

## Un archéologue au Mexique

page 3

Photo Renaud Cyr

33 degrés dans des  
chambres de CHSLD

pages 4-5

2 500 km à vélo pour  
les maladies rares

page 10

Jeux du Québec : un bilan  
positif pour la Côte-Nord

pages 34-35



**MRC**  
La Haute-Côte-Nord

[www.mrchcn.qc.ca](http://www.mrchcn.qc.ca)

Le **Service de l'aménagement du territoire** vous rappelle qu'il est obligatoire de se procurer un permis de bois de chauffage pour une récolte sur les terres publiques intramunicipales.

Contactez notre ingénieur forestier par courriel à l'adresse suivante :  
[yves.beaudoin@mrchcn.qc.ca](mailto:yves.beaudoin@mrchcn.qc.ca).

# OFFRE D'EMPLOI

Pas d'expérience mais  
beaucoup de volonté?  
Pas de problème, nous  
allons te former!

Tu es une personne sympathique,  
professionnelle, dynamique?

Tu aimes communiquer  
et rencontrer des gens?

Tu aimerais avoir un bon  
salaire, un horaire flexible  
et travailler dans un  
environnement stimulant?

**SAISIS**  
**TA chance!**

**DEVIENS CONSEILLER (ÈRE) VENTES ET MARKETING**  
multi plateformes pour Le Manic et Le Haute-Côte-Nord.

Envoie ton cv à Martin Thomas [mthomas@lemanic.ca](mailto:mthomas@lemanic.ca)

Le Haute-Côte-Nord Le Manic

# Un archéologue veut recréer des boissons alcooliques anciennes

Éloi Bérubé de Sacré-Cœur mène actuellement un projet de recherche pour tenter de comprendre quel genre d'alcool faisait rage dans le monde ancien de l'Amérique centrale avec des méthodes très modernes.

Renaud Cyr

Éloi Bérubé est un archéologue-botaniste qui concentre ses recherches sur la Mésoamérique, l'Amérique centrale avant la venue des conquistadors espagnols au 16<sup>e</sup> siècle.

Il a participé à différents projets de recherche au Mexique depuis qu'il a terminé sa maîtrise en 2015, qui ont tous rapport avec les plantes et leurs restes trouvés sur différents sites.

«Il n'y a pas beaucoup d'archéologues botanistes là-bas, et quand je suis allé sur le terrain, j'ai eu d'autres offres pour faire des projets», raconte-t-il en entrevue avec le Journal.

Ses projets de recherche se concentrent sur la ville d'Oaxaca et ses environs qui abritent le site archéologique de Monte Albán, un site important des civilisations zapotèque et mixtèque.

Le thème central du travail du chercheur est le lien entre l'identité et les plantes que les peuples anciens consommaient dans l'alimentation.

## Comprendre le passé autrement

C'est en trouvant des traces de fermentation dans une tombe royale que Éloi Bérubé a entrepris son actuel projet de recherche postdoctoral. «Je ne savais pas de quel alcool il était question, et ça m'énervait beaucoup de ne pas savoir de quoi il s'agissait»,



Éloi Bérubé de Sacré-Cœur mène un projet postdoctoral visant à en connaître davantage les boissons fermentées des peuples anciens du Mexique actuel. Photo Renaud Cyr

indique-t-il.

Le but est d'essayer de recréer des boissons alcoolisées du passé et de déterminer leurs utilisations, qui demeurent inconnues jusqu'à maintenant.

«Je vais pouvoir savoir quand je vais avoir identifié la plante. Ça pourrait être du maïs ou de l'agave par exemple qui étaient très utilisés dans l'alimentation à ce moment-là», dévoile le chercheur.

## Un outil de recherche

Ce dernier mène donc des expériences chez lui en prenant une imposante banque de photo des différentes étapes de la préparation et de la cuisson des graines et de leurs plantes.

«Éventuellement, je vais faire un algorithme qui va trier toutes les photos



Monte Albán est un site archéologique important de la Mésoamérique situé près de la ville d'Oaxaca au Mexique. Photo iStock

et qui va pouvoir identifier comment la plante s'est transformée avec le temps, et quel type c'était à la base», fait-il savoir.

«Je me base sur des plantes qu'on trouve au Mexique et au Québec pour pouvoir ensuite tester l'algorithme sur des sites des deux endroits, et ça pourra aussi devenir un outil actuel pour aider les chercheurs qui étudient les anciens procédés de fermentation», ajoute M. Bérubé.

## Le mystère plane

Les Zapotèques et les Mixtèques qui les ont succédé étaient des peuples autochtones avec une bonne connaissance de l'agriculture, qui maîtrisaient également l'art de la poterie.

Éloi Bérubé fait le lien entre la présence de contenants en céramique et

les traces d'amidon dans la sépulture royale qu'il a fouillée.

«J'ai trouvé des traces seulement dans des tombes royales, et ça peut laisser penser que c'est peut-être une offrande qui permettait d'avoir un état d'esprit altéré pour communiquer avec l'au-delà», révèle-t-il.

Le Centre Archéo-Topo des Bergeronnes, où il travaille également, l'avait invité il y a quelques semaines à venir présenter le résultat de ses précédentes recherches.

Une fois son projet de recherche terminé, Éloi Bérubé n'écarte pas la possibilité de revenir présenter les conclusions de son postdoctorat. Ce sera «fort possiblement l'an prochain», et peut-être même avec des échantillons.

Le **Haute-Côte-Nord**

38, route 138 ouest, Forestville, G0T 1E0  
Téléphone : 418 587-2090 | www.journalhcn.com | info@journalhcn.com

**FONDATEURS**  
Paul Brisson  
Luc Brisson

**RÉDACTRICE EN CHEF**  
Johannie Gaudreault

**COORDONNATRICES À LA MAQUETTE ET WEB**  
Bianka Chassé  
Anny Hamilton

**CONSEILLERS(ÈRES) VENTES ET MARKETING**  
Manon Jean  
Sabrina Harrisson  
Patrice Boulianne

**INFOGRAPHISTES**  
Vincent Lebel  
France St-Laurent

**IMPRESSION/TIRAGE**  
Québecor Media /  
6 293 exemplaires

**ÉDITEUR**  
Martin Thomas

**JOURNALISTES**  
Renaud Cyr  
Karianne Nepton-Philippe  
Anne-Sophie Paquet-T  
Charlotte Vuillemin

**DIRECTEUR VENTES ET MARKETING**  
Stéphane Hovington

**EN**  
ÉDITIONS NORDIQUES

ÉDITIONS NORDIQUES  
965, rue de Parfondéval, Baie-Comeau, G5C 2W8  
Téléphone : 418 589-9990

**PRÉSIDENT**  
Simon Brisson

**VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION**  
Caroline Gagnon

**ADJOINTES ADMINISTRATIVES**  
Claudie Julien  
Valérie Normand  
Josée Gagnon

**DISTRIBUTION**  
Camelot des Éditions Nordiques

Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebdos** QUÉBEC

**RS** RÉSEAU SÉLECT  
MONTAINE PUBLISSEUSE

ISSN 1207-8018 (Imprimé) ISSN 2817-6014 (En ligne)

Chaleur accablante

# L'été met les CHSLD à rude épreuve

Des chambres à 33 °C, des soignants au bord de l'épuisement. Malgré certaines améliorations récentes, l'absence de climatisation dans plusieurs unités des CHSLD de la Côte-Nord continue de nuire à la santé des résidents... et des travailleurs.



Charlotte Vuillemin  
cvuillemin@lemanic.ca



Durant les canicules, les chambres des CHSLD de la Côte-Nord ne sont majoritairement pas climatisées.

Karine Moreau, présidente du Syndicat des intervenantes et intervenants de la santé du Nord-Est québécois (SIISNEQ-CSQ), tire la sonnette d'alarme.

«Il y a deux semaines, il y a eu de plus grosses chaleurs et c'est monté jusqu'à 33 °C dans les chambres. Là oui, les patients sont plus amorphes, il faut plus les hydrater», dénonce-t-elle. «Mais parfois vous savez qu'on manque de personnel, donc ce n'est pas, un dans l'autre, évident.»

Alors que le Québec multiplie les alertes de chaleur extrême, les CHSLD de la Côte-Nord peinent toujours à offrir un environnement frais à leurs résidents les plus vulnérables.

Si quelques améliorations ont été apportées dans les dernières années, notamment à la suite de plaintes syndicales, le constat demeure inquiétant : dans les établissements nord-côtiers, les chambres de résidents ne sont toujours pas climatisées, et certaines aires communes restent étouffantes.

## Des ventilateurs... et des popsicles

Le problème ne date pas d'hier pour celle qui a travaillé plus de 15 ans en CHSLD, à Forestville, jusqu'en 2022.

«Il y a des fois où je me suis dit, "est-ce que je vais m'évanouir?". Il y avait une chambre froide pour les aliments, ça m'est déjà arrivé d'aller là quelques secondes parce que je pensais m'évanouir», se souvient la syndicaliste.

«Surtout aussi quand on fait des soins d'hygiène, où on donne un bain, avec l'humidité de la salle de bain, c'est vraiment difficile.»

Et quand les soignants lancent un cri du cœur, les réponses institutionnelles se font parfois... rafraîchissantes, mais symboliques.

«Un moment donné, la gestionnaire arrive avec une boîte de popsicles, mais c'est ça, ça aide sur le coup, mais ce n'est pas suffisant», dit-elle avec soupir.

## Une situation inégale selon les villes

À Sept-Îles, la situation est un peu meilleure : les aires communes sont bien climatisées, ce qui rend le travail plus supportable et l'environnement des résidents plus confortable.

«Les membres nous disent qu'ils sont quand même bien puisque dans les aires communes, il y a quand même deux grosses aires climatisées. Certes pas dans les chambres, mais ça ne semble pas trop problématique pour l'instant», explique Mme Moreau.

À Baie-Comeau, c'est une autre histoire.

«Certains départements l'ont, mais certains départements ne l'ont que dans le poste. Ça, c'est clair que c'est problématique parce que la seule personne qui est toujours au poste, c'est l'assistante supérieure. Les infirmières auxiliaires, les préposés aux

bénéficiaires, eux, ne sont presque jamais dans le poste», déplore-t-elle. «Ça, c'est très problématique.»

## Un enjeu de dignité et de sécurité

Pour Karine Moreau, cette chaleur excessive est bien plus qu'un inconfort.

«Moi je pensais que minimalement, maintenant, au moins tous les CHSLD avaient l'air climatisé dans les aires communes, mais là apparemment que non», renchérit-elle

Et si certaines mesures ont été mises en place ces dernières années, souvent après des plaintes officielles du syndicat (photos de thermostats à l'appui), elles sont encore insuffisantes.

«On considère justement qu'il y a des améliorations, mais avec mes recherches, j'en conclus que ce pas encore suffisant quand on parle de 33 °C dans les chambres. Et au CHSLD Boisvert, aux premier et deuxième étages, c'est seulement dans le poste qu'il y a un air climatisé», se désole la présidente du syndicat.

## Réchauffement climatique

Selon la présidente du SIISNEQ, il faut absolument adapter les installations aux nouvelles réalités climatiques.

«Il y a 20 ans, on ne connaissait pas ça sur la Côte-Nord, ces grosses chaleurs-là. Donc c'est d'autant plus

nécessaire maintenant», explique-t-elle.

Le syndicat n'a pas déposé de nouvelle plainte formelle en 2024, faute de signalement direct de ses membres. Mais Karine Moreau insiste : les besoins sont toujours là.

«Ce n'est pas encore suffisant, il y a un bout de travail de fait, mais il y a encore beaucoup de travail à faire», conclut-elle.

Alors que les CHSLD de la région continuent d'accueillir des résidents en situation de grande vulnérabilité, les écarts d'accès à la climatisation posent un réel enjeu de santé publique. Pour Karine Moreau et les membres du SIISNEQ, il est temps que le confort climatique cesse d'être un privilège, et devienne un droit fondamental dans les milieux de soins.



Karine Moreau, présidente du SIISNEQ FSO CSQ.

# Des mesures de prévention en attendant la clim...

Alors que des témoignages récents évoquent des températures élevées dans certaines chambres de CHSLD sur la Côte-Nord, *Le Manic* a sollicité le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la région afin de faire le point sur la situation.

Charlotte Vuillemin

En réponse aux préoccupations exprimées par des membres du personnel, le CISSS précise les actions en cours pour faire face aux épisodes de chaleur accablante.

Selon Jean-Christophe Beaulieu, conseiller en communication au CISSS Côte-Nord, certaines chambres du CHSLD Boisvert, à Baie-Comeau, sont équipées de climatiseurs, mais ce n'est pas le cas au CHSLD N.-A.-Labrie ni dans les autres établissements de la région. Des résidents peuvent toutefois installer, avec l'aide de leurs proches, des climatiseurs portatifs, précise-t-il.

En ce qui concerne les aires communes, des unités de climatisation sont présentes dans tous les CHSLD, à l'exception de ceux situés en Minganie et en Basse-Côte-Nord, « où les températures sont plus fraîches », indique le CISSS.

## Des mesures préventives en place

Pour faire face aux épisodes de chaleur, plusieurs

mesures sont actuellement appliquées dans les milieux d'hébergement pour aînés, selon le CISSS :

- Des tournées d'hydratation régulières sont prévues, surtout pour les résidents moins autonomes ;
- Les rideaux sont tirés et des ventilateurs sont mis à disposition dans les chambres ;
- Les résidents sont invités à passer du temps dans les zones communes plus fraîches ;
- Le personnel est encouragé à offrir des bains ou douches tièdes ainsi que des lingettes froides ;
- Une surveillance accrue des signes vitaux est en place ;
- Lorsque les températures extérieures le permettent, les fenêtres sont rouvertes pour faire circuler l'air frais ;
- Des vêtements adaptés à la chaleur sont recommandés ;
- Enfin, les sorties sont planifiées tôt le matin, quand les températures sont plus clémentes.

Du côté du personnel, le CISSS précise que des pauses plus fréquentes sont autorisées, et des col-

lations glacées sont offertes durant les périodes de forte chaleur.

Un plan d'action pour la chaleur accablante est en vigueur dans les installations, selon le CISSS, qui souligne que les risques liés aux vagues de chaleur pour les aînés sont bien documentés.

Toutefois, à la demande du *Manic* d'en consulter une copie ou d'obtenir davantage d'informations, aucun document officiel n'a été transmis.

Interrogé sur d'éventuelles plaintes provenant des résidents, de leurs proches ou du personnel concernant la chaleur excessive, le CISSS affirme ne pas avoir reçu de plainte formelle à ce sujet en 2025.

## De futurs ajouts de climatisation ?

Concernant l'avenir, l'établissement de santé indique que des unités de climatisation ont déjà été ajoutées dans plusieurs aires communes, et que des zones de fraîcheur sont désormais accessibles dans tous les CHSLD de la région.

L'ajout d'équipements dans les chambres demeure une possibilité, au cas par cas, en fonction des ressources disponibles et des normes en vigueur. « Toute demande de climatisation est évaluée », précise le CISSS.

## Les aînés et la chaleur : un risque bien réel

(CV) Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux effets des vagues de chaleur, notamment en raison de changements physiologiques liés au vieillissement (perte de sensation de soif, diminution de la transpiration, maladies chroniques, etc.). Selon l'INSPQ et Santé Canada, les fortes chaleurs peuvent entraîner chez les aînés des conséquences sérieuses, parfois mortelles :

### Risques pour la santé :

- Déshydratation rapide, même en l'absence de soif ;
- Épuisement par la chaleur : faiblesse, étourdissements, fatigue, nausées ;
- Coup de chaleur : température corporelle très élevée, perte de conscience, urgence médicale ;
- Aggravation des maladies chroniques, comme les troubles cardiaques ou respiratoires ;
- Confusion, désorientation, parfois interprétées à tort comme un simple délire passager.

### Facteurs aggravants :

- Médicaments qui nuisent à la régulation thermique (diurétiques, sédatifs, etc.) ;
- Mobilité réduite, limitant l'accès à des zones fraîches ;
- Isolement social, absence de soutien pour s'hydrater ou ventiler la chambre.



# La Glissade de l'été, **ÇA MANGE QUOI ?**

Durant l'été, la Glissade se nourrit des acquis scolaires des enfants

QUE  
CACHE-T-ELLE ?



## Comment faire pour la prévenir ?



L'ÉTÉ C'EST  
FAIT POUR  
**JOUER,**  
CONTINUONS  
D'**APPRENDRE**  
EN S'AMUSANT !



CRÉÉ PAR :

**rap**  
CÔTE-NORD

moteur  
d'accomplissement



RENDU POSSIBLE PAR :



# Peu de Nord-Côtiers réclament leur dû

**Jusqu'à 1 000\$ par jour. C'est ce que peuvent réclamer les personnes gardées illégalement plus de 72 heures, sans autorisation judiciaire, en établissement psychiatrique au Québec. Un recours collectif est actuellement en cours, mais sur la Côte-Nord, très peu de démarches ont été entamées.**



Anne-Sophie Paquet-T.  
aptheriault@lemanic.ca

«Ce n'est pas quelque chose qu'on voit couramment, mais par contre, oui, on a eu à intervenir dans des situations où les délais n'ont pas été respectés», indique Stéphanie Chevarie, directrice générale de l'organisme Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord.

Elle rappelle que le recours vise toutes les gardes préventives illégales survenues entre le 1<sup>er</sup> janvier 2015 et le 4 novembre 2024.

Le droit à la garde préventive pour des raisons psychiatriques est encadré par

un cadre ministériel et balisé par la loi. Un établissement peut garder une personne sans son consentement pour une durée maximale de 72 heures. Passé ce délai, une autorisation du tribunal est requise pour prolonger la garde.

## Encore tabou

Selon Mme Chevarie, la méconnaissance des droits et la stigmatisation entourant la santé mentale freinent les démarches. «Souvent, on constate la méconnaissance des droits», soutient-elle. «Le mot santé mentale, particulièrement sur la Côte-Nord, c'est sûr que c'est encore tabou.»

Elle ajoute que certaines personnes refusent de rouvrir des épisodes douloureux de leur vie, même si elles pourraient être admissibles au recours.

En date du 1<sup>er</sup> juin, à peine 450 personnes s'étaient inscrites à l'échelle provinciale, alors que les estimations évoquent environ 50 000 cas potentiels sur 10 ans.



**Des milliers de personnes au Québec auraient été gardées en établissement psychiatrique au-delà du délai légal de 72 heures sans autorisation judiciaire. Sur la Côte-Nord, peu ont entamé les démarches du recours collectif permettant une indemnisation allant jusqu'à 1 000\$ par jour.** Photo iStock

Sur la Côte-Nord, l'organisme régional a accompagné huit personnes dans leur démarche de réclamation, en plus d'avoir reçu 27 demandes d'information. «Mais on n'a pas le chiffre de combien de personnes l'ont fait sans venir chercher notre soutien», nuance Mme Chevarie.

## Un organisme encore méconnu

L'organisme, qui dispose de bureaux à Baie-Comeau et Sept-Îles, dessert l'ensemble du territoire nord-côtier. Ses équipes offrent de l'accompagnement aux personnes pour diverses démarches liées aux droits en santé mentale, dont ce recours collectif.

«Nos services sont gratuits, ils sont confidentiels, ils viennent chercher l'information, ça ne les oblige à rien, ça ne les engage à rien. La personne prend ses décisions, on respecte vraiment sa volonté», résume la directrice générale des Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord.

Selon les données consultées par l'organisme, il y aurait eu une augmentation de 47 % du nombre de gardes préventives sur la Côte-Nord entre 2022-2023 et 2023-2024. Toutefois, il demeure difficile de savoir com-

bien ont réellement dépassé la limite légale de 72 heures.

Certaines situations, notamment les délais liés aux transferts entre établissements, pourraient aussi entraîner des dépassements involontaires. «La garde commence dès l'arrivée, dès la prise en charge de la personne par les policiers à l'hôpital. [...] Si le transfert en psychiatrie se faisait, par exemple, le lendemain, la garde devenait illégale d'une journée», précise-t-elle.

## Date butoir

Les personnes concernées ont jusqu'au 11 août 2025 pour s'inscrire au recours collectif. L'Association des groupes d'intervention en défense de droit en santé mentale du Québec souhaite mettre les bouchées doubles jusqu'à la date butoir. «Ils seront en mesure de traiter les demandes durant la dernière fin de semaine, partout au Québec», précise Mme Chevarie en précisant les coordonnées (1-855-522-3443 ou recours@agidd.org).

«Ce qu'on trouve important, c'est vraiment que les personnes aient toute l'information et puissent prendre une décision éclairée, quand ça leur appartient», conclut-elle.

## Ce que dit le CISSS de la Côte-Nord

(ASPT) Interpellé par *Le Manic*, le CISSS de la Côte-Nord confirme que 199 gardes préventives ont été appliquées en 2023-2024, comparativement à 133 en 2022-2023, soit une hausse de 49 %.

L'établissement rappelle que l'ensemble des gardes est strictement encadré par la loi, notamment la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. D'ailleurs, depuis 2019, un protocole interne vise à encadrer les mises sous garde de façon rigoureuse et sécuritaire.

Le CISSS Côte-Nord précise qu'une trousse d'information est systématiquement remise à toute personne admise en garde préventive, incluant la brochure *Droits et recours*, traduite selon le secteur et la langue.

Concernant la durée des gardes, l'établissement mentionne que la date et l'heure de la prise en charge sont consignées au dossier dès l'arrivée, afin de respecter le délai maximal de 72 heures. La trajectoire de soins peut varier selon la situation, incluant des mesures de sécurité dès l'admission à l'urgence.

Enfin, le CISSS Côte-Nord souligne que l'augmentation des gardes peut s'expliquer par divers facteurs sociaux et cliniques, et que toute mise sous garde se fait dans le respect des critères légaux, soit l'absence de consentement et la présence d'un danger réel, sans autre solution acceptable pour y remédier.

WWW.FESTIRIVE.CA

# FESTI-RIVE

de Longue-Rive

22-23-24 AOÛT 2025

« VIENS T'AMUSER SUR LA PLAGE! »

**TYROLIENNE – JUMPAÏ – KITESURF – PLANCHE À PAGAIE – CERFS-VOLANTS GÉANTS  
SPECTACLES – TOURNOI – RALLYE – KIOSQUES – GONFLABLES – ANIMATION**

## Vendredi 22 août

**Au bureau touristique (331, Principale)**

**11 h 30**

- Dîner tourtière à la salle communautaire (530, Principale)\*

**13 h**

- Tyrolienne avec Attitude Nordique
- DJ BOUBOU
- Fabricaton de cerfs-volants avec Plein Ciel Illimité
- Sup Yoga avec Attitude Nordique
- Planche à pagaie adaptée pour personne à mobilité avec ARLPH et Attitude Nordique

**17h**

- Souper méchoui bœuf avec Citron Basilic et dessert Le bleuet des champs

**19 h**

- Première partie : Nicolas Perron Forestville
- Deuxième partie Bestov
- Service de raccompagnement, bar, etc

### **Paiement par virement Interac disponible !**

à : [administration@longuerive.ca](mailto:administration@longuerive.ca) Réponse: rive

**Message :** inscrire votre nom et no.de téléphone avec le nombre de bracelets et la couleur.

**Le nombre de billets pour le repas :** méchoui - crevettes -saumon - poulet

**La prévente se fera du 2 juillet au 2 août.**

## Samedi 23 août

**À la plage Pointe à Émilie**

**9 h**

- Volleyball, jeux gonflables, fer, poches, musique, etc
- Envolée de cerfs-volants géants avec Plein Ciel illimité
- Kiosque d'entreprises touristiques et de produits du terroir
- kite-surf avec Club Air Lib et paramoteur avec Parasag

**11 h**

- Jumpaï (Bungee trampoline 4 pers)

**13 h**

- Initiation planche à pagaie avec Sup Québec
- Aussi planche à pagaie adaptée pers mobilité réduite avec Sup Québec et Do Sport

**17 h**

- Souper Poke Bowl de Citron Basilic avec crevettes et saumon du resto Pêcherie manitouagan et chaudière de simpsons (30.00 \$)

**Au bureau touristique (331, Principale)**

**20 h**

- Première partie : Keven Chouinard

**21 h**

- The Vinyls

**22 h 15**

- Feux d'artifices, feu de joie
- Raccompagnement, bar etc

## Dimanche 24 août

**À la plage Pointe à Émilie**

**7 h**

- Déjeuner à la salle communautaire (530, Principale)\*

**10 h**

- Traversée à marée basse nu-pieds ou souliers d'eau. Départ de l'église St-Paul pour se rendre à la plage 2,4 km (45 min environ)
- 11 h : Accueil des marcheurs
- Jeux gonflables, jeux de fer, poches, etc
- Kiosque d'entreprises touristiques et de produits du terroir
- Envolée de cerf-volants avec Plein Ciel illimité
- Spectacle Kite-surf avec Club Air Lib
- Paramoteur avec PARASAG
- Raccompagnement, bar etc

**15 h**

- Fermeture du site

### **Pour la vente de bracelets pour les journées, soirées et soupers**

**Colombier :** Alimentation Francis Dion

**Forestville :** Dépanneur du Parc

**PSM :** Halte 138

**Longue-Rive :** Municipalité- bureau touristique et alimentation JMDS

**Escoumins :** Intermarché

**Bergeronnes :** Axep



Une entreprise signée

Amis Juniors

Carl Jean  
Expert en produits

William Houde  
Expert en produits

1657, boulevard Lafèche, Baie-Comeau • 418 295-1777



**FORD** 2017  
ESCAPE  
AUTOMATIQUE  
51 512 KM



#D5335A

16 599 \$

**NISSAN** 2019  
QASHQAI  
AUTOMATIQUE  
86 056 KM



#A5149A

16 999 \$

**NISSAN** 2022  
VERSA  
MANUELLE  
28 478 KM



#A5095A

16 999 \$

**FORD** 2017  
ESCAPE TITANIUM  
AUTOMATIQUE  
15 266 KM



#a1848

18 599 \$

**JEEP** 2018  
CHEROKEE NORTH  
AUTOMATIQUE  
69 988 KM



#A5146A

19 899 \$

**HYUNDAI** 2019  
TUCSON AWD  
AUTOMATIQUE  
66 311 KM



#A1849

19 999 \$

**NISSAN** 2021  
KICKS SV  
AUTOMATIQUE  
78 486 KM



#A4171R

19 999 \$

**NISSAN** 2019  
ROGUE  
AUTOMATIQUE  
148 275 KM



#A0973

19 999 \$ ~~25 499 \$~~ Rabais du concessionnaire 5 500 \$

**NISSAN** 2019  
ROGUE SL  
AUTOMATIQUE  
90 679 KM



A5141A

20 499 \$

**GMC** 2021  
TERRAIN SLE AWD  
AUTOMATIQUE  
103 877 km



#A1848

21 999 \$

**JEEP** 2020  
COMPASS ALTITUDE  
AUTOMATIQUE  
70 059 KM



#A1854

22 699 \$

**NISSAN** 2018  
MURANO SL AWD  
AUTOMATIQUE  
29 502 KM



#A5117A

22 399 \$

**MITSUBISHI** 2022  
RVR LIMITED ÉDITION  
AUTOMATIQUE  
49 756 KM



#D5503A

23 699 \$

**CHEVROLET** 2017  
SILVERADO 1500 LT CREW V8  
AUTOMATIQUE  
148 266 KM



#D5243A

24 999 \$

**MAZDA** 2021  
CX-30 GS AWD  
AUTOMATIQUE  
10 400 KM



#M5153R

25 999 \$

**NISSAN** 2023  
KICKS SR  
AUTOMATIQUE  
14 255 KM



#A5210R

26 999 \$

**MAZDA** 2021  
CX-5 GS  
AUTOMATIQUE  
25 295 KM



#25123A

27 399 \$

**NISSAN** 2021  
MURANO SL  
AUTOMATIQUE  
41 823 KM



#A5086R

28 499 \$

**TOYOTA** 2023  
TUNDRA PLATINUM HYBRID  
AUTOMATIQUE  
54 255 KM



#A1804

71 999 \$

**GMC** 202  
CANYON 4WD DENALI CREW  
AUTOMATIQUE  
68 626 KM



A1855

44 999 \$

Découvrez  
**NOTRE INVENTAIRE**  
à moins de **15 000 \$**



www.touteslesmarques.ca

1657, boulevard Lafèche, Baie-Comeau • 418 295-1777



# PROPULSER LA PASSION



Ryan Hull a débuté sa cyclotournée le 27 juillet à Repentigny. Photo courtoisie

**Dix concerts de piano, 2 500 km à vélo, Ryan Hull ne recule devant rien pour amasser des fonds pour une cause qui lui tient à cœur : les maladies rares.**



**Johannie Gaudreault**  
jgaudreault@journalhcn.com

Le Montréalais de 21 ans a débuté son périple philanthropique le 27 juillet à Repentigny. Son premier concert avait lieu à Trois-Rivières deux jours plus tard. Il enchaînera ainsi les prestations de musique classique jusqu'à sa dernière halte à Montréal, un parcours qui lui prendra environ 30 jours.

Le 1<sup>er</sup> août, le jeune homme au grand cœur était de passage à l'église des Bergeronnes, réputée pour la musique classique, afin d'offrir un concert gratuit. Seulement des dons volontaires étaient demandés à ceux qui souhaitaient l'encourager dans son aventure, mais l'objectif premier est la sensibilisation aux maladies rares.

Le lendemain, il a pris le large vers la Gaspésie grâce au traversier situé aux Escoumins.

Il interprète des pièces marquantes de Beethoven, Bach et Chopin. «Grâce à 14 ans de cours privés avec Jacques Harvey, j'ai développé un grand répertoire de musique classique, avec un intérêt particulier pour les œuvres de Bach et de Chopin. J'ai donné de nombreux concerts en solo et avec d'autres étudiants», raconte-t-il.

Celui qui entame sa troisième année d'études à l'Université McGill en biologie n'en pas à ses premiers pas en matière d'entraide. Il a notamment organisé et donné des concerts-bénéfice dans des églises de sa ville natale pour l'aide humanitaire de la Croix-Rouge en Ukraine et pour la Maison de soins palliatifs de Vaudeuil-Soulanges.

«Je participe également à des initiatives musicales à McGill, telles que les concerts du club de musique

classique et en enseignant le piano dans des communautés défavorisées à travers le Programme de Piano au Cœur de la Ville», ajoute Ryan Hull.

Cette fois, il a décidé de joindre une autre de ses passions au projet : le vélo. «J'en fais pour le plaisir, mais cet été, je me suis mis à l'entraînement pour être prêt à faire la tournée des régions. Il n'y a pas de cotes comme celles que je vais rencontrer à Montréal», fait-il savoir.

### Sensibiliser aux maladies orphelines

Maintenant, pourquoi a-t-il créé cette cyclotournée pour les maladies rares? «Il y a quelques années, un membre de ma famille a été diagnostiqué avec une maladie rare», répond-il.

«Depuis, j'ai pu comprendre les difficultés particulières auxquelles

sont confrontés les patients atteints de maladies rares, notamment les retards de diagnostic, le manque de traitement et l'absence de solidarité», poursuit le pianiste.

Selon lui, le Québec a la chance d'avoir des réseaux de santé et de recherche dédiés aux maladies rares (Regroupement québécois des maladies orphelines et RARE.Qc). Il y a toutefois une épée de Damoclès au-dessus de leur tête.

«Malheureusement, ils restent sous-financés et leurs ressources sont largement méconnues auprès de la population, y compris de nombreuses personnes atteintes de maladies rares», se désole Ryan Hull qui espère faire mieux connaître cette cause auprès de la population.

«Ce projet me permet de soutenir une cause qui me tient à cœur, en jouant une musique que j'aime profondément et de vivre une aventure à vélo dont je rêve depuis longtemps», conclut-il.

Il est possible de remettre des dons au cycliste via le site <https://www.canadahelps.org>. Un objectif de 5 000 \$ est fixé et, au moment d'écrire ces lignes, le cap des 2 000 \$ avait été dépassé.

*«Ce projet me permet de soutenir une cause qui me tient à cœur, en jouant une musique que j'aime profondément et de vivre une aventure à vélo dont je rêve depuis longtemps.»*

– Ryan Hull

# Les longicornes noirs prennent d'assaut la région

Les voici volant dans votre cour, atterrissant tantôt dans le moustiquaire de la porte ou dans vos cheveux : les longicornes noirs, éternels ennemis du bon temps. Inutile de vous pincez, car ce n'est pas un rêve, ils sont plus nombreux qu'à l'habitude cette année.

Renaud Cyr

Bien qu'il n'existe pas de chiffres ou d'estimations exactes sur leur nombre, on fait le constat dans différentes parties du Québec que les longicornes noirs sont plus nombreux que l'an dernier.

Ce sont les feux de forêt de 2023 sur la Côte-Nord qui ont notamment contribué à leur prolifération.

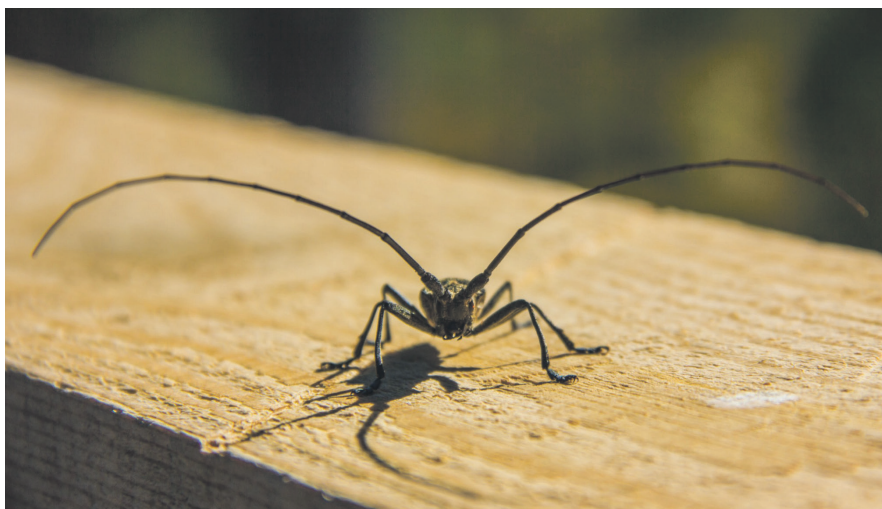
« Ça s'est vu dans l'ouest de la province comme en Abitibi-Témiscamingue où il y a eu des feux. Les femelles pondent leurs œufs sur des troncs d'arbres résineux affaiblis, dont ceux qui ont brûlé », explique l'entomologiste au ministère de Ressources naturelles et des Forêts, Pierre Therrien.

Ce dernier cite les différentes essences de résineux comme les pins, les épinettes et le sapin qui sont en fin de vie ou fraîchement coupés comme de bons hôtes pour accueillir les colonies de ces coléoptères.

## Cycle de maturation atteint

Les longicornes noirs issus des larves d'il y a deux ans sont des individus matures, et « on voit le résultat » depuis le mois de juin, rappelle Pierre Therrien.

L'entomologiste estime que cette tombola en continu pour les longicornes noirs ne va pas manquer à attirer quelques intéressés comme les petits mammifères, les araignées, certaines mouches et les pic-bois pour ne nommer que ceux-ci.



Le *monochamus scutellatus* de son nom scientifique ou barbeau pour les intimes est davantage présent sur notre territoire cette année. Photo iStock

« On peut s'attendre à ce que les populations d'ennemis naturels augmentent l'an prochain étant donné l'importance des populations de longicornes noirs cet été », affirme M. Therrien.

Pour l'an prochain, ce dernier affirme que le nombre de longicornes reviendront à un niveau plus normal.

## Pas de danger

Heureusement, il y a plus de peur que de mal dans le cas des longicornes noirs. Avec leur apparence d'extraterrestre menaçant, leur taille d'une vingtaine de millimètres et leurs longues antennes laissent présager le pire.

Mais cette illusion est trahie par le fait que le coléoptère ne s'en prend pas à d'autres insectes puisqu'il se nourrit de végétaux.

Le chercheur indique toutefois que comme n'importe quel insecte ou bête, le longicorne noir peut se sentir en danger et attaquer avec ses mandibules, qui en sont des « assez bonnes ».

« Ce sont quand même de gros insectes qui peuvent causer des

lésions, mais rien de trop grave s'ils mordent », explique l'entomologiste ajoutant que son grand nombre n'a pas vraiment d'impact dans l'écosystème.

« En situation normale, c'est un insecte qui tue les arbres moribonds et qui contribue à assainir la forêt. Son impact est assez positif », note-t-il.

## Non au shampoing

Selon M. Therrien, les longicornes noirs seraient un insecte avec lequel il faut apprendre à cohabiter, même s'ils se posent comme si de rien n'était sur vous.

« On les retrouve souvent près des humains, car ils sont attirés par certaines odeurs », révèle l'entomologiste faisant référence notamment à celles d'essences d'arbres affaiblis, et « de crèmes ou de shampoings assez odorants ».

« Ils sont aussi beaucoup attirés par les lumières de maison, donc on peut les fermer le soir pour ne pas qu'ils viennent sur le terrain », conseille-t-il. Les tas de bois sur le terrain sont aussi à proscrire si on ne veut pas recourir aux insecticides.

S  
E  
R  
V  
I  
C  
E  
S  
  
P  
R  
O  
F  
E  
S  
S  
I  
O  
N  
N  
E  
L  
S

LES AGENCES D'ASSURANCES DE LA CÔTE-NORD INC.

418 233-3636 | 800 563-6634

Les Constructions BEST

RBQ : 8000-1852-10

COMMERCIAL INDUSTRIEL RÉSIDENTIEL

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Tél. : 418 233-3334

WB ASSURANCES GÉNÉRALES Welleston Bouchard ltée

Les Bergeronnes Sacré-Coeur

418 232-6222 418 236-9166

72a, rue Principale, Les Bergeronnes GOT 1G0

Vaste choix de pièces d'auto et de pneus Produits d'énergie solaire

GARAGE JEANNINE BOULIANNE LES ESCOUMINS

AUTO SELECT

379, route 138, Les Escoumins | 418 233-2805

R  
E  
S  
T  
A  
U  
R  
A  
N  
T

LA CANTINE EST OUVERTE

DE 11 H À 20 H, 7 JOURS SUR 7

Coronet

Venez goûter l'été.

401, route 172 Nord, Sacré-Coeur | 418 236-9444

Le Haute-Côte-Nord

VOUS VOULEZ ÊTRE VU ICI

CONTACTEZ :

Stéphane Hovington

418 587-2090 poste 2219

Cell : 418 297-9523

# L'été de tous les insectes

Chez les moustiques, seules les femelles vont piquer. Le sang de leurs «victimes» les approvisionnera en protéines nécessaires à leurs œufs.

**Difficile de relaxer sur la terrasse quand le soir tombe, parce que vous avez l'impression qu'une horde de moustiques plus gourmande que jamais vous attaque? Vous n'avez pas tout faux, mais aucun inventaire entomologique ne le confirmera.**

Emelie Bernier,  
Initiative de journalisme local

André Philippe Drapeau-Picard, entomologiste, est agent de recherche à l'Insectarium de Montréal. Lorsqu'on lui demande de corroborer cette théorie empirique que les insectes piqueurs sont plus nombreux cette année, il rigole un peu.

«Chaque année, à l'Insectarium, on reçoit des demandes médias qui concernent cette impression qu'il y a davantage d'insectes piqueurs que l'année d'avant», se moque-t-il gentiment. Il a une hypothèse pour l'expliquer.

«Ce sont des insectes qui peuvent nous piquer, donc on les aime moins! Ils nous dérangent, on est moins tolérant, alors on a l'impression qu'ils sont plus nombreux...», analyse-t-il.

Mais difficile d'affirmer que leurs rangs grandissent.

«Ceci étant dit, ça se peut qu'il y en ait plus, mais on est limité à nos impressions, car il n'y a pas de décompte officiel», explique-t-il.

Des suivis sur les populations de maringouins ont bien eu lieu dans le sud du Québec, lorsque le virus du Nil gagnait du terrain, mais depuis quelques années, ceux-ci sont interrompus.

## Des conditions favorables

Quoi qu'il en soit, les conditions hivernales et printanières ont été favorables pour plusieurs types d'insectes, piqueurs ou non.

«Pour les moustiques, en particulier, dans plusieurs régions du Québec, les conditions ont été propices : beaucoup de neige, donc beaucoup d'eau de fonte au printemps, un beau mélange pluie et chaleur au cours de l'été, ça crée des environnements propices à la reproduction des moustiques, qui sont des insectes d'eau stagnante», explique l'entomologiste.

En ce qui concerne les autres types d'insectes piqueurs (taon, mouche à chevreuil et autres «frappes à bord»), la donne est différente.



Le papillon du fulgor tacheté. Aussi joli soit-il, il doit être redouté.

«Ils ne vont pas se reproduire dans le même milieu. Les mouches noires, par exemple, aiment l'eau courante. Les précipitations font que les rivières sont hautes, ce qui est propice pour elles», ajoute M. Drapeau Picard.

Les insectes piqueurs sont là pour rester. Quoi faire alors? Porter des vêtements longs de couleur claire, utiliser les antimoustiques du commerce et... tolérer de faire partie, vous aussi, de la chaîne alimentaire!

## Lumineuses lucioles

Ah, les lucioles! Mignons insectes lumineux, on les observe la nuit tombée et si vous croyez en voir davantage cet été, vous ne vous trompez pas. Encore là, la pluie et la neige abondante de l'hiver dernier sont en cause.

«Les lucioles aiment beaucoup l'humidité. Ce ne sont pas des insectes aquatiques, mais on va les retrouver

« Traditionnellement, les hivers québécois rigoureux sont un bon filtre écologique qui empêche plusieurs espèces de s'installer, mais comme ils sont de moins en moins rigoureux, de plus en plus d'espèces s'installent ici. »

– André Philippe Drapeau Picard



André-Philippe Drapeau-Picard.

dans les boisés, les friches humides», indique l'entomologiste André Philippe Drapeau Picard.

Et bonne nouvelle pour les jardiniers, elles sont de voraces prédateurs !

« Les lucioles vont bouffer, entre autres, des limaces, des escargots... C'est pour ça qu'on les trouve dans ces endroits-là, où cette nourriture est abondante », indique M. Drapeau Picard.

Le printemps humide a été particulièrement propice à la prolifération de ces proies, « et donc propices aux lucioles », lance-t-il.

#### « Bibittes » rares : la science participative en renfort

Vous avez l'impression d'apercevoir de « nouvelles » bestioles dans vos jardins, vos plantes-bandes et lors de vos promenades en forêt ? Bien qu'il soit difficile, voire impossible, de suivre à la trace les mouvements des espèces d'insectes moins communes, vous pouvez tout de même faire votre part pour bonifier les connaissances à leur sujet.

« On vous invite à prendre des photos

des insectes que vous trouvez et que vous n'avez pas vus souvent et à nous les envoyer à l'Insectarium au service de renseignement entomologique. Il y a un formulaire en ligne simple », explique André Philippe Drapeau Picard.

Vos photos peuvent également être déposées sur la plateforme iNaturalist et ainsi permettre de soutenir la recherche. « C'est ce qu'on appelle de la science participative et on s'inscrit énormément. On est actif sur les deux plateformes, on valide des identifications. Il y a des communautés très actives là-dessus ! »

Ces données récoltées grâce à l'appui de la population sont précieuses.

« Ça permet de documenter la répartition de certaines espèces. Et celles qu'on croyait n'avoir jamais vues étaient généralement là, mais peu visibles. Ce sont des données qu'on utilise pour savoir où elles sont, à quel moment elles sont visibles, particulièrement dans le cas des espèces introduites ou envahissantes. C'est une bonne raison de garder un œil ouvert ! », invite M. Drapeau Picard.

#### Gare au fulgor

Parmi les espèces dont le Québec doit redouter la présence, l'entomologiste mentionne un nouveau venu, le fulgor tacheté.

« Il fait partie du groupe des punaises, c'est un insecte piqueur et suceur qui se nourrit de la sève d'arbres et arbustes, notamment les vignes... Il est de plus en plus présent aux États-Unis et des vignerons s'arrachent les cheveux de la tête ! », lance M. Dra-

peau-Picard.

Les changements climatiques pourraient ouvrir les portes de la province toutes grandes au fulgor, entre autres.

« C'est un "pattern" : les changements climatiques font qu'en moyenne, la température se réchauffe. On a des hivers plus cléments. Traditionnellement, les hivers québécois rigoureux sont un bon filtre écologique qui empêche plusieurs espèces de s'installer, mais comme ils sont de moins en moins rigoureux, de plus en plus d'espèces s'installent ici. »

Elles ne sont pas toutes indésirables, mais celles qui le sont peuvent causer d'importants dommages, comme la spongieuse ou l'agrile du frêne par exemple. « On parle autant d'espèces d'Amérique du Nord dont la répartition va évoluer vers le nord que d'espèces d'Europe ou d'Asie qui vont être introduites et devenir envahissantes. »

#### Nos amis les insectes

En général, souhaite conclure l'amoureux des insectes, les petites bestioles qui nous entourent sont inoffensives. « Les insectes qui nous entourent ne sont pas dangereux pour nous et ils sont plutôt importants pour les écosystèmes. Les insectes piqueurs qui vous agacent servent de nourriture aux poissons, aux amphibiens, aux oiseaux, aux chauves-souris... »

Vous pouvez bien donner un peu de votre sang pour participer à cette chaîne alimentaire !



**Lire.  
Découvrir.  
Partager.**

Le **Haute-Côte-Nord**  
**TÉLÉCHARGEZ NOTRE  
NOUVELLE APPLICATION MOBILE GRATUITE.**





# Besoin de renforts?

Communiquez avec l'un de nos représentants dès aujourd'hui!

Annoncez dans notre section d'offres d'emploi  
**ET TROUVEZ RAPIDEMENT LE BON CANDIDAT!**



**STÉPHANE HOVINGTON**  
poste 2219



**MANON JEAN**  
poste 2218



**SABRINA HARRISSON**  
poste 2225

Le **Haute-Côte-Nord**

418 587-2090 | [journalhcn.com](http://journalhcn.com)

Le **Manic**

418 589-2090 | [lemanic.ca](http://lemanic.ca)

Mille et une couleurs sur le fjord

# Le symposium fait une pause en 2025

Le comité organisateur du symposium Mille et une couleurs sur le fjord, qui se tient à Sacré-Cœur, s'est rendu à l'évidence. L'événement doit faire une pause en 2025 pour revenir en force l'an prochain.

Johannie Gaudreault

Selon la publication publiée sur les réseaux sociaux le 25 juillet, le «contexte économique actuel» et les «coupures de différentes subventions locales et régionales» ont forcé cette «difficile décision».

«Cette décision n'a pas été prise à la légère, mais elle s'impose afin d'assurer la viabilité et la qualité de l'événement que nous souhaitons vous

offrir», soutiennent les organisateurs qui remercient les participants pour leur compréhension, leur patience et leur confiance.

Tout indique que l'événement culturel, qui met à l'avant-plan les artistes de la région, sera de retour en force en 2026. La prochaine édition promet d'être encore plus inspirante et porteuse de sens, divulgue l'équipe.

Notons que la 3<sup>e</sup> édition du symposium devait avoir lieu du 15 au 17 août. L'an dernier, plus de 25 artistes s'étaient rassemblés, soit le double de la première édition. L'événement accorde une grande importance à l'art régional.



Le conseil d'administration du Symposium Mille et une couleurs sur le fjord et le président d'honneur Claude Bonneau (gauche), lors de la deuxième édition tenue en 2024. Photo Renaud Cyr

## On nettoie les berges du Saint-Laurent

(EB) La seconde édition de l'Expédition Saint-Laurent et ses bassins versants s'arrêtera à Tadoussac et Pessamit les 13 et 15 août dans le cadre de sa grande tournée de nettoyage des berges québécoises.

L'expédition regroupe 18 personnes incluant un groupe de restaurateurs écologiques, des plongeurs professionnels, des artistes multimédias, des scientifiques et des jeunes.

Mission 1000 tonnes et Stratégies Saint-Laurent organisent cette mission de sensibilisation à la protection des cours d'eau qui a pour but de mobiliser les communautés locales via plusieurs activités, dont des conférences, des corvées de nettoyage, du prélèvement de microplastiques, et la promotion du Défi Saint-Laurent.

C'est bientôt



LE RETOUR EN CLASSE!



Tshima mishta-minupaniek<sup>u</sup>  
ume kau tshe tshitshipaniek<sup>u</sup>  
e tshishkutamakauiek<sup>u</sup>!  
Bonne rentrée!

La rentrée scolaire marque le début d'une nouvelle aventure, où chaque jour est une occasion de grandir et d'apprendre.

MAMU ENSEMBLE!  
ETANANUT  
PRÉSENCE  
MINUTEIEUN  
BIENVEILLANCE  
USHKUIŞHTATISHUN  
PERSÉVÉRANCE

tshakapesh.ca



INSTITUT  
Tshakapesh



Chute-aux-Outardes

# Un chantier majeur presque terminé sur la 138



Les travaux routiers à Chute-aux-Outardes se termineront prochainement comme le prévoyait l'échéancier. Photo Johannie Gaudreault

**Un important chantier routier entamé à l'est du village de Chute-aux-Outardes est sur le point de se conclure. Les travaux, amorcés plus tôt cette saison par le ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD), visent à rehausser la sécurité et le confort de circulation sur ce tronçon très fréquenté.**

Johannie Gaudreault

Le projet comprend la réfection complète de la chaussée et des accotements, de même que la réhabilitation du revêtement du pont de la rivière aux Outardes. Les interventions ont également permis d'améliorer le drainage dans plusieurs zones problématiques.

«Le but de cette intervention est de régler certaines problématiques dans ce secteur, notamment la présence d'ornières et de fissures», rappelle Marie-Ève Hébert, conseillère en communication au MTMD.

Selon le ministère des Transports, la majorité des travaux sont maintenant terminés et le chantier progresse conformément à l'échéancier établi. Le marquage de la chaussée, dernière étape des travaux, devrait commencer cette semaine, si les conditions météorologiques le permettent.

Le coût du chantier, l'un des plus importants sur la Côte-Nord cette année, s'élève à plus de 4 millions de dollars (4 032 957,68 \$), un montant qui sera ajusté une fois les travaux

finalisés.

«Ce chantier fait partie des plus importants cette année sur la Côte-Nord, en raison de son ampleur et du trafic parfois élevé dans le secteur», indique Mme Hébert.

Malgré l'ampleur des interventions et les ralentissements occasionnels, le ministère souligne la coopération exemplaire des automobilistes qui ont fait preuve de patience et de prudence tout au long du chantier.

Par ailleurs, plusieurs autres projets sont en cours sur le territoire nord-côtier, dont la reconstruction de la chaussée à Rivière-au-Tonnerre (jusqu'au début octobre), le remplacement de ponceaux à l'ouest de Port-Car-

tier (jusqu'au début septembre) et d'autres interventions similaires à Rivière-au-Tonnerre, qui devraient se terminer sous peu.

Dès août, de nouveaux travaux débuteront également dans plusieurs secteurs : asphaltage aux Escoumins, remplacement de ponceaux au parc Ferland à Sept-Îles, et travaux à l'est du pont de Moisie.

Ces initiatives s'inscrivent dans un vaste effort de maintien et d'amélioration du réseau routier régional, essentiel à la sécurité et à la mobilité des citoyens de la Côte-Nord. «Ces travaux contribueront à maintenir la qualité et la sécurité du réseau routier pour tous les usagers», assure la porte-parole.



## TRAVAUX À VENIR

Voici quelques projets à venir sur la route 138 au cours des prochaines semaines :

Des travaux d'asphaltage dans la municipalité des Escoumins, prévus à la mi-août ;

Le remplacement de ponceaux dans le secteur du parc Ferland, à Sept-Îles, débutant à la mi-août ;

Des travaux d'asphaltage à environ 7 km à l'est du pont de Moisie, à Sept-Îles, dès le début août ;

Le remplacement de ponceaux à Rivière-au-Tonnerre, dont le début est également prévu en août.

Source : Ministère des Transports et de la Mobilité durable

# Un 12 août bien de chez nous



Le 12 août, pourquoi ne pas franchir la porte d'une librairie, visiter une bibliothèque, ou même commander un ouvrage d'un auteur nord-côtier en ligne? Peu importe le moyen, l'important est de choisir un livre d'ici, un livre de chez nous. Parce que la Côte-Nord, ce n'est pas seulement un lieu que l'on habite, c'est aussi une voix que l'on écrit.

Johannie Gaudreault

jgaudreault@journalhcn.com

## CHRONIQUE

Chaque 12 août, les librairies québécoises résonnent d'un message simple et puissant : «J'achète un livre québécois». Ce mouvement citoyen, né en 2014, invite les lecteurs de partout au Québec à découvrir ou redécouvrir la richesse de notre littérature nationale.

Et ici, sur la Côte-Nord, nous avons de quoi être fiers : les plumes d'ici contribuent pleinement à ce foisonnement culturel. Lire local, c'est aussi lire nord-côtier.

Parmi les auteurs originaires de la Côte-Nord qui font rayonner notre territoire, Camille Bouchard de Forestville en est un prolifique. Avec plus de 100 romans à son actif, il continue de ravir les amateurs de lecture jeunesse.

Depuis le 30 juillet, son nouvel ouvrage intitulé *Vert comme l'enfer* est disponible en librairie. Il nous transporte dans la forêt amazonienne, là où quatre enfants ont vécu seuls pendant 40 jours après un écrasement d'avion. L'auteur, qui voue une passion aux faits historiques, raconte

l'histoire en détail. Le livre est recommandé aux 12 ans et plus.

D'autres écrivains mettent en valeur la culture autochtone. C'est le cas Naomi Fontaine de Uashat qui publie son quatrième roman le 6 août. *Eka ashate – Ne flanche pas* rassemble les voix des aînés. Histoires, mémoires et vécus tissent une manière de résister propre aux Innus.

«La mère-courage apprend à la narratrice, sa fille, la force de son peuple qui souffre, vit, rit et regarde demain, sereinement», dévoile la description du roman qui risque de plaire à tous ceux qui veulent s'imprégner des valeurs des Premières Nations.

La Côte-Nord est reconnue pour ses magnifiques paysages naturels et ses grands espaces propices à l'émerveillement. Guillaume Hubermont l'a bien laissé transparaître dans son tout premier livre *Côte-Nord – Une visite guidée sur la 138*, sorti le 23 avril 2025.

En cette période estivale où la région



Lire un livre d'un auteur de la Côte-Nord dans un paysage de la Côte-Nord, c'est encore mieux!  
Photo Pixabay

a la cote auprès des touristes, je l'ai vu défiler à de nombreuses reprises sur mes réseaux sociaux. Plusieurs l'ont utilisé comme guide touristique, mais on peut aussi y découvrir une véritable lettre d'amour de l'auteur pour sa région d'adoption.

Dans les pages de nos journaux, nous consacrons de l'espace à nos auteurs de la Côte-Nord. Oui, pour faire connaître leur travail, mais aussi pour donner une place à la culture d'ici. Qu'un écrivain soit connu ou moins connu, ses ouvrages et ses histoires vous parleront ou vous toucheront

certainement chers lecteurs.

Et bien sûr, les librairies et bibliothèques de la Côte-Nord regorgent de trésors d'auteurs d'ici : pensez à revisiter les ouvrages de Joséphine Bacon, Gilles Vigneault, Marie-Ève Hudon, ou encore à feuilleter les publications des Libraires pour découvrir les nouveautés.

Acheter un livre québécois, c'est poser un geste concret pour notre culture. En lire un écrit sur la Côte-Nord, c'est s'enraciner dans notre histoire, notre territoire et nos imaginaires.

Le **Haute-Côte-Nord**

**VOTRE JOURNAL VOUS ATTEND!**

<b>COLOMBIER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Épicerie Francis Dion</li><li>- Hôtel de ville</li></ul>	<b>LES ESCOUMINS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Station-service Ultramar</li><li>- Intermarché, Tremblay-Laurencelle</li><li>- Dépanneur Chamberland</li><li>- Dépanneur Essipit</li></ul>	<b>SACRÉ-CŒUR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intermarché, Épicerie Hovington</li><li>- Hôtel Motel Le Coronet</li></ul>
<b>FORESTVILLE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hôtel de ville</li><li>- Dépanneur du Parc</li><li>- Marché Tradition</li><li>- Provigo, Martin Lapierre</li><li>- Pharmacie Brunet</li></ul>	<b>LONGUE-RIVE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentation JMDS</li><li>- Bureau municipal</li></ul>	<b>TADOUSSAC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intermarché, Épicerie Côté</li><li>- Épicerie madame Ida Lavoie</li></ul>
<b>PORTNEUF-SUR-MER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dépanneur Halte 138</li><li>- Bureau municipal</li></ul>	<b>LES BERGERONNES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Marché Richelieu</li><li>- Hall d'entrée guichet et salle de quilles</li></ul>	



Les algues varech vésiculeux nord-côtières sont des bioproduits marins à découvrir. Photo Geneviève Lalumière



La pêche aux homards sur la Côte-Nord. Photo Geneviève Lalumière

# À la découverte des produits marins de la Côte-Nord

La Table bioalimentaire Côte-Nord lance une nouvelle initiative nommée *Bioproduits marins* pour mettre en valeur les richesses de nos écosystèmes marins et les gens au cœur de cette industrie.

Emilie Caron-Wart

La Table bioalimentaire Côte-Nord fera la promotion à travers différents médias de sa nouvelle initiative «Bioproduits marins». Le projet implique la création de dix courts documentaires, la publication d'un site Web dédié au sujet et à l'élaboration d'un numéro spécial du magazine *Le goût de la Côte-Nord*. Le projet est vaste et touchera beaucoup de sujets.

«Cette initiative vise à faire découvrir tout ce qui est valorisable au niveau alimentaire dans son écosystème marin. Ça peut comprendre les poissons, crustacés, algues, phoques, oursins, concombre de mer, bref tout ce qui est potentiellement valorisable et qu'on pourrait inclure dans notre alimentation», explique le directeur général de la Table bioalimentaire Côte-Nord, Martin-Pierre Tremblay.

Des soirées de projection dans chacune des six MRC sont prévues pour présenter l'initiative élaborée, à partir de novembre.

«Il y a beaucoup de ressources marines sur la Côte-Nord qui sont de très hauts intérêts», soutient-il.

Avec le projet Bioproduits marins, on espère faire découvrir à la population les écosystèmes marins, soit les types d'espèces qu'on y retrouve et de quelle manière on peut les pêcher de façon responsable.

«Il faut penser à l'avenir du secteur des pêches, surtout dans un moment où les changements climatiques s'accroissent. En plus, il faut réfléchir aux aspects culinaires de ces produits, comment les amener à notre table», affirme M. Tremblay. «Cette initiative vise à faire connaître de nouveaux produits pour diversifier l'offre et développer la demande. Pour ce faire, il faut commencer par les connaître», dit-il.

## Cuisiner

Présentement, l'équipe de la Table bioalimentaire Côte-Nord est en tournage avec l'agence de marketing agroalimentaire Cervidés, pour réaliser le projet en partenariat avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), qui le finance avec une subvention de 160 422 \$ ce qui représente 80 % du budget alloué à ce projet.

Une capsule proposant des recettes simples à faire partout, même en camping, allant à des plus sophistiquées qu'on pourrait servir en restaurant est notamment au programme.



Manipulation de bioproduits marins de la Côte-Nord. Photo Martin-Pierre Tremblay

On veut permettre aux Nord-Côtières d'appréter les produits issus de l'écosystème marin de la région.

## De la mer à l'assiette

Le projet comporte aussi un volet axé sur la présentation du monde de la pêche commerciale, ainsi que des portraits de pêcheurs de la région.

«Il s'agit d'ouvrir une fenêtre pour montrer et célébrer le secteur des pêches, c'est extrêmement important dans la région, ça fait partie du tissu social», souligne Martin-Pierre Tremblay. «Ça prend toute une mécanique pour pêcher. Il faut que les gens puissent comprendre le chemin

qu'empruntent les poissons et les crustacés, pour se rendre jusqu'à leur assiette.»

La mise en valeur des co-produits de la pêche comme les carapaces de crustacés sera abordée également.

«Dans l'industrie de la pêche sur la Côte-Nord, il y a une part de plus en plus grande qui est opérée par les communautés innues. [...] Que ça soit les opérations de pêches commerciales ou la présentation des équipages, on va aller pêcher avec eux. Il est important de voir les bioproduits marins de leurs points de vue également», conclut M. Tremblay.

BAIE-COMEAU



1965, avenue du Labrador, Baie-Comeau  
418 296-3422

Sara Tremblay  
Directrice commerciale

Alex Bouchard  
Directeur des ventes

Yannick Gagnon  
Conseiller en vente

Allison Lavoie  
Conseillère en vente



# LIQUIDATION TOTALE

0% + 500\$

FINANCEMENT SUR  
MODÈLES SÉLECTIONNÉS

BONI LIQUIDATION



**SENTRA 2025**  
POUR 24 MOIS

**KICKS 2025**  
POUR 24 MOIS

**ROGUE 2025**  
POUR 48 MOIS

Consultez [fr.nissan.ca/offers](http://fr.nissan.ca/offers) pour plus de détails | L'Association des concessionnaires Nissan du Québec

Offre en vigueur du 1<sup>er</sup> août au 2 septembre 2025. \* Offre de financement d'une durée limitée par l'entremise des Services financiers Nissan Canada, sur approbation de crédit, sur les modèles Kicks 2025 neufs et jamais immatriculés chez les concessionnaires Nissan participants au Canada, du 1<sup>er</sup> août au 2 septembre 2025. Exemple représentatif de financement : Kicks SR Privilège à TI 2025 avec un prix de vente de 37 246 \$, financé à 0 % pendant 24 mois, équivaut à 24 paiements mensuels de 1 552 \$. Aucun acompte (0 \$) requis. Le coût d'emprunt est de 0 \$, pour une obligation totale de 37 246 \$. Tous les prix et paiements comprennent : les frais de transport et de préparation de 2 030 \$; surcharge sur le climatiseur de 100 \$; les frais réglementaires (jusqu'à 35 \$); les frais d'administration du concessionnaire (jusqu'à 621 \$); les frais d'inscription auprès du RDPRM [y compris les frais de l'agent pour l'inscription, le cas échéant] (jusqu'à 86 \$ au total); ainsi que tous les autres frais, prélèvements et droits applicables (lesquels peuvent varier selon la région et le détaillant). Les frais de permis, d'assurance, d'immatriculation, les droits spécifiques sur les pneus neufs (Québec seulement) et les taxes de vente applicables sont en sus. Le concessionnaire peut vendre à un prix moindre. Une commande ou un échange de véhicule peut être nécessaire (mais pourrait ne pas être disponible dans tous les cas). Des conditions s'appliquent. L'offre peut être modifiée ou annulée sans préavis. Les noms, logos et slogans Nissan sont des marques de commerce appartenant à Nissan Motor Co. Ltd. et/ou à ses filiales nord-américaines, ou utilisées sous licence. \*\* Le boni liquidation de 500 \$ est disponible lors du financement d'un modèle Nissan Sentra ou Kicks 2025 neuf et non immatriculé auparavant, par l'entremise de Nissan Canada Finance (« NCF »), auprès d'un concessionnaire Nissan participant au Canada, à partir du 1<sup>er</sup> août 2025, sur approbation de crédit. Le boni liquidation sera appliqué au prix de vente négocié du véhicule avant les taxes. Cette offre n'a aucune valeur de rachat ou autre, ne peut être appliquée à des transactions antérieures et ne peut être combinée à d'autres offres. Des conditions s'appliquent. Consultez un concessionnaire participant pour plus de détails. Pour obtenir les détails sur l'étude 2025 sur la qualité initiale de J.D. Power aux É.-U., visitez [jdpower.com/awards](http://jdpower.com/awards). Récompenses basées sur les modèles de l'année 2025. Modèle plus récent peut être présenté. Visitez [fr.nissan.ca/offers](http://fr.nissan.ca/offers) ou consultez votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada Inc., 2025. Promotion valide pour le Kicks, Rogue, Sentra 2025.



**BAIE-COMEAU**

965, avenue du Labrador, Baie-Comeau • 418 296-3422

**BAIE-COMEAU**



264, boul. La Salle, Baie-Comeau • 418 296-9555

**Nadia Beaulieu**  
Directrice commerciale

**Mario Thibeault**  
Directeur des ventes

**Yvan Ouellet**  
Expert en produits

**Yves Lévesque**  
Expert en produits

# LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE AVEC LA **BZ4X 2025**



LOCATION 60 MOIS  
260 PAIEMENTS  
TAUX 3,29 %

**122<sup>75</sup> \$**

**11 000 \$**  
DE RABAIS

Le montant du paiement est basé sur le Prix du véhicule et représente : Le terme suggéré de Toyota Services Financiers (TSF). Le taux d'intérêt de Toyota Services Financiers (TSF) en vigueur au moment de l'achat. Le kilométrage annuel estimé. Les taxes sont ajoutées seulement si vous avez coché la case «Inclure TPS & TVQ ». Les assurances, et l'immatriculation ne sont pas incluses. Un concessionnaire Toyota est libre d'établir ses propres prix de vente pour les produits et services Toyota. Il existe trois options de paiements pour la location de votre véhicule : les paiements hebdomadaires, aux deux semaines et mensuels. L'option de paiements hebdomadaires ou aux deux semaines vous permet de faire des versements chaque semaine ou toutes les deux semaines au lieu d'une fois par mois.

**BAIE-COMEAU TOYOTA**  
264, boul. La Salle, Baie-Comeau  
QC G4Z 1S9 | 418 296-9555  
www.baiecomeautoyota.com

VOTRE CONCESSIONNAIRE DE  
CONFIANCE POUR TOUS VOS BESOINS  
EN MATIÈRE DE VENTE ET SERVICE  
POUR VOTRE VÉHICULE TOYOTA



Nos caractéristiques  
de sécurité avancées  
sont offertes de série\*.

**BAIE-COMEAU**



BAIE-COMEAU



Une entreprise signée

Amis Juniors



Maxime Laines Savard  
Directeur des ventes



Cindy Otis  
Conseillère en vente

25, boulevard Comeau, Baie-Comeau • 418 296-2828

# L'ÉVÈNEMENT DÉCOUVREZ MAZDA

## MAZDA CX-30

À CHAQUE ESSAI  
ROUTIER D'UN CX-30,  
UN COUPON POUR  
LE PIGNON GLACÉ  
VOUS SERA REMIS.

Quantité limitée.  
Certaines conditions  
s'appliquent.



ENEZ EN FAIRE L'ESSAI  
CHEZ BAIE-COMEAU MAZDA

TAUX FINANCEMENT  
À PARTIR DE

1,45%<sup>+</sup>

TAUX DE LOCATION  
À PARTIR DE

2,95%<sup>+</sup>

RÉDUCTION DE 1 %  
POUR LES CLIENTS  
DÉJÀ MAZDA

BONI 500 \$ DE RÉDUCTION  
CRÉDIT 500 \$ A L'ACHAT  
D'UNE PROTECTION  
ÉTENDUE MAZDA

Changements dans les produits et disponibilité des options : il peut y avoir eu certains changements aux équipements de série, aux options, aux prix et autres caractéristiques, ou encore des retards de livraison de produit qui n'apparaissent pas dans ces pages. Votre détaillant Mazda est le mieux placé pour vous fournir de l'information à jour. Mazda se réserve le droit de modifier les spécifications des produits en tout temps sans obligation de sa part. Les options et accessoires montrés ou décrits dans le présent site sont disponibles moyennant un coût supplémentaire et peuvent n'être offerts qu'en combinaison avec d'autres options ou en quantité limitée, ou être assujettis à des conditions supplémentaires au moment de la commande. SEO Profitez d'un boni supplémentaire à l'achat d'un plan de Protection étendue Mazda lors de l'achat d'un modèle neuf et non immatriculé entre le 1er août et le 2 septembre 2025, comme suit : (i) Boni de 500 \$ : Mazda3 2025, Mazda3 Sport 2025, CX-5 2025, CX-30 2025; ou (ii) Boni de 1000 \$ : CX-70 2025, CX-90 2025. Le boni sera appliquée au prix d'achat du plan de Protection étendue Mazda avant taxes et : (i) n'a aucune valeur de rachat en espèces ni autre valeur; (ii) ne peut être appliqué aux véhicules de parc automobile; et (iii) ne peut être appliqué aux transactions antérieures. Des conditions s'appliquent. Consultez Baie-Comeau Mazda pour plus de détails.

BAIE-COMEAU



mazda

25, boulevard Comeau, Baie-Comeau • 418 296-2828

**BAIE-COMEAU**



838, boul. Lafèche, Baie-Comeau  
418 589-4242



**Joanie Larocque**  
Directrice commerciale

**Jonathan Lajoie**  
Directeur des ventes

**Annie Duchaine**  
Conseillère en vente

**Éric Boulianne**  
Conseiller en vente

**Stéphane Boisseau**  
Conseiller en vente

# L'ÉVÈNEMENT PRIX EMPLOYÉ SE POURSUIT EN AOÛT !

RABAIS JUSQU'À  
**11 000 \$**



\* Sur modèles sélectionnés. Certaines conditions s'appliquent. Détails en concession.

**BAIE-COMEAU**



838, boul. Lafèche, Baie-Comeau • 418 589-4242

# Un autre rendez-vous manqué ?



Réjean Porlier

Lorsque la nouvelle publicité pour promouvoir la Côte-Nord est apparue à l'écran, plusieurs personnes, dont je fais partie, ont crié au coup de génie. Le parallèle avec la Norvège et cet acteur convaincant, ne pouvaient mieux présenter l'immensité et la diversité de notre coin de pays. Ajoutez à cela cette nouvelle aversion développée, à raison, pour des États-Unis qui ont entrepris une guerre commerciale contre le Canada et tous les ingrédients étaient en place pour connaître une saison touristique exceptionnelle... tous, sauf !

## CHRONIQUE

Le Québec n'a besoin de personne pour briser son élan, il sait se saborder lui-même. La grève des traversiers entre Matane et la Côte-Nord a de quoi nous faire rager, mais elle n'est qu'un exemple parmi tant d'autres d'une approche à courte vue de politiciens qui nous parlent continuellement d'économie, mais qui en ébranlent continuellement les fondements.

La traverse entre Matane et la Côte-Nord, c'est notre autoroute à nous, au même titre que la 20 entre Québec et Montréal. Croyez-vous sincèrement que le gouvernement accepterait, les bras croisés, que la 20 reste fermée, parce que ceux qui ouvrent la route en hiver feraient valoir leur droit de grève ?

Poser la question c'est y répondre. Mais surtout, comment se fait-il que personne n'a pensé qu'une convention collective échue depuis le 1er avril 2023 nous mènerait à cette situation catastrophique pour notre région. Est-ce que quelqu'un a sérieusement pensé que tout ça ne se terminerai pas avec l'arrêt des services ?

Vraisemblablement la Côte-Nord est victime, encore une fois, soit d'incompétence, soit d'indifférence, soit de négligence et probablement de tous les trois. Si nos politiciens utilisaient la traverse comme ils utilisent la 20, nous passerions un été magnifique, parce qu'ils auraient pris les moyens de prévenir cette grève.

La prévisibilité semble un mot très difficile à maîtriser pour des gens

dont la vision ne semble pas dépasser les 4 ans. Dans combien de dossiers avons-nous appris que l'information était colligée depuis belle lurette : coupure de services dans les soins de prévisible etc, etc, etc. Comment peut-on en arriver à faire fi de toute cette information disponible et préférer administrer une conti-



Le F.A.-Gauthier de la traverse Matane-Baie-Comeau-Godbout. Photo STQ

santé... prévisible, détérioration des services dans les CHSLD... prévisible, détérioration des hôpitaux et de nombreuses écoles... prévisible, crises de la main-d'œuvre et du logement... prévisible, crise de l'immigration... nuelle gestion de crise ? Il n'y a malheureusement pas de plan de match, continuellement à la remorque des événements, à rechercher le coup de circuit sans réfléchir à la partie qui se joue sous nos yeux.

De la gestion de crise, c'est beaucoup d'argent injecté pour maintenir en vie un système d'aviation archaïque et contreproductif. C'est beaucoup d'argent misé sur un réseau maritime continuellement à l'arrêt et sans tenir compte qu'il y a des conventions collectives à renouveler au juste moment et c'est un réseau routier dont on n'a pas encore planifié l'achèvement, misant plutôt sur des annonces sporadiques, lorsque les esprits s'échauffent.

Pour la Côte-Nord, le transport est un élément clé de toute stratégie qui vise le renversement de la tendance démographique des dernières années et la fiabilité de la traverse entre Matane et la Côte-Nord est condamnée à faire partie de cette stratégie pour encore de nombreuses années, alors, serait-il possible de prendre ça un peu plus au sérieux ?

Outre pour notre énergie, nos mines et désormais nos terres rares, qu'elle est la réelle ambition du gouvernement du Québec pour la Côte-Nord ?

La réponse à cette question se trouve en partie dans la gestion qui a mené à cette coupure indécente et prolongée de service des traversiers et elle viendra aussi de la suite qu'il donnera au dossier du pont sur le Saguenay, alors que toutes les études sont désormais derrière nous.

Est-ce que la stratégie consistera encore une fois à gagner du temps... les paris sont faits !

# Une aventure en kayak 100 % féminine



Une activité de kayak de mer et camping entre femmes est organisée aux Bergeronnes du 16 au 17 août. Photo Pixabay

**Une expérience unique attend les femmes de la Côte-Nord grâce à une collaboration entre Les Norkôtières et Mer et Monde Écotours. Une activité clé en main propose un moment de pause, d'aventure et de partage, aux Bergeronnes, en plein cœur du fleuve Saint-Laurent.**

Johannie Gaudreault

Destinée aux femmes de 14 ans et plus, cette escapade prévue du 16 au 17 août comprend une demi-jour-

née de kayak de mer guidée sur le chenal Laurentien, l'un des secteurs emblématiques de la Côte-Nord pour l'observation de la faune marine.

Accompagnées par une guide professionnelle, les participantes pourront pagayer au rythme du fleuve et, avec un peu de chance, croiser des mammifères marins.

L'expérience se prolonge ensuite sur la terre ferme, avec une nuit en cam-

ping sauvage en bord de mer. Une séance de yoga en nature est prévue pour favoriser le ressourcement et la détente.

Deux repas gourmands, concoctés à partir d'ingrédients locaux et boréaux, viendront compléter ce séjour tout en saveurs et convivialité, au coût de 300 \$.

Tout l'équipement nautique et de camping est fourni, permettant aux participantes de se concentrer sur

l'essentiel : vivre le moment présent, respirer l'air salin et créer des liens sincères avec d'autres femmes. L'activité se veut inclusive et chaleureuse, une invitation à ralentir et à connecter avec soi-même, les autres et la nature.

Les mères et filles sont également les bienvenues, renforçant l'aspect intergénérationnel de cette aventure en pleine nature nord-côtière. La période d'inscription a pris fin le 29 juillet.

## Le parcours du bœu' revient pour une 17<sup>e</sup> édition

(RC) La marina de Tadoussac va présenter la 17<sup>e</sup> édition de sa régata amicale annuelle le Parcours du bœu' qui aura lieu le 23 août.

Dans le fleuve Saint-Laurent, près de la baie de Tadoussac, se situe un endroit où de nombreux courants marins se rencontrent et créent une zone de turbulence que les anciens appelaient Le Boeu».

«C'est avec lui que rivalisent chaque année une trentaine de voiliers en tentant de parcourir le parcours proposé le plus rapidement possible et dans le temps imparti. Si aucun voilier

n'arrive à parcourir le trajet à l'intérieur du temps accordé, c'est alors le Boeu' qui est déclaré gagnant», explique la directrice générale de la Marina de Tadoussac, Julie Tremblay.

Avec sa trentaine de bateaux participants, le Parcours du Boeu' est l'une des régates amicales les plus populaires sur le Saint-Laurent. Après la course, tous seront conviés à la remise des prix, à un souper BBQ ainsi qu'à une soirée animée.

Les informations sur la course ainsi que la fiche d'inscription sont disponibles au [www.marinatadoussac.com](http://www.marinatadoussac.com)



L'événement aura lieu le 23 août prochain. Photo Renaud Pintiaux

Été 2025 - numéro 8

# Sur la route des vacances

PAGES  
**22&23**  
Archipel-de-Mingan

PAGES  
**26&27**  
Les Sept-Îles

CAHIER TOURISTIQUE  
**LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE!**

EN COLLABORATION AVEC  
**CÔTE NORD**  
ENTRE NATURE ET DÉMESURE!

## TOURNOI DES PIONNIERS

SAMEDI  
23 AOÛT  
10 H AM

CRÉEZ UNE ÉQUIPE DE 3 ET UN JOUEUR  
DES PIONNIERS SE JOINDRA À VOUS!  
FORMULE 4 BALLES, MEILLEURE BALLE

45 \$ MEMBRES/55 \$ NON-MEMBRES  
25 \$/VOITURETTE SOUPER ET PRIX DE PRÉSENCES

▶▶▶▶ POUR INSCRIPTION: 418 445-1333 | 18B, RUE DU GOLF CAO



# Archipel-de-Mingan *vs* Twelve Apostles

## le duel des titans géologiques, les apôtres australiens affrontent les druides nordiques

Par **Charlotte**, votre humble et intrépide chroniqueuse exploratrice

Mes très chers lecteurs,

L'Australie a ses Twelve Apostles, ces colonnes de pierre que l'on contemple au crépuscule, les yeux embués de poussière rouge et d'émerveillement touristique. Soit. Mais que dire de notre Archipel-de-Mingan, où la roche s'exprime avec davantage de panache, de mystère et disons-le, d'humidité salée ? Car ici, les monolithes ne se contentent pas d'exister. Ils posent, ils toisent, ils intriguent. Ce sont des sculptures vivantes, dressées sur la mer comme des vedettes de défilé dans un gala de pierres.

Perchées entre Longue-Pointe-de-Mingan et Aguanish, ces îles du large ressemblent à une partie de Jenga céleste, abandonnée là par des dieux distraits.

L'archipel, c'est plus de 1 000 îles, îlots et rochers, chacun avec sa moue, son panache, son surnom. Il y a la Dame de Niapiskau, drapée de mystère. Le Château, qui défie les tempêtes. Le Hibou, qui vous juge. À côté, les Twelve Apostles paraissent presque... protestants. Solennels, sages, et surtout peu nombreux. Douze, vraiment ? Chez nous, les géants sont légion.

### La géologie, version grande œuvre dramatique

Tout cela commence il y a 500 millions d'années, dans une mer tropicale (oui, tropicale ! Ne riez pas, c'était avant l'arrivée des tuques). Le calcaire s'installe. Puis le vent, la pluie, le gel font leur numéro de dentellière... et hop ! Une forêt de statues surgit, comme un vestige d'un monde parallèle. Là où les Australiens se contentent de colonnes dressées comme des chandeliers, nous avons des créatures de contes nordiques. Des figures, des visages, des

silhouettes pétrifiées par l'Histoire.

Chez nos amis australiens, on aperçoit parfois des otaries, des manchots pygmées ou des kangourous qui sautillent le long de la Great Ocean Road. Fort bien. Mais ici, c'est le royaume des baleines, des macareux moines (oui, ces clowns marins qui posent comme des influenceurs sur les falaises) et même des phoques en pause café sur les rochers.

Le tout, dans le silence grandiose d'une mer qui parle peu mais qui pense beaucoup.

### Là-bas, la foule. Ici, la grâce.

Les Twelve Apostles, c'est aussi la Great Ocean Road : une autoroute de selfies, une procession de minivans, une cacophonie de perches à trépied. À Mingan, mes chéris, on accède en bateau seulement. Pas de klaxons. Pas de beignes. Juste vous, les oiseaux, et une connexion Wi-Fi aussi fragile qu'une promesse électorale. Une invitation à ralentir, respirer, s'émerveiller.

Bref, une vraie cure de nordicité sauvage pour citadins usés.

Créé en 1984, le Parc national de l'Archipel-de-Mingan est un trésor fédéral protégé par Parcs Canada. On y trouve des sentiers de randonnée sur certaines îles (Quarry, Niapiskau, Perroquets), du kayak de mer dans des couloirs turquoise, et même du camping rustique pour les téméraires qui rêvent d'être réveillés par un souffle de orqual.

Et si le silence vous effraie, sachez qu'il est souvent habité ici. Par la mer, par les esprits, ou par les moustiques (prévoyez votre huile à mouches).

### Et si le cœur vous en dit... un peu de culture vivante !

Loin d'être une terre oubliée, la Minganie est aussi le foyer des communautés innues de Ekuanitshit (Mingan) et Natashquan. Ici, les liens entre les peuples autochtones et les îles sont anciens, profonds, vibrants.

Des initiatives d'interprétation culturelle innue permettent aux visiteurs d'entendre les récits, les savoirs, les chants, et de comprendre pourquoi ces monolithes ne sont pas que des curiosités géologiques, mais des repères spirituels millénaires. Vous voilà avertis : à Mingan, même les pierres ont une âme.

### La Côte-Nord entre dans la lumière

On dit souvent que le Québec regarde trop vers l'Europe ou le Sud. Et si, cette fois, c'était l'Australie qui faisait pâle figure face à nous ? Certes, ils ont des surfeurs, des koalas et des apôtres photogéniques. Mais nous avons la brume, le souffle, les géants de calcaire et le sentiment d'être seuls au monde sur un radeau de pierre. Et ça, mes amis, ça vaut tous les kangourous du bush.

Alors si vous rêvez d'un voyage mystique, d'un face-à-face avec le temps, d'un panorama digne d'un film d'aventure... inutile de traverser la planète.

### L'Archipel-de-Mingan vous attend.

Et je vous promets : vos selfies y seront moins nombreux... mais bien plus puissants.

## Envie de plage?

- Accès à plus de 2 km de plage
- Longues battures de sable
- Les plus beaux couchers de soleil du coin
- Ressourcement parfait



© Sébastien St-Jean

Parc Nature de  
Pointe-aux-Outardes  
[www.parcnature.com](http://www.parcnature.com)



Photo Mathieu Dupuis

Votre dévouée

*Charlotte,*

avec toute la malice d'une macareux moine déguisée en chroniqueuse dithyrambique.



**Vos nouvelles  
pour emporter**

*Bonnes vacances!*

Téléchargez notre application mobile.

**EN**  
ÉDITIONS NORDIQUES

Télécharger dans  
**l'App Store**



DISPONIBLE SUR  
**Google Play**



La plus belle terrasse à Baie-Comeau

*vous attend!*



**Déjeuner :**

Lundi au vendredi : 7 h à 11 h

Samedi et dimanche : 7 h à 13 h

**Dîner :**

Lundi au vendredi : 11 h à 14 h

**Venez relaxer les après-midis :**

On vous attend sur votre superbe terrasse à tous les jours dès 14 h pour vous désaltérer avec une bonne sangria ou une bière de la micro St-Panrace.

**Souper :**

Réservez pour souper sur la terrasse ou chapiteau chauffé, directement sur notre application : [bistro.cool/reservation/](https://bistro.cool/reservation/)



8, av. Cabot, Baie-Comeau | 418 296-3391



**Poutinerie**

Secteur Mingan  
784, rue Jalbert

# FORFAITS CROISIÈRE ET HÉBERGEMENT

À partir de  
**139\$**  
/pers. par nuit



viens **voir** les **baleines**.com

## La meilleure expérience baleine au monde!

# Sept-Îles à la mer et mille raisons d'y aller : Vous reprendrez bien un petit bout de rocher ?

Par **Charlotte**, votre humble et intrépide chroniqueuse exploratrice

Mes très chers lecteurs,

Il faut croire que le chiffre sept a de la gueule. Sept merveilles du monde. Sept péchés capitaux. Sept jours dans une semaine et, chez nous, sept îles juste devant la ville de Sept-Îles. Pas huit. Pas six. Sept. Et ça, ça claque!

Et si certains d'entre vous lèvent les yeux au ciel en se disant « encore une chronique d'une Française qui compare tout à l'Europe », je vous réponds : exaactement. Mais attendez avant de râler, car cette fois, la comparaison est plutôt flatteuse pour notre chère Côte-Nord. Et puis je vous rassure, c'est, à mon plus grand désespoir, bientôt la fin !

Eh oui. Il existe aussi un archipel des Sept-Îles en France, niché dans les Côtes-d'Armor, là où la pluie tombe à l'horizontale et les mouettes ont l'accent breton. Et croyez-le ou non, nos deux Sept-Îles se ressemblent plus que vous ne l'imaginez, sauf que la nôtre, disons-le franchement, sent moins le beurre salé et plus l'épinette noire.

## Des îles qui volent la vedette aux oiseaux

En Bretagne comme ici, ce sont les oiseaux qui tiennent le haut du pavé (ou plutôt du rocher). Macareux moines, fous de Bassan, cormorans, mouettes tridactyles... Une cacophonie céleste qui ravirait même les oreilles d'un ornithologue en plein délire. Chez nous, c'est surtout sur l'île Corossol qu'ils font leur grande parade nuptiale, mais d'autres îles comme Grosse Boule ou Petite Boule servent aussi de nids douillets pour volatiles exigeants.

Là-bas, en France, l'île Rouzic abrite la seule colonie de fous de Bassan du pays. Chez nous, c'est toute la baie qui leur dit bienvenue. Et puis entre nous, fou de Bassan,

c'est quand même un titre qui a plus de panache qu'un vulgaire pigeon parisien.

## Un sanctuaire... mais version Côte-Nord

Ce qui distingue notre archipel nord-côtier, c'est qu'on peut y mettre les pieds, littéralement. L'île Grande Basque accueille randonneurs, campeurs rustiques, pique-niqueurs et amoureux de l'histoire basque. Oui, oui, les pêcheurs basques du XVI<sup>e</sup> siècle sont venus frayer ici. Pas dans les bistros du Vieux-Québec, mais bien ici, dans notre baie bordée de montagnes et de mystère.

C'est que l'histoire ici se murmure à travers les vagues et les fougères. Les Innus, présents bien avant les Européens, connaissaient ces îles comme leur poche. D'ailleurs, l'île Manowin, dont le nom serait une déformation d'un mot innu, nous rappelle qu'avant les macareux et les croisiéristes, il y avait des savoirs bien plus anciens à l'œuvre.

## Une ville face à ses îles

Sept-Îles, ce n'est pas juste une ville avec un nom compte triple au Scrabble. C'est une baie unique, protégée par ces sept sentinelles maritimes. Et si vous aimez pagayer, naviguer, respirer l'air salin ou simplement jouer à l'explorateur, sachez qu'ici, on ne fait pas que regarder les îles : on les vit. Excursions en mer, kayak de mer, observation de baleines, contes de naufrages et soupçons de corsaires sont au menu.

Pendant que la Bretagne interdit (presque) tout : pas de débarquement libre, pas de camping, pas de kayak non encadré. Ici, on vous ouvre la baie. Bon, avec respect pour la nature, bien sûr. Pas question de transformer Grande Basque en Ibiza-sur-Saint-Laurent.

**Sept... ou plus ?** Ironie nordique : il y a plus de sept îles dans la baie. Mais on a gardé le chiffre mythique, parce que franchement, "Douze-Îles" aurait fait un nom de céréale. Et comme les Bretons exagèrent eux aussi (leurs Sept-Îles n'en comptent que cinq, les coquins), disons qu'on est quittes.

## Alors, Bretagne ou Côte-Nord ?

Certains diront que la Bretagne a l'ancienneté, la renommée, le cidre brut et les crêpes au sarrasin. D'accord. Mais nous, on a les aurores boréales, les baleines, le feu de camp sur la plage et ce petit frisson que seuls les territoires semi-sauvages procurent. Et puis, sérieusement, entre une mer d'huile à Sept-Îles et les vagues furibondes de la Manche, on choisit vite.

Et si vous êtes tannés de la Norvège comme moi (oui, je l'ai trop citée, je sais), eh bien... vous comprendrez que je n'y peux rien si nos petits bouts de pays nordiques se ressemblent autant, telles deux jumelles téméraires voguant égoïstement entre fjords et falaises.

## En conclusion : sept raisons (au moins) d'y aller

Pour l'histoire, pour les paysages, pour les oiseaux, pour la culture innue, pour le camping en pleine nature, pour les excursions en mer, et, ne nous mentons pas, pour vous vanter sur Instagram que vous avez vraiment vu Sept-Îles.

Alors, chère lectrice, cher lecteur : la prochaine fois qu'un guide touristique vous vante la Bretagne, glissez-lui un petit « oui mais... as-tu vu la version nord-côtère ? ». Et regardez son visage se décomposer comme un vieux macareux surpris par la marée.



**SALUONS LA FIN DE L'ÉTÉ**

**POINTE-DES-FORTIN ET L'ESCALIER DU BELVÉDÈRE**

**ACCÈS AU BANC DE SABLE D'UNE LONGUEUR DE 4,5 KM**

**CONSULTEZ LES MARÉES : WWW.MAREES.GC.CA**

Location d'équipements nautiques  
**581 221-0437**

Camping et yourtes  
Nouveau camping rustique  
**581 221-0437**

Descente de la rivière Portneuf :  
location de canot et service de navette  
**581 323-1050**

Prêt de Fat bike  
**581 323-1050**

Restaurant sur le quai de la Marina  
LE SALOON  
**581 628-9628**



Une entreprise signée

Amis Juniors

David Gauthier  
Directeur secteur Côte-Nord

Guillaume Boulianne  
Directeur secteur Côte-Nord



Photo Mathieu Dupuis



Photo Mathieu Dupuis

Votre dévouée

*Charlotte,*  
émissaire bretonne infiltrée au royaume de la Côte-Nord, poétesse des falaises et sculptrice des failles géologiques.



COMPLICE  
D'AVENTURES



**TOUS NOS VÉHICULES SONT INSPECTÉS  
ET RECONDITIONNÉS**



Découvrez  
**NOTRE INVENTAIRE**  
à moins de **15 000\$**  
www.touteslesmarques.ca



**Mer et monde** **TADOUSSAC** **ESSIPIT**

Kayak de mer ou planche à pagaie, c'est un rendez-vous à Tadoussac. Repérez le chapiteau blanc de Mer et monde écotours sur la magnifique plage de Tadoussac. Deux activités offertes : **Terre et mer** soit la combinaison du kayak de mer et de randonnée où nous enfilons nos bottes pour atteindre un sommet du parc national du Fjord-du-Saguenay, le mont Adéla-Lessard. Également, **Au gré des marées**, une petite virée aidée des marées et des courants à observer les dunes de Tadoussac et croiser des phoques commun! Magique!

De belles explorations, des belles rencontres et surtout du plaisir en plein-air!

Mer et monde écotours  
148, rue du Bord de l'Eau Tadoussac, GOT 2A0  
418 232-6779

**MUSÉE CHAUVIN**

Découvrez les origines de Tadoussac au musée Chauvin, là où tout a commencé. Une immersion fascinante dans l'histoire de la traite des fourrures. Un petit musée, une grande histoire ! Le musée Chauvin vous transporte à l'époque des premiers échanges entre Européens et Autochtones.

Municipalité de **TADOUSSAC**

www.tadoussac.com

**PRINCIPAUX ATTRAITS DE LA MUNICIPALITÉ**

Tadoussac, c'est bien plus que les baleines ! Plages, sentiers pédestres faciles, musées, activités nautiques, art et culture vous attendent tout l'été. Des souvenirs pour petits et grands, au cœur d'un village unique !

Municipalité de **TADOUSSAC**

www.tadoussac.com

**Observation de l'ours noir - Pourvoiries des Lacs à Jimmy**

À la Pourvoirie des Lacs à Jimmy à 8 km de Tadoussac, observer l'ours noir, cet animal fascinant. Curieux et rusé, il est considéré comme l'un des mammifères les plus intelligents. Vacances Essipit vous offrent l'occasion de faire l'observation de l'ours noir sécuritairement en pleine forêt.

Notre guide expérimenté vous reçoit dans un abri sécuritaire, stable et à quelques mètres seulement des ours. Celle-ci vous permet de voir l'ours noir en action dans son habitat naturel. Il partage avec vous des faits étonnants sur la vie de cet animal.

Chacun de nos guides possède une formation pour assurer la sécurité de son groupe. **Bienvenue dans le monde des ours noirs!**

Pourvoiries des Lacs à Jimmy | 62, route 138  
Sacré-Cœur-sur-le-fjord-du-Saguenay | 418-235-4814

**Mer et monde** **BERGERONNES** **ESSIPIT**

L'emplacement principal pour le camping, les activités de kayak de mer et de SUP à l'Anse-à-la-cave, située à 8 km après le village des Bergeronnes sur la route 138. Plusieurs activités offertes : kayak et planche à pagaie, journée complète, demi-journée, levée du soleil, l'expérience des sens et de la lumière, la découverte du Saint-Laurent et surtout nos expéditions. Du pur bonheur en nature!

Chez Mer et monde écotours, vivez un mélange d'excitation, d'immensité, d'exaltation et de bonheur lors d'une aventure sur l'eau !

Mer et monde écotours  
20 chemin Jalbert, Les Bergeronnes, GOT 1G0  
418 232-6779

**ESSIPIT Croisières Essipit**

Les baleines en zodiac de 12 ou 36 passagers à partir du quai de Bergeronnes. Une aventure exaltante au ras de l'eau pour observer les plus grands et mystérieux mammifères marins. Nos pilotes-naturalistes partagent avec vous leur passion!

D'une durée de 2 h, votre aventure aux baleines se déroule dans le Parc marin Saguenay-St-Laurent, aire protégée pour l'observation des baleines. Croisières Essipit est membre de l'Alliance Eco-Baleines, pour des pratiques d'observation éco-responsable!

Croisières Essipit  
498, rue de la Mer, Bergeronnes, GOT 1G0  
418 232-6778

**MUNICIPALITÉ DE COLOMBIER**

Profitez de 3 belles HALTES NATURE à Colombier le long de la 138 !

La halte des **Îlets Jérémie** avec sa longue plage. Celle du **Marais Hickey** avec son observatoire d'oiseaux. Celle au bout du chemin de la **Rivière Bersimis** où l'on peut faire du kayak et contempler l'embouchure du fleuve.

Bienvenue à Colombier !  
568, rue Principale, Colombier  
418 565-3343

**CANTINE DU VACANCIER**  
418 587-4640

**La meilleure poutine, c'est à Forestville!**

Si tu passes par la Côte-Nord, un arrêt s'impose à la Cantine du Vacancier à Forestville. Couronnée meilleure poutine de la région par les accros de la poutine, cette adresse est un véritable trésor local. Avec ses frites croustillantes maison, sa sauce riche et savoureuse, et son fromage en grains fondant à souhait, chaque bouchée est un pur bonheur.

Un goût authentique, un accueil chaleureux, et une réputation qui dépasse les frontières de la ville, voilà pourquoi Forestville est maintenant sur la carte des vrais amateurs de poutine!

81, QC-138, Forestville | 418 587-4640

**BOUCHERIE LES TROIS P'TITS COCHONS**

Chez nous, la qualité, la fraîcheur et le service personnalisé sont au cœur de tout ce que nous faisons. Que vous cherchiez une pièce de viande savoureuse pour un souper en famille ou des conseils pour réussir votre prochain barbecue, notre équipe passionnée est là pour vous servir avec le sourire.

Produits locaux, savoir-faire artisanal, et accueil chaleureux ! Bienvenue à la Boucherie Les Trois p'tits cochons

873, rue Bossé, Baie-Comeau  
418 294-0804

**PLOMBERIE CHAUFFAGE** **O'Max inc.**

En plus d'une salle d'exposition à laquelle vous avez accès pour visualiser notre vaste gamme de produits, nous disposons également d'un atelier de fabrication conçu pour vos travaux personnalisés. Nous offrons des services de ferblanterie, plomberie et vente de produit pour votre salle de bain, fabrication en atelier, protection incendie, aspirateur central, échangeurs d'air, système de filtration d'eau, vente de BBQ (Kamado Joe, Saber, four à pizza) Vos projets nous motivent et votre satisfaction est notre fierté. Quel que soit le secteur d'activité en question, Plomberie Chauffage O'Max s'engage à vous fournir un service hors pair pour des installations professionnelles!

10, av. Narcisse-Blais, Baie-Comeau | 418 296-5700

*Le Marché aux trésors*  
FAIT AU QUÉBEC

Cette petite boutique sympathique saura vous charmer pas la diversité de son offre. Vous y retrouverez une multitude de produits québécois et les aliments du terroir nord-côtier y sont en vedette. De plus, elle offre de l'artisanat local, des souvenirs, des produits de beauté et de santé, des bijoux, une épicerie fine et des idées cadeaux. Les 2 propriétaires, Caroline et Nathalie ont déniché, pour vous, plusieurs produits coups de cœur. Si vous passez à Baie-Comeau, cette boutique est un incontournable. Passez les voir, elles se feront un plaisir de vous conseiller.

625, boul. Lafèche, bureau 203 (Centre commercial Lafèche)  
418 589-5378  
lemarcheauxtresors.com

**MUNICIPALITÉ DE COLOMBIER**

Profitez de 3 beaux SENTIERS PÉDESTRES à Colombier le long de la 138 !

Le sentier de l'**Anse-à-Norbert** long de 2 kilomètres. Le sentier de la **rue Sirois** à l'entrée du village et sur les traces de ses pionniers. Le sentier des **Îles Jérémie** menant à sa magnifique baie et plage.

Bienvenue à Colombier !  
568, rue Principale, Colombier  
418 565-3343

**Chez Gréco**

Chez Gréco, c'est un personnel qui vous fait vivre une expérience unique autant en ami qu'en famille dans une ambiance chaleureuse. Laissez-nous charmer vos papilles avec nos recettes grecques authentiques et nos grillades et fruits de mer. On vous attend!

1257A, boulevard Lafèche, Baie-Comeau | 418 295-3003

**CANTINE Chez NAT**

Situé à l'entrée du village de Longue-Pointe-de-Mingan. Nous vous invitons à venir découvrir nos produits locaux préparés avec soin. Venez vous régaler avec nos succulents desserts glacés aux petits fruits de la région : chicoutai, bleuet, graine rouge, framboise et fraise. Vous laisserez vous tenter par l'envie d'une délicieuse guédille aux crabes, une guédille aux crevettes, ou l'une de nos excellentes poutines telles celle aux crevettes ou notre fameuse poutine spéciale Nat notre spécialité depuis maintenant 28 ans !

« Notre plaisir, vous servir. Notre espoir, vous revoir. »

1045, ch. du Roi, Longue-Pointe-de-Mingan (Québec)  
G0G 1V0 | Téléphone: 418 949-2634

**Dixie Lee**  
fried chicken poulet frit

**UN MENU VARIÉ POUR TOUTES LES GOÛTS.** Notre menu spécialisé dans les délicieux plats de poulet frit, de fruits de mer, de pizzas, desserts, salades et beaucoup plus encore! **POUR MANGER SUR PLACE OU POUR EMPORTER.** Un service rapide et courtois vous attend en plus d'une zone de jeu pour les enfants à proximité de notre salle à manger.

1150, boulevard Lafèche, Baie-Comeau | 418 589-3376

**GARAGE PIERRE LAVOIE**

Depuis 1971, notre équipe de professionnels en mécanique générale met son expertise à votre disposition dans la région de Manicouagan. Nous sommes spécialisés dans les technologies de pointe liées à l'automobile, telles que l'injection, le diagnostic, l'électronique et la reprogrammation. En plus de ces services, nous proposons également une sélection de grandes marques de pneus reconnues. En cas de problème sur la route, nous sommes là pour vous aider. Si vous avez besoin de carburant, notre station-service Irving offre du carburant de qualité, y compris du diesel, sur une plage horaire étendue.

104, boul. Comeau, Baie-Comeau | 418 296-4880



# adresses



Brunet.ca - Votre santé, notre priorité - Premier arrêt. Depuis la fondation de Brunet en 1855, « votre santé, c'est tout ce qui compte ». Nous avons pour mission d'offrir aux Québécois les conseils et les services liés à la santé et au bien-être les plus personnalisés. En magasinant chez Brunet, vous allez économiser sur vos essentiels du quotidien.

Passez nous voir, il nous vous fera un plaisir de vous servir pendant vos vacances. Sylvie Dion, Dominique Paquet, Benoît Paradis et Alexandre Côté, pharmaciens.

300, boul. La Salle, Baie-Comeau | 418 296-2332



Ferme Manicouagan, un endroit où il est possible de faire l'autocueillette de camerises, de fraises et de framboises. Ici on retrouve la camerise en grande culture, un petit fruit nordique à découvrir.

Une grande variété de légumes fraîchement cueillis vous attend à notre kiosque, avec des produits localement transformés. Une activité qui fait du bien!

L'adresse est le 150 Granier, à 1 km du carrefour giratoire direction Pointe-Label. L'accès de la Ferme est situé du côté droit, 300 m après la rue du Parc.



Le seul établissement près de Manic-5. Situé à plus de 200 km au nord de Baie-Comeau, le Motel de l'Énergie vous offre tout ce dont vous avez besoin sous le même toit. Profitez de notre service d'hébergement, notre restaurant, notre station-service avec dépanneur licencié et faites de votre prochain déplacement sur la route 389, une découverte! Que votre séjour soit dans le cadre de vos affaires, pour la visite du plus grand barrage à voûtes et contreforts multiples au monde ou pour le plaisir de profiter d'un magnifique territoire de chasse et de pêche, le Motel de l'Énergie est votre arrêt incontournable.

Pour réservation : 1 800 760-2301, poste 0



Située au pied des monts Uapishka (Groulx) et aux abords du lac du cratère Manicouagan, venez découvrir les joyaux de l'arrière-pays manicois et vivre une expérience immersive unique où l'immensité du territoire côtoie la splendeur de la nature et l'authenticité de la culture innue. Grâce à sa localisation au nord du 51<sup>e</sup> parallèle, la Station Uapishka est l'endroit tout désigné pour vivre une véritable expérience nordique tout en s'initiant à la richesse du patrimoine autochtone. Un arrêt incontournable sur la route 389.

Hébergement | Restauration | Activités plein air  
Km 336, route 389  
www.stationuapishka.com  
1 833 296-8514



Quoi de mieux qu'un copieux déjeuner pour bien commencer la journée? À la Crêperie de la Reine, votre restaurant de déjeuner à Baie-Comeau, nous avons réinventé le repas le plus important de la journée. Notre grand choix de crêpes salées et sucrées originales saura vous charmer à tout coup! Pour le brunch ou le dîner, nous vous offrons aussi des déjeuners traditionnels, ainsi que des menus du midi complets et savoureux. Après avoir mangé, pourquoi pas aller découvrir notre parcours 18 trous de compétition. En solo, en famille ou en groupe, du plaisir pour tous. Le mini-putt est le passe-temps favori des Québécois depuis plus de 30 ans. Et terminez l'activité avec une bonne crème glacée disponible ici!

860, boul. René-Bélanger | 418 589-1777

## PURMER

La Ferme maricole Purmer vous invite à découvrir l'aquaculture sur l'île Grosse Boule dans l'archipel de Sept-Îles. Transporté vers l'île, vous pourriez voir des baleines, marsouins, oiseaux et loup-marins. Arrivé sur l'île, rendez-vous au Centre d'interprétation. Notre interprète vous fait découvrir le monde fascinant de l'élevage d'algues, moules, affinage de pétoncle et huîtres à votre assiette. Suivi d'une petite dégustation des produits du moment.

Le reste du temps, environ une heure :  
- Aller marcher dans le sentier - Kayak transparent  
- Relaxer sur la plage et admirer la nature - Planche à pagaie  
- Discuter avec votre interprète

Bienvenue à la Ferme maricole Purmer!

418 960-4915 | info@ferme-purmer.com



Découvrez notre boutique de réemploi et ses objets revalorisés! Notre atelier transforme sur place les matériaux recyclés en créations originales, uniques en leur genre. Vous trouverez une variété de pièces d'artisans locaux et invités, inspirées de la Manicouagan et parfaites pour enrichir votre quotidien avec des touches authentiques de notre région. En plus, profitez de notre sélection de meubles et d'accessoires vintage à bas prix, alliant charme rétro et fonctionnalité. Magasin de réemploi Phase 2, quand l'utile et l'agréable se rejoignent pour offrir des trésors tout en préservant l'environnement.

800, av. Léonard-E. Schlemm, Baie-Comeau • 418 589-4557



Bienvenue à L'Annatelière, un endroit magique niché sur la rue De Puyjalon à Baie-Comeau, où petits et grand retrouvent leur cœur d'enfant. Dès l'entrée, l'arôme sucré des bonbons vous enveloppe et invite à la gourmandise. Mais ce n'est pas tout! L'annatelière c'est aussi un espace créatif vibrant, où des ateliers de peinture colorent les journées de joie, d'inspiration et de liberté. Que vous veniez pour créer, goûter ou simplement rêver, vous y trouverez chaleur, sourires et brin de magie.

Entrez, laissez-vous porter... Et repartez avec un souvenir sucré ou une oeuvre du cœur! **Prendre note que nous serons en vacances du 30 juin au 12 juillet 2025**

904, De Puyjalon, Baie-Comeau | 418 293-4537



L'épicerie-Tabagie La Bonbonnière de Baie-Comeau est l'endroit idéal pour trouver tout ce dont vous avez besoin. Vous y trouverez des repas cuisinés maison, des plats prêts à emporter ainsi que des produits congelés.

Située au 751, rue De Puyjalon, Baie-Comeau, Qc. G5C 1M9, l'épicerie-Tabagie La Bonbonnière vous propose une sélection variée d'articles. Que vous recherchiez de l'alcool, de la bière, du vin, des cigarettes, des produits du tabac, des bonbons, des revues ou des magazines, vous trouverez tout cela dans notre établissement.

Appelez-nous au 418 589-9322 pour toute demande d'information supplémentaire.

## SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE PORT-CARTIER

Plongez au cœur de l'histoire de Port-Cartier cet été!

Cet été 2025, partez à la découverte d'un joyau culturel sur la Côte-Nord : le Centre d'interprétation d'histoire de Port-Cartier. Ce centre vous ouvre les portes d'un passé fascinant où nature, industrie et communauté se rencontrent.

Explorez les récits captivants des pionniers, l'épopée de l'industrie forestière, l'évolution de la ville autour du port et du chemin de fer, ainsi que des expositions immersives sur la vie quotidienne des gens d'ici. Grâce à des photos d'archives, des objets authentiques et des témoignages émouvants, vivez un véritable voyage dans le temps.

Vivez l'histoire. Ressentez la mémoire.  
Inspirez-vous de Port-Cartier.

45, boul. Portage-des-Mousses, Port-Cartier  
🕒 Ouvert tous les jours de 10 h à 17 h - de juin à septembre

## PUB SAINT-BERNARD

Cet été, fais du PUB Saint-Bernard ta destination incontournable pour des soirées mémorables. Découvre une vaste sélection de **bières de microbrasseries**, une impressionnante gamme de **spiritueux québécois**, et un **menu à la carte** riche en saveurs. Profite de notre terrasse ensoleillée et de nos **foyers extérieurs** pour des moments chaleureux entre amis. Chaque semaine, laisse-toi emporter dans une ambiance festive et décontractée. Que tu sois amateur de bonnes bières, épcurien curieux, tu trouveras ton bonheur chez nous.

Consulte notre page FB pour nos spectacles de l'été!

Réserve dès maintenant et vis l'été autrement chez

15, rue des Pins, Port-Cartier  
418 766-1204



Charcuterie Alouette - Le bon goût d'ici, à Sept-Îles. Fraîcheur, variété et qualité supérieure, à prix compétitifs. Faites confiance à l'expertise de nos charcutiers pour des produits qui font toute la différence.

Découvrez notre sélection maison :

- Les fameuses alouettes de bœuf, de porc et de poulet
- Saucisses italiennes douces, moyennes ou fortes
- Steak haché, bacon en morceaux, poitrines de poulet farcies
- Côtelettes de porc farcies, escalopes de porc épicées
- Viande hachée de bœuf, porc et veau
- Côtes levées tendres, viande à fondue savoureuse
- Et plusieurs articles d'épicerie pour compléter vos repas!

Charcuterie Alouette Johnny Stea - Un goût d'authenticité, chaque jour! 301, rue Gamache, Sept-Îles, 418 968-3888



Hôtel-Boutique Atikuss Canada  
Économusée du Maskisin.

Visite guidée ou privée et atelier de confection, dégustation et buanderie (anglais, français, innu).

ATIKUSS.COM  
418 962-6377 | 136, boul des Montagnais



Le Quality Inn de Sept-Îles est un hôtel situé à proximité des principales attractions touristiques, ce qui en fait le choix idéal pour les touristes de loisirs qui s'intéressent à l'histoire et à la culture de la région. Nous sommes convaincus que ce sont nos différents services qui font notre renommée jour après jour. C'est en échangeant avec nos clients et en prenant compte de leurs besoins et commentaires que nous évoluons constamment.

Notre priorité est de vous offrir le meilleur tarif et la meilleure expérience qui soit.

1009, boulevard Laure,  
418 960-5600



Boutique de jeux de société, de jouets, de casse-têtes et de matériel d'artiste.

637, avenue Brochu, Sept-Îles | 418-968-8885  
boutique.etc@globetrotter.net

## RESTAURANT LA PROMENADE

Face à l'Archipel de Mingan, découvrez un petit coin de paradis où la mer est à l'honneur.

Installez-vous sur notre terrasse, respirez la brise marine, et laissez-vous tenter par

- 🦞 Homard frais, pêché par le propriétaire
- 🐟 Fish & Chips maison, croustillant à souhait
- 🌊 Une vue spectaculaire et une vraie bouffée d'air salin

Un arrêt incontournable à Havre-St-Pierre.  
Bienvenue chez nous!

1197, Promenade des Anciens, Havre-St-Pierre  
📞 418 538-1718

# Une expédition inoubliable pour Mathilde Bienvenu



Mathilde Bienvenu ne regrette pas de s'être inscrite à Students on Ice. Photo Students on Ice

À seulement 18 ans, la Nord-Côtière d'adoption, Mathilde Bienvenu revient transformée d'une expédition inuite et scientifique d'envergure, organisée par la Fondation *Students on Ice*.



Anne-Sophie Paquet-T.  
aptheriault@lemanic.ca

Étudiante en Techniques d'aménagement cynégétique et halieutique au Cégep de Baie-Comeau, la jeune femme native de Laval, mais résidente de Sept-Îles depuis de nombreuses années, a vécu un périple à la fois immersif et inspirant dans le Nord canadien. Elle est partie à la rencontre de la biodiversité et des cultures autochtones, accompagnée d'autres jeunes engagés de partout au pays.

«Ce qui m'a le plus marquée, c'est la vie sur le bateau», lance-t-elle en entrevue avec le journal *Le Manic*. «On partageait tout, le même espace, les repas, les moments forts et ça a créé des liens très vite, très forts.»

Après un passage à Ottawa et à Goose Bay, la délégation a rejoint le village de Nain, au Nunatsiavut, pour une série d'activités culturelles, scientifiques et communautaires. Sur place, Mathilde s'est liée d'amitié avec Noa de Winnipeg, Olivia d'Ottawa et Samara, sa compagne de cabine. Des rencontres précieuses pour elle.

## Une conscience qui s'approfondit

Pour Mathilde, ce voyage n'a pas seulement élargi ses horizons, mais il a renforcé sa volonté de s'impliquer concrètement dans la protection de

l'environnement. «Avant, je savais que je voulais poser des actions, mais je ne savais pas par où commencer, dit-elle. Maintenant, je sais que je ne suis pas seule. Je me sens outillée, entourée de gens avec qui je vais pouvoir bâtir des projets.»

Son rapport à la nature a aussi été bouleversé par les enseignements reçus sur le terrain. Lors d'une randonnée avec une garde-ours locale, elle découvre les usages traditionnels des plantes médicinales.

«C'était fascinant de voir leur respect pour la nature, de prendre seulement ce dont on a besoin. Il fallait toujours demander la permission avant de cueillir quoi que ce soit», raconte-t-elle touchée de ces moments.

## À la rencontre des savoirs

Immersion, transmission et humilité ont été au cœur du séjour. Mathilde se dit profondément touchée par les histoires, les chants et les démonstrations culturelles partagées par les aînés inuits. «J'étais impressionnée par leur mémoire et leur capacité à transmettre des récits génération après génération.»

Parmi les moments marquants, elle évoque une séance de pêche. «On peut voir dans mon visage à quel point j'étais excitée sur la photo, mais ce que j'ai aimé, c'est qu'on relâ-

chait les poissons. C'était une pêche récréative, respectueuse et ça me rejoignait beaucoup plus que de les consommer.»

## Une porte ouverte sur l'avenir

Mathilde entamera bientôt sa deuxième année collégiale à Baie-Comeau, mais garde les yeux ouverts sur les possibilités d'avenir.

«Je ne sais pas encore exactement dans quoi je vais me spécialiser, mais ce programme me permet de découvrir», explique-t-elle.

Elle prévoit d'ailleurs partager son expérience dans le cadre d'une présentation en classe, et ne ferme pas la porte à sensibiliser un public plus large. «Ce projet-là mérite d'être connu. Je n'ai aucun regret d'y avoir participé, même si j'ai dû faire une croix sur ma *job d'été*», évoque-t-elle sans regret. «Des *jobs*, il y en aura d'autres et cette expédition, c'est une chance unique.»

Reconnaissante envers la Région de biosphère Manicouagan-Uapishka et les fonds d'aide qui ont permis son inscription, elle lance un appel aux jeunes de la région.

«N'hésitez pas à vous lancer. Ce genre d'aventure peut vraiment changer une vie. Moi, ça m'a changée», conclut-elle.



L'étudiante au Cégep de Baie-Comeau a tissé des liens d'amitié avec d'autres participants. Photo Students on Ice


**Centraide**  
 Haute-Côte-Nord  
 Manicouagan

Tirage tous les mercredis

# CHASSE À L'AS DE



## TIRAGE À LOT PROGRESSIF

Achetez vos billets





**FONDATION**  
 DU CENTRE DE SANTÉ DE  
 LA HAUTE-CÔTE-NORD

*Lors du décès d'un être cher, d'un parent ou d'un ami.*

**Faites un don à la Fondation du Centre de santé des Nord-Côtiers**  
**TOUS LES DONS RECUEILLIS**  
 serviront à l'achat d'équipements pour les pavillons de Bergeronnes, Escoumins et Forestville.

**DONS EN LIGNE : [fondationcsnc.org](http://fondationcsnc.org)**

Pour planifier vos arrangements préalables

Pour vous accompagner lors d'un décès

Pour un soutien au deuil


**COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE HAUTE-CÔTE-NORD MANICOUAGAN**  
[cfhcn.ca](http://cfhcn.ca) • 418 589-2570  
 De Tadoussac à Baie-Trinité

# Nécrologie

J'ai écrit ton nom...

J'ai écrit ton nom sur le sable, mais la vague l'a effacé.

J'ai gravé ton nom sur un arbre, mais l'écorce est tombée.

J'ai incrusté ton nom dans le marbre, mais la pierre a cassé.

J'ai enfoui ton nom dans mon cœur, et le temps l'a gardé.



## HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

### CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ CÔTE-NORD

Le Centre de justice de proximité Côte-Nord est un organisme communautaire offrant des services gratuits et confidentiels d'information juridique à tous les citoyens. En plus de fournir de l'information juridique permettant de comprendre les diverses réalités juridiques, le CJPCN oriente les citoyens vers différentes ressources et leur apporte du soutien. Vous avez des questions concernant une situation juridique que vous vivez ? N'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous voir !

Pour nous joindre : [cotenord@cjpqc.ca](mailto:cotenord@cjpqc.ca) / 581 826-0088 ou sans frais 1 844 960-7483

### FORESTVILLE

#### Cercle des Fermières de Forestville

Nous sommes en période de recrutement. Tu as envie d'apprendre à faire du tissage (couvertures, linges à vaisselle, etc.), coudre, tricoter et autres, alors viens nous rencontrer. Nous aurons un plaisir assuré à te guider dans ton nouveau passe-temps. Pour informations : Christine Brousseau au 418 587-2573.

### FADOQ

Les activités du mercredi au local de la FADOQ sont terminées. Durant la saison estivale, le pickleball se poursuit. La pétanque extérieure devrait débuter bientôt. Vous pouvez donner votre nom à Magella Bouchard au 581 623-0751, Claire Boulianne 418 587-4829 Gilles Hurtubise 418 587-4527. Nous aurions besoin de bénévoles pour préparer le terrain de la pétanque et aussi pour le terrain du palet américain (shufflerboard). Merci !

Nous vous souhaitons un bel été, profitez du soleil !

### COLOMBIER

#### FADOQ

Tous les premiers dimanches du mois, nous avons un déjeuner. Les activités de baseball poche et de pétanque ainsi que les soirées de cartes du samedi soir sont commencées. Bienvenue à tous !

### PORTNEUF-SUR-MER

#### FADOQ

Les activités de la FADOQ de Portneuf-sur-Mer sont en pause pour tout l'été. Bonnes vacances à tous. Pendant la période estivale, pour location de la salle, communiquez avec Madame Jeannine Gasse au 418 238-2979

### LONGUE-RIVE

#### FADOQ

Le comité du club FADOQ souhaite de bonnes vacances à tous et nous serons de retour à l'automne pour la reprise des activités.

### LES ESCOUMINS

#### FERMIÈRE DES ESCOUMINS

Venez visiter le local des Fermières ! 2, rue Boily, Escoumins. Ouvert tout l'été 2025, du lundi au vendredi 9 h à 11 h 30. On vous attend !

### À TOUS LES ORGANISMES

#### COMMUNAUTAIRES DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Vous devez faire parvenir vos informations à [bchasse@editionsnordiques.com](mailto:bchasse@editionsnordiques.com) ou au 418 587-2090, poste 2210 avant le mercredi midi de la semaine précédant la sortie du journal. **MERCI DE VOTRE COLLABORATION!**





## Hausse des baux en forêt : espoir à des taux réalistes

Une lueur d'espoir pointe à l'horizon des détenteurs de baux en forêt publique, assommés récemment par des augmentations des loyers annuels jugées irréalistes et inacceptables à partir de 1<sup>er</sup> janvier 2026.

Ernie Wells

C'est le souhait profond du président du Regroupement des Locataires des Terres Publiques du Québec (RLTP), Arthur Fortin, rejoint au lendemain ; le 30 juillet, d'une rencontre demandée par le ministère des Ressources naturelles et des Forêts, à la suite des oppositions à l'annonce de ses intentions dans la Gazette officielle du 9 juillet.

«On veut nous sortir de la forêt qui nous appartient», avait rétorqué le # 1 du RLTP, choqué d'avoir appris, comme les premiers concernés, les locataires en forêt, des plans coupe-gorges du MRNF en pleine période des vacances, et des milliers de locataires, isolés dans leur petit coin de paradis, en forêt.

Selon Arthur Fortin, le dossier est maintenant à un niveau plus élevé de la hiérarchie ministérielle concernée, du MRNF, ce qui le rend optimiste quant à la suite des négociations. «Je reprends nos demandes pour me concentrer d'abord sur le taux d'augmentation du minimum des baux et de la rapidité du ministère avec laquelle il veut appliquer cette hausse carrément inacceptable», tranche le président du RLTP.

**De 343 \$ à 500 \$**

Rappelons que le MRNF, prévoit hausser de 46 % le prix minimum du bail de location qui passera de 343 \$ à 500 \$ le 1<sup>er</sup> janvier 2026, affectant 27 000 locataires de baux de villégiature, incluant



Le sourire revient chez le président du RLTP, Arthur Fortin, qui garde espoir à des hausses des baux en forêt plus réalistes, et à des versements étalés dans le temps. Photo Courtoisie RLTP

les 10 000 baux d'abris sommaires.

«On garde espoir à des taux plus réalistes et des versements étalés dans le temps. Ces augmentations rentrent dans le corps des villégiateurs les moins fortunés, et des camps dont la valeur foncière est la plus faible», estime l'ardent défenseur de ses membres RLTP, et des autres.

Le RLTP pourrait aussi surseoir à certaines demandes portant sur la valeur d'un terrain, établie selon le pôle d'attraction urbain le plus proche, et le transfert sans frais d'un bail au moment du décès de son détenteur, vers son conjoint (e) ou ses enfants.

«Le ministère n'est pas très sensible, et il n'est pas prêt à faire un cadeau au détenteur d'un bail qui décède. Mais il m'apparaît sensible à la hausse du minimum des baux. C'est là que je garde espoir.»

Mais pas tant sur le transfert d'un bail, lors d'une vente, alors que le loyer augmentera automatiquement de 23 % en moyenne. Les frais passeront de 397 \$ à 1 213 \$, mais seulement si le bail demande à être modifié, surtout pour une augmentation de superficie du terrain en location.

**«Le temps presse»**

La date butoir de réaction pour les détenteurs de baux demeure le 22 août. Entretemps, Arthur Fortin appelle les 40 000 détenteurs de baux concernés par ces augmentations, à manifester leur opposition en faisant parvenir une lettre à leur député provincial avant la date limite.

«Suivez ce lien pour un exemplaire de la lettre à mon député. Les coordonnées des députés sont accessibles en suivant ce lien. Faut surtout pas attendre. Le temps presse», martèle Arthur Fortin.

2025-08-06 (MER)			2025-08-07 (JEU)			2025-08-08 (VEN)			2025-08-09 (SAM)			2025-08-10 (DIM)			2025-08-11 (LUN)			2025-08-12 (MAR)		
HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)
07:39	1.177	3.9	01:37	3.674	12.1	02:19	3.915	12.8	02:56	4.137	13.6	03:33	4.285	14.1	04:10	4.318	14.2	04:50	4.224	13.9
13:24	2.776	9.1	08:18	0.984	3.2	08:54	0.766	2.5	09:29	0.540	1.8	10:02	0.343	1.1	10:36	0.222	0.7	11:10	0.207	0.7
19:07	1.188	3.9	14:06	2.958	9.7	14:44	3.138	10.3	15:22	3.329	10.9	15:59	3.534	11.6	16:37	3.737	12.3	17:16	3.899	12.8
			19:51	0.944	3.1	20:32	0.719	2.4	21:12	0.535	1.8	21:54	0.396	1.3	22:38	0.305	1.0	23:24	0.272	0.9

Course en montagne et de trail

# Un Escouminois aux Championnats du monde

Samuël Poher des Escoumins participera aux Championnats du monde 2025 à Canfranc-Pirineos en Espagne du 25 au 28 septembre. Photo Renaud Cyr



**Samuël Poher des Escoumins s'est qualifié aux côtés de la trentaine d'athlètes de l'équipe canadienne d'athlétisme pour championnats mondiaux de course en montagne et de trail, une expérience qu'il risque de se rappeler longtemps.**



Renaud Cyr  
rcyr@journalhcn.com

C'est à Canfranc-Pirineos en Espagne que se tiendront les championnats du monde de course en montagne et de trail, qui réuniront près de 1 700 athlètes provenant de 70 pays.

Un peu différents du cross-country, la course en montagne et le trail sont des compétitions généralement plus longues avec des dénivelés plus importants.

Les championnats mondiaux en seront à leur troisième édition, même si la discipline est populaire depuis un certain temps déjà.

«À partir de 2019, tous les championnats et les épreuves des différentes associations à travers le monde ont été ramenés sous la Fédération mondiale d'athlétisme, avec la volonté de mettre de l'ordre dans tout ce qui existait déjà», raconte l'athlète en entrevue avec le Journal.

En 2023, le coureur a participé à la deuxième édition des championnats

mondiaux à Innsbruck en Autriche, une expérience dont il garde un souvenir positif.

## Grosses épreuves

Après les championnats en Autriche, Samuël Poher disposait d'une fenêtre de 18 mois pour échelonner ses résultats en vue de ceux de 2025.

Pour les coureurs, c'est une période d'opportunités afin de faire le plus de résultats possible et d'essayer de monter leur côte au niveau mondial.

Tout allait bien jusqu'à ce que l'athlète attrape la COVID longue en plus de se blesser aux tendons d'Achille dans la deuxième moitié de l'année 2024.

Il raconte qu'il est revenu à la course en montagne l'automne dernier «en prenant son temps», et qu'une autre blessure s'est manifestée à nouveau en 2025 pendant une course au mois d'avril.

«En revenant ici, on a fait des examens et on s'est rendu compte que j'avais une fracture de stress dans la cheville. C'était une grosse goutte qui a fait déborder un vase bien plein», illustre-t-il.

## Sélection in extremis

Le coureur s'est quand même déplacé pour participer à des compétitions aux États-Unis et en Europe quand

son corps le lui permettait.

Toutefois, il n'avait pas appliqué pour la sélection sur l'équipe de trail court, une des quatre épreuves des championnats, faute de standards de qualification.

C'est en consultant les standards de qualification qu'il se alors rend compte qu'il serait éligible à l'épreuve de la course en montagne classique, plus courte en kilomètres que la course de trail court.

En parallèle, l'athlète reprend du mieux et à la mi-juin de cette année, il obtient le feu vert en médecine sportive comme quoi son pied était réparé.

«J'ai appliqué sur l'équipe le 22 juin, et ça s'est décidé dans l'espace d'une semaine. C'était très serré comme *timing*», raconte-t-il.

## Une belle remontée

Le coureur ne s'en cache pas, il est très heureux du dénouement de l'histoire. «J'ai eu une belle remontée et honnêtement, je trouve que c'est bien revenu. C'était le scénario optimal de ce qui pouvait m'arriver», estime Samuël Poher.

L'Escouminois raconte qu'il a pris 6 semaines complètes de repos, suivies de 5 semaines où il ne courait pas.

«Je faisais quand même de la musculation et de la physiothérapie. Ça a fait plus de bien qu'autre chose, et j'en avais besoin», se souvient-il.

M. Poher indique à la blague qu'il est un «athlète vieillissant», et qu'il ne vise pas nécessairement le 100 % de sa forme à tout moment.

«L'important pour moi, c'est d'être en santé sur la ligne de départ. Même à 80 %, ça va me permettre de rester loin des blessures», témoigne-t-il.

Il ajoute également que sa préparation va bon train, et qu'il réagit bien aux dénivelés et à la chaleur qui vont l'accompagner en Espagne en septembre prochain.



Les parcours de course en montagne sont plus longs que le cross-country. Photo courtoisie

# Podiums, records et esprit sportif pour la Côte-Nord

Dix jours de sports, six médailles, deux bannières et bien des souvenirs marquent la 59<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec des 166 athlètes nord-côtiers.



Johannie Gaudreault  
jgaudreault@journalhcn.com

La flamme de cette Finale tenue à Trois-Rivières s'est éteinte vers 18 h 30 samedi au terme de la cérémonie de clôture au Colisée Vidéotron.

«Les athlètes ont donné tout ce qu'ils avaient. Il y a eu plusieurs records personnels et on a vu un bel esprit d'équipe dans les sports collectifs», résume la cheffe de mission, Sarah Richard Tremblay, qui en était à sa première expérience dans ce rôle, succédant à Philippe LeBreux, nouveau directeur général de Loisir et Sport Côte-Nord.

Sarah Richard Tremblay se dit heureuse du bon déroulement des Jeux. «J'ai vraiment aimé ça, c'était une belle expérience, c'était une belle finale. On avait vraiment une belle équipe, alors

c'était super», affirme-t-elle en entrevue avec le Journal.

«Ç'a vraiment bien été. Nous sommes fiers de nos athlètes et de nos entraîneurs. Merci aux missionnaires et aux accompagnateurs. Toutes ces personnes ont bien représenté les valeurs de la région, notamment l'esprit sportif et le respect», ajoute-t-elle.

## Des moments marquants

Un événement d'envergure comme les Jeux du Québec, qui se tenaient à Trois-Rivières cette année, est toujours parsemé de moments plus marquants. Pour la cheffe de mission, il y en a un en particulier qui refait surface.

«C'est sûr que lorsque je me suis fait



La délégation de natation de la Côte-Nord, sur la photo, a remporté une bannière d'éthique sportive tout comme celle de vélo de montagne. Photo courtoisie



La cheffe de mission, Sarah Richard Tremblay, accompagnée des deux porte-drapeau de la cérémonie de clôture, Cody Cormier et Gabriel Joseph de Sept-Îles. Photo courtoisie

appeler pour annoncer qu'on avait reçu deux bannières d'éthique sportive, j'étais vraiment fière. Oui, c'est toujours le *fun* de savoir que les athlètes représentent bien les valeurs de la région. C'est aussi important qu'une médaille», se remémore-t-elle sur la route du retour.

Pour Sarah Richard Tremblay, l'éthique sportive, ce n'est pas rien. Au contraire... «C'est vraiment comment l'athlète va agir avec ses coéquipiers, avec ses adversaires, mais aussi avec les bénévoles et les officiels. C'est vraiment que les jeunes soient positifs, respectueux et qu'ils respectent tout le monde sur le terrain sportif», détaille celle qui croit que la Côte-Nord est tout de même réputée à ce niveau.

Maintenant que les 10 jours assez intenses sont derrière elle, la cheffe de mission prépare déjà la 60<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec qui est prévue à Blainville du 27 février au 7 mars 2026.

«C'est sûr qu'il y a des petits retours

à faire, notamment avec notre équipe d'animateurs. On veut les remercier, on veut clarifier certains dossiers, mais le gros est pas mal fait. On va se mettre en mode préparatif pour la prochaine finale à Blainville», confirme-t-elle.

## Des médailles et de belles performances

Bien entendu, cette compétition d'envergure nationale vient aussi avec l'envie de ramener des médailles pour sa délégation. Certains athlètes ont réussi leur pari, quelques-uns sont même montés deux fois sur le podium. D'autres ne sont pas revenus avec des médailles au cou, mais avec un sentiment de dépassement de soi et des records personnels.

Anaïs Bélanger, porte-drapeau de la Côte-Nord à la cérémonie d'ouverture, est la première s'être classée dans le top 3 de sa discipline, soit le vélo de montagne. Elle a grimpé sur la deuxième marche du podium au cross-country court (XCC) chez les U17 féminines, dès la première jour-

née de la compétition.

La Baie-Comoise a remporté une autre médaille, cette fois de bronze, en prenant le troisième rang de la finale A en cross-country éliminatoire. «La finale, c'était stressant, mais j'ai donné ce dont j'étais capable», a-t-elle déclaré.

La Côte-Nord a obtenu sa deuxième médaille lors du jour 2 des Jeux du Québec grâce au deuxième

«C'est toujours le *fun* de savoir que les athlètes représentent bien les valeurs de la région.»

– Sarah Richard Tremblay

porte-drapeau. Cayden Anderson de Saint-Augustin a remporté une médaille d'argent à l'épreuve du 3000 mètres marche. «Je voulais vraiment gagner l'or, mais ça ne se passe pas toujours comme on le souhaite», a-t-il dit.



Cédrick Savard de Colombier a obtenu une médaille d'argent au lancer du marteau. Photo courtoisie

Le jeune homme, qui n'en était pas à ses premières expériences aux Jeux du Québec, a répété son exploit au lancer du disque. Il a mis la main sur une seconde médaille d'argent en plus de signer un nouveau record personnel, en améliorant sa performance de près de 20cm.

Les deux autres médailles de la délégation ont été remportées en athlétisme. Cédrick Savard de Colombier a mérité l'argent au lancer du marteau alors que Sidnie Driscoll de Lourdes-de-Blanc-Sablon a obtenu le bronze au lancer du poids.

«L'athlétisme et le vélo de montagne sont vraiment les deux disciplines dans lesquelles la Côte-Nord s'est démarquée», témoigne Sarah Richard Tremblay. Toutes les médailles ont été récoltées dans le bloc 1.

Quant aux deux bannières d'éthique sportive, elles ont été remportées par les équipes de vélo de montagne et de natation.

C'est aux Septiliens Cody Cormier et Gabriel Joseph, le duo de volleyball de plage masculin, qu'est revenu l'honneur de porter le drapeau de la Côte-Nord pour la cérémonie de clôture. Rappelons que les deux athlètes, qui en étaient à un premier tournoi ensemble, ont pris le cinquième rang de la compétition.

## Deux médailles et de l'expérience pour Anaïs Bélanger

(ASPT) Anaïs Bélanger, de Baie-Comeau, a vécu une première phase bien remplie à la 59<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec. En plus d'avoir été choisie pour co-porter le drapeau de la Côte-Nord lors de la cérémonie d'ouverture, l'athlète de vélo de montagne a remporté deux médailles d'argent en l'espace de trois jours.

La Nord-Côtière de 14 ans a d'abord offert à sa délégation sa toute première médaille des Jeux, grâce à une deuxième place à l'épreuve de cross-country court (XCC) chez les U17 féminin, le 26 juillet.

«Je suis contente de ma première épreuve», a-t-elle dit, confiante avant l'épreuve de cross-country olympique prévue deux jours plus tard.

Elle est ensuite montée de nouveau sur le podium en décrochant une autre médaille d'argent à l'épreuve de cross-country éliminatoire (XCE). Il s'agissait de ses premières médailles à des Jeux du Québec.

«Je pense que c'était mentalement de réussir à tenir, c'est ce qui a été le plus difficile», a-t-elle

expliqué en entrevue avec *Le Manic*. «Je savais que mes adversaires étaient fortes, alors je me suis concentrée sur ce que j'avais à faire.»

L'athlète a souligné que l'expérience accumulée sur le circuit de la Coupe Québec avec le club de Baie-Comeau lui a été bénéfique. «Ça m'a vraiment aidée», a-t-elle indiqué.

Quant à l'honneur d'avoir porté le drapeau de la région, Anaïs Bélanger se souvient avoir appris la nouvelle par ses parents. «J'étais tellement contente. J'étais un peu surprise, mais j'étais fière de voir que mes efforts avaient pu être récompensés comme ça», lance-t-elle le sourire dans la voix.

Membre du club depuis environ cinq ans, elle a commencé la pratique du vélo de montagne de façon récréative. Aujourd'hui, elle prend part à des événements provinciaux et nationaux.

La jeune femme souhaite continuer à performer dans son sport, tout en demeurant engagée sur le plan scolaire.



Double podium et porte-drapeau, Anaïs Bélanger fait briller la Côte-Nord aux Jeux du Québec. Photo courtoisie

# Accent

Du 06 au 18 août 2025

## LE BOSS EST EN *vacances*

Jusqu'à **35%** de rabais  
sur meubles et matelas sélectionnés\*

\* Détails en magasin



36 | Le mercredi 6 août 2025 | HCN

81, place La Salle, Baie-Comeau • 418 296-4644 • Suivez-nous sur  • [accentmeubles.com](https://www.accentmeubles.com)