

BINGO
 LES JEUDIS 10-17 DÉCEMBRE 2020
4 000\$
 15 \$ LE CARNET
 DE 9 CARTES PAR PARTIE
 L'équipe du bingo vous donne rendez-vous jeudi à 19 h 30!

8 CHME ROCK MANIE 12

Journal **HAUTE CÔTE-NORD**
 LE JOURNAL DES GENS D'ICI

VOLUME 25 | NUMÉRO 50 | LE MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2020 | 32 PAGES

journalhcn.com



Assurance-emploi
Action-Chômage Côte-Nord réclame des mesures permanentes

page 4

Les travaux de la côte Arsène-Gagnon vont bon train

pages 2-3

La MRC dévoile sept nouvelles œuvres d'art

page 11

Audréanne Foster poursuit son parcours

page 21

Les Constructions BEST
 BUREAU-ENTREPÔT
 116, route 138
 Les Escoumins, Québec
 GOT 1K0
 Tél. : 418 233-3334
 Fax : 418 233-3292
 bureau@constructionsbest.com

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
 COMMERCIAL, INDUSTRIEL
 RÉSIDENTIEL
 RBQ : 8000-1852-10
 Construction
 Rénovations - Fondations
 Gilles Tremblay • 418 514-9141
 Martin Caron • 418 514-8285
 Anthony Laurencelle • 418 820-7056

Assurances générales
 Welleston Bouchard Ltée

 Les Bergeronnes
 418 232-6222
 Sacré-Cœur 418 236-9166
 Fax : 418 232-6316
 Sans Frais : 1 888 232-6698

SERVICES COMPTABLES ET FISCAUX
Edgar Harvey
 Bachelier en sciences comptables
418 587-4352

Les Recettes DE CHEZ NOUS
 EN FORMAT DÉTACHABLE À L'INTÉRIEUR.

Breuvage gratuit!

À l'achat d'une pizza

9 po = 1 canette	13 po = 3 canettes
11 po = 2 canettes	15 po = 4 canettes

Promo...
 Recevez un breuvage gratuit à l'achat d'un repas sélectionné!
 *Voir liste de repas et breuvages sélectionnés sur place.

Coronet Restaurant
 HOTEL • MOTEL
 401, route 172 Nord, Sacré-Cœur
 418 236-9444

Les travaux respectent les délais

Malgré un arrêt de sept semaines en raison de la pandémie, les travaux de reconstruction de la route 138 dans le secteur de la côte Arsène-Gagnon aux Bergeronnes respectent les délais. La date butoir est toujours fixée au 31 octobre 2021.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

Depuis le 27 novembre, les 30 à 80 travailleurs (selon les travaux en cours) sont en pause pour la période hivernale et reprendront leur ouvrage à la fin du mois d'avril prochain.

Lors de la reprise des travaux après l'arrêt dû à la COVID-19, des nouvelles mesures sanitaires élaborées par la CNESST ont été implantées sur le chantier.

« Toutes les personnes se

présentant sur les lieux des travaux doivent prendre connaissance des procédures en vigueur, répondre à un questionnaire concernant leur état de santé à chaque jour et respecter toutes les mesures, dont la distanciation sociale et la désinfection des aires communes et des véhicules », déclare Caroline Rondeau, conseillère aux communications au ministère des Transports du Québec (MTQ).

Pour les travailleurs en provenance des zones rouges, sans passer de tests de façon systématique, ils devaient remplir un questionnaire chaque matin, en rentrant au travail.

Si un travailleur répondait par l'affirmative à l'une ou l'autre des questions, l'entrepreneur pouvait exiger qu'il se fasse dépister. « Le travailleur ne pouvait pas se



Les travaux de reconstruction de la route 138 dans le secteur de la côte Arsène-Gagnon aux Bergeronnes sont en pause hivernale depuis la fin novembre. Photo courtoisie

présenter sur le chantier tant et aussi longtemps qu'il n'avait pas reçu son résultat », révèle Mme Rondeau.

D'autres travailleurs ont volontairement décidé de passer un test de dépistage.

Le MTQ ne tient pas de registre attestant de la provenance des travailleurs sur le chantier, cependant,

Encouragez Les Roses Tout Feu Tout Flamme

Panier cocooning

d'une valeur de **plus de 500 \$**
à faire tirer!

Pour un don de 10 \$,

vous courez la chance de remporter un panier rempli de douceurs d'hiver et de produits d'ici.

Pour vous procurer vos billets, contactez Marilyn Hovington ou Catherine Simard au : **418 587-0678** ou **418-587-3564**

Merci à nos nombreux donateurs!

Le panier-cadeaux contient :

- **Planche de bain** (Atelier Pic-Art)
- **Produits Scentsy** (Anne-Renée Tremblay)
- **Produits détente pour le bain** (Stéphanie Tremblay)
- **Pantoufles et bas** (Marlène Hovington)
- **Les tricots de yoyo** (Louise Bouchard)
- **Thés Saveurs Boréales** (Russel Tremblay)
- **Pantalons Sweetlegs** (Hélène Beaulieu-Lafond)
- **Livre intitulé 13 à Table** (Erika Soucy)
- **Applicateur à bille Huile Essentielle Doterra**
- **Couverture Chantale Lacroix** (CAB Le Nordest)

Et plusieurs autres petites surprises!



« la majorité d'entre eux proviennent de la Côte-Nord », selon la porte-parole.

Deuxième année de travaux

Durant cette deuxième année de travaux, le MTQ a complété la structure complexe sur le ruisseau Gagnon.

« Il s'agit d'un pont en acier-béton de 52 mètres, quatre voies de large, en pente et en dévers, précise Caroline Rondeau. Les deux culées de chaque côté du ruisseau sont appuyées sur des pieux en béton coulé dans le roc à près de 15 mètres de profondeur sous le niveau du sol. »

Un nouveau tronçon de route, d'une longueur de 900 mètres, a été finalisé presque en totalité jusqu'à la fondation.

« Il débute de l'extrémité est de la zone des travaux résiduels et s'étend jusqu'au milieu de la côte Arsène-Gagnon. Des travaux d'asphaltage, de bordures et de glissières sont prévus à compter du printemps prochain pour ce secteur, pour une mise en service en juillet 2021 », dévoile Mme Rondeau.

À compter de la mi-août, les usagers ont pu rouler sur

zone des travaux. « Un total d'environ 3,3 km de nouvelle route reste à construire », avise la conseillère aux communications.

Les travaux de déblai sont complétés et, jusqu'à maintenant, le MTQ a excavé environ 1 250 000 mètres de cubes de roc qui ont été utilisés pour la production des matériaux granulaires.

« Le surplus a été entreposé au site de dépôt. Il est maintenant possible de voir les plus hautes coupes de roc qui auront jusqu'à six paliers », soutient Caroline Rondeau.

La construction de la nouvelle rampe de mise à l'eau pour accéder au lac Gobeil, ainsi que du stationnement, est maintenant terminée. « La rampe et le stationnement sont accessibles aux usagers », déclare la porte-parole du MTQ.

Remblais légers

Ce chantier a permis d'utiliser pour la première fois sur la Côte-Nord du polystyrène pour la construction de trois remblais légers. « Beaucoup plus léger que les matériaux granulaires traditionnels, le polystyrène, placé sous la future route, est recouvert d'une géomembrane imperméable afin d'être protégé des fuites d'essence et des infiltrations d'eau », d'affirmer Caroline Rondeau.

Une dalle de béton vient ensuite solidifier le tout en surface, sous la chaussée composée de matériaux granulaires et recouverte d'enrobé, avant que les véhicules puissent y circuler.

« Cette méthode est nécessaire pour diminuer le poids de la route sur les sols argileux, ajoute la porte-parole. Elle permet d'éviter le tassement des sols qui, autrement, serait apparu quelques années après la mise en service de la route. »

Compte tenu de la grande présence d'argile dans les sols et de la configuration des lieux, les blocs en polystyrène constituaient la meilleure option disponible,



Une rampe de mise à l'eau a été installée pour l'accès au lac Gobeil ainsi qu'un nouveau stationnement. Photo courtoisie

afin que l'infrastructure demeure en place et en bon état pour plusieurs années.

Investissement de 80 M\$

Rappelons que les travaux totaliseront un investissement de près de 80 M\$ et se seront échelonnés sur trois ans.

Ils ont pour objectif d'améliorer la sécurité des usagers

de la route ainsi que la fluidité. L'entrepreneur général est la coentreprise Excavation de Chicoutimi inc./Grandmont et Fils ltée de Drummondville.

Ainsi, la reconstruction de la route sur une distance de 5,6 km permettra de « diminuer et uniformiser l'inclinaison de la pente de la côte Arsène-Gagnon, d'ajouter des voies auxiliaires pour

véhicules lents dans les deux directions et de construire des brise-vent sur trois sections pour diminuer les effets du vent sur la route », explique Mme Rondeau.

Pour le moment, le chantier n'enregistre pas de dépassement de coûts, mais cela « sera précisé plus vers la fin du projet », selon la conseillère en communications.

« Ce chantier a permis d'utiliser pour la première fois sur la Côte-Nord du polystyrène pour la construction de trois remblais légers. »

une portion de la nouvelle route asphaltée de 1,2 km, située à l'ouest de la zone des travaux.

Une autre portion de 1 km a été ouverte à la circulation au début septembre, cette fois à l'extrémité est de la



Pour connaître les conditions d'admission, communiquez avec nous par téléphone au 418 587-6590, poste 3002, ou par courriel à sae@cestuaire.qc.ca



FORMATION À FORESTVILLE
CONDUITE DE CAMION PORTEUR CLASSE 3

- Séance d'information : 14 décembre à 13 h
- Endroit : CFP de Forestville
- Début : 25 janvier 2021
- Durée : 240 heures



De l'aide financière est possible, sous certaines conditions. Les personnes peuvent valider leur admissibilité à la Mesure de formation de la main d'oeuvre, en communiquant avec un agent d'aide à l'emploi :

- Centre local d'emploi de Forestville : 418 587-6611
- Bureau de Services Québec des Escoumins : 418 233-2501

Avec la participation financière de:



« Des mesures permanentes s'imposent » - Line Sirois

Action-Chômage Côte-Nord et le Conseil central CSN Côte-Nord se sont réunis le 7 décembre pour réclamer une réforme permanente du régime d'assurance-emploi devant les portes extérieures de Service Canada au Centre Forestville, où un sapin était décoré aux couleurs du trou noir.

Johannie Gaudreault

jgaudreault@journalhcn.com



INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Le gouvernement fédéral de Justin Trudeau a décidé de fixer à 13,1 % le taux de chômage minimum jusqu'à la reprise de l'économie, permettant ainsi aux travailleurs d'obtenir 26 semaines de prestations pour 420 heures cumulées, en août dernier.

« C'est un pas dans la bonne direction, mais c'est une mesure temporaire », soutient la coordonnatrice de l'organisme voué à la défense des chômeurs et chômeuses de la région, Line Sirois, qui demande au premier ministre fédéral de rendre cette décision permanente « pour commencer » et de se lancer dans une « réforme en profondeur », par la suite.

Selon les deux organisations, la mesure mise en place cet été a été annoncée en raison de la pandémie qui frappe de plein fouet le pays. « Les travailleurs de la Côte-Nord et d'autres régions vivent le trou noir année après année, pas seulement en période de pandémie. La pandémie, elle, elle va disparaître, mais pas l'industrie saisonnière »,



Line Sirois, coordonnatrice d'Action-Chômage Côte-Nord, était accompagnée de membres du conseil d'administration de l'organisme ainsi que de Guillaume Tremblay, président du Conseil central CSN Côte-Nord lors du point de presse du 7 décembre devant les bureaux de Service Canada à Forestville.

a clamé Mme Sirois.

Quant à Guillaume Tremblay, président du Conseil central CSN Côte-Nord, il s'inquiète des mois à venir pour les bénéficiaires de la Prestation canadienne d'urgence (PCU), « qui a remplacé l'assurance-emploi ». « Les gens ont reçu de la PCU, donc des prestations imposables. La période des impôts arrive. Comment feront-ils pour rembourser quand la plupart du temps l'argent a servi à loger leur famille? »

Selon M. Tremblay, c'est le gouvernement lui-même qui est responsable des déboires du programme de l'assurance-emploi.

« S'il l'avait pas détruit le

programme de l'assurance-emploi, les fonctions pour lesquelles il doit servir, s'il n'avait pas été pigé dans la caisse, on n'en serait pas là. Il ne serait pas obligé d'en faire une réforme », a-t-il déclaré.

Il est inconcevable pour les deux parties de revenir en arrière après la pandémie. « Si on pense qu'en 2018, on se qualifiait avec 700 heures et on recevait 15 semaines de chômage. Même s'il t'en donne cinq semaines supplémentaires, ça fait 20 semaines, une année c'est pas mal plus long que ça », s'est exclamée Mme Sirois.

« Ce n'est pas parce que les gens ne veulent pas travailler, mais ça arrive de

mauvaises saisons dans l'industrie. Ça arrive que les travailleurs des tourbières travaillent moins en raison de la pluie ou que le gouvernement coupe sur les quotas de crabe pour les pêcheurs. Ce n'est pas les travailleurs qui décident si les touristes vont venir sur la Côte-Nord ou pas. On n'a pas de contrôle là-dessus et on n'en a jamais eu », a renchéri la porte-parole.

Promesse électorale

Line Sirois et Guillaume Tremblay sont prêts à tout mettre en œuvre pour que la réforme de l'assurance-emploi ne devienne pas une promesse électorale une fois de plus.

« Trudeau l'a promis en 2015 et on n'est pas plus avancé aujourd'hui. Oui, le programme a besoin d'une réforme en profondeur et on a déjà des idées et des revendications pour y arriver. Mais qu'il commence par rendre permanentes les mesures annoncées cet été », ont-ils exigé en point de presse.

Malgré la pandémie, des actions sont prévues au cours des prochains mois tout en respectant les directives sanitaires. « On va retourner dans les bureaux du gouvernement s'il le faut. Action-Chômage n'est pas prêt de s'arrêter », de conclure Line Sirois.

Journal **HAUTE CÔTE-NORD**
LE JOURNAL DES GENS D'ICI

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

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITRICE
Shirley Kennedy

COORDONNATRICE À LA MAQUETTE
Jacqueline Richer

CONSEILLÈRE VENTES ET MARKETING
Joanne Tremblay

DIRECTRICE DE L'ATELIER
Francine Castonguay

INFOGRAPHIE
Vincent Lebel

JOURNALISTE
Johannie Gaudreault

COORDONNATRICE WEB/DÉVELOPPEMENT NUMÉRIQUE
Sarah-Kim Lajoie

IMPRESSION/TIRAGE
LE JOURNAL DE QUÉBEC
5 785 exemplaires

EN
ÉDITIONS NORDIQUES 2007 INC.

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

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

COMMIS À LA FACTURATION
Claudie Julien
Valérie Normand

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

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebδος** QUÉBEC
RÉSEAU SÉLECT Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Rodrigue Vigneault candidat conservateur dans Manicouagan

Même s'il n'y a pas encore de scrutin fédéral à l'horizon, le Parti conservateur a déjà fait savoir qui portera ses couleurs dans la circonscription de Manicouagan. Il s'agit de l'ex-président de la Commission scolaire du Fer, aujourd'hui transformée en centre de services scolaire, Rodrigue Vigneault.

Steve Paradis

C'est le lieutenant politique du parti au Québec, Richard Martel, qui en a fait l'annonce lors d'une vidéo-conférence la semaine dernière. On se rappellera que la candidature de M. Vigneault avait été écartée par le parti en 2018 au profit de celle de François Corriveau. Celui qui est directeur général de la Ville de Baie-Comeau avait pris le troisième rang au scrutin d'octobre 2019, avec 19,2 % des votes.

« J'ai eu des contacts avec Rodrigue au cours des dernières années et ça *fittait* entre lui et moi », a confié

M. Martel, quand même bien connu sur la Côte-Nord pour avoir dirigé le Drakkar de Baie-Comeau durant quelques saisons. « Ça prend des gens passionnés, travaillants et connectés et je l'ai sollicité rapidement quand je suis arrivé en poste (comme lieutenant politique) », a ajouté le député de Chicoutimi-Le Fjord.

« J'avais pas mal oublié l'idée de faire carrière en politique, quel que soit le niveau, après les événements de 2018. Je n'étais pas amer de ça, mais j'ai préféré me retirer. Aujourd'hui, les événements sont différents et je pense que je suis plus prêt que je ne l'aurais été en 2018 », a soutenu pour sa part M. Vigneault, qui s'est dit surpris de l'offre de M. Martel.

Le candidat conservateur dit faire le même constat un peu partout dans ses rencontres. « Les gens sont tannés de la COVID, oui, et ils sont aussi tannés d'être dans l'opposition », a lancé le natif

de Natashquan et résident de la Côte-Nord depuis toujours. « Je suis un gars d'équipe, un gars de famille. (...) Je ne serai pas un député fly in fly out », a-t-il poursuivi en ajoutant que « 27 ans dans l'opposition, c'est long ».

Richard Martel ajoute que l'arrivée aux commandes du parti d'Erin O'Toole « a changé beaucoup le portrait ». M. Martel, qui a appuyé M. O'Toole dans la course à la chefferie du parti, croit que la philosophie du chef « connecte avec la vision de plusieurs personnes au Québec ».

Si le gouvernement minoritaire libéral de Justin Trudeau n'est pas renversé d'ici là, les prochaines élections fédérales n'auront pas lieu avant la fin de 2023. Mieux connu dans l'est du territoire, Rodrigue Vigneault aura donc amplement le temps de se faire un nom dans l'ensemble de la Côte-Nord d'ici au prochain scrutin.



Écarté en 2018 pour le même poste, Rodrigue Vigneault vient de se faire offrir l'investiture du Parti conservateur du Canada dans Manicouagan.

Travaux à la marina de Portneuf-sur-Mer

(SK) - La Municipalité de Portneuf-sur-Mer est actuellement en recherche de financement afin de procéder à des travaux d'assainissement des eaux à la Marina, afin de rencontrer les exigences du ministère de l'Environnement et des Changements climatiques. Le conseil des maires de la Haute-Côte-Nord a donné son appui à la Municipalité, au sujet de sa demande d'aide financière déposée auprès des instances gouvernementales concernées. La requête sera également soumise à l'assemblée des MRC de la Côte-Nord au début de 2021.

Afin de diminuer au minimum la contribution de la Municipalité dans ce projet évalué à quelque 250 000 \$, le maire Gontran Tremblay confirme qu'une somme a été demandée à la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, Andrée Laforest, via son enveloppe discrétionnaire. Gérée par l'Association de la Marina, la marina tout comme le camping qui lui est adjacent, représentent pour la région et la petite localité de près de 700 âmes, un atout touristique important.

RABAIS DE FIN D'ANNÉE

GMC CHEVROLET

Carrefour
Chevrolet Buick GMC

UN VRAI COMMERCE LOCAL DEPUIS 1976

FRANÇOIS MARTIN

POUR LES MEILLEURS PRIX, FIEZ-VOUS À L'ÉQUIPE DES FRÈRES SAVARD!

4 1 8 5 8 9 - 4 2 4 2 • www.carrefourgm.com

MRC
La Haute-Côte-Nord

TRANSPORT BÉNÉVOLE AVEC ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT ADAPTÉ

Le service de transport adapté et collectif de la MRC de La Haute-Côte-Nord vous informe que les bureaux seront fermés pour la période des Fêtes, du 21 décembre au 1^{er} janvier inclusivement. Donc, il est à noter que les services de transport bénévole et accompagnement et de transport adapté reprendront le 4 janvier 2021.

Par ailleurs, pour bénéficier d'un transport entre le 17 décembre 2020 et le 4 janvier 2021, vous devez le réserver **AVANT le mercredi 16 décembre à 12 h** en contactant Angélique Perron au 418 233-2102, poste 239.

Nous vous remercions de votre compréhension et nous souhaitons à notre clientèle de très Joyeuses Fêtes!



Jennifer Smith Charron participe à *Guerrières*

Originaire de Colombier, Jennifer Smith Charron et son garçon Boris ont participé au récent projet d'Ingrid Falaise, le documentaire *Guerrières*, qui a été diffusé le 2 décembre sur les ondes de Canal Vie.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

Le documentaire révèle l'histoire touchante de cinq femmes qui luttent pour leur intégrité et leur vie afin de changer le cours de leur histoire ainsi que celle d'autres femmes vivant des situations similaires.

« Ingrid m'a approché alors que je lui ai écrit un mot après avoir relu son livre *Le Monstre*. Elle m'a avoué avoir trouvé mon histoire bouleversante et m'a proposé un projet télévisuel qui s'avérerait être *Guerrières* », dévoile la jeune maman de trois enfants.

En tournage au mois de juillet, Jennifer a raconté l'histoire de son fils, né prématurément et lourdement handicapé, dans le cadre du portrait de Nathalie Richard, fondatrice de *L'Étoile de Pacho*. Celle-ci fait partie des cinq guerrières à l'honneur dans le long-métrage.

« Ça m'a fait remonter des émotions, des souvenirs de la naissance de Boris. Ingrid

Falaise est tellement touchante. Elle m'a bouleversée, mais d'une belle façon », affirme-t-elle, avouant qu'elle était impressionnée par la production télévisuelle.

Résidant à Repentigny depuis la naissance de Boris, Mme Smith Charron est d'ailleurs une bénéficiaire des services offerts par *L'Étoile de Pacho*.

« Quand tu vis une situation comme la mienne, tu n'as personne qui te prend la main pour te dire à quoi tu as le droit. Quand j'ai découvert *L'Étoile de Pacho* il y a un an, mon intervenante m'a tout expliqué et m'a aidé à recevoir de l'aide financière comme le supplément pour enfant handicapé », mentionne-t-elle, reconnaissante.

L'organisme lui permettra également d'obtenir un service de répit par une infirmière auxiliaire à domicile.

« Il est présentement en recrutement pour moi. Comme on n'offre moins qu'au public, c'est difficile de trouver. Mais, ça me permettrait d'aller à l'épicerie sans demander à ma mère de venir surveiller Boris et de prendre un peu de temps pour moi. »

La fondation des Gouverneurs de l'espoir, dont Ingrid Falaise est porte-parole,



L'histoire du petit Boris a été racontée par sa maman Jennifer Smith Charron dans le documentaire *Guerrières* diffusé à Canal Vie le 2 décembre.

accompagne également la jeune mère par le don de cartes-cadeaux, soit environ 300 \$ chaque mois, pour l'aider à arrondir ses fins de mois.

« Je n'ai accès qu'à l'aide sociale, soutient Jennifer. Je ne peux pas travailler parce que Boris ne peut fréquenter de service de garde, mais mon loyer me coûte plus cher que ce que je reçois mensuellement. »

Évolution

Le petit Boris a célébré son

deuxième anniversaire en août dernier. Selon sa maman, il grandit bien, mais il demeure très petit. « Il ne prend pas de poids, il est toujours gavé et il a dû subir une opération cet été afin d'éviter les vomissements. Son état est stable. Il est évalué comme un enfant de cinq-six mois. »

Rappelons que le cadet de la famille est né à 24 semaines par césarienne d'urgence et il est un cas unique mondialement. Il est atteint de microdélétion du chromosome 1, ce qui signifie qu'il a 73 gènes manquants.

Il aura donc des déficiences intellectuelle et physique de légères à sévères.

Comme la maladie de Boris est unique, il est impossible de savoir ce que l'avenir lui réserve. « On est dans le néant », commente sa mère, âgée de 34 ans.

Toutefois, elle réussit à positiver. « Je n'ai pas de date butoir. Je ne sais pas si son espérance de vie est de trois ou quatre ans comme d'autres parents d'enfants malades. J'ai toujours une lueur d'espoir. »

Appuyer notre campagne



lemasse.org
Action-chômage Côte-Nord :
581 323-1100

CARNET PROFESSIONNEL

ARPEUTEUR GÉOMÈTRE

Jean Roy
arpenteur-géomètre

506, rue du Boisé, C.P. 157
Les Bergeronnes, (Québec)
G0T 1G0

Tél. : **418 232-6738** (Bergeronnes)
418 587-2775 (Forestville)

NOTAIRE

M^e Denis Turcotte

Notaire et conseiller juridique
101-31, route 138
Forestville (Québec) G0T 1E0

Forestville Sacré-Coeur
63, rue Coagné
418-236-4000
(boîte vocale)

418 587-4484
Télécopieur 418 587-4473

COURTIER EN ASSURANCES

**Les agences d'assurances
de la Côte-Nord Inc.**

Assurance de dommages
Vos courtiers en assurance de dommages :
Yvan Lessard, Stéphanie Lessard
et Marie-Pierre Lessard



3, Chemin du Nordet | 418 233-3636
Les Escoumins | **800 563-6634**

DENTUROLOGISTE

Ordre des
denturologistes
du Québec

Mindy Savard, d. d.

22 Route Forestière
Les Escoumins (QC) G0T 1K0
Téléphone : **418 233-3380**

Suivez-nous sur Facebook
Mindy Savard Denturologiste

CONSEILLÈRE VENTES ET MARKETING



Vous voulez être vu partout?
Nous avons un espace pour vous!

Journal **HAUTE
CÔTE-NORD**
LE JOURNAL DES GENS D'ICI

joanne.tremblay@journalhcn.com
418 587-2090 poste 2302
581 623-2090



Desjardins présent partout sur la Côte-Nord

En 2020, **Desjardins Côte-Nord**,
a versé un grand total de

3 939 000 \$

en ristourne à ses membres.



Un total de **597 000 \$** a également été versé
par le Fonds d'aide au développement du milieu
de chaque caisse dans leur communauté respective.

Voici les montants pour chacune des caisses :

	Membres	Fonds d'Aide au développement du milieu
Caisse populaire Desjardins du Saguenay-Saint-Laurent	364 000 \$	45 000 \$
Caisse Desjardins du Centre de La Haute-Côte-Nord	260 000 \$	26 000 \$
Caisse Desjardins de Manic-Outardes	729 000 \$	154 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Baie-Comeau	373 000 \$	42 000 \$
Caisse Desjardins des Ressources naturelles	540 000 \$	65 000 \$
Caisse Desjardins de Port-Cartier	305 000 \$	35 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Mingan-Anticosti	136 000 \$	17 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Sept-Îles	651 000 \$	72 000 \$
Caisse populaire de La Tabatière	82 000 \$	10 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Tête-à-la-Baleine	108 000 \$	12 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Blanc-Sablon	193 000 \$	19 000 \$
Caisse populaire Desjardins de Havre-St-Pierre	198 000 \$	100 000 \$

Je partage les valeurs de **Desjardins**,
Desjardins partage avec moi!



12 500 \$

au total en bons d'achat
un prix par semaine par marchand



du **12 novembre**
au **17 décembre**

GRAND TIRAGE

en direct sur la page Facebook
L'achat local c'est dans le l'sac

le **18 décembre**

Merci à mon commerçant, mon voisin, mon ami!

Sacré-Cœur

Épicerie Hovington - Intermarché
Les Services Mécaniques H & D
Garage Multiservices Olivier Harvey
Garage Jos Perron et Fils Inc.
Hôtel/Motel Restaurant Le Coronet
Pharmacie Myriam Tremblay - Brunet Plus
Pièces d'auto Deschênes - Home Hardware
Rossy Sacré-Cœur
Quincaillerie Laurian Dufour - Rona
Welleston Bouchard

Les Escoumins

Alimentation Tremblay Laurencelle - Intermarché
Atelier Brisson Gagné
Boucherie Escoumins
Boutique Jumaje
Centre de beauté Moira
Desmeules Automobiles
Dépanneur Chamberland - Pétro-Canada
Duschesne Sport
Les Agences d'Assurance de la Côte-Nord
Les Entreprises Carl Brassard
Pêcheries Manicouagan
Pharmacie Myriam Tremblay - Brunet Plus
Quincaillerie JMBR - BMR
Quincaillerie L. P. Lepage - Home Hardware
Restaurant le Bouleau

Tadoussac

Épicerie Côté - Intermarché
Les Savons de l'atelier
Microbrasserie Tadoussac
Restaurant le Chantmartin

Les Bergeronnes

GLR - Marché Richelieu
Le Shack - Salon d'esthétique et Massothérapie
Welleston Bouchard

Essipit

Dépanneur Voisin

Longue-Rive

Coop des 5 Rivières - Axep

Portneuf-sur-Mer

Épicerie Variété Louise Brisson - Ti-Cor Express
Halte 138 - Esso

Forestville

Alimentation J. L. - Marché Tradition
Alimentation Martin Lapierre - Provigo
Atelier Éco-art
Avantis Coopérative - BMR
Camil Moto Sport Forestville
Centre de location Forestville
Dépanneur du Parc - Pétro-Canada
L'Heureux et fils - Pronature
Notaire Denis Turcotte
Pièces d'auto B. Guy - NAPA
Pharmacie Jean-Luc Nadeau - Brunet
Restaurant le Danube bleu
Rossy Forestville
Quincaillerie J. M. Rioux - Rona

LE COMITÉ ORGANISATEUR



LES PARTENAIRES FINANCIERS



Le Festival de la Chanson reçoit 26 000 \$

Dans le cadre du premier appel de projets de l'Entente de partenariat territorial en lien avec la collectivité de la Côte-Nord, le Festival de la Chanson de Tadoussac a reçu une aide financière de 26 000 \$ pour la création d'un visuel numérique réalisé à partir des œuvres d'un artiste autochtone.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

Ce visuel numérique est destiné à être diffusé durant le spectacle Nikamu Mamuitun - Chansons rassembleuses qui a été reporté en 2021 en raison de la pandémie. « On se dirige plus vers les arts numériques avec ce projet, soit de l'animation virtuelle, par exemple », explique le directeur général de l'événement, Julien Pinardon, en entrevue téléphonique.

L'artiste autochtone qui réalisera le visuel numérique n'a pas encore été choisi, mais le directeur a déjà « lancé quelques perches ».

« J'aimerais travailler avec un Innu de la Côte-Nord. Comme j'ai des contacts, j'en ai déjà ciblé, mais j'attends un retour. On devrait débiter au début 2021 », confirme M. Pinardon.

L'artiste sera hébergé au centre Panache Art actuel à Sept-Îles pour réaliser une partie du projet et le finaliser à Tadoussac.

« Le visuel qui sera créé sera projeté sur les murs de l'église Sainte-Croix, lieu où sera présenté le spectacle », dévoile Julien Pinardon, qui est très heureux d'avoir obtenu ce financement et qui espère pouvoir concrétiser le projet l'été prochain.

L'Entente de partenariat territorial en lien avec la collectivité de la Côte-Nord est issue d'une entente

Le spectacle *Nikamu Mamuitun - Chansons rassembleuses* devait faire partie de la programmation 2020 du Festival de la Chanson de Tadoussac. Il a été reporté en 2021. Photo : Facebook

conclue en 2020 entre le Conseil des arts et des lettres du Québec, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH), ainsi que les MRC de Caniapiscau, de La Haute-Côte-Nord, du Golfe-du-Saint-Laurent, de Manicouagan, de Minganie et de Sept-Rivières.

Un montant total de 400 000 \$ a été investi par les partenaires pour soutenir des projets de création, de production ou de diffusion favorisant des liens entre les arts et la collectivité. Pour le premier appel de projets, un soutien de 149 340 \$ a été octroyé à huit artistes et trois organismes artistiques.

Prochaine édition

Julien Pinardon et son équipe sont présentement en train de planifier la prochaine édition du Festival de la Chanson de Tadoussac.

« On commence à essayer de planifier, même si on ne sait pas comment se déroulera le prochain festival. On planifie en tenant compte des restrictions que nous avons dû respecter cet été et si les mesures sont levées d'ici là, il sera plus facile de s'ajuster », déclare le directeur.

Une chose est sûre, les artistes sont tous intéressés à participer au festival haut-nord-côtier. L'équipe devra « faire des choix », mais il s'agit d'un « beau casse-tête », selon M. Pinardon. « L'intérêt est là, même pour des spectacles intimistes. Avec la pandémie, les artistes s'ennuient de la scène », conclut-il.



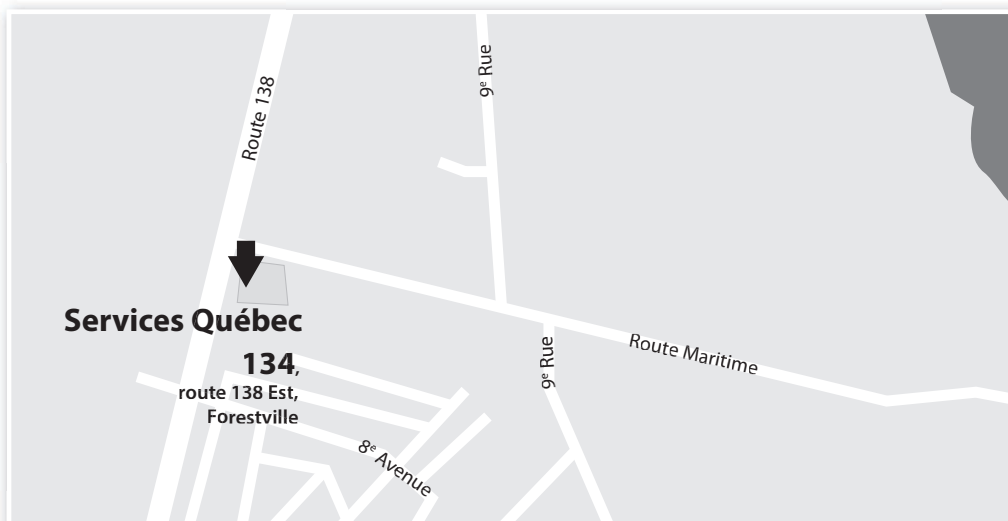
REGROUPÉS POUR MIEUX VOUS SERVIR!

LE CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE FORESTVILLE EST MAINTENANT UN BUREAU DE SERVICES QUÉBEC. VOUS Y TROUVEREZ UNE FOULE DE SERVICES*.

SOUS UN MÊME TOIT

- Renseignements sur les programmes et services gouvernementaux
- Aide à l'emploi
- Accompagnement dans vos démarches administratives effectuées auprès des ministères et organismes
- Aide aux entreprises
- Aide sociale
- Assermentation

* Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, certains services ne sont temporairement plus offerts, et d'autres ont été regroupés. Contactez-nous avant de vous déplacer.



Pour connaître les adresses des bureaux de Services Québec de la région de la Côte-Nord, rendez-vous à Québec.ca, à la section Nous joindre.

Québec.ca

1 877 644-4545 (sans frais)

Simple. Accessible. Direct.

Services Québec

Votre gouvernement

Québec

La vente
Ça va
chauffer



Location* ou financement^o
à partir de :

0 %

sur modèles sélectionnés

500 \$

en crédit pour pneus d'hiver^o
sur modèles sélectionnés

90 jours sans paiements[^]

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

500 \$

en boni de fin d'année[†]
sur les véhicules sélectionnés en stock.
Jusqu'au 4 janvier seulement!



ELANTRA 2021

Louez l'Essential manuelle pour :

55 \$

par semaine

pour 48

mois (208 semaines)
avec acompte de 1 395 \$*

20 438 \$

Prix au comptant[†]

Les caractéristiques de la version Essential manuelle comprennent :

- Sièges avant chauffants
- Écran tactile de 8 pouces avec Android Auto^{MC} et Apple CarPlay^{MC} sans fil
- Caméra de recul avec lignes de guidage dynamiques



TUCSON 2021

Financement à

0 %

pour 84

mois^o (364 semaines)
sur tous les modèles

28 738 \$

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

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs dégivrants
- Alerte de franchissement de voie avec assistance au maintien de voie



KONA 2021

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

55 \$

par semaine

pour 48

mois (208 semaines)
avec acompte de 1 395 \$*

22 939 \$

Prix au comptant[†]

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Volant chauffant
- Écran tactile de 7 pouces avec Android Auto^{MC} et Apple CarPlay^{MC}

5 ANS 100 000 km
Garantie globale limitée^{††}

hyundaicanada.com



^oOffre de financement sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : Tucson 2,0 L Essential à traction avant à un taux annuel de financement de 0 %. Coût d'emprunt de 0 \$, pour une obligation totale de 28 738 \$. 364 versements hebdomadaires de 79 \$ pendant 84 mois. Acompte initial requis de 0 \$. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur), les frais de livraison et de destination de 1 825 \$ et les frais d'administration du concessionnaire de 499 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus des offres de financement à l'achat et payables au moment de la livraison. [^]Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : Tucson 2,0 L Essential 2021 à traction avant / Kona 2,0 L Essential 2021 à traction avant / Elantra Essential manuelle 2021 neufs en stock à un taux annuel de 0 % / 3,99 % / 2,99 %. Obligation totale de 11 643 \$ / 12 835 \$ / 12 885 \$ / 144 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 81 \$ / 55 \$ / 55 \$ pendant 33 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 0 \$ / 1 395 \$ / 1 395 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 ¢ par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 825 \$ / 1 825 \$ / 1 725 \$ et des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et les frais du concessionnaire de 499 \$. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus. [†]Prix au comptant de 28 738 \$ / 22 939 \$ / 20 438 \$ offert sur ces modèles neufs en stock : Tucson 2,0 L Essential 2021 à traction avant / Kona 2,0 L Essential 2021 à traction avant / Elantra Essential manuelle 2021. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur), les frais de livraison et de destination de 1 825 \$ / 1 825 \$ / 1 725 \$ et les frais du concessionnaire de 499 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus. ^{††}Crédit pour pneus d'hiver de 500 \$ offert au financement, à la location ou à l'achat comptant d'un nouveau modèle en stock Venue 2020 / Venue 2021 / Kona 2020 / Kona 2021. Le crédit pour les pneus d'hiver ne peut être appliqué à aucun modèle Kona électrique. Le client peut refuser le crédit pour pneus d'hiver et appliquer le montant du crédit au prix de vente du nouveau véhicule. Le crédit pour pneus d'hiver s'applique avant taxes. L'offre peut être combinée ou utilisée conjointement avec toute autre offre en vigueur. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. L'installation et l'équilibrage des pneus sont exclus de cette offre. Visitez votre concessionnaire Hyundai ou consultez hyundaicanada.com pour tous les détails. ^{*}Ajustements de prix de 500 \$ en boni de fin d'année disponibles à la location, au financement ou à l'achat comptant des modèles Hyundai 2020 / 2021 sélectionnés en stock seulement entre le 1^{er} décembre 2020 et le 4 janvier 2021. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Les stocks de modèles pour lesquels les ajustements de prix s'appliquent peuvent varier d'un concessionnaire à l'autre et d'une région à l'autre. Pour plus de détails et les stocks de modèles applicables, rendez-vous chez votre concessionnaire Hyundai. [†]Le report de paiements (0 paiement) pour 90 jours est offert au financement à l'achat de tous les modèles Hyundai 2020 / 2021 en stock. L'offre de report des paiements s'applique uniquement aux offres de financement à l'achat sur approbation du crédit et une preuve de revenu peut être requise. Si l'offre de report des paiements est sélectionnée, la durée originelle du bail sera prolongée de deux mois (60 jours). Hyundai Auto Canada Corp. paiera les intérêts durant les deux premiers mois (60 jours) du contrat de financement, après quoi l'acheteur paiera le principal et les intérêts dus en versements égaux pour la durée restante du contrat. Les paiements d'un contrat de financement sont effectués à terme échu. ^{††}Pour tout contrat de financement payable sur une base hebdomadaire ou bimensuelle, l'acheteur qui sélectionne l'offre de report des paiements pourrait devoir effectuer son premier paiement hebdomadaire ou bimensuel avant la fin de la période 90 jours suivant l'achat, selon la date de l'achat. Les acomptes ne font pas partie de l'offre de report des paiements; ils sont exigibles à la date de signature du contrat. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier cette offre ou d'y mettre fin, en tout ou en partie, à tout moment, sans avis préalable. Des conditions et limites supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. ^oOffre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. ^{††}La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ^{MC}Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Sept nouvelles œuvres d'art exposées à la MRC

La MRC de La Haute-Côte-Nord a dévoilé les sept nouvelles œuvres d'art acquises dans le cadre de sa politique d'acquisition des œuvres d'art cette année, lors d'un 5 à 7 virtuel le 3 décembre. Les artistes sélectionnés ont présenté leur création tour à tour à la trentaine de personnes présentes.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

« Au départ, quand on a lancé la politique d'acquisition des œuvres d'art, ça n'enchantait pas tout le monde, a lancé d'entrée de jeu la préfète de la MRC, Micheline Anctil. Mais, aujourd'hui, je ne peux qu'être fière d'avoir encouragé à la fois nos artistes et notre communauté. »

Chaque année, le jury doit faire la sélection des œuvres présentées pour respecter le budget déterminé par le conseil des maires. En 2020, 30 créations ont été évaluées et sept ont été choisies pour un montant de 3 000 \$. Le jury est composé de Joëlle Pierre, Marie-Ève Thériège, Marie-France Imbeault et Christine Gilliet.

Le premier artiste à présenter son œuvre était Sandrine Lebrun de Forestville avec sa fresque nommée *Plongeurs*. « On sent la présence des baleines, des oiseaux marins ainsi que le mouvement de l'eau », a-t-elle expliqué, précisant qu'elle l'a réalisée avec de la peinture à l'huile.

Steve Baillargeon, quant à lui, s'est vu acheter une création pour la première fois par la MRC. L'artiste de Longue-Rive peint depuis deux ans. « *Mon village en hiver* a été réalisé sur une pancarte électorale recyclée. J'ai utilisé un mélange de vieilles peintures et du sable pour lui donner un effet texturé. »

En troisième lieu, le photographe bien connu Yves Demers s'est tourné vers le dessin cette année, ce qui a



Richard Bouchard et son œuvre *En profondeur*, Yves Demers et sa création *Les draveurs*, Steve Baillargeon et sa toile *Mon village en hiver* sont accompagnés de la conseillère en développement touristique et culturel à la MRC de La Haute-Côte-Nord, Marie-France Bélanger. Notez que les artistes ont enlevé leur masque 10 secondes pour le bien du cliché. Photos courtoisie

plu au jury. Son œuvre appelée *Les draveurs* représente bien la Haute-Côte-Nord, selon lui. « J'ai ressorti mes crayons, dit-il. Quelle rivière de la Haute-Côte-Nord n'a pas été dravée? »

Les quatrième et cinquième œuvres choisies appartiennent aux artistes forestvillois, Michel Caron Tremblay et Rose-Marie Gallant. M. Tremblay a dévoilé son vitrail *Le violoncelliste* tandis que Mme Gallant a offert une création utilitaire en laine feutrée, *Lumineuse*. « C'est une lampe, qui peut également servir de petite table, qui représente les fonds marins de notre région », s'est-elle exclamée.

Le sculpteur Cyr Boudreault de Sacré-Cœur a vu sa création *Sablier intemporel* être sélectionnée par le jury de la MRC. Réalisée dans du bouleau jaune (merisier), celle-ci permet la transformation de matière inerte, tombée dans les bois, en objet humain. « Le bouleau représente bien le Québec, plus que l'érable, selon moi », a-t-il laissé entendre.

Finalement, Richard Bouchard des Escoumins a encore une fois impressionné les juges avec son œuvre *En profondeur* représentant un plongeur.

Celle-ci a été sculptée sur des bois d'orignal et la pierre utilisée provient de la Gaspésie, où demeure son beau-frère. « C'était tout un défi pour moi, mais je suis content d'y être arrivé », a-t-il souligné.

Les nouvelles acquisitions seront exposées dans la salle du conseil des maires pour la première année. Ensuite, elles seront utilisées pour décorer les bureaux des employés de la MRC, selon un tirage au hasard. La MRC possède maintenant 58 œuvres dans sa collection privée.



Les autres œuvres qui ont été dévoilées sont *Le violoncelliste* de Michel Caron Tremblay, *Sablier intemporel* de Cyr Boudreault, *Lumineuse* de Rose-Marie Gallant et *Plongeurs* de Sandrine Lebrun.

« Peu importe l'uniforme,
on peut tous avoir
besoin d'aide. »



Centre de prévention
du suicide Côte-Nord

1 866 APPELLE (277-3553)

PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com



Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez: Quebec.ca/allermieux

[Québec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)

 **Info-Social 811**

Québec  

Catherine et Marilyn toujours dans la course

Les Forestilloises Catherine Simard et Marilyn Hovington sont toujours aussi motivées à partir à l'aventure pour la 7^e édition du Trophée Roses des Andes qui aura lieu du 25 avril au 8 mai 2021 en Argentine. Depuis un an, elles ont amassé le tiers de leur objectif de financement, soit 10 000 \$ sur 30 000 \$.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

Les deux jeunes femmes dans la trentaine sont d'ailleurs présentement en campagne de financement avec leur panier cocooning. « On fait tirer un panier contenant plusieurs prix d'artisans locaux comme les produits de Stéphanie Tremblay des Escoumins, une planche de bain d'Atelier Pic-Art, des prix totalisant une valeur de plus de 500 \$ », explique Catherine Simard.

Chaque billet est vendu au coût de 10 \$ et le tirage au sort parmi tous les contributeurs se tiendra le 20 décembre. « Pour nous encourager, vous pouvez nous contacter par téléphone à 418-587-0678 ou par notre page Facebook Les Roses Tout Feu Tout Flamme », ajoute Marilyn Hovington.

La pandémie de COVID-19 n'a pas encore défait les plans des deux passionnées d'aventure, mais a rendu l'organisation d'activités de financement plus difficile.

« Pour le moment, on nous dit que ça ne changera pas grand-chose pour le défi. On espère qu'on pourra visiter les communautés argentines puisque c'est le volet culturel du voyage qui nous intéresse également », expriment-elles.

Maintenant détentrices d'un passeport, Catherine et Marilyn

se préparent à réserver leur vol. Avant le grand départ, en mars ou en avril, elles devront suivre deux formations, dont une pour apprendre à se servir d'une boussole.

La recherche de financement se déroulera jusqu'à la toute dernière minute pour l'équipe Les Roses Tout Feu Tout Flamme. Des articles promotionnels à leur effigie sont d'ailleurs en vente pour les encourager et elles sont toujours à la recherche d'un commanditaire majeur dont elles feront la publicité.

Le Trophée Roses des Andes est une compétition exclusivement réservée aux femmes issue de la pure tradition des rallyes raids africains.

Il comporte plusieurs épreuves d'orientation, de franchissement de dunes, sans oublier la traditionnelle étape marathon, deux jours durant lesquels



Catherine Simard et Marilyn Hovington amassent des fonds pour participer au Trophée Roses des Andes en avril 2021. Photo courtoisie

les équipages sont en totale autonomie. Pour chacune, le classement est exclusivement basé sur l'orientation, la notion de vitesse étant totalement exclue.

HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

COLOMBIER

Le local de l'Âge d'or sera ouvert le dimanche 13 décembre de 10 h à 15 h pour amasser des denrées et des dons pour la guignolée. Il y a aussi des boîtes à l'école primaire, à la municipalité et chez Francis Dion. Merci de votre générosité!

ST-MARC-DE-LATOURE

FADOQ de St-Marc-de-Latour, il nous reste des cartes disponibles. Veuillez communiquer avec Patricia ou Rachel.

FORESTVILLE

L'assemblée mensuelle des Chevaliers de Colomb conseil no 3117 aura lieu le vendredi 11 décembre à 19 h 30 au local des Chevaliers. Bienvenue à tous! Les cartes pour les 3^e et 4^e degrés sont disponibles à la salle les lundis et jeudis de 8 h à midi, ainsi que les billets pour les oeuvres charitables.

GUIGNOLÉE 2020. Les Chevaliers de Colomb de Forestville seront présents à leur local du 21 novembre au 14 décembre, les lundis, jeudis et samedis pour récolter vos denrées en argent ou en don, de 8 h à 16 h. Un espace sanitaire a été prévu à cet effet. Merci pour votre générosité. Pour information : René Ross au 418 587-1445, Bertrand Gagnon au 418 565-3585 ou Michel Allard au 418 587-4234.

Les Chevaliers de Colombier Conseil 3117 convient les enfants âgés entre 0 et 12 ans, résidant à Colombier, St-Marc-de-Latour et Forestville, à une journée de Noël le 12 décembre prochain de 13 h à 15 h. Ce sera l'occasion de rencontrer le père Noël et de recevoir une surprise. Les participants sont invités à apporter un dessin pour courir la chance de remporter d'autres petits présents. Des règles sanitaires seront mises en place pour respecter les mesures de la santé publique. Bienvenue à tous!

PORTNEUF-SUR-MER

FADOQ de Portneuf-sur-Mer, les détails sont à venir bientôt.

LONGUE-RIVE

Les cartes de la FADOQ 2020-2021 sont arrivées. Elles sont disponibles du lundi au vendredi, de 13 h à 15 h au local de l'Âge d'or. Le port du masque est obligatoire.

LES ESCOUMINS

Les activités de la FADOQ sont commencées. Pour vous inscrire contactez Claudette Tremblay 418 233-2207, Claudette Rousset 418 233-3773 ou Élianne

Bouchard 418 514-9361. Les règles de distanciation sociale seront de mise.

LES BERGERONNES

La vente des cartes de la FADOQ des Bergeronnes est débutée. Pour vous procurer la vôtre, veuillez téléphoner à Michel Bouchard au 418 232-6735.

TADOUSSAC

Les cartes de la FADOQ sont disponibles dès maintenant au 265, Hôtel de Ville, Tadoussac ou auprès de Gilbert au 418 633-7150 ou 418 235-4689.



BULLETIN PAROISSIAL

SEMAINE DU
12 AU 18 DÉCEMBRE 2020

Espérer sa présence..... et goûter à la joie de Dieu!

La joie, c'est l'espérance de Dieu! En ce dimanche, les lectures, les prières nous parlent de la JOIE... Quelle est cette joie et d'où vient-elle? D'abord Jean-Baptiste vit dans le désert, il s'habille de peaux de bêtes. Or les autorités juives envoient quelqu'un pour faire enquête. Es-tu le Messie? Jean-Baptiste répondit « Non »; qu'il prépare la venue du Sauveur. Jean-Baptiste s'identifie à partir d'un texte d'Isaïe, il n'est qu'un messager qui nous invite à nous convertir en améliorant notre comportement afin de pouvoir accueillir le Messie. Ce Messie va bientôt faire son apparition; il est tellement grand, que Jean-Baptiste se trouve indigne d'être son esclave. Sommes-nous capables de proclamer une foi joyeuse?... Comme dit si bien la chanson; Il est où le bonheur? Il est en chacun de nous. Pourquoi le dimanche de la joie? Parce que nous attendons le Messie, source de toute joie...

Céline Deschênes

EconoLodge
5, route 138 Est, Forestville, 418 587-2278

FIGMA
280, route 138 Est, Forestville Qc GOT 1E0
418 587-6311

Camil Moto Sports
189, route 138, 418 587-4566

Provigo Forestville
25, route 138 • 418 587-2202

Centre du Camion Côte-Nord
205, route 138 Est, Forestville
418 587-2020

DÉPANNEUR DU PARC
L'escalade par excellence!
Ouvert 7 jours de 6 h à 23 h • 181, route 138 Ouest

Rémi le Bijoutier
20A, route 138 Est Forestville (Québec) GOT 1E0
Réparation sur place
418 587-1575

NERI Luc Michaud, propriétaire
581 623-0674
1025, rue Principale Ouest Portneuf-sur-Mer
neri.refrigeration@hotmail.com

PIÈCES D'AUTO BERNARD GUY Inc.
NAPA PIÈCES D'AUTO
195, route 138 Est, Forestville • 418 587-4455

BOULANGERIE AU PTT FOUR
Pain frais tous les jours
Mets préparés
14, route 138 Ouest, Forestville • 418 587-2800

HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS

Samedi 12 décembre 2020 – Notre Dame de Gaudalupe – 3^e dimanche de l'Avent

16 h Sainte-Thérèse

Raymond Deroy (1^{er} A.D.)

Doris Hovington

Intention extérieure :

Sa fille Aline

Léonidas Hovington

Lampe du sanctuaire :

Thérèse Hovington

À ses intentions

Dimanche 13 décembre 2020 – 3^e dimanche de l'Avent

9 h Sainte-Anne

***** Messe**

Son épouse Olivette

11 h Saint-Luc

Lauréan Boucher

Marie-Paule Langelier

Intentions extérieures :

Guy Langellier

Léon Brisson

Colette Foster-Lepage

Ghislaine Dubé-Forest

Angèle Bouchard

Jeannine Girard

Germaine Rossignol

Lampes du sanctuaire :

FADOQ Forestville

Berthe Soucy

Ses sœurs

Louissette Lagacé

16 h Saint-Marc

À ses intentions

Marguerite Tremblay

Lampe du sanctuaire :

Lilie Tremblay

Sa petite-fille Patricia Gagnon

Famille Thérèse Martin

Lundi 14 décembre 2020 – Saint Jean de la Croix

14 h CHSLD FORESTVILLE – Messe en confinement

Marie-Paule Girard

La succession

Mardi 15 décembre

15 h 45 Sainte-Thérèse

Aux intentions des personnes présentes

Mercredi 16 décembre

16 h Sainte-Anne

***** Messe *****

Vendredi 18 décembre

19 h Saint-Luc

Michel Sirois (3^e A.D.)

La famille

Intention extérieure :

Marcel Tremblay (13^e A.D.)

Familles Savard et Tremblay

Le Nordest Centre d'action Bénévole le Nordest
9, 11^e Rue, Forestville • 418 587-4226

RONA Quincaillerie J.M. Rioux
29, 2^e Avenue, Forestville
418 587-2245

DESMEULES ESCUMINS Ford
1 800 563-4130
www.desmeulesauto.com • desmeulesauto@desmeulesauto.com

Journal **HAUTE CÔTE-NORD**
LE JOURNAL DES GENS D'ICI
38, route 138 Ouest, Forestville 418 587-2090
journalhcnouest.com

• LES MARCHÉS •
Tradition
ALIMENTATION J.L.
2, 1^{re} Avenue, Forestville • 418 587-6969

Jean-Luc Nadeau affilié à Brunet
Pharmacien propriétaire
25, route 138 Est Forestville GOT 1E0
Livraison gratuite
418 587-2291

J. L'Heureux & Fils PRONATURE
22, route 138 Est, Forestville, 418 587-6145

TAXI ALAIN LAPRISE
Services local et extérieur - Transport adapté
Téléphone : 418 587-6551 - Cellulaire : 418 587-3420

MARCELLIN SAVARD & FILS LTÉE
140, route 138 Est • Forestville (Québec) GOT 1E0
Tél. : Bur. : 418 587-4666 • Rés. : 418 587-4013
Télec. : 418 587-4777

Plaisir de lire inc.
Organisme populaire autonome en alphabétisation
9, 11^e Rue, bureau 202, Forestville
Sans frais : 1 866 854-6447
Courriel : plaisirdelire@globetrotter.net

Service offert de Baie-Comeau à Tadoussac
PROJETS RÉSIDENTIELS ET COMMERCIAUX
• Inspection par caméra
• Plomberie pour construction neuve
• Installation et vérification de dispositif antirefoulement
• Rénovation de salle de bain et cuisine
• Chauffe-eau
• Entrée d'eau
SERVICE RAPIDE ET PROFESSIONNEL

Plomberie S. BERGERON inc.
RÉSIDENTIELS COMMERCIAUX INSTITUTIONNELS
Stéphane Bergeron, entrepreneur en plomberie
418 587-3683

C de C
Chevaliers de Colomb
Conseil 3117
134, rue Blouin, Forestville
418 587-4497

Garage Roger Foster FORESTVILLE
• Mécanique véhicule lourd
• Vérification mécanique S.A.A.Q.
• Usinage et soudure
• Entrepreneur forestier
215, route 138 Est, Forestville
Bur. : 418 587-4676
Rés. : 418 587-4987

APCHA Licence RBQ : 5675-9228-01 Membre APCHQ
L'équipe de Construction et Rénovation Stéphane Ouellet inc. est présente là où vous avez besoin!
• Résidentiel • Commercial
• Portes et fenêtres
• Revêtement extérieur • Isolation
• Finition • Toiture • Cabanon et garage
• Restauration après sinistre
CONSTRUCTION ET RÉNOVATION STÉPHANE OUELLET INC.
77, 2^e avenue #14, Forestville
418 587-0873
Courriel : info@crsouvellet.com
www.crsouvellet.com

Garage Roger Foster FORESTVILLE
• Mécanique véhicule lourd
• Vérification mécanique S.A.A.Q.
• Usinage et soudure
• Entrepreneur forestier
215, route 138 Est, Forestville
Bur. : 418 587-4676
Rés. : 418 587-4987

TARIFICATION :
 20 mots et moins : 6 \$
 Encadrement : 8 \$
 Inversé : 8 \$
 Avec photo : 30 \$
Marché aux puces 99 ¢
 (Article d'une valeur de 300 \$
 et moins, maximum 4 mots.)
Heures de tombée :
 dépôts, jeudi 12 h

PETITES ANNONCES

418 587-2090

**AUSSITÔT
 PARU,
 AUSSITÔT
 VENDU!**

Journal **HAUTE
 CÔTE-NORD**
 LE JOURNAL DES GENS D'ICI

LOGEMENT À LOUER

5 1/2 plus sous-sol, 88, rue Luc, non meublé, non chauffé, non éclairé, non-fumeur et pas d'animaux. Libre immédiatement. Tél. 418 587-2744 (cell) 418 587-3513

RECHERCHE

RECHERCHE colocataire à St-Marc (Colombier), chambre dans une maison seule, logé, nourrit, câble, Internet fournis, possibilité d'échanger des frais en effectuant divers travaux sur une ferme. Tél. 418 378-9784 demandez Mike.

DIVERS À VENDRE

ENSEMBLE de salon Elran en cuir noir, 3 places et la-z-boy, 1 an d'usure payé 4 000 \$, laissé à 2 000 \$ Tél. 418 587-4718

DIVERS

ACHAT antiquités \$ de tout genre ! Tadoussac à Baie-Comeau, Saguenay. Fermeture de maison, succession, vide grenier, garage, ferme, de tout \$\$\$\$. Achat de vieilleries \$, outils \$, jouets \$, collection \$. Tél. 418 514 8978

ANA Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode

pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél. 514 613-0179.

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile ? Vous avez des blessures ? Contactez-nous. Consultation gratuite, M. Dion Avocats. Tél. 1 855-282-2022 www.sos-saaq.com

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence ! Appelez-le : 438 899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le # (carré) 4676. Pour voir et mieux les connaître : www.MediumQuebec.com

MÉDIUM Québec réunit toujours pour vous depuis + de 13 ans les meilleurs voyants du Québec, reconnus pour leurs

dons et la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les Tél. 1 800-332-1036 et choisissez votre conseiller(ère) personnel(le). Depuis votre cellulaire

faites le # (carré) 4676. Pour les voir et mieux les connaître : www.MediumQuebec.com

NOUVEAU LES PUCES de FORESTVILLE

**SEULEMENT
 99¢**

ARTICLE D'UNE
 VALEUR DE 300 \$
 ET MOINS

Journal **HAUTE
 CÔTE-NORD**
 LE JOURNAL DES GENS D'ICI

**NOS JOURNALISTES TOUJOURS
 PRÉSENTS LORS DES GRANDS ÉVÈNEMENTS!**



RECYCLEZ
 votre journal
 pour un avenir
 plus vert!

Journal **HAUTE
 CÔTE-NORD**
 LE JOURNAL DES GENS D'ICI



*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

LES MARÉES

source: environnement Canada

FORESTVILLE

2020-12-09 (mercredi)

HNE	(m)	(pi)
02:57	0.9	3.0
09:06	3.2	10.5
15:23	1	3.3
21:30	3.3	10.8

2020-12-10 (jeudi)

HNE	(m)	(pi)
03:54	0.8	2.6
10:07	3.5	11.5
16:32	0.7	2.3
22:37	3.4	11.2

2020-12-11 (vendredi)

HNE	(m)	(pi)
04:48	0.7	2.3
11:03	3.8	12.5
17:32	0.5	1.6
23:36	3.5	11.5

2020-12-12 (samedi)

HNE	(m)	(pi)
05:39	0.6	2.0
11:54	4.2	13.8
18:27	0.2	0.7

2020-12-13 (dimanche)

HNE	(m)	(pi)
00:29	3.6	11.8
06:28	0.5	1.6
12:43	4.4	14.4
19:19	0.1	0.3

2020-12-14 (lundi)

HNE	(m)	(pi)
01:18	3.7	12.1
07:15	0.4	1.3
13:32	4.6	15.1
20:10	0.1	0.3

2020-12-15 (mardi)

HNE	(m)	(pi)
02:07	3.7	12.1
08:02	0.4	1.3
14:21	4.7	15.4
21:01	0.1	0.3

www.niveauxdeau.gc.ca



SUIVEZ-NOUS
 sur Facebook
 Journal Haute Cote-Nord

Journal **HAUTE
 CÔTE-NORD**
 LE JOURNAL DES GENS D'ICI

Nécrologie



Avis de décès

À Baie-Comeau, le 4 décembre 2020, à l'âge de 90 ans, est décédé monsieur Lucien Fortier, époux de madame Viola Bujold. Il demeurait au Château Baie-Comeau.

Le salon ouvrira ses portes le vendredi 11 décembre 2020, de 19 h à 22 h et samedi le 12 décembre 2020, jour des funérailles, à compter de 8 h 30.

Le service religieux sera célébré à Baie-Comeau, le samedi 12 décembre 2020 à 10 h en la cathédrale St-Jean-Eudes.

Il laisse dans le deuil, outre son épouse, ses enfants : Serge (Déborah), Odette, Pierre (Nathalie) et Lucie; ses petits-enfants : Priscilla, Marie-Eve, Étienne, Catherine, Jérémie et Marie-Pier; ses arrière-petits-enfants : Ludovic, Sophia, Mathis, Victor et Léonie; ses frères : Paul-Émile, Donald (Denise) et Jules (Réjeanne) ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ses nombreux ami(e)s. Il était aussi le frère de feu Rita, feu Yvette et feu Ida.

La famille tient à remercier chaleureusement le personnel de La Vallée des Roseaux pour leur dévouement et les bons soins prodigués à leur père.

À la demande de la famille, veuillez compenser l'envoi de fleurs par des dons à :

La Vallée des Roseaux
2370, boul. Lafleche, Baie-Comeau (Québec) G5C 1E4
www.lavallee-des-roseaux.org



Lucien Fortier

Les services professionnels ont été confiés à :



788, boul. Blanche, Baie-Comeau
Tél. : 418 589-2570
cfhcn.ca

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE HAUTE-CÔTE-NORD MANICOUAGAN

cfhcn.ca 418 238-2161
De Tadoussac à Baie-Trinité



OFFRE D'EMPLOI

Coordonnateur(trice) - Médias numériques

Les Éditions Nordiques, entreprise médiatique spécialiste de l'information régionale dans l'est du Québec, est à la recherche de personnes pour compléter son équipe numérique, secteur d'activités à plein développement. L'entreprise publie quatre journaux et anime autant de sites web, dont les principaux centres sont Sept-Îles, Baie-Comeau, Forestville et Charlevoix. Le lieu de travail est dans l'un de ses pôles.

FORMATION ET EXPÉRIENCE

- L'équivalent d'une formation collégiale en technique d'intégration multimédia;
- Expérience d'au moins un an serait un atout.

COMPÉTENCES

- **Expérience en gestion de projet numérique - conception et développement**
 - Coordonner le travail de différents fournisseurs (web, courriel, etc.);
 - Gestion d'un échéancier et d'un budget de réalisation avec des fournisseurs externes;
 - Œil critique en design d'interfaces, en expérience utilisateur, et en technologies liés aux plateformes médiatiques (analytiques, gestion de contenus (CMS WordPress), moteurs de recherche (SEO/SEM), gestion d'espaces publicitaire (Google Ad Manager), infolettre, marketing (CRM), réseaux sociaux, etc.).
- **Expérience en opération d'une plateforme - gestion de contenus**
 - Accompagner l'équipe dans l'utilisation de la plateforme web (WordPress, outils sur mesure);
 - Accompagner l'équipe dans le déploiement d'outils numériques (SEO/SEM/publicité/analytiques/Infolettre);
 - Soutien à la clientèle et aux intervenants;
 - Encadrer un intégrateur en média numérique.
- **Expérience en déploiement de contenus et en mesures des résultats**
 - S'assurer du bon déploiement des contenus au quotidien;
 - Participer à la stratégie éditoriale du média numérique (conseiller la direction);
 - Soutenir l'ensemble de la diffusion numérique (plateforme, infolettre, réseaux sociaux, etc.);
 - Participer à la définition des produits numériques offerts aux partenaires et annonceurs;
 - Développement de partenariat pour la mise en place de nouveaux produits numériques;
 - Établir des indicateurs de performance et des outils de mesure permettant de suivre la rentabilité de chacun des produits numériques.

CONDITIONS

Le (la) coordonnateur(trice) - Médias numériques sera sous la supervision du vice-président information, production et développement numérique. Ce poste peut être à temps plein ou à temps partiel. Il s'agit d'un poste à contrat avec possibilité de reconduction, se terminant en mai 2022. Le début est prévu au plus tard le 1^{er} janvier 2021. La durée de probation est de deux mois. Le salaire est à discuter selon les principes d'équité salariale en vigueur aux Éditions Nordiques.

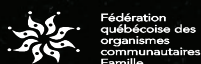
Faites parvenir votre CV à sdesmeules@lecharlevoisien.com en toute confidentialité, avant le mercredi 16 décembre 16 h, à l'attention de Sylvain Desmeules, éditeur du journal *Le Charlevoisien* et vice-président information, production et développement numérique aux Éditions Nordiques.

Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

Pendant qu'on hésite à sortir,
FRANCIS AIDE LES GENS À S'EN SORTIR.

MERCI aux travailleuses, aux travailleurs et aux bénévoles du milieu communautaire.

#RIENN'ARRÊTE L'ENTRAIDE



La Tablee des Chefs



NOS JOURNALISTES TOUJOURS
PRÉSENTS LORS DES GRANDS
ÉVÈNEMENTS!

LE COMITÉ DES BÉNÉVOLES DE SACRÉ-CŒUR

Vous invite à son assemblée
générale annuelle
le lundi 14 décembre 2020
à 16 h
à la salle de l'Âge d'or.

Bienvenue à tous!



CONCOURS 2020-13

DIRECTEUR/DIRECTRICE DU SERVICE TECHNIQUE ET DE L'ENVIRONNEMENT

POSTE CADRE RÉGULIER À TEMPS PLEIN

Date de début : Janvier 2021

La MRC est à la recherche d'une personne compétente, rigoureuse et audacieuse pour occuper le poste de directeur/directrice du Service technique et de l'environnement. Sous la supervision de la direction générale, cette personne aura pour mandat de planifier, organiser, contrôler et diriger la division de la gestion des matières résiduelles et des matières recyclables.

→ **Date limite pour postuler : le jeudi 17 décembre 2020, à 12 h.**

**Pour consulter la description complète de ce poste
et pour soumettre votre candidature,
visitez notre site Web :**

<https://www.mrchcn.qc.ca/fr/la-mrc/emplois/>



OFFRE D'EMPLOI

Intégrateur -
Médias numériques

Les Éditions Nordiques, entreprise médiatique spécialiste de l'information régionale dans l'est du Québec, est à la recherche de personnes pour compléter son équipe numérique, secteur d'activités à plein développement. L'entreprise publie quatre journaux et anime autant de sites web, dont les principaux centres sont Sept-Îles, Baie-Comeau, Forestville et Charlevoix. Le lieu de travail est dans l'un de ses pôles.

FORMATION ET EXPÉRIENCE

- L'équivalent d'une formation collégiale en technique d'intégration multimédia;
- Expérience d'au moins un an serait un atout.

COMPÉTENCES

- **Capacité technique en développement et évolution de la plateforme (WordPress)**
- **Capacité technique en développement Web « fullstack » (HTML, CSS, JavaScript, WordPress, PHP, base de données SQL), pour l'amélioration de la présence numérique globale**
- **Capacité technique pour l'intégration de plateformes externes**
 - infolettre (Campaign Monitor);
 - analytics (Google Analytics, tableaux de bords, rapports particuliers);
 - espaces publicitaires (Google Ad manager);
 - CRM;
 - autres partenariats à développer.
- **Soutenir les opérations techniques au quotidien**
 - être disponible pour s'assurer du bon fonctionnement de tous les systèmes;
 - soutenir techniquement les équipes internes.
- **Participer à la stratégie d'évolution et de développement**
 - évaluer différentes approches et différentes technologies;
 - conseiller la direction dans ses choix;
 - aptitude en design d'interfaces, expérience utilisateur, architecture d'information, un atout.

CONDITIONS

L'intégrateur - Médias numériques sera sous la supervision de la coordonnatrice Web. Ce poste peut être à temps plein ou à temps partiel. Il s'agit d'un poste à contrat avec possibilité de reconduction, se terminant en mai 2022. Le début est prévu au plus tard le 1^{er} janvier 2021. La durée de probation est de deux mois. Le salaire est à discuter selon les principes d'équité salariale en vigueur aux Éditions Nordiques.

Faites parvenir votre CV à sdesmeules@lecharlevoisien.com en toute confidentialité, avant le mercredi 16 décembre 16 h, à l'attention de Sylvain Desmeules, éditeur du journal *Le Charlevoisien* et vice-président information, production et développement numérique aux Éditions Nordiques.

Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

Appel de candidatures

Coordonnateur administratif ou coordonnatrice administrative

Port d'attache : Sept-Îles ou Baie-Comeau avec déplacements sur le territoire.

Sous l'autorité du président du comité des usagers du CPRCN (DI-TSA-DP/centre jeunesse/dépendance) de la Côte-Nord, la personne titulaire du poste assure les responsabilités en lien avec le comité des usagers du CPRCN ainsi que des comités de résidents dans le but de fournir une assistance professionnelle dans les dossiers sous sa responsabilité.

Pour ce faire, elle exécute les fonctions reliées à la planification, à l'organisation, à la coordination, à la reddition de comptes et à l'évaluation des activités en tenant compte des orientations régionales et nationales. Elle anime divers comités et représente le comité des usagers. Elle assure le bon fonctionnement du comité, en conformité avec le Cadre de référence relatif aux comités des usagers et comités des résidents émis par le ministère de la Santé et des Services sociaux, les lignes directrices ministérielles et le code d'éthique du CISSS de la Côte-Nord.

Exigences et compétences recherchées :

- Détenir un diplôme d'études collégiales approprié serait un atout;
- Expérience pertinente de 2 ans dans le secteur de la santé et des services sociaux;
- Expérience pertinente d'animation de groupes, de travail en partenariat et de concertation;
- Capacité d'analyse et de résolution de problèmes, un bon sens de l'organisation, de la planification et des priorités;
- Posséder de l'autonomie, du leadership, de la créativité et de la diplomatie;
- Démontrer des habiletés pour le travail d'équipe et savoir s'adapter aux changements;
- Excellentes communications verbales et écrites;
- Bonne connaissance des outils la suite Office et en administration de budget;
- Expérience de travail avec des bénévoles, des comités des usagers et de résidents, serait un atout;
- Bilinguisme (français et anglais fonctionnel) serait un atout.

Conditions de travail :

Le travail sera attribué sur une base contractuelle (temps plein). Poste de 35 heures/semaine, salaire à discuter. Période d'inscription : La date limite est le 17 décembre 2020 avant 16 h. L'entrée en poste est prévue pour le 11 janvier 2021.

Période d'inscription : vous devez soumettre votre curriculum vitae ainsi qu'une **lettre sur votre vision d'un comité d'usagers et vos motivations** à occuper ce poste :

Nathalie.boudreault.09ciiss@ssss.gouv.qc.ca

Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.



SUIVEZ-NOUS
sur Facebook
Journal Haute Côte-Nord

Le déploiement de Services Québec se poursuit

Les centres locaux d'emploi de Forestville, Baie-Comeau et Sept-Îles sont désormais désignés bureaux de Services Québec. Lancée à la succursale des Escoumins en mars 2017, cette initiative du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale permet d'offrir une panoplie de services gouvernementaux sous un même toit.

Shirley Kennedy

Simplifier l'accès des citoyens et des entreprises de la région de la Côte-Nord en offrant un accueil personnalisé et commun pour tous les services gouvernementaux, voilà l'objectif de la démarche, qui se veut « la volonté du gouvernement du Québec de favoriser, grâce à Services Québec, la mise en place de partenariats entre un maximum de ministères et d'organismes gouvernementaux responsables de la prestation de services au

EN BREF

Nouveau site Internet pour Tadoussac

(JG) - La municipalité de Tadoussac dispose désormais d'un tout nouveau site Web revampé afin de le rendre plus accessible à la population et facilement navigable. Cette nouveauté s'inscrit dans la volonté du conseil municipal de mettre à jour l'image numérique du village, dont l'industrie touristique adoptait une nouvelle signature il y a deux ans. La plateforme revisitée offre différentes fonctionnalités améliorant les interactions avec les citoyens telles que le répertoire des départements municipaux, le calendrier des activités, des galeries de photos et plus encore. Le site est accessible via le www.municipalite.tadoussac.com.

citoyens ou aux entreprises », est-il mentionné dans un communiqué diffusé le 7 décembre.

Les préposés y sont, entre autres, en mesure d'accompagner et de guider les citoyens dans l'utilisation des services en ligne du gouvernement et dans les divers programmes offerts. Les services spécifiques offerts dans chacun de ces bureaux sont détaillés dans la section Nous joindre du

site Québec.ca.

Les bureaux de Services Québec ont une salle libre-service où des équipements (ordinateurs, imprimantes, téléphones) peuvent être habituellement utilisés par la clientèle. Ce service sera de nouveau disponible lorsque les consignes de la Santé publique le permettront.

Dans la région de la Côte-Nord, ces bureaux s'ajoutent

à ceux déjà déployés aux Escoumins, Havre-Saint-Pierre en février 2018 et Port-Cartier en septembre 2018.

APPEL DE CANDIDATURES

Poste régulier à plein temps

Concertation régionale en formation professionnelle

Coordonnatrice ou coordonnateur

Les Centres de services scolaires de l'Estuaire et du Fer sont à la recherche d'une coordonnatrice ou d'un coordonnateur en formation professionnelle pour agir à titre de ressource régionale pour la Côte-Nord (région 09).

La personne retenue sera affectée selon son lieu de résidence sur le territoire des Centres de services scolaires de l'Estuaire ou du Fer. Les déplacements sont fréquents sur le territoire nord-côtier.

Date limite pour postuler : 16 décembre 2020 à 16 h

Pour plus d'informations, consultez la section Emploi au www.csestuaire.qc.ca/offre-demploi.
Téléphone : 418 589-0806, poste 4823
Courriel : rh@csestuaire.qc.ca

Québec



Nous sommes à la recherche de Conducteur de camion « roll-off » 2 postes permanents offerts

Description de tâches :

- Conduire un camion 10 roues à benne basculante (roll-off)
- Transport local seulement
- Faire inspections sur le camion
- Effectuer les entretiens mineurs sur le camion

Profil recherché :

- Permis de conduire classe 3
- Attitude professionnelle
- Autonomie
- Polyvalence

Horaire 2-2-3-2 temps plein
Temps partiel aussi disponible (2 à 3 jours/semaine)
Salaire compétitif
Avantages sociaux intéressants

Faire parvenir votre CV à : Info@lefebvre-al.ca
Pour info : 418 294-6205 www.lefebvre-al.com



OFFRES D'EMPLOI

Le Centre de services scolaire de l'Estuaire est à la recherche de candidates et candidats pour les emplois suivants :

SECRÉTAIRE

SERVICE AUX ENTREPRISES

Poste régulier à temps plein

Lieu de travail : Baie-Comeau

ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT EN MATHÉMATIQUE/SCIENCES

CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DE L'ESTUAIRE

Remplacement à temps plein (100 %)

Lieu de travail : Baie-Comeau

Date limite pour postuler : 16 décembre 2020 à 16 h

Consultez notre section Emplois au www.csestuaire.qc.ca/offre-demploi pour les détails.

Téléphone : 418 589-0806, poste 4823
Courriel : rh@csestuaire.qc.ca

résolu
Produits forestiers

DES EMPLOIS POUR GRANDIR

Chez Produits forestiers Résolu, nous sommes une équipe dynamique, aux horizons variés. Nous croyons qu'offrir à chacun les moyens de se réaliser est la clé de notre succès. C'est pourquoi nous encourageons l'effort individuel, tout en soutenant le travail d'équipe. Si vous souhaitez vous développer dans un nouvel emploi ou domaine, n'hésitez pas : posez votre candidature.

JOURNALIERS

Lieu de travail
Scierie des Outardes, Baie-Comeau

Responsabilités
Relevant du superviseur de production, vous aurez au cours de votre carrière à :

- Nettoyer certains secteurs de l'usine et maintenir votre environnement propre et sécuritaire;
- Opérer les différentes consoles selon les besoins;
- Assurer la qualité des produits selon nos standards et les exigences des clients;
- Appliquer les procédures requises en santé et sécurité, en environnement et selon ISO.

Profil recherché

- Posséder un diplôme d'études secondaires (D.E.S.) ou d'une équivalence;
- Être reconnu comme une personne sécuritaire ne faisant aucun compromis pour la sécurité;
- Avoir de la débrouillardise, être responsable et respectueux des règles et procédures;
- Être disponible jour-soir-nuit et les fins de semaine.

Faites parvenir votre curriculum vitae avant le **18 décembre 2020**
Courriel : mathieu.heppell@resolutefp.com

pfresolu.com

MÉGA CENTRE OCCASION



MAZDA MAZDA3 2010  Automatique, 86 587 km U-218 5 995 \$ 6 995 \$	DODGE GRAND CARAVAN GT 2020  Automatique, 3 767 km U-236 31 995 \$ 32 995 \$	TOYOTA RAV4 LE 2017  Automatique, 94 395 km U-237 19 995 \$ 21 495 \$	TOYOTA CAMRY 2015  Automatique, 112 915 km U-232 14 995 \$ 15 795 \$	DODGE JOURNEY GROUPE VALEUR CANADA 2012  Automatique, 82 138 km U-211 9 995 \$ 11 995 \$
DODGE GRAND CARAVAN SXT 2017  Automatique, 111 000 km 20137C 14 995 \$ 15 795 \$	KIA SORENTO 2014  Automatique, 63 665 km 21022A 13 995 \$ 14 995 \$	DODGE RAM 1500 TRX 2010  Automatique, 230 604 km 2056B 5 995 \$ 6 995 \$	JEEP PATRIOT SPORT 2012  Automatique, 31 640 km 21028A 7 995 \$ 8 995 \$	FORD F-150 2012  Automatique, 117 991 km 20133B 16 995 \$ 18 495 \$
FORD F-150 2010  Automatique, 136 268 km 2097D 5 995 \$ 6 995 \$	RAM 1500 SPORT 2015  Automatique, 109 678 km 19346A 31 599 \$ 32 995 \$	TOYOTA RAV4 XLE 2019  Automatique, 50 247 km U-226 32 995 \$ 33 795 \$	FORD ESCAPE XLT 2010  Automatique, 111 493 km 20161A 3 295 \$ 4 995 \$	CHEVROLET CRUZE LT 2018  Automatique, 36 500 km 20168A 17 495 \$ 18 495 \$
MINI COOPER S 2007  Automatique, 146 997 km U-200A 5 895 \$ 6 495 \$	CHEVROLET SPARK LT 2019  Automatique, 50 165 km U-235 12 995 \$ 13 995 \$	MAZDA CX-5 GT 2015  Automatique, 89 513 km 21008A 16 995 \$ 17 995 \$	HYUNDAI ELANTRA GL 2012  Manuelle, 68 674 km U-214 7 995 \$ 8 995 \$	FORD FUSION SE 2015  Automatique, 104 842 km 19283A 10 995 \$ 12 995 \$

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

MÉGA CENTRE OCCASION



Venez nous visiter sur Facebook 

2^e et 3^e chance au crédit disponible



Dominic Gagnon, directeur des ventes



Frédéric Houde, conseiller aux ventes

799, boulevard Laflèche, Baie-Comeau, QC G5C 1C7 418 589-2424 • 1 877 296-6661
 megacentreolivieroccasion.com

Audréanne Foster participe aux championnats canadiens

La saison atypique de patinage artistique se poursuit virtuellement au niveau junior et sénior alors que les mesures de salubrité limitent les déplacements des athlètes. C'est dans ce contexte qu'Audréanne Foster, originaire de Forestville, continuera son parcours en participant aux championnats canadiens virtuels de patinage artistique de Vancouver à la mi-février.

Julien-Pierre Desmeules-Paré

Karen Sauvageau, son entraîneur au sein du club Patinage Baie-Comeau, décrit Audréanne comme une travailleuse acharnée qui fait tous les efforts pour atteindre les objectifs qu'elle se fixe.

La jeune athlète n'en est d'ailleurs pas à ses premiers championnats canadiens, elle qui a également eu l'occasion de rayonner à

l'international à au moins deux reprises, soit aux États-Unis et en Allemagne.

Notons qu'Audréanne a un laissez-passer pour le championnat canadien puisqu'elle fait partie de l'équipe NextGen Canada, un programme initié par Skate Canada et qui fournit tout le support nécessaire pour les athlètes et leurs entraîneurs afin de parvenir à la réussite de leurs objectifs dans un contexte de haute compétition.

De son côté, M^{me} Sauvageau tente de voir le positif dans la période de pandémie. « On n'a pas beaucoup changé nos habitudes depuis le début de la pandémie. On a l'occasion de mettre l'accent sur le développement et on en profite », explique-t-elle en précisant que les catégories junior et senior continuent leurs compétitions à distance

grâce à la webdiffusion.

Cependant, elle se dit préoccupée, car les plateaux d'entraînement risquent de ne pas être accessibles dans les prochaines semaines à cause des mesures sanitaires.

« Ça tombe plutôt mal, car le temps des Fêtes est une période charnière pour nous. On en profite normalement pour préparer les compétitions. Cette situation provoque du stress chez Audréanne », a-t-elle indiqué.

Dans le contexte de la Covid-19, les formations par webdiffusion sont monnaie courante et la patineuse de la Côte-Nord en a profité pour se perfectionner en suivant, entre autres, des cours de ballets.

Rappelons qu'Audréanne, vice-championne canadienne,

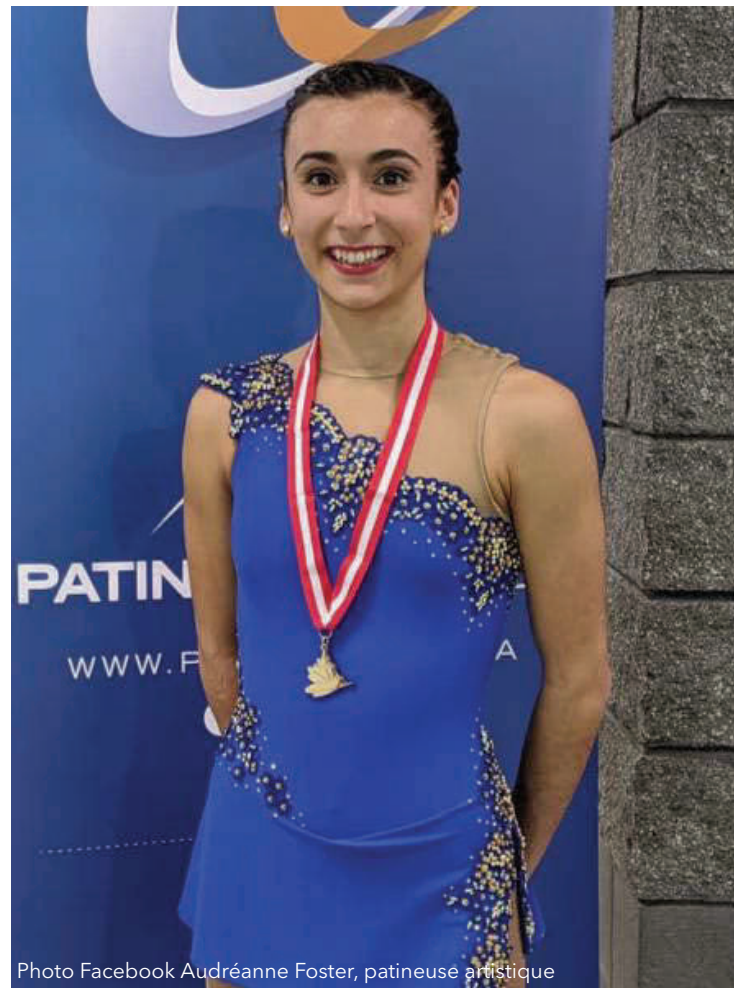


Photo Facebook Audréanne Foster, patineuse artistique

participait au championnat de section A de Québec 2021. Les programmes soumis par vidéo sont en

processus d'évaluation et les résultats ne sont pas encore dévoilés.

Votre journal vous attend!



COLOMBIER

- Épicerie Francis Dion

ST-MARC-DE-LATOURE

- 400, route 138

FORESTVILLE

- Hôtel de ville
- Dépanneur du Parc
- Marché Tradition
- Provigo, Martin Lapierre

PORTNEUF-SUR-MER

- Dépanneur Halte 138
- Dépanneur Louise Brisson

LONGUE-RIVE

- Coop des 5 rivières
- Alimentation JMDS

LES ESCOUMINS

- Station-service Ultramar
- Intermarché, Tremblay-Laurencelle
- Dépanneur Chamberland
- Dépanneur Essipit

LES BERGERONNES

- Marché Richelieu
- Hall d'entrée guichet et salle de quilles

SACRÉ-CŒUR

- Épicerie Robert Simard
- Intermarché, Épicerie Hovington
- Hôtel Motel Le Coronet

TADOUSSAC

- Intermarché, Épicerie Côté
- Épicerie madame Ida Lavoie

Journal **HAUTE CÔTE-NORD**
LE JOURNAL DES GENS D'ICI



S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de
la COVID-19, on doit s'isoler quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

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

📞 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 

Le Fudoshin Dojo s'adapte à la pandémie

Le Fudoshin Dojo des Escoumins s'adapte à la pandémie de COVID-19 et continue d'offrir ses services à la salle multifonctionnelle depuis le début septembre. Il offrira un stage de karaté à ses élèves les 11 et 12 décembre en compagnie du sensei Nick Miller, qui a passé le flambeau de la direction du dojo à Pierre Chamberland cette saison.

Johannie Gaudreault
Initiative de journalisme local

« Le stage s'adresse autant aux jeunes qu'aux adultes », mentionne M. Miller, instructeur de ceinture noire et fondateur du Fudoshin Dojo.

Le vendredi, de 18 h à 20 h, les adultes (12 ans et plus) sont attendus, le lendemain, tous les âges se réuniront de 9 h à 10 h 30. Par la suite, de 10 h 45 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30, les plus âgés seront de retour.

Mesures sanitaires

La saison de karaté a pu reprendre en septembre dernier, après une pause de cinq mois en raison de la pandémie de la COVID-19, alors que le gouvernement du Québec a donné le feu vert à la reprise des sports de combat.

Des mesures sanitaires strictes doivent toutefois être respectées telles que la distanciation de deux mètres entre les

karatékas ainsi que la désinfection des mains et pieds.

« On doit suivre le protocole de retour au jeu développé par Karaté Québec pour pouvoir pratiquer à nouveau le sport. Le dojo a donc rouvert ses portes au début septembre, mais on a dû effectuer quelques changements comme la diminution du nombre d'élèves pour respecter la distanciation sociale », explique Pierre Chamberland, directeur du Fudoshin Dojo, originaire des Escoumins.

Nouveauté

Les cours s'adressent donc désormais aux ceintures jaunes minimalement. Comme il ne peut y avoir d'affrontement, de compétition et de combat, Pierre Chamberland, instructeur de ceinture noire, a ajouté l'étude des armes anciennes telles que le saï (trident) et le bō (bâton).



Les élèves du Fudoshin Dojo étudient désormais les armes anciennes telles que le bō qui leur permet de combattre à six pieds de distance. Photos : Courtoisie

« Il est même possible de combattre avec le bō puisqu'il est d'une longueur de six pieds. »

De plus, les leçons qui se donnaient à Forestville depuis l'automne 2019 n'ont pas repris.

« On avait beaucoup d'élèves de bas âge à Forestville (ceintures blanches) et il est plus difficile de faire respecter les mesures sanitaires et la discipline. Il aurait fallu être deux entraîneurs et Nick était souvent seul », soutient M. Chamberland.

Le Fudoshin Dojo compte donc une vingtaine d'élèves cette saison, tandis que l'an dernier, il en relevait 46 seulement aux Escoumins. Les cours se poursuivent à raison de deux fois par semaine et Pierre Chamberland demeure le seul instructeur. Toutefois, Nick Miller demeure « sa référence » pour tous les aspects du karaté.

« Il m'a aidé à fonder une école de karaté structurée et il m'a tout montré. Je peux aussi encore compter sur lui et on continue notre entraînement ensemble de façon personnalisée. C'est mon mentor », de conclure le nouveau directeur du Fudoshin Dojo.



Pierre Chamberland, instructeur de ceinture noire et directeur du Fudoshin Dojo, forme maintenant ses élèves sur les armes anciennes.

Championnat provincial

Rappelons que le Fudoshin Dojo des Escoumins devait accueillir le championnat provincial de la Fédération internationale de karaté Shotokan (ISKF) le 11 avril

dernier. En raison de la pandémie, l'événement parmi tant d'autres a été annulé. Rien n'indique pour le moment qu'il sera reporté à l'an prochain. « On est en mode attente », dévoile Nick Miller.

EN BREF

Béluga Ultra Trail

(JG) - Les inscriptions pour le Béluga Ultra Trail sont officiellement commencées. Toutes les personnes inscrites sur la liste d'attente, depuis la première édition de l'événement qui a eu lieu à la mi-septembre, avaient jusqu'au 6 décembre pour confirmer leur inscription et ainsi conserver leur priorité. Lors de la même journée, les inscriptions grand public ont débuté dès 8 h. Les organisateurs de la course en sentiers, Les Trails SagLac, croit afficher complet d'ici la fin de l'année. Il est possible de s'inscrire en ligne sur le site belugaultraultra.ca.

TÉLÉVISION RÉGIONALE HAUTE-CÔTE-NORD

107, St-Marcelin Ouest, C.P. 357, Les Escoumins, Québec G0T 1K0
Service de nouvelles • Service de publicité • Service d'enregistrement vidéo
• Au fil de la Haute-Côte-Nord • Tél. : 418 233-2156 • Téléc. : 418 233-2340



Dimanche 29 novembre 2 600 \$ en prix			Mercredi 2 décembre 3 600 \$ en prix		
Andrée Simard	Sacré-Coeur	450 \$	Claudette Bouchard	Longue-Rive	200 \$
Renelle Tremblay	Longue-Rive	100 \$	Magella Martel	Longue-Rive	200 \$
Aline Gagné	Tadoussac	125 \$	Katy St-Gelais	Sacré-Coeur	41,65 \$
Jacynthe Dufour	Tadoussac	125 \$	Jeannie Tremblay	Colombier	41,65 \$
Diane Tremblay	Longue-Rive	125 \$	Roseanne Gaudreault	Portneuf-sur-Mer	41,65 \$
Manon Verreault	Escoumins	125 \$	Carole Desgagnés	Sacré-Coeur	75 \$
Claudette Bouchard	Longue-Rive	125 \$	Roberto Simard	Sacré-Coeur	75 \$
Suzanne Émond	Portneuf-sur-Mer	100 \$	Andrée Simard	Sacré-Coeur	150 \$
Constance Boucher	Escoumins	75 \$	Ginette Gauthier	Bergeronnes	100 \$
Claudette Bouchard	Longue-Rive	75 \$	Édith Gagnon	Colombier	100 \$
Suzanne Lafrance	Longue-Rive	175 \$	Trycia Hovington	Bergeronnes	1 000 \$
Justine Deschênes	Sacré-Coeur	333,35 \$	Bérangère Tremblay	Portneuf-sur-Mer	125 \$
Jean-Paul Giroux	Longue-Rive	333,35 \$	Éric Boucher	Escoumins	75 \$
Line Émond	Portneuf-sur-Mer	333,35 \$	Danielle Maltais	Bergeronnes	75 \$
			Yves Savard	Longue-Rive	150 \$
			Lili Gagnon	Escoumins	150 \$
			Alberto Moreau	Bergeronnes	1 000 \$



IL OUVRE LA VOIE. ENCORE ET TOUJOURS. LE TOUT NOUVEAU F-150 2021

MEILLEURE CAPACITÉ DE REMORQUAGE[^] ET MEILLEURE CHARGE
UTILE[‡] DE LA CATÉGORIE OFFERTES EN OPTION
MOTEUR ENTIÈREMENT HYBRIDE POWERBOOST DE 3,5 L EXCLUSIF À LA CATÉGORIE[†]
DISPOSITIF PRO POWER ON-BOARD^{MC} EXCLUSIF À LA CATÉGORIE[†] OFFERT EN OPTION

COMMANDEZ-LE DÈS AUJOURD'HUI ET OBTENEZ

UN BONI DE **1 000** \$*
PRÉCOMMANDE DE

SUR TOUS LES **F-150 2021** NEUFS



DÉCOUVREZ-EN PLUS SUR TROUVEZVOTREFORD.CA

Le véhicule illustré peut être doté d'équipements offerts en option. ^ Capacité de remorquage max. pour un F-150 2021 à cabine double avec plateau de 8 pi et SuperCrew 4x2 lorsque le véhicule est équipé d'une configuration de moteur EcoBoost® de 3,5 L et l'ensemble de remorquage Max offert en option. Catégorie : camionnettes grand gabarit dont le PTAC est inférieur à 3 855 kg (8 500 lb), selon le classement de Ford. La capacité de remorquage max. varie en fonction du chargement, de la configuration du véhicule, des accessoires et du nombre de passagers. ‡ Charge utile maximale pour un F-150 2021 4x2 à cabine simple avec plateau de 8 pi, doté du moteur V8 de 5,0 L, de l'ensemble de remorquage Max et de l'ensemble de charge utile service dur offerts en option. Catégorie : camionnettes grand gabarit dont le PTAC est inférieur à 3 855 kg (8 500 lb). La charge utile maximale varie en fonction des accessoires et de la configuration du véhicule. Consultez l'étiquette sur le montant de la portière pour connaître la capacité de charge d'un véhicule en particulier. † Catégorie : camionnettes grand gabarit dont le PTAC est inférieur à 3 855 kg (8 500 lb), selon le classement de Ford. * Cette offre est en vigueur jusqu'au 4 janvier 2021 (la « période du Boni ») et s'adresse uniquement aux résidents du Canada. Utilisez ce Boni de commande anticipée de 1 000 \$ CA applicable lors de la commande à l'usine d'un F-150 2021 neuf (chacun étant un « véhicule admissible »). Le client peut utiliser le montant du Boni comme versement initial ou choisir de recevoir un chèque de remise de Ford Canada, mais non les deux. Les taxes sont redevables avant la déduction du montant du Boni. Les véhicules illustrés peuvent être dotés d'équipements offerts en option. Les détaillants peuvent vendre ou louer à prix moindre. Offres d'une durée limitée. Boni en vigueur uniquement chez les détaillants participants. Le Boni peut être annulé ou modifié en tout temps sans préavis (sauf au Québec). Consultez votre détaillant Ford pour tous les détails ou appelez le Centre des relations avec la clientèle Ford au 1 800 565-3673. Le Boni peut être combiné avec les primes/offres promotionnelles de Ford admissibles en vigueur au moment de la commande à l'usine seulement. Le Boni ne peut être combiné à l'assistance-compétitivité des prix, à la réduction de prix aux gouvernements, aux primes pour la location quotidienne, au programme d'encouragement aux modifications commerciales ou au programme de primes aux parcs commerciaux. © 2020 Ford du Canada Limitée. Tous droits réservés.



182, route 138,
Les Escoumins

418 233-2490
1 800 563-4130

Donna Pilote
cell.: 418 514-4114

Philippe Gauthier
cell.: 418 236-1057



André Desmeules
Propriétaire



Philippe Gauthier
Conseiller aux ventes



Donna Pilote
Conseiller aux ventes



Isabelle Gagné
Directrice des ventes



Sonia St-Gelais
Directrice financière



Les Recettes

DE CHEZ NOUS

POUDING CHÔMEUR À L'ÉRABLE



Guylaine Tremblay
Colombier

INGRÉDIENTS

2 œufs

1 tasse de sucre blanc

2 c. à soupe de margarine

1 tasse de lait

2 tasses de farine

2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 tasse de cassonade

3/4 de tasse de sirop d'érable

1/2 tasse d'eau

PRÉPARATION

Mélanger les œufs, le sucre et la margarine. Ajouter le lait, la farine et la poudre à pâte.

Verser dans un moule non graissé et ajouter sur le dessus la cassonade, le sirop d'érable et l'eau.

Faire cuire au four à 350 degrés pendant 45 à 60 minutes. Déguster avec de la crème glacée à la vanille.



Cynthia Lavoie
St-Marc-de-Lalaur

WON TON FRITS

INGRÉDIENTS

1/2 lb de porc haché

1/2 lb de bœuf haché

1 c. à table de sauce soya

1 c. à table d'huile de maïs

1/2 c. à thé de sel

1 pincée de poivre

1/2 c. à thé d'accent

2 gousses d'ail

1 paquet de pâtes à won ton

1 œuf battu

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients, étendre les pâtes à won ton. Mouiller le contour de la pâte avec l'œuf battu à l'aide d'un pinceau ou avec le doigt.

Ajouter 1 c. à table du mélange sur le centre de la pâte, refermer les deux pointes ensemble. Faire cuire dans l'huile.



• LES MARCHÉS •

Tradition

ALIMENTATION J.L.

2, 1^{re} avenue, Forestville 418 587-6969

*Menus
du midi
DU LUNDI AU
VENDREDI!*



Les Recettes

DE CHEZ NOUS

GÂTEAU SALADE DE FRUITS



*Christine Emond
Portneuf-sur-Mer*

INGRÉDIENTS

Pâte : 2 tasses de farine

1 ½ tasse de sucre

1 c. à thé de vanille

2 c. à thé de soda

1 œuf

1 boîte de salade de fruits de 19 onces avec jus

Sauce : Une petite boîte de lait Carnation de 6 onces

1 tasse de sucre

¼ de tasse de beurre

PRÉPARATION

Tamiser les ingrédients secs ensemble. Ajouter les autres ingrédients.

Brasser à la main. Verser dans un plat tubulaire, graisser et enfariner.

Ajouter ¼ de tasse de cassonade sur le dessus et faire cuire à 350 degrés environ 75 minutes.

Mélanger les ingrédients de la sauce et faire bouillir jusqu'à épaississement. Faire une double recette pour les amateurs de sauce. Verser sur le gâteau.

GROSSE CRÊPE AU FOUR

INGRÉDIENTS

5 à 6 grillades de lard salé

4 œufs ou 5 petits

1 tasse de lait

⅔ de tasse de farine

¼ de c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de sel

PRÉPARATION

Faire cuire les grillades jusqu'à ce qu'elles soient bien rôties. Battre les œufs au fouet et ajouter le lait. Incorporer les autres ingrédients.

Ajouter le mélange dans le poêlon par-dessus les grillades et mettre au four à 375 degrés pendant 35 à 40 minutes.



*Catia Tremblay
Forestville*

Bienvenue aux villégiateurs, motoneigistes
et gens de la Haute-Côte-Nord!

HALTE 138



3, route 138, Portneuf-sur-Mer | 418 587-0190

Les Recettes

DE CHEZ NOUS

BEIGNES TORTURÉS

INGRÉDIENTS

Pâte : 2 tasses d'eau tiède

2 c. à thé de sucre blanc

2 paquets de levure

1 ½ tasse de lait

3 c. à table de graisse

1 1/3 tasse de sucre blanc

8 tasses de farine

Sirop :

2 tasses de cassonade

4 tasses d'eau

1 noix de beurre



Myriam St-Gelais
Les Escoumins

PRÉPARATION

Mélanger l'eau tiède et le sucre, ajouter la levure et laisser reposer environ dix minutes.

Dans un bol, faire chauffer légèrement au micro-ondes le lait et la graisse afin que celle-ci se dissout dans le lait. Dans un grand bol, ajouter le sucre avec le mélange de graisse et brasser au malaxeur. Ajouter le mélange de levure et enfin la farine petit à petit, en brassant au malaxeur et terminer à la cuillère lorsque le mélange devient plus solide. Pétrir le mélange sur le comptoir comme du pain. Replacer la boule de pâte dans le grand bol et reposer environ 5 à 6 heures.

Lorsque la pâte a levé après le temps de repos, couper en deux et rouler. Couper des lanières de 1 ½ pouce par 8-10 pouces. Torsader chaque lanière en sens contraire de chaque bout. Cela ressemblera à un gros 8. Cuire dans la graisse pour frire.

Faire bouillir les ingrédients du sirop jusqu'à épaississement et y tremper les beignes torsadés.

CROÛTONS DE POIREAUX ET BACON

INGRÉDIENTS

9 oz. de poireaux

16 oz. de fromage cheddar extra-fort râpé

½ tasse de mayonnaise

¼ de tasse de bacon croustillant haché grossièrement

Poivre au goût

Une baguette de pain de style ciabatta

PRÉPARATION

Dans un bol mélanger tous les ingrédients sauf le pain, puis placer dans le réfrigérateur une heure ou jusqu'au moment désiré.

Préchauffer le four à 400 degrés puis tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Répartir des tranches de baguette sur la plaque, puis les garnir du mélange de poireaux. Enfourner pendant 15 minutes puis servir immédiatement.



Marjolaine Tremblay
Langue-Rive

Menus
du midi frais
du lundi
au vendredi

Alimentation Tremblay-Laurencelle

L'intermarché

259, route 138, Les Escoumins 418 233-2774

Les Recettes

DE CHEZ NOUS



*Denise Tremblay
Longue-Rive*

BOUCHÉES CHAUDES AU BACON

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de fromage

¾ de tasse de bacon pré-cuit

¼ de tasse de piment

¾ de tasse de mayonnaise

1 pain baguette

PRÉPARATION

Mélanger les 4 premiers ingrédients ensemble, ensuite couper le pain baguette et déposer 1 c. à table de la préparation sur chaque tranche.

Enfourner à 350 degrés pendant 15 minutes.



*Julie Petitpas
Longue-Rive*

GALETTES BLANCHES DE NOËL

INGRÉDIENTS

1 c. à table de vinaigre

¾ de tasse de lait

⅔ de tasse de beurre ou margarine

1 ½ tasse de cassonade

2 œufs

1 c. à thé de vanille

3 ½ tasses de farine

1 pincée de sel

1 c. à thé de soda

PRÉPARATION

Mélanger le vinaigre avec le lait. Réserver. Au malaxeur, mélanger le beurre, la cassonade, les œufs et la vanille.

Dans un autre bol, préparer la farine, le sel et le soda. Verser graduellement le mélange de farine en alternant avec le mélange de lait avec le mélange de beurre et cassonade. Selon vos goûts, y ajouter des cerises vertes ou rouges, des raisins ou des noix.

Rouler et couper avec des emporte-pièces. Déposer sur une plaque de cuisson non graissée. Cuire à 350 degrés entre 10 et 20 minutes jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Garnir d'un glaçage composé de ½ tasse de beurre, ½ tasse de cassonade et 1/3 de tasse de lait que l'on fait bouillir environ 3 minutes. Ajouter 2 tasses de sucre en poudre et mélanger au malaxeur. Glacer les galettes rapidement.



Alimentation J.M.D.S.

POSTE D'ESSENCE  *pour mieux vous servir!*

358, route Principale, Longue-Rive 418 231-2756



Les Recettes

DE CHEZ NOUS

SCONES AU FROMAGE



Nicole Maltais
Tadoussac

INGRÉDIENTS

Pâte : 2 tasses de farine

2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de sel

1/8 c. à thé de piment de cayenne

1/3 de tasse de beurre froid coupé en cubes
de 1/2 pouce

1 1/2 tasse de fromage marbré râpé

3 c. à table de fromage parmesan 100% râpé

2 œufs

1/3 de tasse de lait

PRÉPARATION

Chauffer le four à 400 degrés. Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un grand bol, incorporer le beurre avec un mélangeur à pâtisserie ou 2 couteaux jusqu'à consistance de chapelure grossière. Incorporer les fromages. Battre les œufs avec le lait et verser dans un trou pratiqué dans le premier mélange (farine).

Incorporer à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Pétrir légèrement la pâte sur une surface enfarinée jusqu'à ce qu'elle se tienne bien. Abaissez-la à 1/2 pouce, découper en rondelle de 3 pouces de diamètre. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Cuire 15 minutes et servir chaud.



Rose Gauthier
Tadoussac

GALETTES DE TANTE RENÉE

INGRÉDIENTS

1 tasse de mélasse

1 tasse de cassonade

1 tasse d'eau bouillie

2 c. à thé de soda

1 c. à thé de poudre à pâte

4 tasses de farine

PRÉPARATION

Mélanger les 4 premiers ingrédients, ensuite ajouter la poudre à pâte et la farine. Bien mélanger. Déposer à la cuillère sur du papier ciré ou papier à pâtisserie.

Mettre au four à 350 degrés environ 14 minutes.

Épicerie Côté

L'intermarché



243, rue des Pionniers, Tadoussac 418 235-4430

Les Recettes

DE CHEZ NOUS

RECETTE 4 PAINS



Camille Bouchard
Sacré-Coeur

INGRÉDIENTS

4 sachets de levure traditionnelle
1/2 tasse d'eau tiède par sachet
1 c. à table de sucre
1/4 de livre de graisse fondue

1 c. à thé de sel
6 tasses d'eau tiède
10 à 13 tasses de farine à pain

PRÉPARATION

Mélanger les sachets de levure et l'eau tiède et laissez reposer 15 minutes. Mélanger les autres ingrédients, ajouter le mélange de levure et faire une pâte. Boulanger jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante. Faire lever le double de son volume la première fois. Abaisser la pâte et faire lever une deuxième fois. Ensuite faire des boules et placer dans des plats à pain. Faire lever à nouveau le double de son volume.

Badigeonner avec un peu d'huile et cuire à 350 degrés sur la grille du centre pendant 40 à 45 minutes.

TOURTE À L'ANANAS



Odette Dufour
Sacré-Coeur

INGRÉDIENTS

Pâte à gâteau : 3 œufs
1 tasse de sucre
1 tasse de farine
1 c. à thé de vanille

1 c. à the de poudre à pâte
1/3 de tasse de lait chaud
1/4 de c. à thé de sel

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule beurré et fariné. Cuire au four à 350 degrés pendant 35 minutes.

Garniture

1 boîte d'ananas de 19 onces coupés et égoutés
1 gros paquet de pouding instantané à la vanille
1 c. à thé d'essence d'amande
2 tasses de crème 35% fouettée avec 1/3 de sucre en poudre
Suivre le mode d'emploi du pouding, ajouter l'essence et les ananas. Couper le gâteau en trois, mettre la préparation entre les étages, ensuite mettre la crème fouettée, décorer de cerises et de chocolat râpé.

Ici vous trouverez tout ce dont vous avez besoin
pour vos réceptions des Fêtes!

L'intermarché

Épicerie
Hovington inc.

156, rue Principale Nord, Sacré-Coeur 418 236-4353





Les Recettes

DE CHEZ NOUS

GRAND-PÈRES AU SIROP D'ÉRABLE



Colette Larouche
Les Bergeronnes

INGRÉDIENTS

Pâte : ½ tasse de sucre

2 c. à table de poudre à pâte

½ c. à thé de sel

1 ½ tasse de farine

¼ de tasse de graisse Crisco

1 tasse de lait

Sirop : 1 ½ tasse de sirop d'érable

1 tasse d'eau

PRÉPARATION

Mélanger le sucre, la poudre à pâte, le sel et la farine. Incorporer la graisse, ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Dans une grande casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et l'eau. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner la pâte en boules et les ajouter dans la casserole du mélange de sirop d'érable.

Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson.

DINDE DIVAN



Johanne Maltais
Les Bergeronnes

INGRÉDIENTS

225 g. de pommes de terre en cubes cuites al dente
environ 10 minutes

325 g. de légumes spaghettis surgelés cuits

10 minutes et égouttés

325 g. de brocolis surgelés

700 g. de poitrine de dinde désossée et coupée
en lanières

25 ml. d'huile végétale Canola

425 ml. de crème de champignons

350 g. de fromage mozzarella

PRÉPARATION

Mélanger la dinde et la crème de champignons dans un plat 8 X 10. Ajouter les légumes au mélange, ensuite les cubes de pommes de terre de façon à ce qu'elles couvrent entièrement le mélange.

Parsemer de fromage mozzarella et cuire à 350 degrés pendant 45 minutes.



Magasin général G.L.R. inc.

Marché

Richelieu

Complice de votre quotidien



Dépositaire de produits pétrolier



121, rue Principale, Les Bergeronnes 418 232-6262



Les Recettes

DE CHEZ NOUS

BRIOCHES ANCIENNES



*Diane Michaud
Forestville*

INGRÉDIENTS

Pâte : 1 paquet de levure

1/2 tasse d'eau

1 c. à thé de sucre

1 tasse de lait chaud

1 tasse 1/3 de sucre

6 c. à table de graisse fondue

2 œufs battus

Raisins au goût

7 tasses de farine

Sirop : 1 1/2 de cassonade

PRÉPARATION

Mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser gonfler 10 minutes. Dans un grand bol, mélanger les autres ingrédients en terminant avec la farine un peu à la fois.

Laisser la pâte lever le double ou plus. Ensuite étendre d'une épaisseur de 3/4 de pouce. Étendre du beurre sur l'abaisse et de la cassonade par-dessus. Rouler la pâte et trancher d'une épaisseur de 1 pouce à 1 3/4 pouce. Déposer dans des assiettes en aluminium et laisser lever une autre fois environ 4 heures. Cuire à 350 degrés 18 à 20 minutes.

Si désiré, faire fondre 1 1/2 tasse de cassonade et étendre sur les brioche à la sortie du four.

TREMPETTE CHAUDE AU BACON



*Cynthia
Otis-Tremblay
Forestville*

INGRÉDIENTS

1 paquet de fromage à la crème

1 tasse de crème sûre

1 tasse de mayonnaise Hellman's

6 tranches de bacon Fortin cuites et coupées en lardons

2 oignons verts

2 c. à table de sirop d'érable

1 tasse de fromage cheddar marbré

1 tasse de fromage mozzarella

1/2 pot de jalapenos hachés

Sel et poivre

PRÉPARATION

Battre le fromage à la crème et ensuite ajouter les autres ingrédients. Mettre au four à 400 degrés pendant 15 minutes.

Déguster sur du pain baguette accompagné de céleris et carottes coupés en bails et trempés dans l'eau froide pendant 12 heures.

 **Provigo** ^{MC}
Alimentation Martin Lapierre

25, route 138, Forestville
418 587-2202



Ouvert jusqu'à 17 h
le 24 et 31 décembre
Fermé le 25 décembre
et le 1^{er} janvier
Ouvert de 13 h à 18 h
le 26 décembre
Ouvert de 8 h à 18 h
le 2 janvier

