Le Haute-Côte-Nord

Un ange vétérinaire et sa clinique mobile

page 5

Photo courtoisie

Saint-Laurent en direct sera relancé page 3

La pauvreté s'aggrave dans la région page 8

Une Forestvilloise revient chanter chez elle page 10

MRC
La Haute-Côte-Nord
www.mrchcn.qc.ca

Horaire hivernal des écocentres

Les Bergeronnes : Ouvert tous les vendredis, de 9 h à 16 h

Sacré-Cœur : Ouvert les vendredis 7 et 21 mars, de 9 h à 16 h

Portneuf-sur-Mer : Ouvert du mercredi au samedi de 10 h à 15 h

Volume 31 | numéro 8 | Le mercredi 26 février 2025 | 32 pages

L'Odyssée artistique présente la

Fin de semaine Entre nous
28–29–30 mars 2025

5e édition

Les Bergeronnes
Église Notre–Dame de Bon–Désir

Une fin de semaine sur le thème de la rencontre entre les générations

Vendredi 28 mars

17h Ouverture : cérémonie du calumet avec Jean-Guy Peloiss Pinette
18h Vernissage : exposition photo "Traverses" d'Alice Cloutier-Lachance
19h30 Projection de film : "Manicouagan" de Nadine Beaudet

Service de bar et de nourriture

Samedi 29 mars

12h Atelier photo grand format : autoportrait intergénérationnel avec Alice Cloutier-Lachance
(inscription obligatoire sur lepointdevente.com, inclut l'impression en chambre noire le dimanche)
15h Atelier de danse et théâtre multigénérationnel avec Claire Rommelaere et Sylvie Mercier
16h30 Projection de film : "Funambules du temps" de Lucie Lambert
18h30 L'heure du souper en musique : Éric Cyr & ses invité·es *(nourriture et boissons en vente sur place)*
20h Spectacle : Bosquet Nord-Côtier *(artistes varié·es)*

Exposition des œuvres d'Alice Cloutier–Lachance (photographe) et d'Éric Maillet (forgeron d'art) durant toute la fin de semaine

Dimanche 30 mars

12h30 Assemblée générale annuelle de l'Odyssée artistique
14h30 L'heure du conte avec Bruno Forest
16h Spectacle : le Bouquet Nord-Côtier (musique classique, artistes varié·es) avec une première partie de Kim Drouin-Radcliffe, suivie de Jean-Guy Peloiss Pinette
17h30 Clôture : Makusham avec Jean-Guy Peloiss Pinette

Billets en vente sur place ou sur lepointdevente.com/odysseeartistique

- Vendredi : gratuit!
- Samedi : 15$
- Dimanche : 15$
- Passeport Samedi & Dimanche : 30$

Gratuit pour les enfants (17 ans et moins)

(inclut la carte de membre de l'Odyssée artistique, offrant des rabais sur ses activités)

Rien que des artistes de la Côte–Nord!

Suivez–nous sur Facebook
Fin de semaine Entre Nous

Avec le soutien de

MRC La Haute-Côte-Nord | Québec Entente de développement culturel

Canada

Événement réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la MRC dans le cadre de l'Entente de développement culturel

Explos-Nature

Vers un retour de Saint-Laurent en direct

L'organisme Explos-Nature des Bergeronnes a confirmé son désir de remettre en marche l'activité Saint-Laurent en direct lors de son assemblée générale annuelle du 18 février.

Renaud Cyr

Explos-Nature a l'intention de ramener l'activité Saint-Laurent en direct en 2026. Photo Société des musées du Québec

L'activité Saint-Laurent en direct jouissait d'une réputation hors pair partout au pays grâce à un ingénieux système de diffusion en direct d'une sortie de plongée dans les fonds marins du fleuve Saint-Laurent.

Les spectateurs à la surface, réunis dans une salle de projection, pouvaient y voir une multitude d'espèces sous-marines décrites par les plongeurs d'Explos-Nature qui opéraient le tout.

Toutefois, Parcs Canada avait décidé pour des raisons opérationnelles de retirer cette activité à son Centre de découverte du milieu marin (CDMM) des Escoumins en 2024.

Retour pour 2026

Cependant, à l'assemblée générale annuelle d'Explos-Nature, il a été révélé que l'organisme entendait repartir l'activité.

Nicolas Ethier occupe le poste de directeur général d'Explos-Nature depuis septembre 2024. Photo LinkedIn

Bien qu'il soit trop tôt pour définir adéquatement la forme que prendra Saint-Laurent en direct, l'équipe d'Explos-Nature veut compter sur d'autres partenaires pour la mettre en place en 2026.

L'emplacement exact où se tiendra l'activité de plongée n'est pas connu, mais l'administratrice au conseil d'administration Mélissa Champagne a indiqué qu'elle aurait lieu dans le secteur ouest de la Haute-Côte-Nord dans le meilleur scénario.

Le nouveau directeur général, Nicolas Ethier, a pour sa part mentionné que Saint-Laurent en direct ne changerait pas de concept et qu'elle serait teintée d'une « saveur Explos-Nature ».

« Je pense que c'est important pour la communauté, et c'est pourquoi on a des discussions dans ce sens-là », a-t-il précisé.

Puisque rien n'est signé et confirmé jusqu'à maintenant, ce dernier s'est fait avare de commentaires sur les potentiels partenaires impliqués dans le projet.

Des bonnes nouvelles dans le budget

Personne à Explos-Nature ne classera 2024 très haut dans leur palmarès des meilleures années.

L'an dernier, à pareille date, l'organisme des Bergeronnes faisait face à un déficit de 200 000 $, en plus d'encaisser trois démissions successives au cours de l'été qui ont forcé la fusion de certains postes et tâches.

Malgré cette mauvaise année, les nouvelles sont bonnes pour Explos-Nature qui affiche maintenant un surplus d'un peu plus de 73 000 $ pour 2025.

Le président du conseil d'administration, Martin Vaillancourt, a soutenu que la mission d'Explos-Nature, à savoir de faire découvrir le fleuve Saint-Laurent, ses fonds et ses espèces, « se porte encore bien », en dépit de ces circonstances difficiles.

Du côté de la direction, Nicolas Ethier dit « percevoir l'année 2025 d'une bonne manière ».

Il révèle que l'équipe d'Explos-Nature restera dans les mêmes effectifs et que « rien n'est en péril » pour la saison qui s'en vient.

« On a trouvé une directrice aux opérations éducatives qui va débuter bientôt, et il y a des affichages pour les postes qui circulent. De ce que je vois, le processus avance bien », fait-il savoir avec positivisme.

Problèmes financiers ?
Nous pouvons vous aider.

Deux consultations gratuites et confidentielles

Contactez-nous dès maintenant :
Baie-Comeau – Forestville
Port-Cartier – Sept-Îles
1-800-824-9099 - lltt.ca

Syndic autorisé en insolvabilité

MALLETTE Syndics et gestionnaires

Entente de service avec la Sûreté du Québec

La MRC veut plus de transparence

La MRC de La Haute-Côte-Nord trouve que les coûts à débourser pour les services de la Sûreté du Québec (SQ) sur son territoire sont trop élevés, et exige un droit de regard sur ses activités.

Renaud Cyr

Une résolution a été adoptée à cet effet à la dernière séance du conseil des maires du 18 février, et elle sera transférée au bureau du ministère de la Sécurité publique.

La préfète de la MRC, Micheline Anctil, a indiqué au public qu'il s'agissait d'une démarche motivée par «des coûts qui sont fort importants», qui sont doublés d'une absence d'un droit de regard.

Les factures que reçoivent les municipalités ne contiennent pas plus que le montant à payer, et c'est pourquoi les autres MRC favorables seront rameutées pour passer le message au ministre François Bonnardel.

La MRC de La Haute-Côte-Nord veut un droit de regard sur les activités de la Sûreté du Québec sur son territoire. Photo SQ

«On demande de contribuer avec l'argent de nos contribuables de façon importante à un service qui nous concerne, alors que nous n'avons pas d'informations sur l'organisation», a mis de l'avant Micheline Anctil.

De grosses augmentations

Le cadre de gestion de la Sûreté du Québec fait état d'un total de près de 450 millions de dollars de recettes en facturation des municipalités partout au Québec, et celles-ci, comme tout le reste, augmentent à vitesse grand V.

En partenariat avec la Fédération québécoise des municipalités (FQM), la MRC voudrait qu'une firme externe donne un coup de vadrouille dans les réglementations afin de limiter les augmentations et ainsi «économiser plusieurs millions de dollars».

«Ce qu'on avait au dossier, c'est qu'il y avait un certain engagement d'un plancher qui était de 2 % et d'un plafond qui était de 7 %. À l'heure actuelle, on se situe davantage vers le 7 % que vers le 2 %», a précisé la préfète.

La moyenne des augmentations s'élève à 6,47 % partout à travers la province cette année.

Pas satisfaite

Questionnée à savoir si la MRC était satisfaite, outre ses coûts, des services rendus par la SQ, Micheline Anctil ne passe pas par quatre chemins. «Non, pas nécessairement», a-t-elle répondu.

«Ce qu'il faut retenir, c'est que la contribution des municipalités à une telle entente de service avec la SQ était quand même majeure, alors qu'on n'a pas d'informations venant de l'interne concernant la gestion, les conventions collectives, le déploiement de ressources et la formation», a spécifié la préfète.

Cette dernière a toutefois indiqué que le comité de sécurité publique sur lequel la MRC travaille avec la SQ remplit ses fonctions. «On a une table de travail où ça va bien, mais les discussions ne sont pas d'ordre administratif ou financier», a souligné Mme Anctil.

Il s'agit d'une première étape politique pour la MRC de La Haute-Côte-Nord, et la FQM qui parle en son nom avait déjà tenté d'avoir des informations et des comptes-rendus.

Ces démarches se sont toutefois avérées être infructueuses, aux dires de la représentante des élus.

Reprenez le contrôle sur vos habitudes de jeu. Nous pouvons vous aider avec notre service de soutien à distance.

GRATUIT • CONFIDENTIEL

TÉLÉ COUNSELING
PROGRAMME D'AIDE POUR LE JEU EXCESSIF

1 800 461-0140 • telecounseling.ca

Partenaire: Québec

Une clinique mobile pour soigner les animaux de la région

Les propriétaires d'animaux de la Haute-Côte-Nord ont pu compter une fois de plus sur un ange vétérinaire en la personne de Véronique Sareault. La propriétaire de l'unité vétérinaire mobile Vetlife était de passage aux Escoumins cette semaine. Pour ceux qui n'ont pas pu obtenir de rendez-vous, sachez qu'elle sera de retour très bientôt.

Renaud Cyr
rcyr@journalhcn.com

C'est quand elle est venue passer des vacances en famille aux Escoumins il y a quelque temps que la vétérinaire a été charmée par la région et ses habitants.

«Je suis tombée en amour avec le coin et les gens. En parlant avec les gens, j'ai pris connaissance des problèmes de distance avec les services de vétérinaires», raconte celle qui cumule plus de 20 ans d'expérience.

«De fil en aiguille, l'idée est née aux Escoumins. Quand je suis revenue de là un mois après, j'ai lancé mon projet et un an plus tard, j'avais ma *van* aménagée», dévoile Véronique Sareault.

Et pour ceux qui connaissent le matériel qu'il faut pour traiter pitou et minou, l'attirail que contient la fourgonnette Vetlife a de quoi impressionner.

Une clinique sur roues

Le matériel contenu dans la fourgonnette permet à la docteure et à son assistante de réaliser à peu près n'importe quelle opération à l'intérieur même de l'habitacle arrière.

Il n'y a pratiquement pas de limite, sauf peut-être «un chien grand danois sur le dos avec les 4 pattes en l'air», estime avec humour Dre Sareault.

Les rendez-vous octroyés aux propriétaires d'animaux seront menés dans les locaux de l'aréna ainsi que dans la fourgonnette, et couvrent un éventail assez large allant de suivis médicaux jusqu'aux chirurgies en passant par les consultations.

La docteure Véronique Sareault (à droite) et son assistante Lucie Jobin (à gauche) reviendront faire leur tour dans la région au printemps. Photo courtoisie

La clinique mobile de Vetlife est équipé pour plusieurs types d'intervention. Photo courtoisie

«Ce que l'on fait beaucoup, ce sont des stérilisations. Mais ça peut être n'importe quel autre problème comme les excisions de masses, des pierres dans la vessie ou les ulcères par exemple», illustre la docteure.

Le matériel pour les prises de sang, l'analyse d'urine et les échographies font également partie du large assortiment de services de Vetlife.

Solution unique

Quiconque possède un animal de compagnie en Haute-Côte-Nord a été un jour ou l'autre indisposé par l'absence de services vétérinaires dans la région.

Quand les cliniques existantes ne prennent plus de nouveaux clients, elles ferment leurs portes en raison de la pénurie de vétérinaires, qui prennent un temps de formation important et qui ressortent de l'école diplômés sans le sou.

Cependant, le monde de la médecine vétérinaire change progressivement de visage, et Véronique Sareault a foi en la relève.

«Si je n'étais pas toute seule à le faire, ça pourrait être quelque chose d'intéressant, car il y aurait un service sur une base régulière», croit-elle.

«Et en plus, s'ouvrir une clinique en sortant de l'université, c'est compliqué. En n'ayant pas de local commercial en location, on sauve des coûts, mais il faut quand même équiper la fourgonnette à un niveau semblable de celui d'une clinique de deux vétérinaires», mentionne-t-elle.

Le temps le dira, mais, pour l'instant, la vétérinaire croit que cette méthode permet d'aider les propriétaires d'animaux en région éloignée comme la Côte-Nord.

De l'intérêt à la tonne

Véronique Sareault a eu toute une surprise en faisant part de l'intention de Vetlife d'aller aux Escoumins en novembre sur Internet.

«On ne s'attendait pas à ça, et ça nous a agréablement surpris toutes les deux», raconte-t-elle.

Elle a même dû changer de méthode de prise de rendez-vous de téléphonique à électronique, car les deux associées étaient sans cesse sollicitées.

«En 48 heures, notre répondeur était plein. On était plus capable de travailler tellement le téléphone sonnait», se souvient Dre Sareault.

La clinique Vetlife a reçu une centaine d'inscriptions encore cette fois-ci, et révèle que personne n'a jamais annulé son rendez-vous ou ne s'y est pas présenté. L'équipe reviendra probablement «à la fin mars ou au début avril» pour assurer une couverture de manœuvres davantage estivales comme les antiparasitaires contre les puces et les tics.

Aucun don d'organe réalisé sur la Côte-Nord en 2024

Il n'y a aucun don d'organe qui s'est réalisé l'an dernier sur la Côte-Nord alors que 551 personnes ont pu être transplantées au Québec grâce aux donneurs décédés et leur famille. C'est ce que dévoile le récent bilan annuel de Transplant Québec, dévoilé le 18 février.

Johannie Gaudreault

On observe la même situation dans trois autres régions éloignées du Québec, soit la Gaspésie-Île-de-la-Madeleine, l'Abitibi-Témiscamingue et le Nord-du-Québec.

«Ça peut arriver qu'il y ait des donneurs qui provenaient de la Côte-Nord, mais qui ont été identifiés pour le référencement à Québec», tient toutefois à préciser le directeur des soins infirmiers et du soutien aux établissements chez Transplant Québec, Sylvain Lavigne.

Est-ce que cette statistique signifie que des donneurs d'organes n'ont pas été identifiés par les professionnels de la santé, alors qu'ils auraient dû l'être? Pas nécessairement, selon M. Lavigne.

«Peut-être que cette année, il n'y avait aucun patient qui répondait aux critères. Ça serait surprenant. Ce qu'on pense, c'est qu'il y en a au moins quelques-uns par année dans toutes les régions», tempère-t-il.

Dans la région, Transplant Québec a reçu deux références de la part des professionnels de la santé qui ont identifié un donneur potentiel. Il s'agit du deuxième moins grand nombre de références au Québec, après le Nord-du-Québec.

Il n'y a pas eu de don d'organes sur la Côte-Nord en 2024, mais cette statistique ne signifie pas qu'aucun Nord-Côtier n'a fait don de ses organes. Photo iStock

Selon celui qui œuvre chez Transplant Québec depuis 16 ans, deux réalités sont en lien avec cette statistique.

«Pour faire un don d'organes, il faut une situation de santé majeure qui amène au décès. Donc, on essaye de vous sauver la vie, ce qui inclut généralement de vous transférer dans un centre spécialisé qui sont dans les centres urbains. Rendu là, on constate qu'on ne peut pas vous sauver la vie et là, il y a un référencement qui se fait pour le don d'organes», explique-t-il d'abord.

Sylvain Lavigne, directeur des soins infirmiers et du soutien aux établissements chez Transplant Québec. Photo courtoisie

L'organisation ne s'attend donc pas à cumuler le même nombre de références en région éloignée qu'en centre urbain en raison des spécialités médicales. Sylvain Lavigne croit tout de même que chacun doit jouer son rôle parce que les donneurs d'organes «sont très très rares». Ils représentent 1 % de tous les décès en centre hospitalier.

Le fait que ce soit rare amène la deuxième réalité qui touche les régions. «Les professionnels n'ont pas l'œil aguerri pour repérer des donneurs d'organes potentiels et faire le référencement. Ça prend un œil aguerri pour reconnaître les critères. Quand ça arrive rarement, c'est plus difficile», commente le directeur des soins infirmiers.

Transplant Québec travaille d'ailleurs pour que du personnel dédié au don d'organes soit embauché dans toutes les régions.

«Les régions qui réussissent le mieux à identifier les donneurs, le Saguenay–Lac-Saint-Jean et l'Outaouais sont deux régions où il y a du personnel formé et dédié au don d'organes qui est là pour soutenir les familles et les professionnels», souligne M. Lavigne.

Le personnel s'assure également que «tous les outils sont en place et à jour pour que quand il y a un donneur qui arrive, on le reconnaisse et on le réfère», ajoute-t-il en précisant qu'on ne retrouve pas ce genre d'employés sur la Côte-Nord.

Dans la région, sept personnes étaient en attente d'un don d'organe en 2024. Trois d'entre eux attendent un foie et les quatre autres doivent recevoir un rein.

Toutefois, 10 Nord-Côtiers ont été transplantés durant la dernière année. On cumule 2 greffes de poumons, 1 greffe de foie et 7 greffes de rein.

De plus en plus connu

Selon Transplant Québec, le don d'organes n'a jamais été aussi soutenu depuis 10 ans tant sur le nombre de références (+ 89 %), que sur le nombre de donneurs décédés (+ 20 %), d'organes transplantés (+ 3 %) ou de personnes qui ont pu bénéficier d'une transplantation au Québec (+ 9 %).

«Bien que nos résultats soient positifs, ce sont encore 856 Québécois de trop qui demeurent en attente d'une transplantation salvatrice», déplore la directrice générale de Transplant Québec, Martine Bouchard.

Après la tenue d'une commission parlementaire sur le don d'organes au Québec l'automne dernier, un projet de loi est attendu d'ici la fin de l'année par Transplant Québec qui a soumis plusieurs recommandations.

«On a recommandé d'adopter une loi qui donne à Transplant Québec plus de capacité pour évaluer les manques, les zones où il faut former des professionnels», divulgue Sylvain Lavigne. La simplification du régime de consentement fait aussi partie des recommandations.

Pour M. Lavigne, le bilan 2024 s'avère positif, mais il reste du travail à accomplir pour éviter que des personnes décèdent en attente d'un organe. «Il y a deux choses que les gens peuvent faire : signer leur carte ou les registres pour faire connaître leur volonté, ou mobiliser leur représentant politique», conclut-il.

Un médecin spécialiste sur la Côte-Nord

(JG) Selon le CISSS de la Côte-Nord, un médecin spécialiste nord-côtier agit comme coordonnateur en don et transplantation d'organes pour la région.

De plus, deux autres personnes œuvrant au CISSS sont responsables du dossier des dons d'organes et ont des liens avec la coordonnatrice clinique de Transplant Québec attitrée à la Côte-Nord.

«Il faut préciser que le volume de donneurs potentiels dans une région comme la nôtre est relativement peu élevé. Considérant la réalité géographique, il est davantage gagnant de sensibiliser un plus grand nombre de professionnels dans l'ensemble des installations du territoire à l'identification et au référencement des donneurs potentiels à Transplant Québec», affirme le conseiller en communication au CISSS de la Côte-Nord, Pascal Paradis.

L'établissement de santé régional met aussi de l'avant différentes mesures pour améliorer le taux d'identification des donneurs potentiels.

On parle notamment de la diffusion de la procédure pour le don d'organes dans les secteurs des soins critiques (urgence et soins intensifs), la réalisation de la formation de sensibilisation de Transplant Québec ainsi que le partage et la transmission de publications et d'outils lors de la Semaine nationale du don d'organes et de tissus.

«Ces mesures visent également à sensibiliser le personnel à l'importance de référer les donneurs potentiels vers Transplant Québec selon la procédure établie», de conclure le porte-parole.

Les inégalités sociales prennent de l'ampleur

« La justice sociale est en train de disparaître », se désole le coordonnateur de la Table des groupes populaires de la Côte-Nord, Michel Savard, en cette Journée mondiale de la justice sociale.

Johannie Gaudreault

Réunis au sous-sol de l'église de Forestville, le 20 février, la Table des groupes populaires, Action-Chômage Côte-Nord et l'APIC Haute-Côte-Nord ont dénoncé l'augmentation des inégalités sociales. « Nous sommes loin de célébrer », lance M. Savard, qui clame que les crises se multiplient et s'intensifient.

L'accès au logement, l'augmentation du coût de la vie, la nourriture qui coûte de plus en plus cher, la crise climatique sont notamment pointés du doigt par les trois organismes communautaires de la région.

« La justice sociale ne devrait pas laisser personne de côté. Tout le monde devrait avoir le droit d'avoir un toit, d'avoir accès à de la nourriture, à une éducation de qualité et d'être capable de faire vivre sa famille de façon adéquate », rappelle Michel Savard.

Les organismes ont profité de la Journée mondiale de la justice sociale pour dénoncer le glissement qui est en train de se produire au niveau des programmes sociaux et de l'environnement.

Sur le terrain, les intervenants sont à même de constater une augmentation de la pauvreté. « La difficulté d'avoir accès à du logement, par exemple, ça ne s'était jamais vu aussi grave que ça ne serait-ce que sur la Côte-Nord », illustre M. Savard, avec désarroi.

Le milieu communautaire doit donc travailler davantage auprès de la population et se voit transférer une charge sociale qui ne cesse d'augmenter. Malgré tout, le financement gouvernemental n'est pas au rendez-vous, selon Michel Savard.

« Je vois des collègues de travail tomber au combat. C'est des *burnout*, des fatigues, des congés de maladie, etc. parce qu'ils font des 50-60-70-80 heures par semaine sans les ressources. Ils sont toujours en train de courir après des solutions et des alternatives qui vont faire la différence », témoigne-t-il.

Line Sirois, directrice générale d'Action-Chômage Côte-Nord, Michel Savard, coordonnateur de la Table des groupes populaires de la Côte-Nord, et Marie-France Imbeault, coordonnatrice de l'APIC Haute-Côte-Nord, ont dénoncé les iniquités sociales lors de la Journée mondiale de la justice sociale, le 20 février, à Forestville. Photo Johannie Gaudreault

De l'incertitude

Action-Chômage Côte-Nord a organisé un café-rencontre avec les citoyens le 19 février et la directrice générale Line Sirois a reçu des témoignages d'incertitude en lien avec les récentes décisions américaines. « Les gens qu'on rencontre sont terriblement inquiets et frustrés. Il y a une montée de violence verbale sur notre page Facebook parce que les gens sont anxieux », déplore-t-elle.

Selon cette dernière, des aides aux entreprises ont été annoncées, mais les citoyens sont mis de côté. « On parle d'aider les entreprises, ceux qui ont de grosses fortunes, mais qu'est-ce qu'on fait des gens chez nous qui sont présentement dans le trou noir ? »

Line Sirois croit qu'il est important de mettre en place des mesures pour atténuer le trou noir, un message que martèle l'organisme depuis plus de 20 ans.

« Bientôt, ce sera de nouvelles personnes qui seront en chômage, qui vont vivre la pauvreté. Le coût de la vie, ça n'a juste pas de bon sens. On répète le même message depuis 22 ans, on va le répéter aussi longtemps que le gouvernement n'aura pas entendu les besoins qu'on a en région qui ne sont pas les mêmes qu'en ville », martèle la directrice générale.

Des besoins grandissants

Chez l'Association pour la protection des intérêts des consommateurs (APIC) Haute-Côte-Nord, les demandes sont en constante augmentation.

« Il faut refaire les budgets et accompagner les gens dans cette démarche. Ce n'est pas évident parce que j'ai beaucoup de personnes, même des familles, qui pleurent. Elles ne savent plus où s'orienter », constate la coordonnatrice Marie-France Imbeault.

La situation est pire que jamais, croit-elle. « Ça vient nous chercher en tant qu'organisme. Ça me fait mal au cœur de voir ça. On voudrait aider tout le monde », laisse tomber Mme Imbeault en précisant que le coût de l'alimentation est une des difficultés qui revient le plus souvent chez les citoyens qu'elle rencontre.

Mobilisation

Les trois organismes communautaires sont clairs : il faut se tourner vers la mobilisation pour tenter de renverser la situation. « Si on se fit à l'histoire, c'est à travers les luttes sociales et la mobilisation qu'on a pu faire des gains sociaux. Je pense que c'est encore une solution qui peut fonctionner », conclut Michel Savard.

BÂTISSE COMMERCIALE À VENDRE

240, route 138 Est, Forestville

279 900 $

Patricia Côté
Courtier immobilier agréé
& DA Résidentiel et commercial

418 931.1113
patriciacote@royallepage.ca

ROYAL LEPAGE
INTER-QUÉBEC
Agence immobilière
Franchisée indépendante et autonome

Une fraude qui vise les parents en quête d'une garderie

Une jeune mère de Baie-Comeau, qui souhaite garder l'anonymat, a été victime d'une tentative de fraude alors qu'elle cherchait une place en service de garde pour son bébé.

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

Alertant la population à travers son témoignage au journal *Le Manic*, elle souhaite éviter que d'autres parents ne tombent dans le piège. «C'est important de rester vigilant», dit-elle.

C'est via les groupes Facebook destinés à trouver des places en garderies que l'arnaqueur tend un piège aux parents en quête de cette denrée rare.

Dans un courriel envoyé à la mère, dont le Journal a obtenu copie, le malfaiteur demande un paiement anticipé de 250 $ afin de réserver la place de son enfant, prétextant un fort achalandage. Toutefois, elle a flairé l'arnaque et a refusé de débourser la somme.

Un stratagème bien rodé

Cette tentative de fraude a également été signalée à Lucie Vaillancourt, directrice générale du bureau coordonnateur des Centres de la Petite Enfance (CPE) Magimuse par notre département de l'information.

Celle-ci a réagi immédiatement puisqu'un parent lui avait également fourni cette même information. «Comme la personne qui s'annonçait sur la page Facebook n'était pas une de nos RSGE (responsables en service de garde éducatif), je lui ai dit d'être prudente», précise-t-elle.

«Ne jamais accepter de payer des frais d'avance ou frais d'inscription, vérifier le profil Facebook, les amis, demander de visiter, etc.», donne-t-elle en guise de conseils.

«C'est bien triste que des gens utilisent une situation comme le manque de places en service de garde pour frauder les gens», s'indigne-t-elle. «C'est la première fois que je suis mise au courant d'une telle situation ici dans la Manicouagan», confirme la directrice générale.

Une adresse réelle usurpée

Selon les informations recueillies, l'arnaqueur utilisait l'adresse d'une véritable garderie en milieu familial à Baie-Comeau. La réelle éducatrice de cet établissement n'était absolument pas au courant de cette escroquerie.

Elle a confirmé qu'en aucun cas, une éducatrice n'a le droit de demander un montant d'argent pour réserver une place dans une garderie.

Même si plusieurs parents sont actuellement à la recherche d'une garderie dans la Manicouagan, le bureau coordonnateur Magimuse, demande de rester vigilant. Photo Magimuse

> *«C'est bien triste que des gens utilisent une situation comme le manque de places en service de garde pour frauder les gens»*
>
> —Lucie Vaillancourt

Aucune plainte enregistrée

Malgré l'ampleur de cette fraude signalée sur les réseaux sociaux, la Sûreté du Québec (SQ) n'a pas reçu de plainte officielle à ce jour. Le sergent Hugues Beaulieu confirme «qu'aucune plainte n'a été déposée à ce sujet».

Au sujet de cette situation, la jeune mère espère que son témoignage permettra d'éviter à d'autres parents de tomber dans le piège et incite à la prudence.

«S'informer avant de payer, vérifier les annonces et surtout ne jamais envoyer d'argent sans s'être assuré de la légitimité de l'offre», recommande-t-elle aux autres parents.

Retour aux sources pour Audrey Bouchard

Audrey Bouchard de Forestville fait partie de LBA Band depuis trois ans. Photo courtoisie

Pour une rare fois depuis son intégration au sein du groupe LBA Band, une musicienne originaire de Forestville reviendra jouer dans sa région natale. Audrey Bouchard et son groupe monteront sur scène à Baie-Comeau le 15 mars pour l'Hivernal Eau Grand Air.

Johannie Gaudreault

Membre de LBA Band depuis trois ans, la chanteuse et musicienne, qui a roulé sa bosse à l'international pendant 10 ans, vit depuis l'été dernier à Québec, où elle enseigne la musique tout en poursuivant sa carrière artistique.

«Je viens d'une famille qui est assez musicale. Chez mes grands-parents, ça jouait de la musique, mon grand-père jouait de la guitare, on avait de beaux partys musicaux. On a baigné là-dedans depuis notre enfance. On est reconnus pour être tous des musiciens un peu à notre façon», raconte Audrey Bouchard.

Son parcours musical a commencé dès son adolescence, marquée par des influences punk, rock et pop. Après des études en musique à Montréal et des années à parcourir le monde, elle est revenue à Forestville en pleine pandémie en 2020.

C'est à ce moment qu'elle a pris contact avec LBA Band, un groupe actif depuis une quinzaine d'années. «On avait des amis en commun, c'est un petit monde la musique malgré tout», explique celle qui a trouvé sa place au sein de cette formation qui a su évoluer avec le temps.

Depuis, elle participe à près d'une centaine de spectacles par année, naviguant entre événements corporatifs en hiver et festivals d'été à travers la province. LBA Band se spécialise dans les reprises pop, rock et dance, avec un penchant pour les classiques des années 90, mais aussi des touches plus modernes qui plaisent aux nouvelles générations.

«Le spectacle est super énergétique, c'est vraiment le *fun*. Partout où on passe, on a de supers commentaires. On est chanceux parce que des fois, on peut faire des festivals deux ans d'affilée parce que les gens ont aimé ça. La force du nombre, c'est vraiment ça», lance fièrement la musicienne nord-côtière.

Mais cette date à Baie-Comeau a une saveur particulière. «Depuis que je suis avec le groupe, je me fais souvent demander quand on viendra jouer sur la Côte-Nord. Je trouve ça super intéressant pour la première fois de jouer si proche de chez nous. Je pense que les gens vont répondre à l'appel», se réjouit Audrey.

La chanteuse se dit impatiente de revoir des visages familiers dans le public et de ressentir l'ambiance unique des spectacles en région. Elle se réjouit aussi à l'idée de jouer devant ses amis et sa famille, qui ont parfois fait le voyage jusqu'à Québec pour la voir performer. Cette fois, c'est elle qui vient à eux.

Le spectacle promet d'être festif, à l'image du groupe. «On a une belle chimie sur scène, six musiciens et quatre chanteuses, chacun avec son propre parcours, mais avec une énergie commune qui fait notre force», souligne la Forestvilloise.

Les musiciens ont un large répertoire et de nouvelles chansons y seront ajoutées juste à temps pour la représentation baie-comoise. «Ça va être énergétique, dansant et ça va être le party», dévoile Audrey Bouchard aux spectateurs qui se demandent à quoi s'attendre.

Ceux qui veulent suivre LBA Band pourront le retrouver sur ses réseaux sociaux et son site Web pour découvrir d'autres dates de spectacles à travers le Québec, ainsi que des extraits de ses performances passées.

LBA Band sera en spectacle à Baie-Comeau le 15 mars pour l'Hivernal Eau Grand Air. Photo courtoisie

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

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITEUR
Martin Thomas

RÉDACTRICE EN CHEF
Johannie Gaudreault

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

COORDONNATRICES À LA MAQUETTE ET WEB
Bianka Chassé
Anny Hamilton

DIRECTEUR VENTES ET MARKETING
Stéphane Hovington

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

INFOGRAPHISTES
Vincent Lebel
France St-Laurent

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Media /
6 293 exemplaires

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

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

ADJOINTES ADMINISTRATIVES
Claudie Julien
Valérie Normand

DISTRIBUTION
Camelot des Éditions Nordiques

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Journal hebdomadaire indépendant membre de hebdos QUÉBEC

RÉSEAU SÉLECT PARTENAIRE PUBLICITAIRE

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

Entente de développement culturel

Une déception de 73 030 $

La nouvelle entente de développement culturel (EDC) entre le ministère de la Culture et des Communications (MCC) et la MRC de La Haute-Côte-Nord a perdu quelques plumes par rapport à l'exercice précédent. Lors de sa dernière séance ordinaire, le conseil des maires a manifesté son mécontentement par voie de résolution.

Renaud Cyr

Le conseil des maires de la MRC de La Haute-Côte-Nord dénonce la diminution de l'aide financière pour l'entente de développement culturel. Photo courtoisie

Les coupes dans la culture continuent de soulever les passions. Après les institutions muséales, les festivals, les théâtres et les orchestres, c'est maintenant au tour des MRC d'en subir les contre-chocs.

C'est un montant de 73 030 $ qui manque à l'appel par rapport à l'entente de 2020-2023 chiffrée à 257 000 $. La MRC de La Haute-Côte-Nord demande au MCC de revoir les budgets à la hausse pour continuer à soutenir les organismes qui ont recours aux différents programmes soutenus par l'entente.

La prochaine entente prendra forme le 1er avril 2025 avec des subventions de 36 794 $ par année de la part du MCC jusqu'en 2027.

La MRC contribuera de son côté à coup de 24 529 $ annuellement pour un montant total de 183 970 $ sur trois ans.

La préfète Micheline Anctil a indiqué que le conseil des maires «considérait unanimement» que la somme de l'entente était nettement insuffisante.

L'instance régionale a toutefois accepté les termes de la nouvelle proposition sans quoi le financement global aurait pu être perdu, selon les explications du directeur général et greffier-trésorier adjoint, Kevin Bédard.

Il est trop tôt dans le processus pour savoir si les critères d'admissibilité aux différents programmes ont subi des changements.

«Nous ne sommes pas encore rendus à l'étape des cadres de gestion et des appels à projets. Nous sommes en attente d'un retour du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation concernant les enveloppes des Fonds Région Ruralité (FRR). On vient ficeler l'entente de développement culturel avec un montant pris dans le volet 2 du FRR», révèle la conseillère aux communications à la MRC de La Haute-Côte-Nord, Marylise Bouchard.

EN BREF

Travaux à la bibliothèque des Escoumins

(RC) La Municipalité des Escoumins va entreprendre des travaux de réaménagement de sa bibliothèque pour bonifier son offre et élargir son horaire. Pour ce faire, ce sera l'agente de développement Juliette Renard qui aura la charge de la bibliothèque pour un certain temps. «Nous n'avons pas aboli de poste, mais notre but pour l'instant est d'offrir plus d'activités en ouvrant le dimanche», explique le maire André Desrosiers. Ce dernier invite la population à se tenir au courant sur l'avancement de cette restructuration en consultant les réseaux sociaux de la municipalité.

Une stratégie sur le logement aux Bergeronnes

(RC) La Municipalité des Bergeronnes fera affaire avec la firme d'urbanisme Forum de Saguenay pour l'élaboration d'une stratégie pour le logement sur son territoire. La mairesse Nathalie Ross indique que la municipalité «a un territoire à gérer» et qu'il importe de bien prendre en compte les attributs géographiques comme les cours d'eau, les terres agricoles et les zones côtières. «On a beaucoup de contraintes sur notre territoire, et on cherche à orienter la réglementation pour encadrer les nouvelles constructions de tous genres dans la municipalité», a-t-elle mentionné.

SERVICES PROFESSIONNELS

WB ASSURANCES GÉNÉRALES Welleston Bouchard ltée
Les Bergeronnes 418 232-6222 Sacré-Cœur 418 236-9166
72a, rue Principale, Les Bergeronnes G0T 1G0

Vaste choix de pièces d'auto et de pneus
Produits d'énergie solaire
GARAGE JEANNINE BOULIANNE LES ESCOUMINS
AUTO SELECT
379, route 138, Les Escoumins | 418 233-2805

ASSURANCES CÔTE-NORD
LES AGENCES D'ASSURANCES DE LA CÔTE-NORD INC.
418 233-3636 | 800 563-6634

Les Constructions BEST
RBQ : 8000-1852-10
COMMERCIAL INDUSTRIEL RÉSIDENTIEL
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Tél. : 418 233-3334

RESTAURANT

HÔTEL • MOTEL Coronet Restaurant
Bienvenue à tous!
NOTRE CANTINE EST FERMÉE
Cependant notre menu cantine ainsi que tous nos autres mets demeurent disponibles à l'année sur les commandes pour apporter (418 236-9444)
MERCI DE VOTRE ENCOURAGEMENT!
Surveillez nos publicités et notre page Facebook!
401, route 172 Nord, Sacré-Cœur • 418 236-9444

Le Haute-Côte-Nord
VOUS VOULEZ ÊTRE VU ICI
CONTACTEZ :
Stéphane Hovington
418 587-2090 poste 2219
Cell : 418 297-9523

Numériser l’histoire des Innus

Depuis 2023, l’Institut Tshakapesh est en tournée dans les communautés innues de la Côte-Nord, afin de numériser et préserver les anciennes photos et les archives de ses membres.

Lucas Sanniti
lsanniti@lenord-cotier.com

Initiative de journalisme local

La tournée vise notamment à sensibiliser les communautés à la préservation des documents d’autrefois.

«Dans les communautés, les archives sont un peu en péril», explique Marie-Alex Charland, agente de soutien en Recherche et Patrimoine à l’Institut Tshakapesh. «On favorise la préservation et la mise en valeur du patrimoine matériel», poursuit-elle. «C’est une démarche visant à inventorier le patrimoine innu.»

Durant son passage dans les communautés, l’Institut Tshakapesh fournit le matériel de numérisation nécessaire et invite la population à amener des documents audios, textuels, vidéos, ainsi que des photographies, afin de les numériser. Les fichiers sont ensuite transférés sur une clé USB, qui est remise aux propriétaires des documents.

Souvenirs d’antan

Ayant commencé la tournée à Pakua Shipi, en avril 2023, l’Institut Tshakapesh s’est aussi rendu à Matimekush et à Nutashkuan, jusqu’à maintenant. L’intention est de couvrir toutes les communautés innues de la région.

Des projections et des activités d’identification sont également prévues.

«Il y a une super belle participation», déclare Marie-Alex Charland. «Je pense que ça fait du bien aux gens de voir des photos de leur communauté qui sont préservées dans le temps.»

L’Institut Tshakapesh prévoit s’arrêter dans les communautés de Pessamit et d’Ekuanitshit, en mars. Après Unamen Shipu et Essipit, l’équipe prévoit finir sa tournée à Uashat mak Mani-utenam, sans échéancier strict.

Le projet est porté avec des partenaires incluant la BAnQ de Sept-Îles et le *National Museum of the American Indian*.

> *«Dans les communautés, les archives sont un peu en péril.»*
>
> –Marie-Alex Charland

Photo prise lors de la tournée de l’Institut Tshakapesh à Pakua Shipi, en avril 2023. Photo courtoisie

Activité de visionnement des archives organisé par l’Institut Tshakapesh à Nutashkuan, en octobre 2024. Photo courtoisie

Un nouvel évêque nommé sur la Côte-Nord

C'est le franciscain Pierre Charland, âgé de 62 ans et actuellement ministre provincial de la province franciscaine du Saint-Esprit au Canada, qui succède à Mgr Jean-Pierre Blais comme évêque du Diocèse de Baie-Comeau.

Johannie Gaudreault

Le franciscain Pierre Charland prend la relève comme évêque du Diocèse de Baie-Comeau.
Photo capture d'écran/YouTube Église catholique à Montréal

Mgr Blais avait remis sa démission au pape François au printemps 2024 avant de célébrer ses 75 ans, âge à laquelle les évêques sont obligés de prendre leur retraite, selon le droit canonique.

Le pape a donc accepté la renonciation de l'évêque du Diocèse de Baie-Comeau puisqu'un successeur a été trouvé. La nouvelle a été annoncée le 18 février, alors que le pape était toujours hospitalisé.

Le nouveau venu à la tête du Diocèse de Baie-Comeau est né le 20 décembre 1962 à North Bay, en Ontario. Mgr Charland a fait sa première profession de vœux au sein de l'Ordre des frères mineurs (Franciscains) en 1991, à Lachute, au Québec, et sa profession perpétuelle le 12 mai 1996. Il a été ordonné diacre le 7 octobre 2011 à la paroisse Saint-François-d'Assise, à Montréal.

Le 22 juin 2012, il a été ordonné prêtre à la chapelle franciscaine de Montréal par Mgr Christian Lépine.

En tant que frère franciscain, Mgr Charland a occupé divers postes de leadership et de service au sein de l'Église. De 2012 à 2017, il a été curé de la paroisse Saint-François-d'Assise à Montréal. En 2017, il a été élu ministre provincial de la province franciscaine Saint-Joseph (Est du Canada). En 2018, il a été nommé premier ministre provincial de la nouvelle province du Saint-Esprit au Canada, et a été reconduit dans cette fonction en 2022.

Aujourd'hui, il devient le 8e évêque de la Côte-Nord.

Une fin de carrière mouvementée

Mgr Jean-Pierre Blais a été nommé évêque du Diocèse de Baie-Comeau en 2008. Sa fin de carrière s'est avérée plutôt abrupte puisque son nom est apparu dans un tableau des victimes en provenance de l'action collective menée contre l'archidiocèse de Québec. Depuis le 1er décembre 2022, après le dévoilement des accusations, l'évêque n'a plus fait d'apparition publique.

Même s'il a nié formellement les faits qui lui sont reprochés, Mgr Blais a dû se mettre à l'écart jusqu'à sa démission.

La Conférence des évêques catholiques du Canada rappelle tout de même que «tout au long de son ministère épiscopal, il a grandement contribué à l'éducation, à la pastorale et à l'œcuménisme aux niveaux provincial et national».

Le diocèse de Baie-Comeau compte 22 prêtres diocésains, 8 prêtres membres d'instituts de vie consacrée et de sociétés de vie apostolique, 5 religieuses appartenant à des instituts de vie consacrée, 6 diacres permanents et 4 agents pastoraux laïcs, au service d'une population catholique de 85 189 fidèles répartis dans 55 paroisses et missions.

« Tout au long de son ministère épiscopal, il a grandement contribué à l'éducation, à la pastorale et à l'œcuménisme aux niveaux provincial et national. »

– Conférence des évêques catholiques du Canada

La Papatte Douce

Une nouvelle entreprise de gâteries pour chiens à Forestville

Une nouvelle entreprise de Forestville propose des friandises saines et abordables pour les propriétaires de chiens, et entend développer toujours plus son offre pour réduire leurs dépenses et augmenter le bien-être de leurs compagnons sur pattes.

Renaud Cyr

L'origine de La Papatte douce se résume à l'histoire de trois amis qui ont leur lot de payer pour du chimique avec des ingrédients aux noms «impossibles à prononcer».

«On nourrit nos chiens avec de la nourriture naturelle depuis longtemps. Ça se vend en magasin, mais on était tanné de toujours regarder les ingrédients», résume Marie-Pier Boisvert, l'une des fondatrices.

«On a donc décidé de les faire nous-mêmes», ajoute-t-elle.

Le trio a donc entrepris la création de chips et de biscuits pour chiens à coup de séances essais et erreurs, à partir d'ingrédients comme des patates douces, de la farine de noix de coco, des pommes et de la viande blanche.

Marie-Pier Boisvert révèle que des produits semblables existent en magasin, mais que la plupart contiennent de la farine de blé, indigeste pour les chiens, en plus de coûter plus cher que ce la nouvelle entreprise propose.

Passion artisanat

Le cerveau des opérations d'artisanat de La Papatte Douce, Martin Tremblay Canuel, indique avoir travaillé jour et nuit pour arriver avec les meilleures recettes, en plus de son travail normal.

Roxanne Fortin, Marie-Pier Boisvert, Martin Trembay Canuel et Snow, le testeur de produits. Photo Renaud Cyr

Les friandises sont vendues en sac et leur méthode de création consiste à déshydrater les ingrédients coupés au préalable.

«Ça nous a pris un certain temps, et on a acheté de l'équipement pour déshydrater davantage et sortir plus de sacs à la fois», révèle Martin Tremblay Canuel.

Toutefois, la lyophilisation, qui est une méthode de conservation qui opère avec de basses températures, requiert des équipements «trop dispendieux» pour l'instant.

Cependant, l'équipe ne ferme pas la porte à l'achat de plus de matériel dans le futur et restera toujours à l'écoute des besoins de la population.

Des projets plein la tête

La troisième patte du trio, Roxanne Fortin, présente au Journal un premier bilan encourageant pour le peu de temps depuis l'ouverture de La Papatte Douce et de la vente de ses produits.

«On n'a pas grand monde qui nous dit que leurs chiens n'aiment pas ça», résume-t-elle avec bonne humeur.

«Pour l'instant, ça circule beaucoup grâce au bouche-à-oreille, et on va regarder la possibilité de livraison un peu partout en Haute-Côte-Nord, car nos trois emplois nous mènent à plusieurs endroits différents sur le territoire», annonce-t-elle.

Pour le moment, le trio se concentre sur un point de vente à Forestville et une livraison une fois aux deux semaines à Sacré-Cœur, mais indique vouloir élargir ses opérations.

Martin Tremblay Canuel, dont «la tête tourne» d'idées et de projets, aux dires de ses acolytes, parle d'une plateforme de vente en ligne qui prendra forme dans le futur.

«C'est quelque chose qu'on va avoir éventuellement. J'ai un autre projet au four, celui d'avoir des friandises et des collations santé, mais en mou. On va travailler là-dessus pour que ça sorte aussi», dévoile-t-il.

Inscription des élèves pour l'année scolaire 2025-2026

Le Centre de services scolaire de l'Estuaire avise les parents dont les enfants feront leur entrée à l'école l'an prochain (2025-2026) que **la période d'inscription se déroulera du 3 au 28 février 2025.**

Maternelle 4 ans et Passe-Partout

Les parents sont invités à se présenter à l'école de leur quartier ou de leur municipalité du **3 au 28 février 2025** afin d'inscrire leur enfant.

À Baie-Comeau, la maternelle 4 ans est offerte aux écoles Boisvert, Mgr-Bélanger et Bois-du-Nord.

Maternelle 5 ans

L'inscription à la maternelle des enfants qui **ne fréquentent pas déjà une école du centre de services scolaire** se fera dans les écoles de chaque municipalité ou quartier du **3 au 28 février 2025.** L'âge d'admission est fixé à cinq ans avant le 1er octobre 2025.

Le certificat de naissance GRAND FORMAT est exigé lors de l'inscription.

La fréquentation de votre enfant en maternelle est souhaitable, mais n'est pas obligatoire.

Niveaux primaire et secondaire

L'inscription se fera à l'école fréquentée cette année sur un formulaire fourni par l'école entre le **3 et le 28 février 2025.**

Centre de services scolaire de l'Estuaire
Québec

Natalia Marcilese
www.lequilibratricehumaine.ca

CHRONIQUE

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE
ET DANS SON CORPS, AU FIL DES SAISONS

Profitez de la relâche pour initier les enfants à la cuisine

La relâche scolaire est à nos portes ! C'est le moment idéal pour ralentir, profiter de chaque instant avec les enfants et, pourquoi pas... les initier à la cuisine ! Non seulement cuisiner ensemble est une activité amusante, mais c'est aussi une excellente façon de les sensibiliser à une alimentation équilibrée. Voici quelques idées pour transformer ta cuisine en un terrain de jeu gourmand et nourrissant !

Un défi familial pour cuisiner ensemble

Le but du jeu : créer un repas complet et équilibré en utilisant des aliments de saison. Patates douces, carottes, courges, betteraves, oignons, poireaux, choux, tomates cerises de terre, épinards, pommes de terre... la liste est longue et pleine de couleurs ! Chaque membre de la famille peut avoir une tâche : choisir les ingrédients, couper les légumes (selon son âge), préparer la présentation, faire le service... L'idée est de rendre l'expérience ludique tout en apprenant l'importance de choisir de bons aliments pour notre bedon !

Photo iStock

Petit bonus : laisse-les nommer leurs plats ! Un « gratin magique aux super-légumes » ou une «salade arc-en-ciel surprise» donneront envie de déguster leurs créations avec fierté!

Une chasse au trésor à l'épicerie

Faire l'épicerie avec des enfants peut parfois être un parcours du combattant... mais et si tu en faisais un jeu ? Propose-leur une chasse au trésor avec une liste d'aliments à trouver : «trouve-moi un fruit mauve !», «où se cache un ingrédient riche en fibres ?». En plus d'éviter les crises dans les allées, cela leur permet d'apprendre à identifier des aliments nutritifs et à faire de bons choix.

Astuce supplémentaire : propose un petit quiz à la fin des courses ! Qui peut nommer le plus de légumes trouvés ?

Astuces pour rendre la cuisine facile et efficace

Le *batch cooking* pour maximiser le temps en famille

La relâche, c'est fait pour s'amuser, pas pour passer des heures chaque jour au fourneau ! Le *batch cooking* (ou préparation des repas à l'avance) peut être une solution efficace. En dédiant une partie de la journée à cuisiner plusieurs repas en même temps, tu auras plus de liberté pour d'autres activités avec ta marmaille. Par exemple, prépare un grand chaudron de soupe aux légumes, une grosse lasagne en utilisant des pâtes aux grains entiers, ou des muffins aux bananes avec farine de blé entier et purée de dattes au lieu de sucre. Tu seras en business pour le retour aux classes !

Astuce : implique les enfants en leur donnant des tâches simples et valorisantes, comme remuer la pâte à muffins ou assembler des plats à congeler.

Des plats polyvalents et adaptables

Certains plats sont de véritables caméléons : ils s'adaptent facilement selon les goûts et ce que tu as sous la main. Voici quelques idées :

- **Les soupes :** ajoutes-y différents légumes, des légumineuses ou du poulet pour en faire un repas complet.
- **Les casseroles :** un mélange de riz brun, légumes et protéines dans un plat au four, et hop, le tour est joué !
- **Les tacos maison :** dispose diverses garnitures sur la table et laisse chaque enfant composer son propre taco. Priorise les vrais aliments. Tsé, ceux qui n'ont pas besoin d'une liste d'ingrédients en arrière !

Un dernier mot...

La relâche est une belle occasion pour partager du temps de qualité en famille tout en inculquant aux enfants de bonnes habitudes alimentaires. Avec un peu de créativité et beaucoup de plaisir, la cuisine peut devenir un moment de complicité qui leur servira toute leur vie. L'important, c'est d'expérimenter, de goûter et de s'amuser ensemble. Alors, prépare ton tablier, mets de la musique, et amuse-toi bien !

À ta santé, naturellement.

Natalia

Si tu as une condition de santé particulière, il est préférable de consulter ton professionnel de la santé avant d'envisager des changements significatifs.

L'ÉQUILIBRATRICE HUMAINE.CA

KUEI KASSINU,

Les dernières semaines ont été une belle occasion de nous rassembler et de célébrer ensemble. Elles ont été marquées par une belle diversité d'activités communautaires, démontrant une fois de plus la vitalité et la solidarité qui animent notre communauté.

Le 19 février dernier, « le café branché » a permis à nos aînés de partager un repas convivial et d'obtenir des conseils pratiques pour utiliser les tablettes numériques. C'était aussi une occasion de discuter sur la prévention de la fraude, avec la participation de nos policiers qui ont pu échanger avec les participants.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui contribuent au dynamisme de notre communauté. Bâtissons ensemble un avenir rempli d'apprentissages!

Martin Dufour

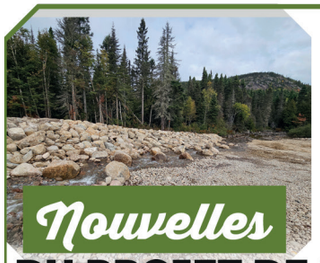
Nutinamu-Chauvin, une entente portée par le vent

Le 29 janvier dernier, nous avons signé une entente de partenariat avec Hydro-Québec et la MRC du Fjord-du-Saguenay pour le développement d'un projet éolien dans la zone Nutinamu-Chauvin.

Ce partenariat qui pourra accueillir jusqu'à 1 000 MW d'ici 2035, a pour objectif de développer un projet qui respecte notre territoire ancestral, en trouvant un équilibre entre développement et protection de l'environnement.

La zone choisie est située à l'extérieur de l'aire protégée Essipiunnu-Meshkanau, et nous l'avons déterminée en prenant en compte les espèces en péril et nos pratiques innu-aitun.

Ce projet réaffirme notre engagement envers la transition énergétique tout en créant des retombées positives pour notre Première Nation et pour la région. L'énergie éolienne, l'une des plus écologiques, s'inscrit pleinement dans notre vision d'un développement durable et inclusif.



Nouvelles

DU PROJET DE LA POURVOIRIE DU DOMAINE DU LAC BERNIER

Le projet de réfection des barrages est et ouest de la Pourvoirie du Domaine du Lac Bernier a été complété en 2024, ce qui permettra d'accueillir de nouveau notre précieuse clientèle dès 2025.

Il s'agit d'un projet qui a débuté en 2018 et qui a mobilisé de nombreuses ressources du Conseil de la Première Nation des Innus Essipit. Essentiellement, il était question de la restauration des deux barrages présents aux émissaires du lac Bernier. La construction initiale datait de 1948, des travaux de stabilisation s'avéraient grandement nécessaires. Voici les six grandes phases du mandat :

- Classement et accumulation de pierres pour le barrage nord-est.
- Mobilisation et organisation du chantier.
- Abaissement du niveau d'eau du lac Bernier.
- Aménagement des barrages.
- Remise en eau et retour à la cote historique du niveau du lac.
- Remise en état des sites et démobilisation.

La durée de vie des barrages est améliorée et des entretiens périodiques seront effectués à la suite des visites de reconnaissance et des inspections requises. Nous avons également procédé à l'ajout de frayères, à l'amélioration des chemins et à l'aménagement paysager du site, le tout dans le but d'améliorer l'expérience de notre clientèle.

En terminant, nous aimerions prendre le temps de souligner l'implication de toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à ces travaux. Merci également à WSP Canada inc., à LXIM et au ministère des Finances.

La directrice des Ressources humaines, M^me Karine Boucher-Plourde

Comme chaque année, à cette période, nous sommes à planifier la prochaine saison, mais également les années à venir. Le Conseil de la Première Nation des Innus Essipit est à la recherche de nouveaux talents pour enrichir son équipe et contribuer au dynamisme de sa communauté. Chaque emploi est bien plus qu'un poste à combler, chaque offre représente une occasion unique de s'épanouir professionnellement, et de faire rayonner nos valeurs dans un environnement stimulant et valorisant.

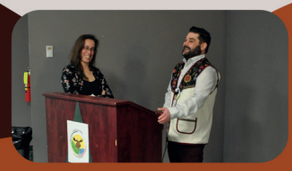
Nous sommes en pleine période de recrutement et plusieurs opportunités d'emploi sont disponibles. Que vous soyez en début de carrière ou à la recherche d'un nouveau défi, nous avons des opportunités qui sauront répondre à vos aspirations. Nous vous invitons à explorer notre site Web au www.innu-essipit.com, pour découvrir ces postes et à partager les offres avec vos proches.

N'ATTENDEZ PLUS ET POSTULEZ DÈS MAINTENANT!

MAKUSHAN DE LOUP-MARIN

Une première édition réussie!

Les membres résidents étaient invités, le 15 février dernier, au CCM afin de prendre part à la première édition du Makushan de loup-marin. L'objectif de cet événement, organisé par la Direction patrimoine et culture, était de mettre en valeur et préserver les pratiques culturelles des Essipiunnuat en lien avec le loup-marin, tout en offrant une occasion de rassemblement. Les participants ont pu savourer, grâce à la précieuse collaboration de M^me Claudette Gagné et M^me Aline Otis ainsi que de M. Gilles Ross, de la tourtière et du ragoût qui ont été très appréciés de tous. Rendez-vous l'an prochain pour la 2^e édition!



Risque de rage

Le renard arctique officiellement observé

Le ministère de l'Environnement a confirmé que le renard arctique a officiellement été observé entre Natashquan et Sept-Îles, marquant un phénomène qui avait été anticipé par une médecin-conseil du CISSS Côte-Nord, soulevant des inquiétudes de santé publique.

Anne-Sophie Paquet-T.

Depuis janvier, trois cas de rage ont été détectés dans des communautés nordiques, chez des animaux infectés par la variante du renard arctique, un rappel du danger potentiel que représente cette cohabitation avec les populations humaines et animaux domestiques.

Selon un communiqué de presse du ministère de l'Environnement, l'abondance des renards arctiques suit un cycle naturel de trois à cinq ans, en lien avec les fluctuations des populations de lemmings, leur principale proie.

Lors des années où ces petits mammifères sont particulièrement nombreux, les renards arctiques connaissent une explosion démographique, ce qui entraîne une augmentation des observations, y compris en dehors de leur aire de répartition habituelle.

Une prédiction confirmée

Dans une entrevue récente, Dre Claudette Viens, médecin-conseil en maladies infectieuses au CISSS de la Côte-Nord, avait alerté la population sur les implications de cette migration.

«Nous nous attendions à voir des renards arctiques apparaître plus au sud cette année, en raison des conditions propices à leur prolifération», avait-elle déclaré.

Leur arrivée sur la Côte-Nord confirme ces prévisions.

Les autorités recommandent donc la prudence et rappellent quelques mesures essentielles telles que d'éviter de nourrir les animaux sauvages, sécuriser les sources de nourriture à l'extérieur, et faire vacciner les animaux domestiques afin de prévenir toute propagation du virus.

Des renards arctiques ont été aperçus sur la Côte-Nord, une présence inhabituelle confirmée par les autorités. Photo iStock

* * * Plus que quelques jours avant la fin du tour 1! Fais vite, inscris-toi, on t'attend! * * *

PREMIER TOUR

ADMISSION EN COURS!

POSSIBILITÉ DE BOURSES PARCOURS POUVANT ATTEINDRE 22 500 $!

2 CHEMINEMENTS D'INTÉGRATION

Tremplin DEC

Tremplin DEC – Premières Nations

3 PROGRAMMES PRÉUNIVERSITAIRES

Sciences de la nature

Sciences humaines

Arts, lettres et communication

Date limite 1er tour : 1er mars

Pour t'inscrire : sracq.qc.ca

12 PROGRAMMES TECHNIQUES

Gestion de la faune, de la chasse et de la pêche (Techniques d'aménagement cynégétique et halieutique)

Techniques de pharmacie

Soins infirmiers

Soins infirmiers / infirmières auxiliaires

Soins préhospitaliers d'urgence

Gestion du territoire forestier

Génie civil : construction durable

Technologie du génie électrique : automatisation et contrôle

Techniques policières

Éducation à l'enfance

Éducation spécialisée

NOUVEAU Techniques d'administration et de gestion

Prêt(e) à te propulser vers ton avenir? L'admission au tour 1 pour l'automne 2025 est lancée au Cégep de Baie-Comeau! Profite d'une vie étudiante animée, avec des activités socioculturelles variées et des équipes sportives de compétition, les Trappeurs, pour te dépasser! Tu bénéficieras aussi des nombreux services à l'élève et des ressources d'aide tout au long de ton parcours.

DE LOIN, TON MEILLEUR CHOIX!

CÉGEP DE BAIE-COMEAU

cegepbc.ca

Un sondage sur les travailleurs temporaires

L'entreprise Fransi, située à Baie-Comeau, fait appel régulièrement aux travailleurs étrangers temporaires. Photo Karianne Nepton-Philippe

Face aux nouvelles mesures limitant à 10 % la proportion de travailleurs temporaires, les chambres de commerce et les MRC de la Côte-Nord ont uni leurs forces et lancent un sondage «pour défendre les intérêts de la région», disent-elles.

Johannie Gaudreault

Ce sondage, déjà disponible en ligne, vise «à recueillir des données cruciales sur les travailleurs temporaires et les permis de travail fermés», dévoile Benjamin Ducornait, nouveau coordonnateur de l'Assemblée des MRC de la Côte-Nord.

Toutes les entreprises de la région, quelle que soit leur taille, sont invitées à participer à cette consultation numérique qui permettra aux élus locaux de mieux défendre ce dossier auprès des institutions concernées, selon les parties prenantes.

«Depuis l'annonce de cette mesure limitant à 10 % le nombre de travailleurs étrangers, nous ressentons de vives inquiétudes un peu partout sur la Côte-Nord. Ce sondage va nous permettre de mieux cerner les impacts de cette nouvelle réglementation pour défendre l'intérêt de tous les Nord-Côtiers et pour appuyer le dossier que nous remettrons aux institutions concernées», déclare le président de l'Assemblée des MRC de la Côte-Nord, Marcel Furlong.

De son côté, l'Alliance des chambres de commerce de la Côte-Nord affirme que la collaboration des entreprises est essentielle «pour brosser un portrait précis de la situation dans notre région et défendre nos intérêts collectifs».

Pour les intéressés, le sondage est disponible à l'adresse : https://fr.surveymonkey.com/r/RV6QZQF. Notons que toutes les réponses demeureront strictement confidentielles et seront utilisées uniquement à des fins statistiques dans le cadre de cette démarche.

En plus de recueillir des données sur les entreprises qui font appel à des travailleurs étrangers temporaires, le sondage interroge les participants sur les impacts des nouvelles mesures, leur intention d'embaucher ce genre de travailleurs dans l'avenir ainsi que les défis qu'ils rencontrent lorsqu'ils se tournent vers l'immigration pour trouver du personnel.

Boisaco investit dans la recherche

(JG) L'Université du Québec à Chicoutimi a mis en place un partenariat de recherche entre son Centre de recherche sur la boréalie (CREB) et deux acteurs de l'industrie forestière, Domtar et Boisaco.

Ce partenariat, qui se traduira par un financement de 430 000 $ par année durant cinq ans, totalisant 2,15 M$, vise à soutenir des projets de recherche de pointe ayant pour objectif de répondre aux défis actuels et futurs de la gestion durable des forêts du Québec.

Les projets financés, sous la direction des experts et expertes du CREB, s'orienteront autour de sujets cruciaux pour l'avenir de la forêt boréale. Changements climatiques, maintien de la biodiversité, bilan de carbone, régénération et la croissance des écosystèmes forestiers boréaux et l'économie circulaire seront des thèmes abordés.

Les professeurs-chercheurs pourront utiliser ce financement comme levier pour des demandes auprès de grands organismes subventionnaires. Les projets financés doivent démontrer une application directe des résultats de recherche pour la gestion des forêts au sein du biome boréal.

«Chez Boisaco, nous sommes fiers de soutenir la recherche de pointe sur la forêt boréale menée par le Centre de recherche sur la boréalie de l'UQAC aux côtés de Domtar. Avec un investissement de plus de 2 M$ sur 5 ans, nous contribuons à développer des solutions concrètes pour une foresterie toujours plus durable», commente la coopérative de Sacré-Cœur sur ses réseaux sociaux.

La Romaine-3 et 4 :

Des travaux compliqués réalisés à 70 %

Les travaux progressent pour remettre en marche les lignes de transport de la Romaine-3 et 4, mais plusieurs semaines seront encore nécessaires.

Vincent Rioux-Berrouard

Depuis la troisième semaine de novembre, les deux barrages sont à l'arrêt. Des lignes de transport ont subi des dégâts importants, à la suite d'un épisode de verglas.

Le bris est survenu sur les lignes entre les centrales Romaine-3 et Romaine-4 et le poste Montagnais, situé à la frontière avec le Labrador.

Un second épisode de verglas est venu compliquer la situation, en janvier.

Un pylône s'est affaissé. Plusieurs jours de travaux de déglaçage ont été nécessaires.

Les équipes d'Hydro-Québec doivent donc réinstaller des lignes électriques sur une distance de cinq kilomètres et reconstruire un pylône dans cette même zone.

Durant le temps des fêtes, ainsi qu'au début du mois de janvier, la principale tâche a été de construire un chemin d'accès de 97 km vers la zone des travaux, depuis La Romaine. Ce n'était pas évident, à cause du sol gelé. À noter qu'il faut 4 heures de route pour se rendre du campement de La Romaine 3 jusqu'au lieu de réparation.

Encore plusieurs semaines de travaux sont à prévoir. Il est difficile de donner un échéancier, en raison des conditions météorologiques qui peuvent affecter les travaux.

«Hydro-Québec estime qu'environ 70 % des travaux nécessaires pour réparer la ligne de transport d'électricité sont complétés», fait savoir Pascal Poinlane, conseiller en relations médias pour la société d'État.

La semaine dernière, les équipes ont installé les câbles de garde (2) et les conducteurs électriques (12) sur les pylônes d'une première portion à reconstruire. Ils ont aussi amorcé l'installation des câbles, sur la deuxième portion de la ligne électrique à reconstruire.

Les travaux se poursuivent pour réparer la ligne entre les centrales Romaine 3 et Romaine 4 et le poste Montagnais. Photo Hydro-Québec

La Romaine-3 a une puissance de 395 MW et celle de Romaine-4 est de 245 MW.

Transport aérien

La MRC de Manicouagan veut analyser les besoins

Les besoins en transport aérien seront analysés grâce à deux mandats octroyés par la MRC de Manicouagan, gestionnaire de l'aéroport de Baie-Comeau. Photo Karianne Nepton-Philippe

Une analyse des besoins en matière de transport aérien sera réalisée par la Chambre de commerce et d'industrie de Manicouagan (CCIM).

Karianne Nepton-Philippe

C'est un mandat qui a été octroyé par la MRC de Manicouagan le 19 février au coût de 7 500 $.

Elle souhaite déterminer les besoins des entreprises, des institutions publiques et des grands donneurs d'ordre.

«Il y aura aussi un volet pour les citoyens. Après ça, on ira en appel de propositions», précise le préfet Marcel Furlong.

Avec cette étude, la MRC cherche surtout à préparer le terrain pour une éventuelle desserte entre Baie-Comeau, Mont-Joli et Montréal.

Géoindicateurs

Pour pousser encore plus loin les analyses, le conseil des maires de la MRC de Manicouagan a mandaté la firme Propulso pour étudier les habitudes de déplacement, lors de la séance du 19 février.

Propulso recueille des données à l'aide de géoindicateurs.

La MRC veut savoir si les résidents de la Manicouagan et de la Haute-Côte-Nord se rendent aux aéroports de Montréal et Québec en passant par l'aéroport de Baie-Comeau.

Cette étude coûtera 11 500 $ à la MRC de Manicouagan.

Un nouveau record pour le Grand bal masqué

La troisième édition du Grand bal masqué de la santé au profit de la Fondation de la santé et des services sociaux de la Manicouagan (SSSM) a marqué un tournant historique en fracassant un record grâce à la récolte de 52 000 $.

Charlotte Vuillemin

Sous la présidence d'honneur du couple formé de Dominique Paquet, pharmacienne-propriétaire de Brunet Baie-Comeau, et de Patrice Côté, dentiste à la Clinique dentaire Manicouagan, l'événement caritatif a réuni plus de 210 convives à l'hôtel Le Manoir le 22 février. Il s'agit du plus grand nombre de participants dans l'histoire du Grand bal masqué.

Hugo Girard qui remet la plus grosse roche à Hugo Jobin avec l'inscription : «Nous choisissons d'être les champions». Photo Geneviève Rioux Savard Photographe

Grâce aux fonds recueillis, la Fondation SSSM pourra bonifier les soins de santé et les services sociaux dans la région tout en développant de nouveaux projets.

Une cause qui fait l'unanimité

Les deux présidents d'honneur ont souligné l'importance de la Fondation dans l'amélioration des soins locaux.

«C'est tellement important la Fondation. Depuis 28 ans en tant que pharmacienne, je vois tellement de différence par rapport aux gens qui ne pouvaient pas avoir certains traitements, qui devaient aller à l'extérieur. On voit qu'il y a tellement d'équipements et de conforts apportés à nos clients alors pour nous, c'était vraiment très facile de dire oui», a confié Mme Paquet lors de son discours.

«Des fois on est malade, mais quand on a la santé, des fois il faut prendre le temps de donner à ceux qui ont besoin. C'est souvent le principe de départ qui nous fait dire oui, car on n'est pas à l'hôpital, on n'est pas malade, alors on va donner un petit peu», a ajouté M. Côté, en remerciant chaleureusement les participants.

Un moment d'émotion et de solidarité

La soirée a aussi été marquée par la présence d'Hugo Jobin, un jeune garçon courageux en plein combat contre la maladie et l'initiateur du futur plus grand serpent de roches du monde.

La somme amassée de 52 000 $ est un nouveau record pour le Grand bal masqué de la santé. Photo Geneviève Rioux Savard Photographe

«Ça va bien. J'ai encore des traitements, mais ça finit bientôt. Plus que trois traitements et c'est fini au complet», a-t-il partagé avec espoir, sous les applaudissements des invités.

Sa petite sœur Romy et l'ensemble des convives lui ont témoigné leur soutien, tout comme Hugo Girard, l'homme fort bien connu, qui lui a réservé une belle surprise en lui signant une pierre pour son serpent de roches.

M. Girard a fait preuve d'une grande générosité en acceptant de relever un défi de bras de fer avec le petit Hugo, à condition que les spectateurs contribuent en sortant leurs dollars. En moins de 10 minutes et après un tour de la salle, un impressionnant montant de 2 270 $ a été amassé.

«C'est rare que je ne sois pas le plus fort dans une salle. Et encore plus rare que ce ne soit pas moi le Hugo le plus fort ici», a-t-il lancé avec humour après une belle défaite au bras de fer contre le jeune garçon.

De son côté, l'artiste-peintre Camille Gravel a créé une œuvre spécialement pour l'occasion et l'a peinte en direct lors de la soirée. Intitulée *De tout mon cœur*, elle a été mise aux enchères lors d'un encan crié et a trouvé preneur pour 3 000 $, toujours au profit de la Fondation.

Le Haute-Côte-Nord

VOTRE JOURNAL VOUS ATTEND!

COLOMBIER
- Épicerie Francis Dion
- Hôtel de ville
- Boîte postale Ilets Jérémie
- Boîte postale Cap Colombier

ST-MARC-DE-LATOUR
- 400, route 138
- Boîte postale Église

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

PORTNEUF-SUR-MER
- Dépanneur Halte 138
- Bureau municipal

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

LONGUE-RIVE
- Alimentation JMDS
- Bureau municipal

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

SACRÉ-CŒUR
- Intermarché, Épicerie Hovington
- Hôtel Motel Le Coronet

TADOUSSAC
- Intermarché, Épicerie Côté
- Épicerie madame Ida Lavoie

Un souper dans le noir pour sensibiliser

Vivre l'espace d'un repas le quotidien d'une personne non voyante : c'est l'expérience unique que propose l'Association des personnes avec difficultés visuelles de la Manicouagan (APDVM) avec son événement Souper dans le noir.

Charlotte Vuillemin

L'activité, qui se tiendra le 15 mars à l'hôtel Le Manoir, est organisée en collaboration avec le Bistro La Marée Haute et Espace K Théâtre.

Le concept est simple, mais percutant : les convives seront plongés dans une obscurité totale le temps d'un souper, les privant ainsi du sens de la vue et les amenant à découvrir autrement les saveurs, les textures et les sons qui les entourent.

Inspiré d'initiatives similaires dans de grandes villes comme Montréal et Toronto, ce type d'expérience vise à sensibiliser la population aux défis quotidiens des personnes vivant avec une déficience visuelle.

Pour enrichir cette immersion, le souper sera accompagné d'une animation théâtrale et d'un menu soigneusement élaboré pour maximiser la stimulation des autres sens. Une soirée qui s'annonce à la fois ludique et éducative.

Des billets, vendus au coût de 100 $, sont toujours en vente auprès de l'Association.

L'APDVM avait déjà organisé un tel événement en 2019, en partenariat avec le Club Lions de Baie-Comeau. Avec plus d'une centaine de participants, l'initiative avait remporté un franc succès et reçu des commentaires élogieux.

Une somme de 6000 $ avait été amassée pour effectuer un voyage à Montréal avec des membres de l'Association. Le premier souper dans le noir date toutefois de 2004.

Le souper dans le noir de 2019 a rapporté une somme de 6000 $ à l'Association des personnes avec difficultés visuelles de Manicouagan. On aperçoit la présidente de l'époque Sylvie Tremblay, la coordonnatrice, Sylvie Girard, ainsi que Marlene Romero et Steeve Loiselle du Club Lions de Baie-Comeau. Photo archives

Randonnée Vélo-Vallée

Les inscriptions vont bon train

Le comité organisateur de la Randonnée Vélo-Vallée a procédé au lancement de la 9e édition le 19 février. Photo Karianne Nepton-Philippe

Après une année record en 2024, qui a attiré 110 cyclistes, la Randonnée Vélo-Vallée compte déjà quelque 70 noms sur sa liste pour 2025.

Karianne Nepton-Philippe

Denis Villeneuve, directeur général bénévole de la Corporation Véloroute des Baleines, se réjouit de l'engouement porté à la randonnée. «L'an dernier, c'était un record du nombre de cyclistes et on a récolté 80 150 $», mentionne-t-il.

L'événement se tiendra le 22 juin et peut accueillir environ 100 cyclistes. «Cette année, la recette est toujours la même, on aura six pelotons. Quatre vont rouler de Forestville à Baie-Comeau, un cinquième va partir de Portneuf-sur-Mer et le sixième partira de Longue-Rive», souligne M. Villeneuve.

«Cette année encore, les vélos à assistance électrique sont les bienvenus dans les deux premiers pelotons», ajoute-t-il.

L'objectif en 2025 est fixé à 80 000 $. Cette somme viendrait s'ajouter aux 451 000 $ des huit premières éditions. Les sommes récoltées sont partagées entre la Corporation Véloroute des Baleines, à 60 %, et La Vallée des Roseaux, à 40 %.

La maison de soins palliatifs de Baie-Comeau souhaite poursuivre le projet de réfection de ses sept chambres.

Le comité organisateur invite les gens de l'extérieur de la région à s'inscrire. Le défi qui leur est lancé est de parcourir dans leur région, un minimum de 100 km.

Lors du lancement, la toile de 2025, qui sera mise à l'encan silencieux et reproduite sur les chandails des cyclistes, a été dévoilée. Cette année, c'est l'artiste autochtone de la communauté innue de Pessamit, Jean-Luc Hervieux, qui a offert une œuvre pour l'occasion.

Pour 2025, Jean-Luc Hervieux a peint une toile pour la Randonnée Vélo-Vallée. Photo Karianne Nepton-Philippe

UQAR Baie-Comeau

L'UQAR est fière de présenter le match du Drakkar du **1er mars à 16 h.**

Photo : Kassandra Blais

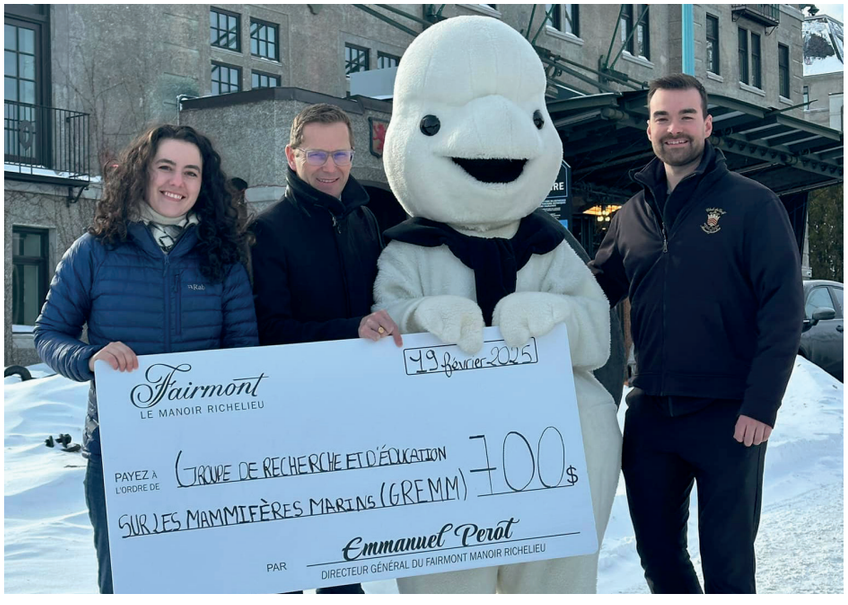
Former la relève, *faire vibrer* la région

Sur le TERRAIN Le Haute-Côte-Nord

journalhcn.com

LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Notre sourire cette semaine est celui du Forestvillois Erik Langelier, bien connu pour ses performances musicales impressionnantes. Il a fêté son anniversaire le 23 février. Bonne semaine!



UN DON POUR LE GREMM

À l'occasion de la Journée internationale de la baleine, le 19 février, Fairmont Le Manoir Richelieu de Charlevoix a remis un don de 700 $ au Groupe de recherche et d'éducation sur les mammifères marins. Ce geste est rendu possible grâce au forfait Baleine, proposé par l'entreprise hôtelière durant la saison estivale. Bravo!

15 BOUGIES POUR BRUNET ESCOUMINS

La pharmacie Brunet Plus des Escoumins a célébré son 15e anniversaire en février. L'équipe a rappelé les débuts de son histoire en publiant des photos de la rénovation de la pharmacie en 2010. Des concours et des événements spéciaux ont été tenus en lien avec cette fête spéciale. Voici les pharmaciens-propriétaires en compagnie des membres de leur personnel. Bon 15e anniversaire!

UN ARBRE DE LA PERSÉVÉRANCE

Dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire, qui ont eu lieu du 10 au 14 février, des élèves de l'école Marie-Immaculée des Escoumins ont confectionné un arbre de la persévérance. C'est un moyen de se rappeler que les efforts et les encouragements doivent se poursuivre tout au long de l'année. Félicitations aux amis qui ont participé!

NOUVEAU RECORD

Cette année, la campagne Entraide chez Desjardins a surpassé son record en amassant 33 352 $ pour Centraide via les dons des employés des différentes caisses sur tout le territoire de la Haute-Côte-Nord et de la Manicouagan. Sur la photo, on retrouve Joanie Bergeron Poudrier des Caisses Desjardins Manicouagan ainsi que David Landry, représentant des caisses de la HCN. Des dons qui font toute la différence!

Bottin des organismes

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Côte-Nord
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

10, rue Boisvert, Port-Cartier,
418 766-4476
1 800-363-4476
Courriel : smqcn@telus.net

Assure le respect et la défense des droits des travailleurs et travailleuses de la Côte-Nord.

ACTION CHÔMAGE Côte-Nord

Tél. : **581 323-1100**
456B, rue Principale, Portneuf-sur-Mer G0T 1P0
www.actionchomagecotenord.com

- **Défense des droits**
- **Situation financière**
- **Consultation budgétaire**
- **Ateliers pour sensibiliser les consommateurs**

APIC Haute-Côte-Nord
Association pour la Protection des intérêts des Consommateurs

27 B, 2e Avenue, Forestville QC G0T IE0
Tél.: 418 587-0024 ou 418 587-0082 | Courriel : apichcn@outlook.fr

En est là pour toi!

CARREFOUR SOLIDAIRE HAUTE-CÔTE-NORD

- Dépannage alimentaire
- Intervention en travail de rue
- Friperie
- Services chaleureux et inclusifs

Nathalie Beaudoin
directrice@entraidehcn.com
4, rue Pelchat, Les Escoumins
418 233-3910

MAISON GILLES-CARLE LONGUE-RIVE

418 587-6877
Service : Entretien ménager, lessive, course, préparation de repas et présence surveillance.

Coopérative de solidarité d'aide à domicile HCN

581 320-6877
Service : Donner du répit au proche aidant 24/24 et 7/7.

Audrey Tremblay, directrice générale
CSAD HCN/MGC LR | 418 587-6877 / 581 320-6877
directiongenerale@csadhcn.ca

VOUS DÉSIREZ PLUS DE VISIBILITÉ POUR VOTRE ORGANISATION?

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE DÈS MAINTENANT!

418 587-2090
shovington@lemanic.ca
bchasse@editionsnordiques.com

Le Nordest
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
fcabq Fédération des centres d'action bénévole du Québec

- Centre de jour (aînés)
- Transport
- Secrétariat
- Popote roulante
- Friperie
- Frigo alimentaire
- Travailleur de milieu
- Centre de jour Le Mur-mûre (santé mentale)

9, 11e rue Forestville (Québec) G0T 1E0
Téléphone : 418 587-4226 | Télécopieur : 418 587-6101

Pour planifier vos arrangements préalables

Pour vous accompagner lors d'un décès

Pour un soutien au deuil

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE HAUTE-CÔTE-NORD MANICOUAGAN

cfhcn.ca • 418 589-2570

De Tadoussac à Baie-Trinité

FONDATION de la santé et des services sociaux de Manicouagan

Les dons peuvent aussi être dédiés aux secteurs :
- **hospitalier** (hôpital Le Royer)
- **oncologie** (cancer)
- **hébergement et soins de longue durée** (Centres N.-A.-Labrie et Boisvert)
- **protection de la jeunesse**

Un don à la mémoire d'un être cher à la **Fondation de votre centre de santé : un geste de COEUR … pour la SANTÉ des gens qui demeurent!**

Cartes de dons disponibles dans les salons funéraires ou sur le site Web : **fondationsssmanicouagan.com** ou par téléphone : **418 589-3701, poste 302293**

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

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

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

HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

À TOUS LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA HAUTE-CÔTE-NORD
Vous devez faire parvenir vos informations à **bchasse@editionsnordiques.com ou au 418 587-2090, poste 2210** avant le mercredi midi de la semaine précédant la sortie du journal.
MERCI DE VOTRE COLLABORATION!

LE CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ CÔTE-NORD est un organisme communautaire offrant des services gratuits et confidentiels d'information juridique à tous les citoyens. En plus de fournir de l'information juridique leur permettant de comprendre les diverses réalités juridiques, le CJPCN oriente les citoyens vers différentes ressources et leur apporte du soutien. Vous avez des questions concernant une situation juridique que vous vivez, n'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous voir !!! Pour nous joindre : cotenord@cjpqc.ca / 581 826-0088 ou sans frais 1 844 960-7483

FORESTVILLE

Célébration du mercredi des Cendres

Église Saint-Luc, 5 mars, à 19 h

Cercle des fermières de Forestville

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

Soupe populaire – Fabrique St-Luc

Les citoyens sont conviés à la prochaine soupe populaire le mardi 11 mars à 11 h 30 au sous-sol de l'église St-Luc. Un bon repas sera servi gratuitement. Ce sera également l'occasion de se réchauffer et de partager tous ensemble. Les personnes qui ont besoin d'un transport peuvent téléphoner au 418 587-4226 ou au 418 587-4497.

Bienvenue à tous !

FADOQ

Cartes et le baseball poche, le mercredi 13 h 30 à 15 h local de la FADOQ.

Quilles : mardi à 13 h. Complexe Guy-Ouellet.

Pickleball : mardi, jeudi, vendredi de 9 h 30 à 11 h. Complexe Guy-Ouellet.

Palet Américain (shuffleboard) :
mercredi 13 h 30 à 15 h 30. Salle Horizon (sous-sol de l'église).

Bienvenue à tous nos membres !

COLOMBIER

Célébration du mercredi des Cendres

Église Sainte-Thérèse, 5 mars, à 10 h 30.

FADOQ

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

PORTNEUF-SUR-MER

Célébration du mercredi des Cendres

Église Sainte-Anne, 5 mars, à 16 h

LONGUE-RIVE

FADOQ

Le 1 mars à compter de 20 h, le club FADOQ invite les amateurs de danse à venir à la soirée qui se déroulera à la salle des loisirs, 630, rue Principale. Musique de Gina et Sabine. Service de bar sur place.

Le dimanche 2 mars, un déjeuner aura lieu au local du club FADOQ à compter de 7 h 30.

Bienvenue à tous !

ACHÈTE vos vieux jeux et vieilles consoles!

Nintendo NES, Super Nintendo, Nintendo 64, Wii, Wii U, Nintendo Switch, Gameboy, DS, 3DS, Sega Genesis, Sega Saturne, Dreamcast, Playstation, Xbox, Vectrex, Coleco, Intellevision, Virtial Boy, Turbo Grafix, Atari, figurine Amiibo ou autres consoles.

Offre un bon prix pour vos jeux et consoles $$. **418 297-9523**

Pour joindre ma conseillère chez Enfant Soleil :
Catherine Bissonnette-Montminy
cbissonnettemontminy@operationenfantsoleil.ca
1 877 683-2325 poste 2017 (sans frais)

-Serge Lepage
Partenaire émérite d'Enfant Soleil

Achetez vos billets en ligne
en numérisant ce code

Maison ALPHA ABC Côte-Nord

OFFRE D'EMPLOI

Enseignant(e) en francisation
Haute Côte-Nord
Forestville-Les Bergeronnes-Sacré-Cœur

Sommaire du poste

Enseigner aux nouveaux arrivants la langue française ainsi que les diverses composantes socioculturelles de la société québécoise.

Principales fonctions

- Faire la préparation et l'animation des cours de francisation;
- Évaluer les compétences acquises par les étudiants.

Exigences du poste

Détenir un baccalauréat ou plus, enseignement du français langue maternelle, en linguistique, en pédagogie, en études françaises, en science du langage, en littérature française ou québécoise, en lettres modernes ou en études littéraires.

Faites parvenir votre curriculum vitae à l'adresse courriel suivante :
abccotenord@gmail.com

Seuls les candidats retenus seront convoqués pour une entrevue.

Gestion Brisson et filles inc.

BUREAU À LOUER au 31, route 138

Forestville

136 pi² | Grande fenêtre
Salle d'eau commune
Électricité incluse
380 $/mois plus taxes

Bianka au 418 587-2090 #2210

Aussi fiable que nous? On te veut dans l'équipe!

MÉCANICIEN·NE DE VÉHICULES LOURDS

FORCES
Fiabilité
Communication
Collaboration
Organisation
Flexibilité

ATOUTS
Diplôme d'études secondaires
Permis de conduire classe 5

Responsabilités

- Effectuer la maintenance, la réparation et l'entretien des véhicules lourds.
- Assurer le bon fonctionnement, la sécurité et la conformité des véhicules aux normes réglementaires.
- Gérer l'inventaire des pièces et fournitures, commandes et réception des équipements.
- Tenir des dossiers des travaux effectués, des réparations, des entretiens et des inspections.

Avantages

- Salaire compétitif
- Assurances collectives
- Formation offerte sur place

Contactez-nous

418-968-9815
administration@entreprisesimco.com

Simco

Avis de *convocation*

Assemblée générale annuelle

Quand : **Le dimanche 16 mars 2025 à 13 h 30**

Lieu : **788, boul. Blanche à Baie-Comeau**

Pour y assister en mode virtuel, veuillez svp confirmer votre présence au **418 589-2570** ou par courriel à l'adresse **adecourval@cfhcn.ca avant le 14 mars 2025**.

Éternellement dévouée

Vous souhaitez devenir administrateur ou administratrice ?

Remplissez le formulaire disponible au : www.cfhcn.ca/votre-cooperative/conseil-administration/ et retournez-le d'ici le **10 mars 2025 à 16 h**.

Trois postes seront en élection.

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE HAUTE-CÔTE-NORD MANICOUAGAN

Un nouveau tome s'ouvre à la Librairie A à Z

La Librairie A à Z a dévoilé le 20 février sa toute nouvelle image sous la direction de sa nouvelle propriétaire, Lucie Jourdain, qui a partagé sa vision et les nombreux changements apportés à cette institution bien ancrée à Baie-Comeau depuis 1980.

Charlotte Vuillemin

Une page se tourne, mais l'histoire de cette institution locale continue de s'écrire, plus dynamique que jamais. Plus qu'une passionnée de lecture, Lucie Jourdain se définit avant tout comme une entrepreneure dans l'âme.

« Depuis l'âge du cégep, c'est quelque chose qui me tient à cœur de développer un projet, quelque chose de plus grand que ce qu'on peut réaliser, quelque chose qu'on peut réaliser en équipe avec une communauté, avec des gens. »

Une librairie réaménagée

Parmi les transformations notables, l'agrandissement de la section jeunesse s'impose comme un choix stratégique. « Pour nous, la culture, la famille, la jeunesse est importante. Donc, on voulait vraiment donner une place de choix du volet jeunesse », explique Lucie Jourdain.

La librairie a également été réaménagée pour offrir une meilleure circulation et une expérience client améliorée. « On a changé les identifications, c'est une nouveauté très fraîche. Vous remarquerez les arches, c'est un rappel des bibliothèques. C'est quelque chose qui donne la profondeur et ça nous permet de voir à distance. »

Un énorme travail a été réalisé pour moderniser l'espace tout en préservant l'âme de la librairie. « C'est un travail colossal, très fastidieux, mais agréable en même temps », a confié la propriétaire avec enthousiasme.

De nouvelles initiatives

En plus du réaménagement, la Librairie A à Z mise sur une programmation d'activités diversifiée. Un défi littéraire a été lancé afin d'inciter les lecteurs à sortir de leur zone de confort chaque mois. « On vous met au défi de lire un livre, de faire une découverte », souligne Lucie Jourdain.

La librairie s'associe également au Manoir du Café pour proposer Livres et Lattés, une initiative conviviale réunissant les amateurs de lecture. « C'est une communauté de lecteurs. C'est un moment pour lire ensemble en communauté. »

Soucieuse d'accroître sa visibilité, l'équipe de la librairie participe activement à des événements tels que les salons du livre et du jeu. « On était présent à Pessamit en novembre pour un salon du jeu, puis on réitère encore en mars sur un salon du livre. On déplace la librairie dans un autre milieu, c'est quand même complexe à organiser, mais c'est super à faire », déclare Mme Jourdain.

Fidèle à sa mission d'innovation, la Librairie A à Z met également l'accent sur son site transactionnel. « Nous sommes une librairie indépendante, un regroupement de petites librairies à travers le Québec. Et on a un beau site transactionnel pour les gens qui désirent passer des commandes », conclut la propriétaire.

La librairie A à Z a lancé sa nouvelle image le 20 février. Photo Charlotte Vuillemin

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6.**

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Saloon Portneuf-sur-Mer de la distillerie Québec North Shore inc. 37, rue Luc Forestville (Québec) G0T 1E0	Un permis de restaurant avec spectacles sans nudité	SALOON PORTNEUF-SUR-MER DE LA DISTILLERIE NORTH SHORE INC. 1, Chemin de la Marina Portneuf-sur-Mer (Québec) G0T 1P0 Dossier : 456954

Québec

LES MARÉES

Prédiction des marées pour sept jours

LIEU : FORESTVILLE

2025-02-26 (MER)			2025-02-27 (JEU)			2025-02-28 (VEN)			2025-03-01 (SAM)			2025-03-02 (DIM)			2025-03-03 (LUN)			2025-03-04 (MAR)		
HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)
00:55	3.01	9.9	01:36	3.33	10.9	02:15	3.67	12.0	02:54	3.98	13.1	03:33	4.21	13.8	04:13	4.30	14.1	04:56	4.24	13.9
06:42	0.69	2.3	07:28	0.41	1.4	08:14	0.17	0.5	09:00	-0.03	-0.1	09:46	-0.12	-0.4	10:33	-0.08	-0.3	11:22	0.12	0.4
13:08	4.03	13.2	13:48	4.26	14.0	14:29	4.37	14.3	15:10	4.34	14.2	15:54	4.19	13.7	16:39	3.93	12.9	17:26	3.61	11.8
19:40	0.43	1.4	20:15	0.17	0.5	20:50	0.00	0.0	21:26	-0.03	-0.1	22:03	0.07	0.2	22:43	0.26	0.9	23:25	0.52	1.7

Source : Pêches et Océans Canada

REMUE-MÉNINGES

SUDOKU

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

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

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

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

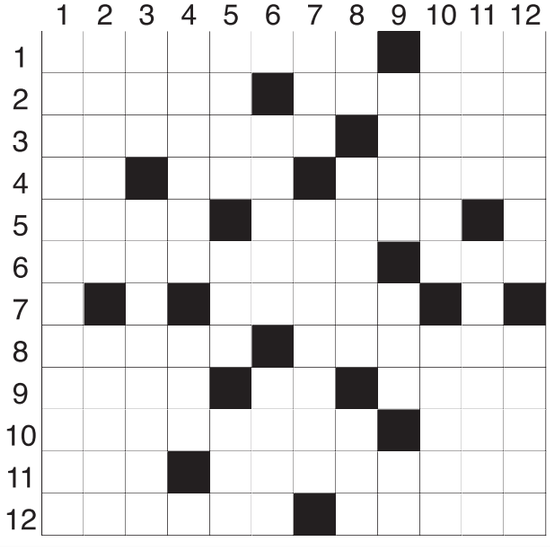
MOT CACHÉ

A
ARSENAL
B
BARBÈS
BASTILLE
BATIGNOLLES
BELLEVILLE
BERCY
C
CAFÉ
CATACOMBES
CHAILLOT
CLICHY
CLIGNANCOURT
CLUNY
CONCIERGERIE
CONCORDE
D
DAUMESNIL
E
EIFFEL
ÉLYSÉE
F
FOCH
G
GAMBETTA
GARE
H
HALLES
HAUSSMANN
I
IÉNA
INVALIDES
L
LATIN
LOUVRE
LUMIÈRE
M
MADELEINE
MARAIS
MÉNILMONTANT
MÉTRO
MONCEAU
MONTAIGNE
MONTMARTRE
MONTPARNASSE
MONTSOURIS
O
ODÉON
OLYMPIA
OPÉRA
ORLY
ORSAY
OURCQ
P
PANTHÉON
PASSY
PIGALLE
R
RÉPUBLIQUE
RIVOLI
S
SEINE
SORBONNE
T
TROCADÉRO
TUILERIES
V
VAUGIRARD
VENDÔME
VILLETTE
VIVIENNE

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : FRANCE

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT
1. Se retirer précipitamment — À l'heure des poules.
2. Loque humaine — Souhaité.
3. Exécuté — Chef arabe.
4. Titre abrégé — Il a construit une Arche — Vénérable.
5. Met bas — Peut se faire avec une corde.
6. Conduire — Sujet conscient et pensant.
7. Érosion.
8. Exagère — Partie de smoking.
9. Virtuosité — Brome — Tube respiratoire.
10. Relatives au jeu — Obtenus.
11. Commence le 21 juin — Petit sac dans l'oreille.
12. Compacte — Gloussements.

VERTICALEMENT
1. Hostiles.
2. Rendre moins pollué — Sauvage.
3. Situation particulière — Éliminer quelqu'un.
4. Ivre de vin — Pronom personnel.
5. Œuvre dramatique — Dévêtue — Pronom relatif.
6. Lambins — Descendu.
7. En Europe et en Afrique — Travailler.
8. Dieu solaire — Construction vitrée — Titre de Paul McCartney.
9. Sert à transporter des liquides — Levant — Démonstratif.
10. Qui manque d'assurance — Meurtrier.
11. Filin — Il est rouge ou blanc.
12. En troisième lieu — Foutus.

HOROSCOPE

23 FÉVRIER AU 1ER MARS 2025

SIGNES CHANCEUX DE LA SEMAINE :
BÉLIER, TAUREAU ET GÉMEAUX

BÉLIER (21 mars - 20 avril)
Avant de vous lancer dans un projet ambitieux, accordez-vous un moment de détente et de plaisir. Célébrez votre promotion en bonne compagnie. Et accueillez à bras ouverts les nouveaux défis qui se présentent à vous!

TAUREAU (21 avril - 20 mai)
L'idée de vous lancer dans un voyage ou une aventure vous émerveillera. Vous parviendrez à dégager le temps et les ressources nécessaires pour vous offrir des vacances bien méritées qui vous permettront de changer d'air et de vous évader du quotidien.

GÉMEAUX (21 mai - 21 juin)
Un désagrément se profile à l'horizon. Il est nécessaire d'apporter quelques modifications dans votre existence, et c'est ainsi que le sourire jaillira de nouveau sur vos lèvres. Parfois, pour atteindre l'harmonie, il faut brasser les choses.

CANCER (22 juin - 23 juillet)
Des concessions seront nécessaires pour rétablir l'équilibre, tant dans la famille qu'en milieu professionnel. Après que vous avez scellé des accords avec de potentiels clients ou collaborateurs, de fructueuses avancées sont à prévoir.

LION (24 juillet - 23 août)
Cette semaine est entièrement consacrée au travail. Si vous êtes en quête d'opportunités professionnelles, vous trouverez certainement un emploi qui, bien que demandant, vous offre des perspectives favorables pour votre carrière.

VIERGE (24 août - 23 septembre)
Éprouvant une insatisfaction professionnelle, vous amorcerez des changements significatifs, ce qui vous permettra d'obtenir un poste selon vos aspirations. Il se pourrait que vous accédiez au poste de direction ou que vous lanciez votre entreprise.

BALANCE (24 septembre - 23 octobre)
De nombreux aspects concernant la maison ou les relations familiales nécessitent votre attention. Après avoir surmonté ces obstacles, vous pourrez renouer des liens plus solides et harmonieux, tant avec vos proches qu'avec votre douce moitié.

SCORPION (24 octobre - 22 novembre)
L'acquisition d'un nouvel appareil électronique suscite bon nombre de questions quant à son utilisation. Vous effectuerez plusieurs visites chez le spécialiste pour obtenir les informations nécessaires et garantir votre pleine satisfaction.

SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre)
Avec fougue et enthousiasme, faites-vous plaisir! Il se pourrait que vous receviez une somme d'argent importante, vous permettant de réaliser des extravagances. Et imaginez-vous entreprendre un voyage ou une activité qui suscitera l'admiration de tous!

CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier)
Il est essentiel de s'offrir une pause avant de se lancer dans un nouveau projet ambitieux. Éloignez-vous de votre quotidien pour rompre avec la monotonie. En exprimant vos convictions de manière franche, vous parviendrez à la sérénité d'esprit.

VERSEAU (21 janvier - 18 février)
Vous semblez plus enclin à la distraction, ce qui pourrait être un signe de fatigue. Après avoir pris du repos, vous ferez preuve d'une créativité qui ne manquera pas de susciter l'admiration de nombreuses personnes, notamment après l'élaboration d'une œuvre magistrale.

POISSONS (19 février - 20 mars)
Au bureau, vous devrez affronter un nombre considérable de dossiers nécessitant une attention immédiate. Ce sera l'occasion de mettre en place une organisation optimisée, ce qui augmentera votre efficacité et diminuera votre niveau de stress.

Charles Paquet, sans pression

Saison post-olympique pour Charles Paquet. La motivation est au rendez-vous, malgré un calendrier particulier. Le Port-Cartois veut courir de façon plus relâchée, a-t-il raconté, lors d'un entretien avec le *Journal*.

Sylvain Turcotte
sturcotte@lenord-cotier.com

Charles Paquet, parmi les cyclistes à droite, lors de la première épreuve de la saison de la Série de championnats du monde de triathlon à Abud Dhabi. Photo World Triathlon/Janos M Schmidt

L'athlète en triathlon, âgé de 27 ans, entend prendre part à plus de compétitions cette saison, au-delà des quatre de la saison 2024. Il veut surtout courir sans pression.

«L'an dernier, il y avait les critères à remplir pour les Jeux, et les Olympiques. [Cette saison], je veux apprécier et m'amuser», a fait savoir Charles Paquet, à propos de saison 2025.

Pour cette dernière, il espère un podium en Série des championnats du monde de triathlon (WTCS) et une bonne position au final.

Le calendrier 2025 ne s'est cependant pas amorcé comme Paquet l'aurait souhaité. Il s'est classé 22e de l'épreuve d'Abu Dhabi de la WTCS. Rarement émotif, voire expressif dans ces propos, il a parlé de frustration pour cette course.

«Ç'a n'a pas été ma meilleure natation. Après j'ai géré l'effort du mieux», a-t-il mentionné. Il a souligné avoir été dérangé par des crampes au niveau du diaphragme.

Charles Paquet ne se dit pas découragé, mais «frustré» que cette performance ne représente pas son vrai niveau, malgré une courte préparation, la dernière saison s'étant terminée en novembre, suivi du congé des Fêtes.

> *«L'an dernier, il y avait les critères à remplir pour les Jeux, et les Olympiques. [Cette saison], je veux apprécier et m'amuser.»*
>
> —Charles Paquet

«On est en février et la dernière compétition est en octobre. J'ai encore beaucoup de temps pour travailler», a-t-il dit. Il veut améliorer ses départs à la natation et la gestion de l'effort.

Il a aussi parlé de drôle de calendrier, avec cette première compétition en février, et la prochaine en mai, à Yokohama.

Celui qui s'est classé 13e aux Olympiques de Paris 2024 se dit tout même excité, voyant comment il peut progresser. Même s'il a l'objectif d'une participation aux Olympiques de Los Angeles en 2028, il se concentre sur une saison à la fois. «C'est encore trop loin. Je *focus* sur une saison à la fois», a-t-il mentionné.

Charles Paquet pourrait aussi sortir du cadre des compétitions sur distances sprint et olympiques et goûter à un Ironman. «On verra les opportunités», a-t-il dit.

Charles Paquet, au départ de sa première participation aux Olympiques. Photo Triathlon Canada

D'ici Yokohama au calendrier pour le 17 mai, c'est l'entraînement en sol espagnol pour le Port-Cartois installé à Gérone. C'est entre 25 et 30 heures par semaine.

circonflexe
Découvrez ou redécouvrez un sport en empruntant gratuitement du matériel près de chez vous :
Municipalité de Tadoussac
Municipalité des Escoumins
Appelez ou visitez une centrale d'équipement pour plus d'information !
UNITÉ RÉGIONALE
LOISIR & SPORT
CÔTE-NORD

LA NOUVELLE GAMME LYNX

PREND VIE EN HIVER

Découvrez les motoneiges finlandaises les plus robustes. Le Commander RE est le maître incontesté des neiges. Le Brutal RE est toujours partant, qu'importe le terrain. Quant au Shredder, il est plus léger et plus agile que jamais. Préparez-vous à vivre pour l'hiver.

PRÉCOMMANDEZ AVANT LE 31 MARS 2025 ET OBTENEZ 4 ANS DE PROTECTION À L'ACHAT D'UN MODÈLE LYNX 2026

LYNX®

A BRP BRAND

©2025 Bombardier Produits Récréatifs Inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, ™ et le logo BRP sont des marques de commerce de BRP ou de ses sociétés affiliées. Offres valides au Canada seulement sur les véhicules précommandés lors de la vente du printemps, du 19 février 2025 au 31 mars 2025. Pour obtenir l'offre exclusive des la vente du printemps, les consommateurs doivent faire un dépôt auprès d'un concessionnaire BRP. Les consommateurs doivent accepter la livraison et prendre possession de leur véhicule avant le 31 décembre 2025. Les consommateurs qui récupèrent leur véhicule après la date limite perdent tousl les bénéfices de l'offre exclusive de la vente du printemps. Les conditions peuvent varier selon votre localisation et cette offre est sujette à résiliation ou à changement à tout moment sans préavis. Cette offre n'est pas remboursable, échangeable ou transférable (y compris d'un concessionnaire à un autre), ne peut être échangée contre de l'argent, un crédit ou d'autres produits de valeur équivalente et ne peut être jumelée à aucune autre offre ou rabais. Nul là où la loi l'interdit. Jusqu'à épuisement des stocks. Les unités admissibles sont les modèles Lynx® 2026 neufs et inutilisés (les modèles jeunes, taille moyenne, et électiques sont exclus) achetés auprès d'un concessionnaire BRP participant. † Obtenez 4 ans de protection sur les modèles 2026: Les consommateurs qui achètent un véhicule admissible bénéficieront d'une garantie limitée BRP de 12 mois plus 36 mois de protection B.E.S.T. Sous réserve des exclusions, limitations de responsabilité et de toutes autres conditions de la garantie limitée courante de BRP, y compris, mais sans s'y limiter l'exclusion de dommages causés par un usage abusif, une mauvaise utilisation ou de la négligence. La protection B.E.S.T. est assujettie à une franchise de 50 $ sur chaque réparation. Consultez votre concessionnaire BRP participant pour avoir tous les détails et pour recevoir une copie de la garantie limitée BRP et du contrat B.E.S.T. Jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre ne peut être transférée, échangée, vendue ou combinée à toute autre offre à moins d'indication à cet effet dans le présent document. Consultez votre concessionnaire autorisé BRP pour plus de détails et vous informer sur la disponibilité des produits. †† Garantie de la meilleure offre de l'année : BRP garantie à tous les consommateurs qui achètent une motoneige Lynx 2026 admissible pendant la promotion « La vente printemps » qu'il n'y aura pas de meilleure offre du fabricant avant le 1er janvier 2026. La comparaison se fera entre la protection totale qu'offre BRP sur les motoneiges Lynx identiques, mais ne tiendra pas compte des rabais ou autres bénéfices qu'offrent ses concessionnaires. Les modèles jeunes, taille moyenne, et électiques sont exclus. Certaines exclusions s'appliquent. Lire attentivement le guide de l'opérateur et les instructions de sécurité. Tous les modèles de motoneige pour adultes sont destinés à être utilisés par des conducteurs âgés de 16 ans et plus. Respectez les lois et règlements applicables. Toujours porter les vêtements de protection appropriés, incluant un casque. Ne conduisez jamais sous l'influence d'alcool ou de drogues. Conduisez toujours de manière responsable et sûre. Consultez votre concessionnaire BRP autorisé pour plus de détails et visitez Lynx.com..

NORDX

SPORTS & AVENTURES

nordx.ca

305, boul. La Salle, Baie-Comeau

Tél. : 418 296-9191