avec le slogan « Bien entourés, les jeunes peuvent tous persévérer ». Vous côtoyez régulièrement des enfants ou des adolescents? Voici comment vous pouvez contribuer à leur succès scolaire!

Stratégies variables

Au cours du parcours scolaire d'un enfant de votre entourage, vous pouvez contribuer à mettre en place diverses stratégies pour l'encourager. Votre

degré d'implication peut varier selon votre relation avec l'enfant, son âge et les difficultés qu'il rencontre. Retenez que vos encouragements doivent toujours garder une place importante lors de vos échanges.

Suggestions d'implication

Voici quelques pistes pour vous impliquer dans le cheminement scolaire d'un enfant et cultiver sa persévérance :

- Instaurez un climat propice à l'étude et aux travaux;
- Aidez-le avec ses devoirs et ses leçons;
- Encouragez-le à lire;
- Discutez de ses projets d'avenir.

Valorisation du diplôme

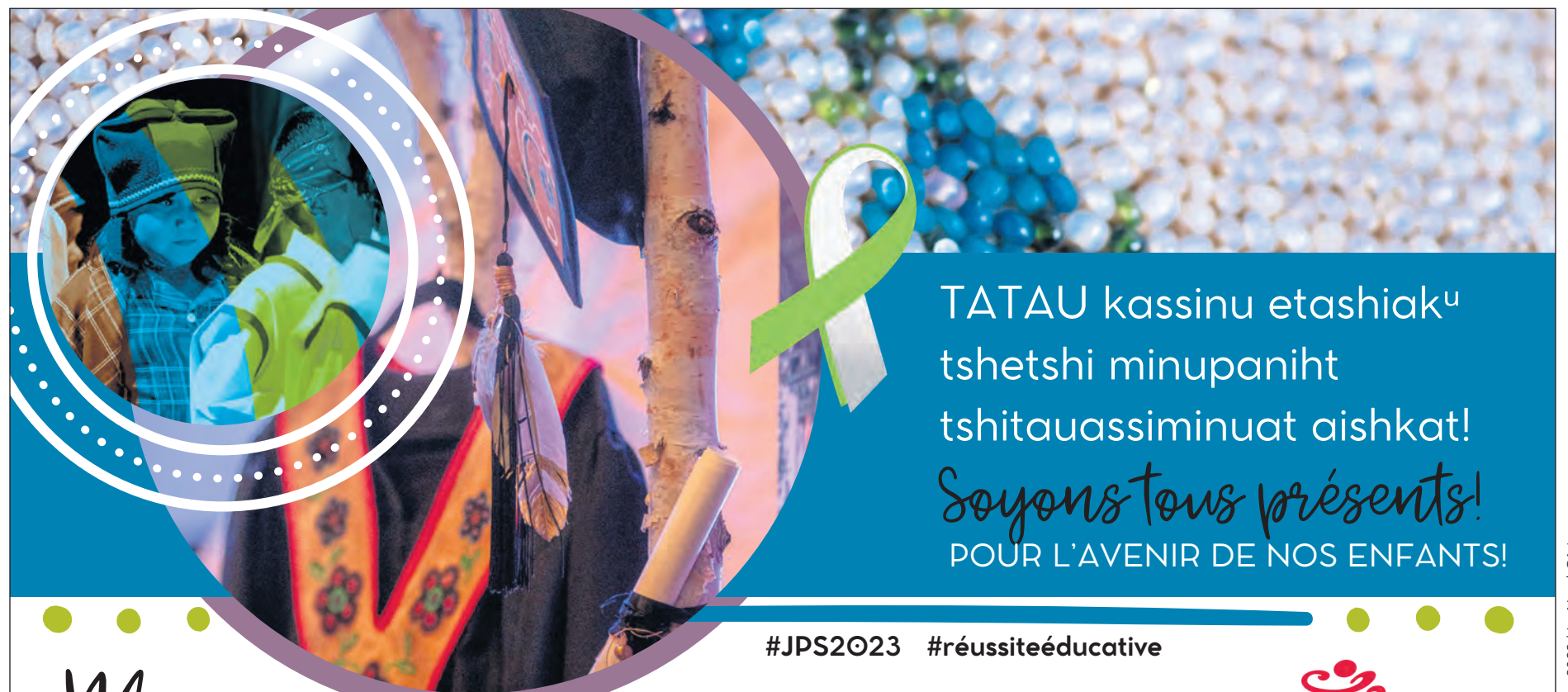
Il est important qu'un enfant com-



prene l'importance de l'éducation et de l'obtention d'un diplôme. La valorisation de l'enseignement dans vos conversations lui donne une perception positive de l'école et contribue à réduire le risque de décrochage. N'hésitez pas à impliquer d'autres personnes de votre entourage dans vos échanges afin d'offrir à ce jeune divers modèles de réussite, et ce, sans pas-

ser sous silence les différentes épreuves qui ont dû être surmontées.

Visitez le
journeesperseverancescolaire.com
pour découvrir les activités
proposées lors
de la campagne 2023!



TATAU kassinu etashiak^u
 tshetshi minupaniht
 tshitauassiminuat aishkat!
Soyons tous présents!
 POUR L'AVENIR DE NOS ENFANTS!

#JPS2023 #réussiteéducative

Maman

Tous ensemble, faisons une différence dans le parcours scolaire
 des jeunes et des adultes en formation et valorisons leurs efforts !


 INSTITUT
 Tshakapesh

Eshpish
 Depuis 1978
 tshakapesh.ca





LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



DU 13 AU 17 FÉVRIER 2023



Encourager la réussite scolaire de son enfant, c'est important!

Les mots et les gestes d'encouragement ont le pouvoir de motiver les enfants à réussir. Ceux-ci peuvent faire la distinction entre les élèves qui terminent leurs études et ceux qui les abandonnent. Voici de quelle manière les encouragements scolaires peuvent contribuer au développement global de votre enfant.

• **Ils favorisent l'épanouissement personnel** : grâce aux paroles encourageantes, votre enfant est moins enclin à douter de ses capacités et se sent plus à l'aise de résoudre lui-même les problèmes qu'il rencontre.

• **Ils améliorent la confiance en soi** : quand votre enfant est soutenu par son entourage, il est plus susceptible d'avoir la motivation nécessaire pour surmonter ses difficultés. Lorsqu'il réussit une tâche, il ressent un plus grand sentiment d'appartenance au sein de son groupe, ce qui accroît son estime personnelle.

• **Ils favorisent la motivation** : votre enfant doit parfois apprendre à considérer un échec comme une expérience d'apprentissage positive. Faire

des erreurs est un processus naturel et peut renforcer sa détermination à réussir. Vous pouvez lui enseigner comment transformer ses échecs en repères pour progresser.

• **Ils stimulent l'indépendance** : féliciter votre enfant, même pour les plus petites réalisations ou les améliorations de ses efforts, l'aide à avoir plus confiance en ses capacités. Il sent davantage qu'il a le contrôle sur sa vie et qu'il dispose des compétences nécessaires pour réussir.



Enfin, encourager votre enfant tout en lui créant un environnement où il se sent écouté et respecté peut le rendre plus désireux d'apprendre, non seulement à l'école, mais dans toutes les sphères de sa vie!



TSHE SHUTSHI-MITSHIMINANUT KATSHISHKUTAMATUNANUT 2023

Ume etatushkananut tshetshi shutshi-mitshiminanut, ITUM Tshishkutamatshewan ka ut tshitapakanit ui nashkumeu kassinu auennua pessish kie ma kataku ka ut uauitshiaushiniti tshetshi minupanniti katshishkutamuakanishiniti. Katshishkutamatshewe ishkuueat mak napeuat, kassinu kupanieshat ka uauitshiaushiht, tshishkutamatshewunnu ka tshitapatahk, uitsheukanat mak pessish auenitshenat ka taht tekuannit tshetshi mishta-minu-uainakaniht ishpish ushkuishtuht mak tshetshi shaputuepanniti kaiuassiuniti. Tshinashkumikaunau ishpish minuashit eshi-uapatameku anite nikan ne tshishkutamatshewun e uitakanit mak ishpish shutshiteieshkuekut kaiuassiht tshetshi shaputuepaniht e tshishkutamuakaniht.

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE 2023

En cette semaine de la persévérance scolaire, ITUM Éducation tient à remercier tous ceux et celles qui prennent part de près ou de loin à la réussite éducative des élèves.

Enseignantes et enseignants, personnel de soutien, équipes professionnelles, amis et proches ont une incidence plus que notable sur la motivation et la résilience des jeunes. Merci de partager une vision positive de l'éducation et d'encourager les jeunes à poursuivre leurs études.



LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**



DU 13 AU 17 FÉVRIER 2023



Persévérance scolaire : que pouvez-vous faire en tant qu'employeur?

Une main-d'œuvre qualifiée et une société plus prospère : voilà deux des nombreux avantages de la persévérance scolaire! En tant qu'employeur, cela vous « parle »? Voici trois actions que vous pouvez poser pour encourager les jeunes qui œuvrent au sein de votre entreprise à poursuivre leurs études :

1. Vous intéresser au métier qu'ils souhaitent exercer dans la vie – et les encourager à continuer leurs études pour y arriver;

2. Instaurer des mesures incitatives, comme un programme de bourses de persévérance scolaire ou le remboursement d'une partie des frais de scolarité;

3. Permettre une meilleure conciliation travail-études, notamment en considérant l'horaire de cours et d'examens de vos employés-étudiants au moment de bâtir les horaires de travail et en proposant une formation continue qui tient compte des disponibilités de chacun.

**En agissant ainsi,
vous montrerez à vos employés
que vous avez à cœur
leurs projets d'études.**

**Ceux-ci se sentiront soutenus et
seront plus motivés au travail, ce qui
contribuera du coup à diminuer votre
taux de roulement, entre autres.**

Bref, tout le monde y gagne!

Bien entourés, les jeunes peuvent **PERSÉVÉRER !**

Du 13 au 17 février 2023, l'entourage des jeunes sera à l'honneur dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire. Reconnaître son apport primordial dans la motivation, la résilience et la confiance en soi de chaque jeune, c'est saluer son engagement à faire de la persévérance scolaire sa priorité. Quand celle-ci se conjugue avec des félicitations, un accompagnement, des encouragements, des explications, une écoute et un appui, ce sont les jeunes et toute la société québécoise qui en sortent grandis.

Source : <https://www.journeesperseverancescolaire.com/fr>

ÉTUDIER EN SCIENCES INFIRMIÈRES À SEPT-ÎLES



Baccalauréat en sciences infirmières

- Cheminement formation initiale **NOUVEAU**
- Cheminement infirmière en exercice (Volet intégré)

Certificat d'optimisation en pratique infirmière

ADMISSION Faites votre demande
dès maintenant
uqac.ca/sept-iles

UQAC
Université du Québec
à Chicoutimi

La nature à la rescousse de votre

Depuis des décennies, les Japonais pratiquent le shinrin-yoku, ou bain de forêt, reconnu pour ses bienfaits sur la santé globale. Au Canada et au Québec, de plus en plus de professionnels de la santé intègrent une dose de nature dans leur protocole. Une pilule, une petite granule, une bol d'air frais? Pourquoi pas!

Émélie Bernier

ebernier@lecharlevoisien.com



INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Isabelle Bradette est médecin urgentologue à l'hôpital de Jonquière. Diplômée en médecine depuis 2010, elle est retournée sur les bancs d'école en 2018-2019 pour compléter un DESS en Intervention par la nature et l'aventure. Les liens entre le plein air et la santé sont une évidence pour celle qui se décrit bien humblement comme une pionnière des prescri-nature au Québec.

« Ça faisait un moment que je cogitais là-dessus : comment regrouper des professionnels, leur mettre ça bien clair que les bénéfices de la nature sont présents pour les patients, que c'est appuyé par la littérature? »

Au fil de ses recherches, elle découvre le travail de la médecin Melissa Lam, professeur au département de médecine familiale de la faculté de médecine de l'Université de Colombie Britannique, à l'origine de l'initiative PaRx, le premier programme canadien de « prescri-nature ».

« J'étais vraiment contente! Je lui ai écrit un courriel pour lui signifier que c'était un champ d'intérêt pour moi et lui demander s'il y avait quelque chose de similaire au Québec », résume Dr Bradette.

On aurait presque dit que Mme Lem attendait cette main tendue par son homologue de l'autre bout du pays.

« Elle m'a appelée une heure plus tard! Elle cherchait à étendre l'initiative et elle n'avait personne au Québec... On a décidé de créer un comité pour monter le programme de prescription nature à la couleur québécoise », résume-t-elle.

Le programme britannico-colombien a été non seulement traduit, mais également adapté. « On l'a modulé en lien avec ce qu'on voulait mettre de l'avant ici », explique la médecin.

Le lancement officiel du programme québécois a eu lieu en mai 2022. Une panoplie d'ordres et d'associations professionnels liés aux soins de santé ont été invités à en prendre connaissance. Des outils faciles d'accès ont été mis à leur disposition, dont des bordereaux de prescription.

« Au Québec, on a rejoint 45 000 praticiens. Est-ce que tous les membres font des prescriptions-nature? Probable que non, mais on les a rejoints. Ils savent que ça existe. Et c'est un début! »

« Comme médecin, je vous le prescris, je mets mon sceau professionnel. C'est plus qu'un conseil! Mettez ça sur votre frigo, sur votre babillard! »

- Dr Isabelle Bradette

Elle-même les intègre à ses protocoles, tant en mode préventif qu'en mode soins. Et en fait la promotion auprès de ses pairs.

« Je propage la bonne nouvelle dans mon milieu! J'ai fait des présentations sur l'heure du midi, on peut donner des formations... On ouvre des portes tranquillement! Je suis contente, ça commence à se parler de plus en plus », se réjouit-elle.

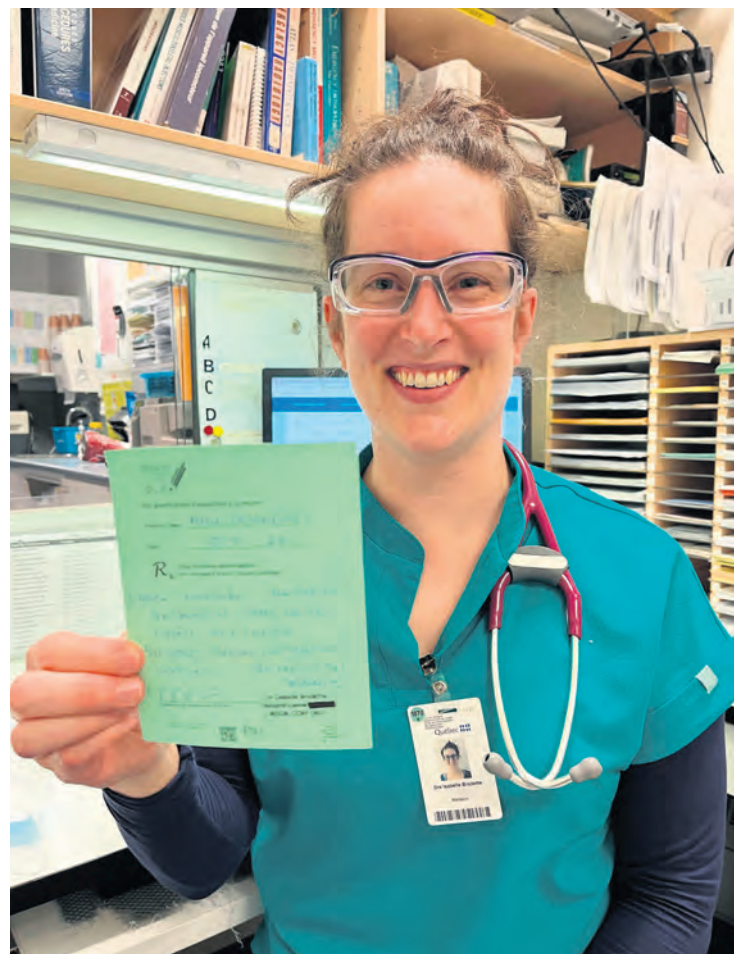
La médecin a imprimé des feuillets de prescri-nature qu'elle met à la disposition



Photo Istock

de ses collègues afin qu'ils puissent les remplir et officialiser ainsi leurs recommandations à leurs patients. Elle souhaite que ce petit outil convivial incite les médecins à faire des prescri-nature une partie intégrante de leur pratique.

Pour les patients, le fait de recevoir une prescription en bonne et due forme, signée



La Dr Isabelle Bradette tient en main un exemple de prescri-nature. Courtoisie

plein de recommandations verbales sur quoi faire, des exercices par exemple, si on ne lui donne pas une feuille où ces recommandations sont inscrites, on va le revoir davantage que celui à qui je donne des instructions imprimées », rigole-t-elle.

La prescri-nature tangible sera par conséquent plus

efficace, estime la médecin. « Si un professionnel de la santé a pris le temps de l'écrire sur un papier, ça doit être important! Comme médecin, je vous le prescris, je mets mon sceau. C'est plus qu'un conseil! Mettez ça sur votre frigo, sur votre babillard! »

Et... allez jouer dehors!

Shinrin quoi? Shinrin-yoku!

(EB) Au pays du soleil levant, le « bain de forêt » (Shinrin-yoku) a été préconisé pour la première fois par l'Agence forestière en 1982. Les Japonais ont été les premiers à étudier les impacts sur la santé des travailleurs de cette activité qu'ils définissent comme une forme de loisirs impliquant la marche et l'inhalation des substances dégagées par les arbres, les phytoncides, dont les terpènes.

Les phytoncides sont un ensemble de composés organiques volatils (COV) antimicrobiens émis dans l'air par les arbres et les plantes herbacées afin de se défendre contre les pathogènes. Les résultats des études convergent vers la même conclusion et s'avèrent particulièrement probants dans le cas des travailleurs présentant des tendances à la dépression.

« Les effets de l'exposition à un environnement forestier comprennent la récupération du stress et l'atténuation des effets de l'attention réduite résultant de la fatigue. L'acte de « bain de forêt » a été considéré comme un remède naturel qui apporte des améliorations en termes de santé physique et mentale. Des études ont rapporté la relaxation et les effets sur les organismes résultant de composants terpéniques tels que le phytoncide, qui sont émis par les arbres», peut-on lire dans l'Étude comparative des effets physiologiques et psychologiques des bains de forêt (Shinrin-yoku) sur des personnes en âge de travailler avec et sans tendances dépressives (Furuyashiki et coll., 2019).

Cette même étude conclut que les émotions négatives fortement ressenties préalablement au bain de forêt par les participants aux tendances dépressives ont été considérablement réduites après une séance d'environ deux heures.

Une condition essentielle à la réussite du « bain de forêt » est de laisser le cellulaire derrière.

Un argument de plus pour la Sépaq

(EB) En 2021, la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) commandait la réalisation d'une revue de littérature à une équipe de chercheurs de l'Institut de cardiologie de Montréal sous la gouverne du Dr Louis Bherer. Le sujet? Les bienfaits de la nature sur la santé globale.

Les résultats ainsi colligés sont sans équivoque.

La méta analyse de plus de 160 articles a démontré que l'interaction avec la nature a des bienfaits comme la réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, la réduction de l'activité nerveuse sympathique et des niveaux de cortisol (moins de stress), l'augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (meilleure relaxation) et la réduction de l'anxiété. Le Dr Bherer a lui-même été « étonné par la solidité des constats ».

Les effets sur la santé mentale ne sont pas négligeables puisque les études suggèrent que le contact avec la nature diminue la dépression et les émotions négatives, rend de meilleure humeur, réduit la fatigue, donne de la vitalité et améliore l'attention.

Évoquée dans certaines études, la théorie de la restauration de l'attention estime que « l'exposition à la nature pourrait mener à une amélioration de la fonction cognitive ».

Un sondage mené auprès de visiteurs des parcs nationaux corrobore les résultats de la recherche puisque 87 % des visiteurs sondés ont ressenti des effets positifs de leur passage sur leur santé mentale et 84 % sur leur santé physique.

L'étude conclut également qu'un des bienfaits collatéraux de l'interaction avec la nature est la sensibilisation et l'adoption d'un comportement positif en matière d'environnement et de durabilité. Tous y gagnent!

Plusieurs des études consultées dans le cadre de la recherche commandée par la Sépaq insistent sur l'aspect « multi sensoriel » de l'expérience en nature.
Photo Istock

Quelle dose, doc?

(EB) Le Collège des médecins du Québec, qui soutient le programme Prescri-nature, suggère à ses membres de prescrire à leurs patients environ deux heures en nature par semaine, 20 minutes et plus à la fois, mais chaque médecin peut orienter sa prescription selon les besoins, la disponibilité et les aptitudes de son patient.

« Les recherches montrent que les personnes qui passent au moins 2 heures par semaine en nature rapportent un meilleur état de santé et de bien-être. En ce qui concerne les bienfaits de la nature sur la santé mentale et le stress, les données probantes suggèrent que la baisse de cortisol la plus significative se produit entre 20 et 30 minutes d'exposition à la nature. D'où notre suggestion d'une exposition de 20 minutes à la fois. »

Et pas besoin d'enfiler les souliers de course et de suer à grosses gouttes pour ressentir les bienfaits liés à la « prescri-nature ».

« Les bienfaits sur la santé sont observés dès que les patients ont l'impression d'avoir un contact significatif avec la nature, que ce soit assis sur un banc de parc, en marchant dans un espace vert de leur quartier ou en randonnée dans un parc national », écrit-on sur la page consacrée à ces prescriptions nouveau genre sur le site du collège des médecins.

Prescri-Nature

Ma planification d'exposition à la nature

Prénom / Nom Mme Deschênes

Date 2023-1-22

R_x Dose minimale recommandée :
20+ minutes à la fois, 2 heures/semaine

1) Aller marcher - au moins
3x/semaine - Parc de la
rinette - aux sables

2) S'assoier dehors / contempler
la nature - au moins 3x/
semaine

Isabelle Bradette
Signature du professionnel de la santé

Dr Isabelle Bradette
Omnipraticienne
MDCM, CCMF (MU)

Prescri-Nature
Parc National
Parks Foundation

SERVICES PROFESSIONNELS

1 1/2 IDÉAL POUR TRAVAILLEUR
Studio clé en main
MEUBLÉ / CHAUFFÉ / ÉCLAIRÉ
TOUT INCLUS

À LOUER
3 1/2 4 1/2 5 1/2
LES IMMEUBLES JFSP
418 965-0274

TAXIBUS
418 968-2877 (BUS)
(1 heure à l'avance)

200 arrêts
15 abribus
Économique
Rapide

ARMOIRES
COULONNÉES

CRÉATION LOCALE.
Qualité de hauts standards.

412, avenue Perreault
418 968-6878
armoires.cotenord@gmail.com

Audrey B. Lachapelle & Jessy Brisson
pharmaciennes propriétaires affiliées à

Jean Coutu
Place de Ville
770, boul. Laure, local 10, Sept-Îles

Livraison
418 962-3333

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

Vous souhaitez vous annoncer dans la section
Services professionnels, contactez votre conseillère publicitaire

Sylvie Gagné
418 960-2090
poste 2419

Marie-Pierre Renaud
418 960-2090
poste 2414

RESTAURATION

restaurant L'oriental du Nord

La référence en cuisine orientale à Sept-Îles
Salle à manger ouverte
Du mardi au samedi de 11h à 21h

1006, boul. Laure | 418 968-6080 | Commande en ligne orientaldunord.ca

Une conseillère prend la dangerosité de la 138 en main



Photo Archives

À la suite de nombreux accidents et incidents qui sont survenus sur la route 138 à l'Est de Sept-Îles, Carole Gaudreault conseillère du district Moisie –Les Plages ressent la responsabilité de prendre en charge des démarches auprès des divers ministères pour faire changer les choses.

Marie-Eve Poulin

Dès cette semaine, elle compte commencer la recherche d'informations pour préparer le dossier qu'elle transmettra à tous les ministères et ministères concernés.

«Ce tronçon de route est sous la responsabilité du ministère des Transports (MTQ) et pour considérer que le secteur est accidentogène, ça prend des éléments particuliers et spécifiques. Je veux plancher sur monter un dossier, même si ce n'est pas du ressort de la Ville », lance Carole Gaudreault. « Je sens une responsabilité en tant que résidente et conseillère des Plages vis-à-vis l'état de la route, même si ça ne nous appartient pas », renchérit-elle.

« Je vais prendre le lead de faire sortir des statistiques des accidents, des incidents qui ont eu lieu, pour faire un rapport et aller faire des

représentations aux différents paliers, aux divers ministères qui ont un lien avec ça », promet-elle.

La conseillère municipale souhaite demander des améliorations, des corrections, « que ça bouge », ajoute-t-elle.



Carole Gaudreault

« Si je ne le fais pas, ça ne bougera pas. Tant mieux si je peux apporter un avantage, un changement pour que l'ensemble de la population en bénéficie. »

La population ne se limite pas qu'aux Septiliens, puisque la 138 est l'unique route de la région. Les gens de la Basse-Côte-Nord et les touristes l'utilisent tout autant que les résidents.

Sans vouloir manquer d'empathie envers les drames qui surviennent, un

autre point à soulever est les fermetures de la route qui durent des heures.

« Ce n'est pas normal qu'on soit pris en otage comme ça », dit Mme Gaudreault.

Bien entourée

Pour réaliser ce projet qui est une initiative personnelle, Carole Gaudreault dit qu'elle peut compter sur bien des gens.

Des citoyens lui ont notamment offert leur aide. Ils suggèrent de lancer une pétition, de prendre des photos, des vidéos pour étoffer la demande.

Mme Gaudreault s'est aussi entretenue sur le sujet avec le maire Steeve Beaupré, qui est derrière elle dans son projet.

« Moi et les membres du conseil, notre première réaction c'est toujours "mon dieu pas encore". Ça nous attriste vraiment, mais en bout de ligne, ce n'est pas de notre ressort ».

« Au bout de tout ça, c'est l'histoire d'un humain, plusieurs humains. Donc, si on peut monter quelque chose et aller faire des représentations, au moins, j'aurai fait ce en quoi je crois », conclut Carole Gaudreault.

« Je vais prendre le lead de faire sortir des statistiques des accidents, des incidents qui ont eu lieu, pour faire un rapport et aller faire des représentations aux différents paliers, aux divers ministères qui ont un lien avec ça. »

- Carole Gaudreault

#Vivelarelâche

CONCOURS POUR LES JEUNES

400 \$ EN PRIX À GAGNER CHEZ NOS MARCHANDS PARTICIPANTS

Envoie-nous une photo de toi en pleine action
durant une activité de la relâche!

PAR COURRIEL : journal@lenord-cotier.com

INDIQUE-NOUS TON NOM, ÂGE AINSI QUE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

Les photos des gagnants seront publiées sur le Facebook
du Journal Le Nord-Côtier dans l'édition papier du 15 mars

Fin du
concours
le 6 mars

Petit et gros budget :

planifiez une semaine de relâche qu'ils apprécieront à coup sûr!

La semaine de relâche arrive à grands pas et vous souhaitez que vos enfants en tirent beaucoup de plaisir? Voici des idées inspirantes pour vous aider à leur organiser des activités de rêve, et ce, quel que soit votre budget!

BUDGET MODESTE

Vos ressources financières sont assez limitées? Commencez par regarder les activités gratuites proposées par votre municipalité et celles des environs, notamment pour économiser sur le transport. Il peut s'agir d'une visite dans un musée, de glissade sur la neige, de patinage sur la glace, d'une randonnée sur un sentier pittoresque ou encore d'activités organisées par la bibliothèque (heure du conte, jeux, bricolages, etc.). Il arrive même que certaines stations



de ski offrent une initiation gratuite pour les plus jeunes : renseignez-vous!

En outre, plusieurs établissements et lieux de loisirs proposent des tarifs préférentiels lors de la

semaine de relâche. Il s'agit d'une excellente occasion pour vous et vos enfants de vivre de nouvelles expériences à petits prix!

BUDGET GÉNÉREUX

Vous avez les moyens de vous

payer de petites folies? Si les journées sont glaciales, vous pouvez vous tourner vers des activités intérieures dans des centres de divertissement (laser tag, trampolines, escalade, parkour, défis de type Ninja Warrior, etc.).

Vous pouvez aussi opter pour un séjour à l'hôtel ou dans un chalet dans une autre région afin de découvrir les activités uniques et locales qui y sont offertes. Raquette, traîneau à chiens, moto-neige, pêche sur la glace, visite au zoo et canot à glace ne sont que quelques idées de ce que vous pouvez faire à l'extérieur.

Dans tous les cas, pensez à agrémenter vos journées avec un bon chocolat chaud ou une pâtisserie dans un charmant café!

**SALON
NORD-QUILLES**

160, rue Regnault, Sept-Îles • 418 962-6969

StHubert

1005, boulevard Laure,
Sept-Îles • 418 968-9191

**AU PETIT
Chaperon Rouge**

770, boul. Laure, local 220 | 418 961-2915
f /katchaperon

**MISSION
top chrono!**

280, avenue Arnaud,
Sept-Îles
418 960-6053
www.missiontopchrono.com

**sports
experts**

30 % de rabais sur accessoires de glisse
et 50 % de rabais sur les vêtements
et accessoires d'hiver

770, boul. Laure, Sept-Îles | 418 962-7424

RESTAURANT

**COMPTOIR
5.60**

DÉJEUNERS à partir de 5 h
(servis toute la journée)
MENU DU JOUR le midi
160, Napoléon • 418 968-5661

**ATELIER
LAFORGE**

1167, boul. Laure, Sept-Îles
418 962-6051
1 866 962-6051
www.atelierlaforge.com
SUIVEZ-NOUS SUR
f i

**Chapeau de Troll
Bonbonnerie**

40, rue Mgr Blanche, Sept-Îles
581 826-0594
4D, boul. des Îles, Port-Cartier
581 285-5846

Où en est le projet Holliday?

Ce n'est pas ce printemps qu'on verra de la machinerie pour lancer les travaux du projet domiciliaire Holliday à Sept-Îles.

Vincent Berrouard

L'un des deux promoteurs, Régis Bouchard, confirme qu'il reste encore certains détails à conclure avant de pouvoir aller de l'avant.

« On est en attente d'obtenir une autorisation du ministère de l'Environnement et de finaliser l'entente avec la Ville », précise M. Bouchard.

« Tant qu'on n'a pas obtenu les documents, on ne peut pas commencer. On aurait débuté les travaux ce printemps, si on avait pu, mais il faut attendre », ajoute-t-il. Il indique au passage que le projet est toujours bien vivant.

Par contre, il n'est pas en mesure de donner un échéancier pour la première pelletée de terre.

Pour que le projet de développement puisse aller de

l'avant, une entente promoteur-ville doit être conclue. Ce type d'accord permet de définir les obligations qu'un promoteur doit respecter. Cela peut concerner l'éclairage, l'asphaltage des rues, les services d'aqueduc.

De son côté, le directeur général de la Ville de Sept-Îles, Patrick Gwilliam, confirme qu'il reste plusieurs points à négocier avant d'en arriver à cette entente.

Rappelons que dans les pré-

visions budgétaires adoptées par la Ville de Sept-Îles en décembre 2022, une somme de 2,3 M\$ est prévue pour ce projet.

M. Gwilliam indique que cette somme doit servir à rembourser le promoteur pour les infrastructures construites, comme les rues, et que c'est avant tout une estimation. La Ville aura une meilleure idée des coûts lorsque le promoteur aura fait des soumissions.

« Tant qu'on n'a pas obtenu les documents, on ne peut pas commencer. On aurait débuté les travaux ce printemps, si on avait pu, mais il faut attendre. »

- Régis Bouchard

Changement de garde chez les Métallos

(VB) C'est Stéphane Néron qui deviendra le nouveau coordonnateur du Bureau de Sept-Îles pour le syndicat des Métallos à partir de la fin du mois d'avril. Il succédera à Nicolas Lapierre qui était en poste depuis sept ans.



Nicolas Lapierre

« Ce sera un réel plaisir de prendre la suite de Nicolas Lapierre et de travailler avec nos représentants syndicaux aguerris dans cette belle et grande région. En cette période d'inflation importante, on va continuer de s'atteler à améliorer les conditions de travail et défendre les droits des travailleurs et travailleuses », fait valoir le futur coordonnateur des Métallos à Sept-Îles, Stéphane Néron.

Pour sa part, l'actuel coordonnateur, Nicolas Lapierre, deviendra adjoint au directeur québécois des Métallos. Il compte apporter avec lui les préoccupations nord-côtières dans ses nouvelles fonctions.

Nicolas Lapierre deviendra adjoint au directeur québécois des Métallos

« Je vais continuer de m'inspirer de la façon de faire des Métallos d'ici, bien implantés

dans la communauté, qui jouent un rôle d'acteur social, de pair avec tous les intervenants socioéconomiques, qu'ils soient communautaires, syndicaux, économiques ou institutionnels », indique celui qui deviendra le numéro deux du Syndicat des Métallos.

Le syndicat des Métallos, affilié à la FTQ, compte quelque 6000 membres dans la région de la Côte-Nord, de la Gaspésie, du Bas-Saint-Laurent et des Îles-de-la-Madeleine.

Le bilan des heures sans ambulance s'alourdit

(JG) Alors que l'an dernier, la Côte-Nord faisait face à un peu plus de 4 000 heures sans ambulance, les derniers chiffres obtenus par les Coops de l'information et publiés ce matin dans Le Soleil, montrent que le bilan s'alourdit.

L'année financière n'est toujours pas terminée (31 mars 2023) et le nombre d'heures sans ambulance sont en augmentation de plus de 2 000. Effectivement, une dizaine de villes nord-côtières ont été privées d'un service ambulancier pendant 6 302 heures, toujours selon Le Soleil.

Les explications données par le CISSS de la Côte-Nord et l'entreprise ambulancière desservant la région, Paraxion, vont dans le même sens. Les techniciens ambulanciers sont une ressource rare, ce qui fait en sorte que de nombreux quarts de travail ne peuvent être comblés.

Toutefois, des paramédics d'autres régions sont venus en renfort. Ils ont levé la main pour apporter leur aide et combler des quarts de travail. Grâce à ce soutien, les ruptures de service ont diminué pour être pratiquement éliminées en janvier.

saaq clic

Dès le 20 février, accédez à plusieurs services en ligne de la Société de l'assurance automobile du Québec.

Pour accéder à SAAQ clic en toute sécurité, vous devrez d'abord créer votre compte au Service d'authentification gouvernementale. Pour le créer, vous aurez besoin :

- 1 de votre numéro d'**assurance sociale**
- 2 de votre numéro de **carte d'assurance maladie**
- 3 du numéro de votre **avis de cotisation** de Revenu Québec
- 4 du numéro de référence de votre **permis de conduire** **OU** de celui de votre **carte d'assurance maladie**



Pour plus de détails :
saaq.gouv.qc.ca/decouvrir-saaq clic

Votre gouvernement

Québec

La Côte-Nord en dessins par Guillaume Hubermont

À la recherche d'un nouveau projet, le Belge a décidé de regrouper des clichés qu'il a capturés au cours de ses 15 années sur la Côte-Nord et d'en créer la version dessinée.

Alexandre Caputo

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

L'ancien animateur d'ICI Côte-Nord a passé huit années à Natashquan et sept à Sept-Îles. Amateur de photographie, il voulait trouver

un moyen d'« exploiter » la multitude d'images qu'il a immortalisées lors de son passage dans la région.

« Ce sont des lieux qu'on ne trouve pas nécessairement beaux au premier regard, mais on s'y attache et ça devient des repères », explique l'artiste, rejoint par téléphone.

M. Hubermont, qui a déjà vu ses photographies exposées à la Salle Jean-Marc Dion,



Le feu Thompson Club et le Ciné-Centre, bien que toujours en opération, ont de quoi soulever la nostalgie des résidents de longue date de la ville de Sept-Îles.

s'est armé de sa tablette pour répliquer ses œuvres en leur donnant des allures de décors de dessins animés.

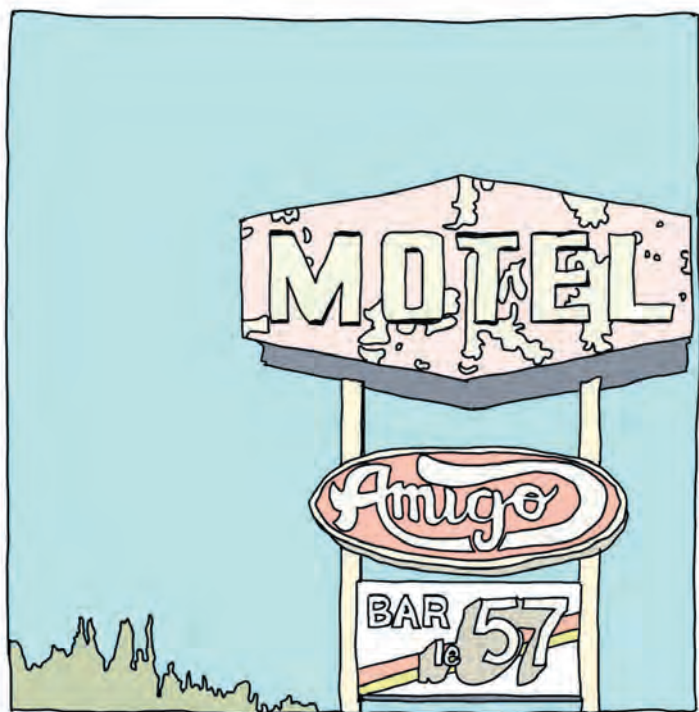
Il confirme qu'il poursuivra sur cette lancée.

Son travail a fait réagir sur les réseaux sociaux, certaines personnes ont même mentionné en commentaires qu'elles aimeraient voir les dessins en question sur des

vêtements.

« Je ne suis pas fermé à l'idée ! », a commenté par téléphone le principal intéressé.

La marque locale Capelan a d'ailleurs transposé, sur des chandails de l'entreprise, une photo de la Place de Ville prise par M. Hubermont.



L'ancien Motel Amigo de Baie-Comeau, l'enseigne est demeurée en place bien après sa fermeture.

Un hommage aux Colocs et Cayenne aux Hivernants

(EJD) La 6^e édition du Festival des Hivernants de Sept-Îles aura lieu du 2 au 5 mars, sur le site du Vieux-Poste.

La projection extérieure du film *Les joueurs d'hiver* sur un mur de glace lancera les festivités, jeudi 2 mars, 19h. Le groupe *Ninan* s'occupera de la soirée musicale. Le groupe d'artistes autochtones originaires de Matimekush-Lac John s'est notamment fait remarquer lors de sa prestation à Innu Nikamu, en 2019.

Le lendemain, le trio *Les fils du Diable* et l'ensemble folklorique *Tam di Delam* seront sur place. *Cayenne* montera ensuite sur scène. C'est DJ Carlos qui complétera la soirée dans la chapelle pour faire danser les festivaliers sur ses rythmes latins.

Samedi, des activités familiales seront offertes gratuitement sur le site dès 13h. Le groupe musical *les Pères Pétu* invite petits et grands sous la chapelle pour l'occasion. Il présente les grandes étapes de l'histoire de la musique de chez nous.

Le site fermera à 16h30 pour la préparation de la soirée qui sera lancée dès 18h30. Le groupe *Les Cuillères à Carreaux et Passe-moé la Puck - hommage aux Colocs* assureront les festivités sous le chapiteau. Dj Carlos sera de retour dans la chapelle pour clore la soirée.

Les microbrasseries nord-côtières seront réunies dans le poste de traite sous la bannière *Boire Côte-Nord*. Elles offriront des bières régionales durant l'événement.

Comité nord-côtier des accidentés de la route

TU AS SUBI UN TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL MODÉRÉ/SÉVÈRE?

NOUS SOMMES LÀ POUR TOI

**INFORMATIONS : 418 589-2393
1 877 589-2393**

CONSULTEZ NOTRE PAGE FACEBOOK : COMITÉ NORD-CÔTIER DES ACCIDENTÉS DE LA ROUTE

Noémie dit oui a eu mon vote

Des acteurs d'ici bien ancrés dans leur rôle, une réalisation qui porte attention à chaque détail et une trame sonore qui se fond avec les décors et les garde-robes, le film québécois, Noémie dit oui, a tout d'un grand film.

Alexandre Caputo

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Le film était présenté au Ciné-Centre de Sept-Îles dans le cadre de la 32^e édition du Festival du film de Sept-Îles.

Réalisé par Geneviève Albert, le long-métrage raconte l'histoire de Noémie (Kelly Depeault), 15 ans, qui fugue de son centre jeunesse après avoir eu espoir, à plusieurs reprises, qu'elle retournerait vivre chez sa mère.

Noémie se retrouve finale-

ment chez son amie Léa (Emi Chicoine), aussi en fugue, qui l'initie au monde de la prostitution et de l'argent rapide.

Accrochée à l'idée de fuir et d'être libre, la jeune fille est aveuglée et se laisse avaler par cet univers sans pitié.

Pas comme « Fugueuse »

Le parallèle entre le film Noémie dit oui et la populaire série « Fugueuse » semble facile à faire, puisque les deux traitent du même sujet et se déroulent à Montréal, mais la comparaison s'arrête là.

« Ça faisait sept ans que Geneviève faisait de la collecte d'informations dans les centres jeunesse, on avait tellement de matériel avec lequel travailler », note Maxime Gibeault, qui joue le rôle de Slim, le petit ami et

proxénète de Léa.

Contrairement à la série télévisée, l'œuvre de Geneviève Albert démontre, en 1h56, toute la complexité, tant familiale que relationnelle et émotionnelle, derrière la problématique de la prostitution juvénile, sans tomber dans le cliché.

« Geneviève a rencontré d'anciennes prostituées et d'anciens proxénètes pour préparer le film », explique l'actrice Emi Chicoine, présente au Ciné-Centre pour le Festival. « Il y a même des scènes qui sont des faits vécus par de jeunes filles rencontrées ».

Ces scènes, qui sont pour un public très averti, sont choquantes et glacent le sang, sans toutefois être graphiquement explicites.

Un coup de circuit de la part de la réalisation.

Fait intéressant, Emi et Maxime, qui forment le couple de Léa et Slim dans le film, sont également en couple à l'extérieur des plateaux de tournage.

Franc succès pour le Festival

Mission accomplie pour les organisateurs de la 32^e édition du Festival.

C'est près de 3 500 admissions qui ont été distribuées au total, pendant les 10 jours de l'évènement.



Les acteurs Emi Chicoine (Léa) et Maxime Gibeault (Slim) étaient présents au Ciné-Centre pour rencontrer les cinéphiles et répondre à leurs questions.

« Les films présentés ont inclus une variété de perspectives culturelles et de thèmes sociaux, montrant l'importance de la diversité dans la création de films pertinents et marquants », a commenté l'organisation du Festival par communiqué.

Le prix du jury a été décerné

au film Les nuits de Mashad, un thriller qui raconte l'histoire d'une journaliste enquêtant sur les crimes d'un tueur en série.

Mention spéciale à Kelly Depeault qui a été sacrée meilleure actrice du Festival pour sa performance dans Noémie dit oui.

« Ça faisait sept ans que Geneviève faisait de la collecte d'informations dans les centres jeunesse, on avait tellement de matériel avec lequel travailler. »

- Maxime Gibeault

PROCESSUS DE DEMANDE DE FINANCEMENT 2023-2025

Les organismes communautaires de la région sont invités à faire leur demande de financement pour les deux prochaines années. Le portail sera ouvert du 15 février 2023 au 15 mars 2023.

Pour information :

<https://centraideduplessis.org/qui-aide-ton/faire-une-demande-daide/>



**Centraide
Duplessis**

CENTRAIDEDUPLESSIS.ORG

CET ESPACE EST MIS À LA DISPOSITION DE CENTRAIDE DUPLESSIS TOUT À FAIT GRATUITEMENT PAR VOTRE JOURNAL LE NORD-CÔTIER

Un scénariste innu finaliste d'un concours provincial

Normand Junior Tshirnish-Pilot, connu comme étant le coordonnateur du Festival Innu Nikamu, a démontré une fois de plus l'étendue de ses talents en se taillant une place comme finaliste au concours Cours écrire ton court avec son scénario pour le court-métrage « Mishta Shipu ».

Alexandre Caputo

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Le scénario de M. Tshirnish-Pilot raconte l'histoire d'un père autochtone qui perd son fils des suites d'un accident impliquant le fils d'un propriétaire de pourvoirie. C'est « sur un fond de conflit territorial » que se déroule l'histoire qui met en perspective l'esprit de vengeance chez les autochto-

nes, ainsi que les injustices vécues par les Premiers Peuples.

« À part le thème de la vengeance, je voulais aussi explorer les conflits territoriaux », explique le principal intéressé. « On dirait qu'on accepte les autochtones, tant qu'on reste dans nos réserves et qu'on ne dérange pas ».

Policier de formation, Normand Junior Tshirnish-Pilot a toujours été un passionné de cinéma. Plus jeune, il récupérait les cannettes vides et raclait des terrains, afin d'avoir l'argent nécessaire pour un billet de cinéma.

« Le cinéma m'a toujours permis de m'évader, de rêver ».

Le scénariste se donne comme but de faire vivre des émotions aux gens à travers ses multiples projets.

« Que ce soit avec le cinéma ou le Festival [Innu Nikamu], les gens se rassemblent et vivent des émotions », explique-t-il. « La race n'existe plus dans ces moments-là ».

Avec son scénario pour le court-métrage « Mishta Shipu », il court la chance de gagner un grand prix d'une valeur approximative de 130 000\$, qui contient un passage accéléré en production, ainsi qu'un accompagnement dans la postproduction.

Le gagnant du concours sera connu le 25 mars.



Œuvre recherchée parmi les écoles autochtones canadiennes

(AC) L'entreprise gatinoise MINI TIPI fait équipe avec l'organisme de bienfaisance J'Aime les Premiers Peuples (JLPP) dans le cadre d'un concours qui s'adresse aux élèves des communautés autochtones à travers tout le pays.

Les jeunes de 4e et de 5e secondaire sont invités à soumettre des œuvres visuels à leurs professeurs, qui eux les soumettront au concours.

Le gagnant ou la gagnante

du concours verra son travail transformé en couverture, marque de commerce de MINI TIPI, qui se spécialise dans la confection de vêtements et de couvertures arborant des designs à saveur autochtone.

« Nous sommes ravis de cette opportunité d'encourager le talent des jeunes et leur accès à l'industrie de la mode », déclare Josée Lusignan, co-fondatrice de JLPP, par communiqué.

Le projet gagnant sera ajou-

té au nouveau label de MINI TIPI/JLPP, WOVEN (tissé ensemble).

« De tisser la création d'un.e jeune artiste pour en faire un beau produit dont tous pourront bénéficier est une merveilleuse façon de créer un lien de rapprochement », se réjouit Mélanie Bernard, co-fondatrice de MINI TIPI, par communiqué.

Les élèves désirant participer au concours auront du 10 février au 27 mars pour soumettre leur chef d'œuvre.



Le concours sera ouvert du 10 février au 27 mars. Les élèves qui désirent participer doivent soumettre leur œuvre à leur enseignant.

MERCI DE CONTRIBUER À LA RÉCOLTE DE CONTENANTS CONSIGNÉS

OBJECTIF : 60 000 \$

STATION INNU RÉAL THERIAULT
418 964-9151

PLUS QU'UN CABANON!
Stationnement de L'Élyme

45 562⁸⁰\$

Téléradiophonie
le 2 avril 2023

L'ÉLYME DES SABLES
Maison de soins palliatifs de Sept-Îles

SEPT-ÎLES
CHEVROLET | BUICK | GMC
septilesgm.com

Dons en tout temps : elymedessables.com

LES MARÉES SEPT-ÎLES

Source :
Pêches et Océans Canada

2023-02-15 (mercredi)		
Heure	(m)	(pi)
01:42	0.8	2.6
08:34	2.5	8.2
15:39	0.8	2.7
21:16	1.7	5.5
2023-02-16 (jeudi)		
Heure	(m)	(pi)
02:59	0.8	2.6
09:53	2.6	8.6
16:58	0.7	2.3
22:43	1.7	5.7
2023-02-17 (vendredi)		
Heure	(m)	(pi)
04:19	0.7	2.3
11:04	2.8	9.2
18:01	0.5	1.6
23:51	1.9	6.2
2023-02-18 (samedi)		
Heure	(m)	(pi)
05:29	0.5	1.7
12:06	3	9.9
18:53	0.3	0.9
2023-02-19 (dimanche)		
Heure	(m)	(pi)
00:46	2.1	6.9
06:29	0.3	1
12:59	3.2	10.4
19:39	0.1	0.3
2023-02-20 (lundi)		
Heure	(m)	(pi)
01:34	2.3	7.7
07:24	0.1	0.4
13:49	3.3	10.7
20:21	0	-0.1
2023-02-21 (mardi)		
Heure	(m)	(pi)
02:19	2.5	8.3
08:15	0	0
14:35	3.2	10.6
21:01	-0.1	-0.2



Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

418 960-2090

**L'Hebdo
quotidien**



Le Capelan roule, un podcast d'ici

Souhaitant mettre en valeur les histoires de la Côte-Nord et ceux qui y habitent, Ann-Édith Daoust, propriétaire de l'entreprise Capelan, a lancé un podcast.

Vincent Berrouard

La genèse de projet est née lorsqu'elle en était à ses débuts comme entrepreneur. Voulant développer ses compétences entrepreneuriales, elle a commencé à écouter beaucoup de podcasts. Elle a alors réalisé tout l'intérêt de ce médium pour mettre de l'avant le parcours de d'autres entrepreneurs.

« Le podcast part d'un désir personnel d'être connecté avec d'autres entrepreneurs pour échanger sur nos réalités », dit-elle.

Dans le climat actuel, où la fermeture d'entreprises a fait la manchette dernièrement, elle espère pouvoir inspirer, ou stimuler les gens qui souhaitent lancer leur entreprise.

Avec cette plateforme, Ann-Édith Daoust veut aussi donner la parole aux artistes et aux travailleurs autonomes.



Ann-Édith Daoust, fondatrice de l'entreprise Capelan, a décidé de lancer son podcast. Photo courtoisie

« On a des artistes locaux sur la Côte-Nord qui vivent, ou essaie de vivre de leur art. Je me suis donc dit que ça pourrait être chouette d'avoir des discussions, parce qu'ils font rouler l'économie », souligne Mme Daoust.

« Je veux amener et dire haut et fort, avec ce podcast, que tous nos entrepreneurs, nos artistes, nos travailleurs autonomes...sont tellement importants pour notre écosystème social et économique », ajoute-t-elle.

C'est la comédienne Ève Ringuette qui est l'invitée du tout premier épisode d'une durée d'environ une heure, il est disponible sur Youtube.

Mme Daoust souhaite parler à des gens provenant de tous les coins de la Côte-Nord, de Tadoussac à Blanc-Sablon, en passant par Anticosti. « J'ai envie de faire le tour de la Côte-Nord avec le podcast », dit-elle.

Bien que le balado soit avant tout une discussion, Ann-Édith Daoust posera toujours deux questions à tous ses invités : quel est ton rapport au capelan et quel impact veux-tu avoir sur la Côte-Nord.

Une nouvelle expérience

Ayant été chroniqueuse à la radio d'Ici Côte-Nord, on pourrait croire que de se retrouver devant un micro pour le podcast était une simple formalité, mais ce n'était pas le cas.

« J'étais super nerveuse lors de l'enregistrement du premier balado. Même si j'ai fait de la radio, je ne faisais pas d'animation. Faire de l'animation n'est vraiment pas la même chose que réaliser une entrevue. Le podcast se veut vraiment une discussion entre deux personnes », souligne Anne-Édith Daoust.

Malgré tout le stress qu'elle avait, elle croit que d'offrir cet espace à différents acteurs nord-côtiers est important.

Bien que le balado s'adresse aux gens du monde entrepreneurial, toutes personnes qui s'intéressent à la Côte-Nord devraient y trouver leur compte, souligne Mme Daoust.

NOUVEAU

RESTAURATEURS-TRAITEURS-COMPTOIRS LUNCH
Contactez-nous pour annoncer vos menus du jour dans la section Menu midi de notre site web et sur notre page Facebook



Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

418 960 2090, poste 2401 ou journal@lenord-cotier.com

Le coin des potins



Cuisiner pour redonner à la communauté

Les élèves du programme PPMT (Préparation au marché du travail) de l'école Manikoutai, Mme Karine de la Tablée des chefs et Mme Véronique leur enseignante ont remis des repas aux organismes communautaires de Sept-Îles : L'âtre de Sept-Îles, le Rond-Point, le Transit, Hommes Sept-Îles et la maison des femmes de Sept-Îles. Bravo aux élèves!

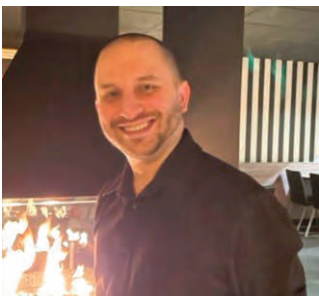
Vous avez un potin à nous raconter? Faites nous parvenir une photo et un court texte d'un petit fait cocasse ou moment heureux, au plus tard le jeudi 16h, précédant la parution, à journal@lenord-cotier.com.



Une sortie familiale

Sylvie Desjardins (2^e à gauche) a invité ses sœurs Lyne d'Edmundston et Liette de Verdun ainsi que son frère Jeannot (notre ancien collègue de travail au Nord-Côtier maintenant à Québec) à venir au Festival du film de Sept-Îles. Ils ont vu toutes les 24 représentations ensemble. Ce qui a donné de belles discussions à la sortie de chacun des films mais l'unanimité régnait pour le coup de cœur du festival soit le film: Coupeuz!

LE SOURIRE de la semaine



Bonne semaine à David Lavoie un fidèle employé depuis 15 ans au service à la clientèle au restaurant Chez Omer toujours disponible pour aider ses collègues et très dévoué à ses clients, avec un excellent service.

présenté par

Audrey B. Lachapelle et Jessy Brisson

pharmaciennes propriétaires affiliées à

Jean Coutu

Place de Ville, 770, boulevard Laure

**Livraison:
418 962-3333**



Des œufs dans le cadre du programme Histoire de saumon.

Julie Fouquette Viens, agente de projets pour l'organisme de bassins versants Duplessis est allée visiter les élèves de la classe de Fannie Godbout de l'école Gamache. L'installation en classe d'un incubateur pour le saumon atlantique permet aux élèves d'observer le début de la vie de ce poisson. En effet, des œufs fécondés y sont déposés, et grâce à cet incubateur, la classe est en mesure de suivre leur développement pour une durée de près de cinq mois. A voir l'engouement des élèves, nul doute que les saumons seront entre bonnes mains.



Bravo Madame Mélanie!

Dans le cadre de la Semaine des enseignants et enseignantes qui se déroulait du 5 au 11 février, la Caisse Desjardins de Sept-Îles a profité de l'occasion afin de célébrer les enseignants dévoués qui s'investissent dans la réussite des enfants de notre communauté. Comme Mme Mélanie Frattin, enseignante à l'école du Boisé qui a soumis un projet gagnant lors des Prix de la Fondation Desjardins en 2022. Le 25 janvier dernier, Mesdames Cindy Labrie-Bujold, directrice Développement de marché et Priscilla Gagnon-Durette, conseillère Finances personnelles, Représentante caisse scolaire clientèle jeunesse, se sont rendu dans sa classe pour lui remettre un chèque de 2 500 \$, afin qu'elle puisse poursuivre son projet d'après-midi multi / autonomie en gastronomie.

Son projet : Amener les élèves à être plus autonome dans les différentes sphères de leur vie. Leur permettre de développer de saines habitudes alimentaires en plus de leur capacité à cuisiner et découvrir des aliments de notre belle région. Un projet enrichissant et valorisant pour les élèves.

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, Visa
ou Mastercard**

TARIFICATION
20 mots et moins : 9\$
Avec encadré ou inversé : 11\$
Avec couleur : 15\$
Prière régulière : 12\$
Prière longue : 25\$
Prière avec photo : 30\$

**PAR
TÉLÉPHONE :**
418 960-2090,
poste 2210

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

Par courriel : reception@lemanic.ca

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

LOGEMENTS A LOUER

IMMEUBLE Rive-Nord, 3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, tous avec balcon, très bien situés. Tél. 418 968-2669

NORTH VIEW (APPARTEMENTS DU GOUVERNEUR). Tél. : 418 968-8816, 2 1/2 et 3 1/2 chauffés, éclairés, semi-meublés, 4 1/2 et 5 1/2 non meublés, chauffés, éclairés, interphone, bien situés, tranquilles. Libres immédiatement.

COMMERCE À VENDRE

HÔTEL MOTEL RESTAURANT BAR DÉPANNEUR. 17 chambres, situé près de Tadoussac. Chiffres d'affaires de 2 268 000 \$. Clément Olivier, courtier immobilier. Tél. 418 651-3134

DIVERS

RACHAT de vos armes à feu par Sécuré armes. Service de qualité, professionnel et courtois. Argent comptant, contrat de vente, reçu, numéros de référence GRC et transfert SIAF inclus. Estimation: Tél. 581 989-ARME (2763) ou securerarms@gmail.com

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

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, ren-

contres 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.lesseducatrices.ca

Je lis,
donc je suis informé

Le Nord-Côtier
.com



APPARTEMENTS LE CONCORDE 418 968-8833

Studios
3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2
* **Chauffés**
* **Éclairés**
* **Centre-ville**
418 968-8833

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 • Lingerie, vaisselle, etc.

DÉPART
NOUVEAU
Loc. journalière

418 350-4345

IMMEUBLE LE NORD-CÔTIER

106, rue Napoléon

- Espaces à bureaux de disponible au 4^e étage
- Superficie de +/- 2600 pc
- Actuellement divisé en 7 bureaux, 1 salle de pause et 1 salle de conférence
- Très ensoleillé avec beaucoup de fenêtres
- Magnifique vue sur la ville.

418 350-0494



Sept-Îles et Port-Cartier
2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2
BUREAU: 685-A, GISSON #1
SERVICE 24/7
418 968-3343
Visitez notre site Internet
www.multi-logis.com



RECYCLEZ
votre journal pour
un avenir plus vert!

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

FONDATEURS

Gino Lévesque

ÉDITRICE

Karine Therrien

RÉDACTRICE EN CHEF

Émy-Jane Déry

JOURNALISTES

Sylvain Turcotte

Vincent Rioux-Berrouard

Maxim Villeneuve

Marie-Eve Poulin

DIRECTRICE DES VENTES

ET MARKETING

France Bond

COORDONNATRICE À LA MAQUETTE

Anny Hamilton

CONSEILLÈRES VENTE

ET MARKETING

Sylvie Gagné

Marie-Pierre Renaud

INFOGRAPHIE

Francine Castonguay

Vincent Lebel

France St-Laurent

COORDONNATRICE WEB ET DÉVELOPPEMENT NUMÉRIQUE

Josey Picard

Anne-Michelle Dérose

RESPONSABLE

DE LA DISTRIBUTION

Simon Brisson

Bianka Chassé

IMPRESSION/TIRAGE

Québecor Média

16 900 exemplaires



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

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

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



En direct

AL-ANON

Il n'est pas nécessaire de boire pour souffrir de l'alcoolisme. Si la consommation d'alcool d'une personne vous dérange. Il y a de l'aide chez Al-Anon au 1 844 725 2666 ou www.al-anon-quebec-est.org. Vous êtes bienvenues à l'une de nos réunions qui ont lieu plusieurs fois par semaine

LE CERCLE DES FERMÈRES DE SEPT-ÎLES

Pour celles (anciennes et nouvelles) qui veulent connaître les activités du cercle, des rencontres ont lieu le mercredi soir dès 19 h et le jeudi et samedi en après-midi dès 13h au local situé au 556 avenue De Quen. Ces activités permettent aux membres d'échanger sur les techniques d'artisanat et d'approfondir leurs connaissances. Bienvenue à toutes.

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DE LA CÔTE-NORD

Si vous êtes intéressé par votre généalogie, sachez que vous pouvez avoir de l'aide tous les mardis soir de 19h à 22h à la Bibliothèque des Archives, située au 700, boulevard Laure, Local 190.

CLINIQUE DE PÉRINATALITÉ SOCIALE - L'ENVOL

La Clinique familiale l'Envol permet une approche globale et intégrée de la grossesse jusqu'à l'âge de 5 ans pour l'enfant grâce à une équipe formée de deux médecins, d'une coordonnatrice, d'une infirmière, d'une intervenante sociale et d'une éducatrice à la petite enfance. Parmi les services pour les familles en situation de précarité : suivi de grossesse complet comprenant des rendez-vous médicaux, prénataux et postnataux, service médical pour l'ensemble de la famille (prise en charge de toute la famille jusqu'à ce que le dernier enfant ait 6 ans) et ateliers de groupes 0 à 5 ans. Ces services sont offerts gratuitement dans l'édifice de la Maison des organismes communautaires de Sept-Îles (MOCSI). Pour informations : 418 968-4964 ou <https://envolsept-iles.org/clinique-familiale/>.

L'AMICALE SAINT-JOSEPH

L'Amicale Saint-Joseph offre aux familles endeuillées le buffet à prix modique. Pour informations, contactez Solange ou Marcel Blais au 418 962-9189 ou 418 961-8035.

CLUB DE PHILATÉLIE

Les numismates sont les bienvenues. Les rencontres se tiennent chaque troisième mardi du mois. Pour information : Wolfram Günther, 418 965-7515

À LA SOURCE

L'organisme À la Source de Sept-Îles et de Port-Cartier offre divers services d'accompagnement à la naissance et de soutien à l'allaitement. Voici les activités prévues prochainement : Mercredi 15 février à 13h30 à Sept-Îles: Ciné-bébé (choix du film à venir sur notre page Facebook), Jeudi 16 février à 9h30 à Sept-Îles: Atelier de portage sur les Mei Tai et préformé, Jeudi 16 février à 13h30 à Port-Cartier: Atelier de portage (tout type de portage).

Les activités à Sept-Îles se déroulent à l'organisme au 469 Avenue DeQuen et pour Port-Cartier, au 25 Avenue Parent. Pour information : via notre Facebook par Messenger <https://www.facebook.com/AlasourceSI> ou par téléphone au 418-968-2436 poste 1

ORDRE LOYAL DES MOOSE

Les déjeuners sont servis les dimanches de 8h à midi et c'est 12\$ pour les adultes, 5\$ pour les enfants de 5 à 10 ans et gratuit pour 4 ans et moins. Laisser vous gêner car le service se fait aux tables.

CHEVALIERS DE COLOMB

Le déjeuner est servi les dimanches à la salle des Chevaliers de Colomb - Conseil 3638 de Sept-Îles. Ça se passe de 8h à 13h dans l'édifice du 1430, boulevard Laure (entrée ouest de Sept-Îles). Le coût est de 15\$. Pour plus d'informations: 418 962-3638.

BEL-ÂGE

Les Joyeux Retraités de Sept-Îles

Vous êtes intéressés à participer aux activités? Baseball poche les mardis. Danse en ligne les lundis, mardis et vendredis. Fléchettes (dards) les mercredis matin. Sacs de sable les jeudis et samedis matin. Palet américain les samedis matin. Pétanque à tous les vendredis après-midi. Pickleball les mardis, vendredis et dimanche. Quilles les mardis et jeudis. Les heures d'ouverture du bureau sont les lundis, mercredis et vendredis de 13h à 16h. Pour information communiquez avec madame Denise Ouellet au 418 968-2336.

Club de l'Âge d'Or de Sept-Îles

Nous aimerions savoir si vous avez des nouvelles activités à nous proposer! Nous ferions tout ce qui est possible afin de vous en faire profiter. Notre bureau est toujours ouvert les lundis, mercredis et vendredis de 13 h à 16 h au 286, rue Humphrey. Vous pouvez également nous rejoindre par téléphone au 418 968-3445 et visiter notre site WEB au www.clubagedorseptiles.com.

Club de l'âge d'or de Gallix

Le déjeuner est servi les dimanches au sous-sol de l'église de Gallix et ça se passe de 10h15 à 13h. Le coût est de 5\$ pour les enfants et entre 10 \$ et 12 \$ pour les adultes. Pour plus d'informations: 418 766-6106 ou 965-3070.

INVITATION AUX ORGANISMES DE LA RÉGION

Saviez-vous que cette page vous est offerte gratuitement? Si vous souhaitez vous faire connaître ou promouvoir un évènement, écrivez-nous avant le jeudi 16 h précédant la parution au: journal@lenord-cotier.com

HAÏKU

panne de courant
sur ma rue endormie
les étoiles veillent

Lucie Landry,
Groupe Haïku Sept-Îles



NOUSTV 555 HD

NOUSTV : AU 555 (TIVO) / 100 (EPICO)
Émissions en provenance du réseau: jeudi et vendredi (12h30-13h30); mercredi au dimanche (21h-22h); samedi et dimanche (8h-9h30)

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

Émissions locales (15 au 21 février 2023)	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18	DIMANCHE 19	LUNDI 20	MARDI 21
Connecté Sept-Îles et Port-Cartier (actualité locale)	11h30, 18h30	8h30, 12h, 20h30	8h, 11h30, 18h30	14h, 20h	12h, 17h, 22h	8h, 11h30, 18h30	8h30, 12h30, 18h
Conseil municipal de Sept-Îles	12h30	22h	14h	9h30	14h	13h30	21h
Droit devant (information juridique utile pour notre vie quotidienne)	8h, 22h15	9h35, 20h	13h45	13h15, 20h30	9h45, 18h45	8h30, 17h	12h
La messe quotidienne	10h30	10h30	10h30			10h30	10h30
Télé-Bingo Rotary (en direct)							18h30
Tel quel (plongez au cœur d'un événement ou d'un coin de la région)	19h15	13h45, 20h15	18h15	11h45, 19h15	12h30, 23h	8h45, 13h15	9h35, 17h
La vitrine (découvrez un organisme local chaque semaine)	8h15, 19h	13h30, 17h	9h35, 20h15	11h30, 18h	12h45, 22h45	9h35, 21h45	11h45
Salon du livre de la Côte-Nord	8h30	18h	17h	18h30	19h	12h30	13h30
M. le maire de Port-Cartier vous répond	19h30	19h	12h	17h	10h	22h	20h30
Maya découvre le Golfe du Saint-Laurent (série documentaire)	18h15, 22h	19h30	8h30, 18h	13h30, 19h	18h30	12h, 21h30	8h, 11h30
En mouvement (exercices légers avec l'instructeur fitness Sophie Vaudrin)	9h35	11h30, 19h45	8h45, 19h	13h, 20h45	9h30	13h, 18h	12h15, 20h
Votre horoscope (avec Alexandre Aubry)	22h30	10h			11h30		10h
Cultivez votre plaisir (spectacles et événements culturels dans la région)	12h, 17h	8h	20h30	19h30	18h	10h, 21h	13h
Émissions spéciales			22h	14h30, 22h	19h30		

Un scientifique français inspiré par la Côte-Nord

Maxime Jolivel est arrivé au Québec en 2007 pour poursuivre ses études de doctorat au Centre d'études nordiques de l'Université Laval. Il a découvert la Côte-Nord grâce à une amie et depuis, il y revient plusieurs fois par année. Ses aventures nord-côtières lui ont soufflé le livre *Inspiration sauvage Côte-Nord*.

Colombe Jourdain

«D'abord, la Côte-Nord, ça fait une quinzaine d'années que je m'y rends régulièrement. L'écriture, ça s'est fait petit à petit. J'avais une amie qui travaillait aux Bergeronnes, à l'École de la mer, qui m'a un peu tiré la main pour aller jusque là-bas. Je trouvais ça loin et très aventureux», avoue-t-il.

Pour le scientifique, «ça été comme une révélation». Et c'est sa passion pour la pêche à la truite de mer qui le fait revenir dans la région chaque année.

«Même si finalement on sait qu'on a peu de chances d'attraper un poisson, pourtant on passe nos journées sur la quête de ce lingot d'argent. On passe quatre jours là-bas, on repart avec rien dans la besace, mais on

est toujours contents et on revient régulièrement.»

Pour le nouvel écrivain, il y a quelque chose de rassurant et d'apaisant à se retrouver dans les paysages nord-côtiers.

«Dans mon travail, je regarde des photos aériennes. Les paysages n'ont pas changé depuis 10 000 ans, depuis la dernière glaciation et c'est rassurant, dans le monde dans lequel on vit aujourd'hui où l'homme laisse son empreinte partout. La nature est capable de reprendre le dessus du jour au lendemain.»

Cheminement d'écriture

Alors comment un scientifique comme lui est passé de l'écriture de textes de vulgarisation à une écriture poéti-

« Je voulais passer un message d'espoir et de beauté. Donner aux gens le goût de voyager et d'aller visiter la Côte-Nord. Cette inspiration par rapport à la Côte-Nord vient du fait que j'habite en ville et que je me sens étouffé. »

- Maxime Jolivel



Maxime Jolivel, un scientifique expert des paysages de la période glaciaire, devenu écrivain vantant les grands espaces de la Côte-Nord. Photo courtoisie

que imagée du décor boréal?

«C'est un cheminement. J'ai gribouillé sur des carnets pendant des années. C'est un aboutissement. Au début, je l'ai fait lire à des amis, mais mon écriture était trop universitaire. Il fallait que je me laisse aller dans ma prose poétique», admet-il.

L'auteur a réussi son pari puisque ses mots complimentent à souhait la nature sauvage de la Côte-Nord.

«Je voulais passer un message d'espoir et de beauté. Donner aux gens le goût de voyager et d'aller visiter la Côte-Nord. Cette inspiration par rapport à la Côte-Nord

vient du fait que j'habite en ville et que je me sens étouffé. Sur la Côte-Nord, notre regard va aussi loin que la rive-sud et à perte de vue même.»

Le livre de Maxime Jolivel, publié à la maison d'édition Robert Laffont, sera sur les tablettes des librairies le 17 février.

Greffe-toi à nous récolte 48 855\$

(EJD) La dixième édition du souper-bénéfice de Greffe-toi à nous a permis la récolte de 48 855\$, en fin de semaine dernière.

Pour l'occasion, la fondue en formule à la maison a été offerte à plus de 740 personnes. Plusieurs ont aussi pris part à un encan virtuel qui s'est terminé samedi soir.

Depuis 2013, Greffe-toi à nous soutient financièrement plusieurs dizaines de personnes qui doivent quitter la région de nombreuses semaines, voire mois, vers les grands centres pour recevoir des traitements dans des hôpitaux spécialisés.

Les personnes en attente d'une greffe ou en suivi post-greffe reçoivent également un support moral pour briser l'isolement.

« Pour le comité organisateur, cette 10e édition est un réel succès. Nous avons rejoint plus de monde et avons bénéficié d'un support important de la population, des différents partenaires dont Aluminerie Alouette et la Compagnie minière Rio Tinto IOC qui agissent comme partenaire officiel de l'activité », souligne Denis Clement, président de l'organisme.

Des activités de sensibilisation sont prévues à la prochaine Semaine Nationale de don d'organes et de tissus du 23 au 29 avril.

Une 11^e édition du souper-bénéfice se tiendra en février 2024.



Photo courtoisie



Avis / Emplois

PRENEZ AVIS que la personne morale Société Tshitassinu (NEQ 1166383456), ayant son siège au 35, rue Manitou, à Mingan, Province de Québec, G0G 1V0, Canada, a déclaré son intention de se liquider ou de demander sa liquidation, de se dissoudre ou de demander sa dissolution. Est produite à cet effet la présente déclaration requise par les dispositions de la Loi sur la publicité légale des entreprises (RLRQ, c. P-44.1).

APPEL D'OFFRES

CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
DISTRICT JUDICIAIRE DE MINGAN
COUR DU QUÉBEC
N° : 650-22-003961-188

JACQUES VACHON
Partie demandeur
-c-
MARIAN THIBAUT
Partie défenderesse

AVIS EST DONNÉ QUE le soussigné a été nommé pour procéder à une vente par appel d'offres pour un immeuble dans la circonscription foncière de Mingan ci-après décrit.

« Le lot 4 844 252 du cadastre du Québec, circonscription de Sept-Îles, avec toutes bâtisses dessus construites, circonstances et dépendances et notamment l'immeuble portant le numéro civique 830, rue de la Mer à Sept-Îles, secteur Moisie »

Les personnes intéressées pourront visiter l'immeuble le 24 février 2023 entre 12 h et 13 h.

Toutes personnes intéressées devront contacter Guy Truchon (418 964-6417 ou par courriel guytruchonhuissier@gmail.com) pour obtenir le formulaire de soumission pour l'immeuble.

Les soumissions devront être reçues à l'Étude huissier Guy Truchon au plus tard le 7 mars 2023 à 17 h, au 783, avenue De Quen, Sept-Îles, (QC) G4R 2R8

Toutes les enveloppes devront être sous pli cachetées et porter au recto et lisiblement indiquée la mention :

« **Soumission ou offre, l'adresse ou le numéro de lot du cadastre de l'immeuble** »

L'OUVERTURE DES SOUMISSIONS AURA LIEU LE 8 MARS 2023 à 13 h au 783, avenue De Quen.

CONDITIONS :

Les principales conditions s'appliquant à cette vente sont notamment les suivantes :

VENTE SANS GARANTIE LÉGALE AUX RISQUES ET PÉRILS DE L'ACHETEUR
L'IMMEUBLE SERA VENDU PAR APPEL D'OFFRES
MISE À PRIX MINIMUM 54 000 \$ PLUS LES TAXES SI APPLICABLES

- Chaque offre devra être envoyée sous pli cacheté, **au plus tard le 07 mars 2023 à 17 h** à l'adresse ci-haut mentionnée, avec la mention au recto et lisiblement « **soumission ou offre, l'adresse ou le numéro de lot du cadastre de l'immeuble** et accompagnée d'un chèque visé payable à l'ordre d'Étude huissier Guy Truchon en fidéicommiss, au montant de 5 % du prix offert (selon le jugement). Advenant le dépôt de deux offres de même valeur, la personne désignée pour faire la vente acceptera la soumission qui aura été reçue la première;
- Les chèques, accompagnant les offres qui ne seront pas acceptées par la personne désignée pour faire la vente, seront remis aux soumissionnaires après l'ouverture des soumissions;
- Celui dont l'offre sera acceptée, devra payer le solde du prix de vente, plus toutes les taxes applicables, le cas échéant, dans un délai de trois (3) jours ouvrables à compter du moment où il aura été avisé que son offre a été acceptée par la personne désignée pour faire la vente, à défaut de quoi, les biens visés par son offre pourront à nouveau être mis en vente aux mêmes conditions. Dans un tel cas, le montant du chèque qui accompagnera son offre sera conservé par la personne désignée pour faire la vente afin d'être distribué en même temps et de la même façon que le produit de la vente sous contrôle de justice;
- L'acquéreur assumera le paiement de tous les honoraires et déboursés concernant la préparation et la publication de l'acte de vente, ainsi que tous les honoraires et déboursés requis afin de procéder à la radiation de quelque inscription que ce soit au registre foncier;
- D'autres informations et conditions générales pertinentes à la vente sous contrôle de justice font **partie intégrante de cette dernière**, dont entre autres, un droit de rétention en faveur des parties demanderesse et une clause de réserve aux termes de laquelle la personne désignée ne s'engage pas à adjuger les immeubles au plus haut soumissionnaire, ni à aucun des soumissionnaires. Elles peuvent être préalablement obtenues du soussigné sur demande par courriel au guytruchonhuissier@gmail.com ou en contactant la soussignée au 418 964-6417.

Sept-Îles, le 6 février 2023

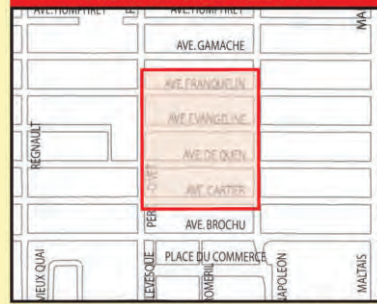
Guy Truchon, huissier de justice

CAMELOTS RECHERCHÉS

Saviez-vous que 40% de la distribution de notre journal est faite par des retraités actifs?

Les raisons principales pour eux sont :
la mise en forme ou un revenu d'appoint.

District du Vieux-Quai : 40



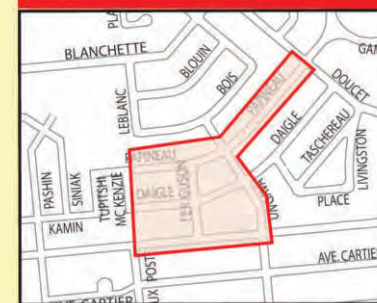
secteur disponible 227 copies

District de Marie-Immaculée : 110



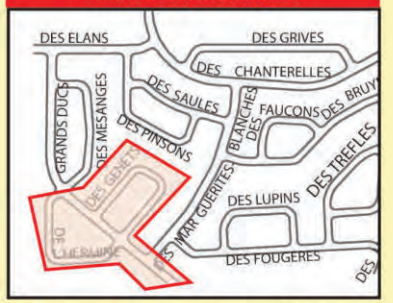
secteur disponible 177 copies

District de Marie-Immaculée : 115



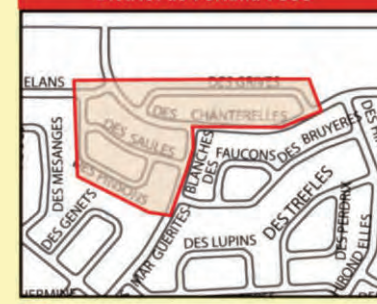
secteur disponible 171 copies

District de Ferland : 500



secteur disponible 100 copies

District de Ferland : 505



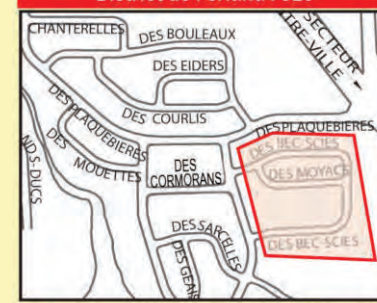
secteur disponible 172 copies

District de Ferland : 520



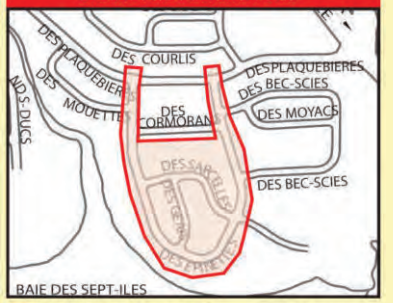
secteur disponible 92 copies

District de Ferland : 525



secteur disponible 100 copies

District de Ferland : 526



secteur disponible 114 copies

District de Ferland : 530



secteur disponible 168 copies

**Veillez communiquer
avec Bianka Chassé
au 418 960-2090,
poste 2231.**

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

**▶ CONSEILLER(ÈRE)
MARKETING**

Chez nous, on conseille les partenaires dans leurs placements publicitaires, autant sur le papier que sur le web. **Si tu as de la facilité à communiquer et à partager tes idées et que tu es à l'aise avec le milieu des médias régionaux, tu dois t'intéresser à ce poste.**

Tu as des aptitudes au niveau de la vente, une expérience de travail connexe ou encore un bagage académique qui rehausse ta candidature, tu possèdes les atouts alors n'attends pas pour nous faire parvenir ton CV.

Il s'agit d'un poste à temps plein. La durée de probation est de trois mois. Salaire de base intéressant plus commissions et avantages sociaux.

Pour postuler, avant le 15 février 2023, 16 h, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae, une lettre de motivation ainsi que vos coordonnées de référence, par courriel à : k.therrien@lenord-cotier, à l'attention de Karine Therrien, éditrice.

Seuls les candidats retenus pour l'entrevue seront rejoints.

EMPLOI



BIBLIOTHÉCAIRE

BIBLIOTHÈQUE

Louis-Ange-Santerre

Principales responsabilités

Le ou la bibliothécaire est la référence professionnelle pour la gestion et le développement des collections de biens culturels. À ce titre, il ou elle agit à titre de personne-ressource dans les décisions d'acquisition et d'élagage des documents, et participe à la mise en place des systèmes de classification des nouvelles collections et des documents audiovisuels.

Le ou la bibliothécaire participe également à l'organisation et à l'orientation des activités de la bibliothèque. Pour ce faire, il ou elle élabore et organise la programmation des activités d'animation et en fait la promotion. Il ou elle est aussi appelé.e à guider et à conseiller le personnel et les usagers dans leurs recherches.

La liste détaillée des tâches et responsabilités est disponible sur notre site Internet..

Exigences du poste

- Détenir une maîtrise en sciences de l'information, ou l'équivalent
- Faire preuve de dynamisme et d'initiative
- Avoir à cœur le développement de la bibliothèque municipale

Horaire et conditions de travail

Poste permanent à temps plein (32 heures/semaine), dont le salaire horaire est établi entre 29,12 \$ et 41,91 \$, selon l'expérience et la convention en vigueur. Au salaire s'ajoutent une gamme d'avantages sociaux concurrentiels.

Postule en ligne avant le 19 février 2023
septiles.ca/emploi

Fièrement,
Sept-Îles!



Des conditions d'emploi enviables

**ET UNE VUE IMPRENABLE
SUR LA BAIE DES SEPT ÎLES!**



OFFRE D'EMPLOI

DIRECTEUR·TRICE

**Communications
et relations publiques**



**PORT
SEPT-ÎLES**

PORTSI.COM

Une foule de bonnes raisons
de travailler au Port de Sept-Îles!



Scannez
pour consulter
l'offre d'emploi

Avis / Emplois

AVIS PUBLIC



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 13 MARS 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° 2023-001 – 183, rue Holliday

Une dérogation mineure est demandée afin d'accepter l'emplacement du bâtiment principal existant à 5,45 mètres de la ligne avant de terrain, au lieu de 6 mètres minimum, le tout contrairement à la grille des spécifications du Règlement de zonage n° 2007-103.

Dérogation mineure n° 2023-003 – 221, avenue Brochu

Une dérogation mineure est demandée afin d'accepter :

- le pourcentage de superficie commerciale proposée pour une partie du bâtiment principal existant de 50,46 % au lieu de 75 % minimum;
- le pourcentage de façade commerciale proposée pour une partie du bâtiment principal existant de 59,67 % au lieu de 85 % minimum;

Le tout contrairement à l'article 23.5.3.1 du Règlement de zonage n° 2007-103

Dérogation mineure n° 2023-004 – 22, rue Chambers

Une dérogation mineure est demandée afin d'accepter l'emplacement du patio existant à 0 mètre des lignes arrière et latérale du terrain au lieu de 2 mètres minimum, le tout contrairement à l'article 9.3, al. 20° du Règlement de zonage n° 2007-103.

TOUTES LES PERSONNES INTÉRESSÉES PAR LES DEMANDES DE DÉROGATIONS MINEURES PRÉCITÉES, QU'ELLES SOIENT FAVORABLES OU DÉFAVORABLES, POURRONT SE FAIRE ENTENDRE LORS DE LADITE SÉANCE PUBLIQUE.

DONNÉ À SEPT-ÎLES, ce 9^e jour du mois de février 2023.

Me Valérie Haince, OMA
Greffière

REMUE-MÉNINGES

SUDOKU

							1	
				8				
8		7		6			9	3
	3	9					8	
	2		4			7		
1					2			
	7					2	4	
				5				
6		5						

RÈGLES DU JEU:

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

8	7	1	4	2	3	5	6	9
9	3	6	7	1	5	7	2	4
5	4	8	2	6	9	1	7	3
6	5	3	2	7	8	4	9	1
1	9	7	6	1	9	7	6	1
2	8	7	4	6	5	1	6	3
3	6	9	1	5	6	1	9	7
8	4	1	3	7	2	8	5	6
7	1	7	8	1	3	7	2	4
2	5	6	9	4	3	8	1	7

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier: **vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

THÈME : ENTRÉES ET HORS-D'ŒUVRE / 6 LETTRES

A AGAPES ARANCINI ARTICHAUT ASPIC AVOCAT B BLINI BOCCONCINI BRUSCHETTA C CALMAR CARPACCIO	CEVICHE CHAMPIGNON CONCOMBRE CRABE CRAQUELIN CRÈME CRETONS CREVETTE CROISSANT CROSTINI CROÛTON CRUDITÉS E ESCARGOT	F FEUILLETÉ FOCACCIA FRITTATA FROMAGE G GASPACHO GRANITÉ H HÛITRE M MOULE MOUSSE	N NACHOS O ŒUF OLIVE P PAIN PÂTÉ PÉTONCLE PIMENT M PITA PURÉE	Q QUESADILLA QUICHE R RILLETTES S SALADE SALSA SARDINES SAUCISSE SAUMON SOCCA SOUPE SUSHIS	T TAPAS TARTARE TERRINE THON TORTILLA TREMPELLE V VERRINE
--	--	--	---	--	---

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : POTAGE

CRÉATEURS DE BONHEUR RECHERCHÉS

SALLE À MANGER - CUISINE - COMPTOIR - LIVRAISON - GESTION

VOICI CE QU'ON T'OFFRE



HORAIRE FLEXIBLE



POSSIBILITÉ D'AVANCEMENT



RABAIS EMPLOYÉS



PROGRAMME DE BOURSE POUR ÉTUDIANTS



UNE ENTREPRISE IMPLIQUÉE ET ÉCORESPONSABLE



ÉCRIS-NOUS

1005, boulevard Laure, Sept-Îles
418 968-9191

st-hubert.com/fr/carrieres.html



Bâtir une culture d'équipe au sein du Drakkar

Les belles années du Drakkar sont devant nous, selon le conseil d'administration. Rendue à la deuxième année de son plan stratégique et de son cycle hockey, l'équipe baie-comoise promet deux prochaines saisons fort enlevantes.

Colombe Jourdain
cjourdain@lemanic.ca



Le conseil d'administration du Drakkar de Baie-Comeau s'est doté d'une planification stratégique afin de mieux pourvoir à la gestion du club de hockey.

Lors de l'assemblée générale annuelle publique qui a eu lieu le 7 février, le CA a présenté les enjeux et orientations de cette planification qui comprend 29 objectifs.

Après des mois de travail pour bâtir ce plan, après moult réflexions, sondages

et consultations d'employés, de partenaires et de partisans, la structure du plan a pris forme à l'automne 2021.

« Pour que les gens adhèrent au plan, que ça vienne d'eux, c'est pour ça qu'on est allé sonder les gens du milieu », explique Luc Tremblay, administrateur au CA du Drakkar et responsable de la mise en place de la planification stratégique, dont l'avancement global se situe à 43 %.

Certains objectifs reviennent

annuellement. « Par exemple, on établit qu'on veut 10-12 matchs thématiques avec des partenaires, ça retombe à zéro chaque année. Et, il y a des objectifs qui sont sur les quatre ans de la planification », spécifie M. Tremblay.

« On vise toujours l'amélioration ou le maintien des choses. Quelques fois par année, on se questionne sur certains indicateurs, certains déjà atteints et d'autres plus durs à atteindre », ajoute-t-il.

Le nouveau plan stratégique du Drakkar est prévu pour quatre ans, arrimé au cycle du hockey où l'équipe est en reconstruction aux années 1 et 2.

Quant aux 3^e et 4^e années, normalement, c'est la finalité du cycle signifiant que l'équipe sur la glace est plus performante.

« Ce plan est évolutif, on le regarde deux fois par année au CA et on a de bons résultats à date, c'est sûr qu'on ne peut pas tout faire la première année, c'est sûr qu'il y a un lien avec ce qui se passe sur la glace et dans les estrades, il y a une corrélation directe », affirme Julie Dubé, présidente du CA du Drakkar.

Tous les employés sont mis au fait de cette planification stratégique et peuvent ainsi travailler ensemble à la rencontre des résultats.

Tout comme le directeur général hockey, Jean-François Grégoire, également entraîneur-chef de l'équipe, qui « connaît le plan, où on est supposé être cette année et vers où on veut aller. Il sait qu'on veut bâtir par le repêchage, ce sont toutes des choses à quoi il a adhéré et il le fait », atteste Mme Dubé.

Julie Dubé, présidente du CA du Drakkar. Photo Cassandra Blais



Le conseil d'administration du Drakkar de Baie-Comeau s'est doté d'une planification stratégique afin de mieux pourvoir à la gestion du club de hockey. Photo Cassandra Blais Photographie

À la recherche d'un commanditaire

(CJ) L'équipe est toujours à la recherche d'un commanditaire pour le nom de l'aréna, ce qui lui procurerait un revenu supplémentaire intéressant.

« Dans un marché semblable à nous, c'est entre 50 000 \$ et 100 000 \$ par année pour une entente de trois ans. On se compare à Shawinigan, Rouyn-Noranda et Val-d'Or », indique l'administrateur, Luc Tremblay.

Des discussions sont présentement en cours en vue de signer une telle entente.

« On travaille fort là-dessus, ce sont des démarches de longue haleine. Dans les prochaines semaines, j'ai des rencontres importantes là-dessus et je suis confiante d'y arriver », soutient la présidente du CA, Julie Dubé.

Besoin des partisans

Après la pandémie, il semble difficile de ramener les gens à l'aréna. « Les gens ont toujours l'impression qu'on est en reconstruction, mais on suit le plan. Malgré les échanges faits en décembre, on est allé chercher des choix, le plan reste le même », souligne Mme Dubé.

La présidente du CA est d'avis que plus les gens vont comprendre le plan de l'organisation, plus ils vont suivre l'équipe.

« On est une ville de hockey et le hockey, c'est émotif et c'est cyclique. » L'émotivité amène parfois des critiques, mais Mme Dubé invite les gens à être patients parce que « bâtir une culture d'équipe, ça prend du temps ».



Une perte de 490 000 \$ en 2022

(CJ) Pour l'année 2021, l'équipe arrive avec un surplus de 797 429 \$ expliqué en partie par le montant d'aide financière de 1,5 M\$ provenant du gouvernement Legault. Les équipes de la LHJMQ ont dû composer avec des huis-clos, des matchs avec un maximum de 500 personnes et les autres contraintes sanitaires.

En ce qui concerne l'année 2022, l'équipe a une perte de près de 490 000 \$, mais avec ce nouveau plan stratégique, le budget devrait s'équilibrer dans les deux prochaines années.

« On vise à avoir un budget équilibré selon le cycle de quatre ans. Quand l'équipe est dans les 3-4 premières de la ligue, on peut vendre des billets presque sans effort. Quand tu te présentes avec une bonne équipe en séries, les gens font la file pour avoir des billets », a fait part Luc Tremblay.

C'est donc dire que l'an 1 et l'an 2 du budget ne sont normalement pas rentables, mais l'organisation sportive vise l'équilibre budgétaire pour les quatre ans du cycle. « On n'est pas les Remparts de Québec avec en moyenne 12 000 personnes dans l'aréna et les propriétaires ont les sous pour éponger une année plus difficile », rapporte M. Tremblay.

« On est l'équipe qui voyage le plus, donc plus de dépenses sur la route, et on est le plus petit marché. Malgré ça, quand tu regardes le nombre de personnes à l'aréna ce soir (match du 4 février), il y a plus de 2 000 personnes sur une population de 20 000, sans compter les périphéries, c'est 10 % de la population qui est ici ce soir. On est le 2^e marché où on a le plus gros pourcentage de la population », témoigne fièrement Mme Dubé.



Luc Tremblay, administrateur au CA du Drakkar et responsable de la planification stratégique. Photo courtoisie

Main dans la main avec la Ville de Baie-Comeau

Le plan a également été soumis au conseil municipal puisque la Ville de Baie-Comeau est propriétaire de l'équipe. Luc Tremblay se plaint à dire que la Ville est derrière mais aussi devant l'équipe.

« Le Drakkar est important pour l'économie de Baie-Comeau et les environs. Il faut tout de même démontrer qu'on fait tout ce qu'il faut pour être rentable puisque la Ville est propriétaire de l'équipe, elle nous fournit de l'argent », précise M. Tremblay.

Le but de l'organisation est donc de renforcer l'adhésion de la population et son appartenance à l'équipe.

« On est l'équipe qui voyage le plus, donc plus de dépenses sur la route, et on est le plus petit marché. Malgré ça, il y a plus de 2 000 personnes sur une population de 20 000, sans compter les périphéries, c'est 10 % de la population qui est ici ce soir (4 février).

- Julie Dubé

68 000\$ à RSEQ Côte-Nord

L'engagement financier, qui s'étalonnera sur trois années, a été annoncé par le directeur général du RSEQ Côte-Nord, Éric Boucher.

Alexandre Caputo

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL
« Aujourd'hui, avec cette nouvelle entente, IOC démontre, une fois de plus, l'importance qu'elle accorde aux jeunes tant au niveau scolaire que dans la pratique de l'activité sportive », se réjouit-il.

Cette nouvelle a été bien accueillie par les étudiants-athlètes présents lors de l'annonce.

« Le sport-études est très important pour moi », men-

tionne Denzle Hervieux, étudiant-athlète de secondaire 2. « Savoir que je vais pratiquer mon sport si je réussis bien à l'école me pousse à être plus persévérant et à plus m'appliquer pour avoir de bonnes notes », explique le joueur de badminton.

Marie-Josée Carrier, conseillère principale en communications et relations externes chez IOC, se dit quant à elle fière de pouvoir contribuer à former la relève.

« Bien sûr, il y a le sport, mais nous voulons aussi accompagner les jeunes pour qu'ils puissent être des citoyens impliqués dans leur communauté et le RSEQ véhicule des valeurs qui vont en ce sens ».



Éric Boucher (centre), directeur général de RSEQ Côte-Nord était accompagné d'Alexandre Tremblay (droite), président du conseil d'administration du RSEQ, ainsi que de Patrice Tremblay (gauche), directeur du développement des affaires chez IOC.

Ça bouge chez nous

Les joueurs de janvier



Voici les joueurs Programme développement hockey école (PDHÉ) du mois de janvier. Persévérance, assiduité et excellent comportement, voilà ce qui qualifie ces joueurs du programme mis en place par Joé Juneau. De gauche à droite : 3^e année Kamal L'abbé, 2^e David-Evans Grégoire-Vollant, 4^e Ajay Thirnish, 2^e Shaush Dominique-Pinette, 3^e Napessis St-Onge, 5-6^e Mila-Taina Mark. Finalement, la directrice de Johnny Pilot, Sandra St-Laurent. Bravo à tous!

Une première en trois ans



Le premier week-end de février, l'Institut de Karaté Shotokan de Sept-Îles a eu son premier stage en présentiel depuis 3 ans. Pour l'occasion, l'Institut a reçu Sensei Denis Houde, 7^e Dan Instructeur Chef de ISKF Québec. Lors du stage, 41 membres de IKSSI ont eu droit à un passage de grade au prochain niveau.

Skins Games au curling



Un premier tournoi dans le cadre du calendrier régional a eu lieu du 3 au 6 février, au Club de curling de Sept-Îles. Le tournoi se jouait en formule Skins Games et pour la première fois, comportait en plus de la classe compétition, une classe participation. Chaque bout gagné permettait de récolter une bourse en argent, dès la première partie. Vingt équipes ont pris part au tournoi. Les gagnants de la classe compétition A sont : Steve Tremblay, Michel Lachance, Denis Laflamme, Alain Lapierre. Les gagnants de la classe participation A sont: Marie-France Harton, Annette Haucoeur, Noel Malouin, Laval Chouinard.



Nos joueurs de Dek se démarquent

Les équipes de Sept-Îles ont fait belle figure au Championnat provincial HK QC. *Undercovers* et *Red Army* ont été couronné Champions du Final Four hockey Qc au Saguenay. Ils ont ainsi remporté leur laisser-passer pour Charlevoix 2023.

Les gros froids
de l'hiver, on connaît ça.



Quand ça descend très loin sous zéro, nous sommes là pour assurer que tout ira très bien sous le capot.

NAPA Pièces d'auto - LYNK Auto Q&L
Baie-Comeau - Fermont - Havre-Saint-Pierre
Labrador City - Sept-Îles

Éloi Bérubé formera des arbitres en terre nord-côtière

Nouvellement établi à Sacré-Cœur, Éloi Bérubé fera bénéficier l'Association régionale de soccer de son expérience d'arbitrage. Avec l'accomplissement de son stage d'instructeur district, il formera de nouveaux arbitres en terre nord-côtière.

Johannie Gaudreault

Éloi Bérubé sera le premier instructeur sur la Côte-Nord. « Il y a une responsable de l'arbitrage depuis l'été dernier, mais il n'y a jamais eu d'instructeur dans la région. Chaque année, Soccer Côte-Nord devait faire venir quelqu'un de Montréal ou Québec pour donner la formation. Maintenant, c'est moi qui vais la donner, donc moins de voyage, moins de logistique et un peu plus local », témoigne-t-il.

Historiquement, seulement un stage de formation en arbitrage était offert annuellement pour toutes les associations nord-côtières.

« Le dernier s'est donné à Baie-Comeau. Je ne sais pas où il se donnera cette année, mais ça va être moi qui va donner le stage peu importe où il sera offert », divulgue l'arbitre de niveau provincial et évaluateur régional qui souhaitait s'impliquer régionalement.

« Je n'étais pas instructeur, mais je savais qu'il n'y en avait pas ici, soutient M. Bérubé. J'ai donc contacté la présidente de l'Association régionale de soccer, Myriam Tremblay et le responsable de l'équipe de soccer de Sacré-Cœur, Guy Brisson. Les deux m'ont encouragé à aller suivre mon cours. »

Son stage sera finalisé prochainement et le nouveau résident de la Côte-Nord depuis décembre pourra mettre la main à la pâte dès la prochaine saison de soccer.

L'arbitre s'est déjà impliqué

dans la région à l'été 2021 alors que le club de Sacré-Cœur débutait tout juste ses activités.

Il a donné un coup de main pour l'apprentissage des fautes à ne pas commettre

sur le terrain, par exemple. Il a également arbitré quelques matchs locaux en Haute-Côte-Nord. « Je suis content de poursuivre mon implication cet été, partout dans la région », de conclure Éloi Bérubé.

Les arbitres se font rares dans la région

(JG) Les professionnels de l'arbitrage étant une denrée de plus en plus rare dans plusieurs sports, le soccer n'est pas à l'abri de cette problématique. Selon la responsable de l'arbitrage chez Soccer Côte-Nord, Sara Morissette, « on peut dire qu'il manque d'arbitres sur la Côte-Nord, et ce, pour plusieurs raisons ». « Le recrutement est difficile puisqu'il n'y a pas beaucoup de matchs disputés par année, en comparaison avec les autres régions qui ont des ligues et où les arbitres peuvent seulement faire ça comme petit emploi », souligne Mme Morissette qui ajoute que la rétention des arbitres est aussi un problème. « C'est quand même difficile comme travail, fait-elle savoir. Les parents peuvent être très durs avec nos arbitres, ce qui devient même intimidant pour nos jeunes arbitres. »



Éloi Bérubé s'implique pour le soccer régional et sera chargé de former de nouveaux arbitres. Photo courtoisie

PALM
FESTIVAL DE FILM DE PÊCHE À LA MOUCHE
PRÉSENTÉ PAR SAUMON QUÉBEC EN COLLABORATION AVEC Hooké
PORT-CARTIER 23 FÉVRIER 2023 CAFÉ-THÉÂTRE GRAFITTI
BAIE-COMEAU 24 FÉVRIER 2023 L'OUVRE-BOÎTE CULTUREL
ACHETEZ VOS BILLETS AU WWW.SAUMONQUEBEC.COM/EVENEMENTS/FESTIVAL-PALM

La 33^e Classique Oxy

L'organisme Hommes Sept-Îles organisait la fin de semaine dernière son traditionnel tournoi de hockey en plein-air, au profit de la Maison Oxygène, qui soutient les pères et leurs enfants lors de périodes plus sombres. L'événement, qui a accueilli cette année 16 équipes, a permis d'accumuler 10 000\$. Une classe féminine a été ajoutée pour cette édition, une expérience qui sera assurément répétée.

Alexandre Caputo
acaputo@lenord-cotier.com

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL



Des boissons chaudes attendaient les joueurs et les joueuses en début de journée, pendant que tout le monde se réjouissait du soleil qui brillait et de la température clémente.

Toute la famille était la bienvenue à l'évènement. Cette petite fille tenait absolument à parler avec son joueur favori pour lui souhaiter bonne chance avant la partie.



Hygiène en photos



Même si tout le monde jouait pour le plaisir, l'intensité était au rendez-vous. Cet athlète y a mis toute la gomme et en se fiant à la photo de droite, on en conclu que le résultat fût satisfaisant.



Les joueurs de l'équipe Senior AA des Basques Groupe Olivier de Sept-Îles faisaient partie de la classe compétition. Plusieurs en ont profité pour faire prendre l'air à leur famille.



Les patins à pointes n'ont pas empêché cette jeune fille de pratiquer le sport qu'elle aime. C'était la première fois qu'une classe féminine était incluse dans le tournoi. La finale de cette classe s'est décidée en prolongation devant une foule en liesse, un moment qualifié de « féérique » par Edmond Michaud, directeur d'Hommes Sept-Îles.

Road Trip Côte-Nord : « ENTRE NATURE ET DÉMESURE »

Chers partenaires,

Bonne nouvelle, « Road Trip Côte-Nord : Entre Nature et Démesure », notre fameux magazine de promotion touristique est de retour pour une troisième édition en mai 2023. 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. Distribuée à 60 000 exemplaires dans des lieux publics à fort achalandage à la grandeur du Québec, encartée dans le Journal de Montréal et le Journal de Québec et disponible à tous les endroits stratégiques de notre territoire, l'édition Road Trip Côte-Nord printemps-été 2023 est un incontournable pour toutes entreprises touristiques. Nous vous rappelons que son existence repose en partie sur le fidèle soutien de partenaires locaux. Nous vous invitons à réserver votre espace publicitaire dès maintenant. Ne manquez pas votre chance de faire partie de cette promotion régionale exceptionnelle.

Bonne saison touristique!

Martin Thomas, Shirley Kennedy, Karine Therrien
Éditeur(trices)



DATE LIMITE DE RÉSERVATION
JEUDI 13 AVRIL

CONTACTEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT



Karine Therrien
ktherrien@lenord-cotier.com
418 960-2090, poste 2401



Marie-Pierre Renaud
mprenaud@lenord-cotier.com
418 960-2090, poste 2414



France Bond
fbond@lenord-cotier.com
418 960-2090, poste 2407



PROJETS ET RABAIS POUR LA RELÂCHE!

EN VIGUEUR DU JEUDI 16 FÉVRIER AU MERCREDI 1^{ER} MARS 2023

% RABAIS 30%

34⁹⁹
CH

prix rég. 49⁹⁹

PLANCHE "SNOW SLIDERS"

Antidérapante
Disponible en 3 couleurs

36.22" x 8.66"

90334-0965



% RABAIS 31%

54⁹⁹
CH

prix rég. 79⁹⁹

**TROTTINETTE
SNOW SCOOTER**

Repliable
En aluminium

90334-0989



% RABAIS 50%

14⁹⁵
ENS

prix rég. 29⁹⁹

**ENSEMBLE DE
BONHOMME DE NEIGE**

Comprend 3 couleurs
Avec pulvérisateur

90334-6845



% RABAIS 20%
sur les tubes à neige
en stock*



*La sélection peut varier selon la succursale, aucune commande spéciale. Détails en magasin.

% RABAIS 30%

6⁹⁹
CH

prix rég. 9⁹⁹

**MOULE À BRIQUE
DE NEIGE**

Forme imbriquée
9" x 5" x 7"

90334-6838



% RABAIS 30%

27⁹⁹
CH

prix rég. 39⁹⁹

PELLE À NEIGE

13.9"

0682345



% RABAIS 28%

28⁹⁹
CH

prix rég. 39⁹⁹

**QUATRE ROUES
TÉLÉGUIDÉ**

Avec télécommande

90334-8238



\$ 69⁹⁹
CH

prix rég. 89⁹⁹

PISTE DE COURSE

14.11'

90334-5183



% RABAIS 20%
sur les sachets
de semences
MCKENZIE
en stock*



*La sélection peut varier selon la succursale, aucune commande spéciale. Détails en magasin.

\$ 5⁹⁵
CH

prix rég. 7⁹⁹

**SERRE MINIATURE
PROFESSIONNELLE**

Dôme de protection
et 36 pastilles incluses

0385521



\$ 12⁹⁵
CH

prix rég. 15⁹⁹

**SERRE MINIATURE
PROFESSIONNELLE**

Dôme de protection
et 72 pastilles incluses

6491833



% RABAIS 29%

4⁹⁵
CH

prix rég. 6⁹⁹

PASTILLES DE TOURBE

Va directement
dans le sol
Lot de 36 pastilles

0242095



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

824, BOULEVARD LAURE, SEPT-ÎLES 418 968-1555

RABAIS 200\$

695⁹⁹
CH

prix rég. 895⁹⁹

**PORTE DE DOUCHE
COULISSANTE**

Modèle Halo, 60"
Verre clair trempé de 8 mm
Fini chrome
-
0346072



\$ 359⁹⁹
CH

prix rég. 449⁹⁹

BASE DE DOUCHE

En acrylique blanche
Drain linéaire
32" x 60"
-
0012-0166 / Droite
0012-0159 / Gauche



RABAIS 100\$

359⁹⁹
CH

prix rég. 459⁹⁹

PANNEAU DE CÔTÉ

Modèle Halo
Pour installation en coin
Verre clair trempé de 8 mm
Fini chrome
32" x 78 3/4"
-
0346081



À PARTIR DE
\$ 111⁹⁹
CH

**CONVECTEUR
SANS THERMOSTAT**



0359711 500 W PRIX RÉG. 148⁹⁹ **PROMO 111⁹⁹**
0359702 1000 W PRIX RÉG. 199⁹⁹ **PROMO 149⁹⁹**
0359696 1500 W PRIX RÉG. 165⁹⁹ **PROMO 129⁹⁹**

STELPRO

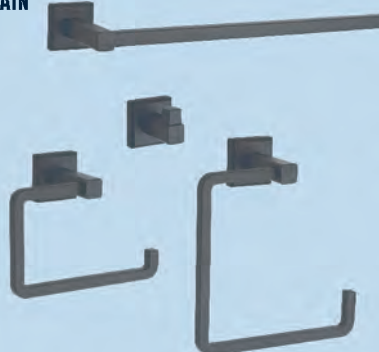
RABAIS 35%

64⁹⁵
ENS

prix rég. 99⁹⁹

**ENSEMBLE D'ACCESSOIRES
POUR SALLE DE BAIN**

Noir ultra
-
90350-1641



Taymor.

\$ 109⁹⁹
ENS

prix rég. 139⁹⁹

**ENSEMBLE DOUCHETTE
ET POMMEAU DOUCHE**

Système flex
5 réglages
-

0150-0304 / Acier inoxydable
0150-0311 / Noir mat



**% RABAIS
25%**

**sur les
vanités
en stock***



*La sélection peut varier selon la succursale,
aucune commande spéciale. Détails en magasin.

\$ 214⁹⁵
CH

prix rég. 269⁹⁹

**TOILETTE LUCY
MONO BLANCHE**

4.8 L
-
90350-2316



RABAIS 25%

112⁹⁹
CH

prix rég. 149⁹⁹

**CHAUFFERETTE
DE SALLE DE BAIN**

Avec porte-serviette
750 W ou 1500 W
Fonction séchage
amovible pour serviette
-
90350-0072



MESSAGE À NOTRE CLIENTÈLE

* En vigueur du jeudi 16 février au mercredi 1^{er} mars 2023 ou jusqu'à épuisement des stocks. Il peut arriver que certains produits soient manquants dû à une trop forte demande, un bon d'achat différé sera remis s'il est possible de nous réapprovisionner pour ces produits. Aucun bon d'achat différé ou produit de remplacement ne sera remis pour les articles en quantité limitée, en liquidation ou pour les produits saisonniers. Les prix sont en dollars canadiens. Il est possible que des produits ne soient pas disponibles, et nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Promotions non applicables sur les produits en commande spéciale. Ces prix sont «payez et emportez». Taxes non comprises dans les prix. Des frais standards de livraison s'appliquent. Lors de la préparation de cette circulaire, des erreurs ont pu se glisser. Si tel est le cas, la clientèle en sera avisée par un avis écrit affiché dans tous les magasins. Il est possible que des produits diffèrent de la photographie, si tel est le cas, la description prévaudra. Les accessoires photographiés avec les produits en promotion, tels que décrits dans cette circulaire, ne sont pas compris. Les promotions de cette circulaire ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion et s'appliquent sur le prix régulier avant taxes. Offre applicable sur les produits à prix réguliers uniquement. Détails en magasin.

On tombe à pic dans vos projets !

%

RABAIS

15%

sur le système de tablettes et accessoires **PERMAFIL***



*La sélection peut varier selon la succursale, aucune commande spéciale. Détails en magasin.

\$39⁹⁹
CH

prix rég. 49⁹⁹

ÉTAGÈRE DE RANGEMENT
En plastique
4 tablettes
Noire
-
0184126



RABAIS 200\$

499⁹⁹
ENS

prix rég. 699⁹⁹

ENSEMBLE DE TOUPE, PONCEUSE ET OUTIL OSCILLANT
18V
-
0314-2411



Makita

% RABAIS 42%

99⁹⁹
CH

prix rég. 149⁹⁹

POMPE À COLONNE
1/3 CV
115V
-
0904-0530



\$6⁹⁹
CH

prix rég. 8⁹⁹

ALLUME-FEU EN CUBES
Sans odeur
16 unités
-
6100010



%

RABAIS

20%

sur les moulures
INTERBOIS en stock*



*La sélection peut varier selon la succursale, aucune commande spéciale. Détails en magasin.



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

824, BOULEVARD LAURE, SEPT-ÎLES 418 968-1555

% RABAIS 15%

sur les cabinets de cuisine assemblés*

- Collection Alizé, style shaker blanc
- Tiroirs pleine extension à fermeture douce
- Portes munies de pentures avec amortisseurs
- Tablettes à positionnement variable
- Modules du bas avec pattes ajustables

CABINETS ROBUSTES, ASSEMBLÉS ET FACILES À INSTALLER!

*Choix de modules assemblés, disponibles rapidement sur commande. Détails et dimensions en magasin.



FABRIQUÉ AU QUÉBEC

% RABAIS 42%

69⁹⁹
CH

prix rég. 119⁹⁹

PALMIER ARTIFICIEL 59"

-
0096-0211



% RABAIS 33%

179
PI²

prix rég. 269

PLANCHER FLOTTANT

AC4, 12.3 mm
Plancher laminé
Pic bois
14.59 pi² par boîte
Couleur: Charcoal
-
90378-0901





% RABAIS 32%

39⁹⁹
CH

prix rég. 58⁹⁹

PANNEAU DE LAMBRIS

En MDF
Avec couche d'apprêt
48" x 96"
-
0859-1401



% RABAIS 29%

205
PI²

prix rég. 289

PLANCHER LAMINÉ EVEREST

AC4, 12.3 mm
Couvre 19.77 pi² par boîte
Couleur: Népal
-
0786-6372





% RABAIS 42%

69⁹⁹
CH

prix rég. 119⁹⁹

ARBRE FICUS LYRATA 57"

-
0096-0160



