

Le Nord-Côtier

Mère et proche aidante

Pages 4-5

Photo Nadia Dorval



Équipe
PELLETIER
Courtiers immobiliers

À PARTIR DE 2% 

Des travaux à la plage
Rochelois d'ici 2028 pages 2-3

Enceintes et
au gym pages 36-37-38



ROYAL LEPAGE
PERFECTION
AGENCE IMMOBILIERE

ROYAL LEPAGE
PERFECTION, SEULE
AGENCE SEPTILIENNE.

<p>42, HOGUE</p>  <p>MAISON AVEC LOGEMENT AU SOUS-SOL</p>	<p>1199, DE LA RIVE</p>  <p>OFFREZ VOUS UNE MAISON SUR LE BORD DE LA MER</p>	<p>245, Fournier</p>  <p>RÉALISEZ VOTRE PROJET</p>
--	---	---

OLIVIER OCCASION | SEPT-ÎLES 106, rue Maltais Sept-Îles, QC G4R 3G7 | 418 962-0842 CONSULTEZ olivieroccasionseptiles.com

<p>MITSUBISHI ECLIPSE CROSS</p>  <p>SE S-AWC, MAGS, SIÈGES CHAUFFANTS! 2019 125 312 KM U1448</p> <p>15 492\$</p>	<p>HYUNDAI TUCSON 2021</p>  <p>PREFERRED TI AVEC ENSEMBLE SOLEIL ET CUIR 49 008 KM U1452</p> <p>22 332\$</p>	<p>NISSAN KICKS SV 2024</p>  <p>TRANSMISSION AUTOMATIQUE, SIÈGES ET VOLANT CHAUFFANTS 19 002 KM U1444</p> <p>25 133\$</p>	<p>RAM 1500 CLASSIC 2022</p>  <p>WARLOCK CABINE D'ÉQUIPE 4X4 CAISSE DE 5 PI 7 PO V8 HEMI 118 807 KM 25212A</p> <p>33 995\$</p>	<p>NISSAN PATHFINDER 2022</p>  <p>SV 8 PASSAGERS, 4 ROUES MOTRICES, TOIT OUVRANT 68 797 KM U1376</p> <p>35 495\$</p>
--	---	---	---	---



Port-Cartier a signé une entente de financement de 10,8 M\$ avec le ministère de la Sécurité publique pour des travaux de stabilisation du secteur Rochelois. Photo Vincent Rioux-Berrouard

La Ville de Port-Cartier relance son projet de stabilisation de la plage Rochelois qui avait été suspendu en 2022 face à l'opposition citoyenne.



Vincent Rioux-Berrouard

Le 27 février, le conseil municipal de la Ville de Port-Cartier a autorisé la signature d'une entente de financement avec le ministère de la Sécurité publique visant la réalisation de travaux d'atténuation à la plage Rochelois.

L'investissement maximal prévu pour la réalisation de l'ensemble des travaux pourrait atteindre 13 M\$, dont un soutien financier maximal du gouvernement du Québec de 10 793 964 \$. Les travaux visés par l'entente devront être exécutés au plus tard le 31 mars 2028.

« L'entente avec le ministère de la Sécurité publique permet à la Ville de bénéficier d'un soutien financier majeur. Reporter la décision aurait compromis cette subvention et exposé la municipalité à des coûts potentiellement beaucoup plus élevés à long terme », explique le directeur général de la municipalité, M. Nicolas Mayrand.

Danielle Beaupré ajoute qu'il y avait aussi un risque que les sommes attribuées par le gouvernement à la Ville de Port-Cartier soient distribuées à une autre localité si les élus port-cartois avaient refusé l'entente étant donné qu'il y a des besoins partout au Québec.

La mairesse admet qu'il ne s'agit pas du dossier le plus populaire, mais elle rappelle que les élus ont des responsabilités à prendre lorsqu'il y a des risques d'identifier sur le territoire.

Le secteur Rochelois est affecté par un recul progressif du littoral observé depuis plus d'une décennie. Des tempêtes majeures, notamment en 2010, 2016 et 2022, ont causé des dommages aux infrastructures municipales, incluant la promenade et

certaines sections de la chaussée.

La solution qui est souhaitée est une recharge majeure de plage avec des matériaux granulaires grossiers, ainsi que la construction d'un épi en enrochement à l'extrémité est afin de retenir les sédiments.

Il s'agit de la même solution qui avait fait face à une contestation citoyenne, il y a quelques années. Plusieurs craignaient de perdre cette plage de sable, située en plein centre de la ville, si les travaux allaient de l'avant. En juin 2022, le conseil avait décidé d'abandonner le projet.

La municipalité décide de revenir avec ce projet de stabilisation étant donné que des infrastructures essentielles et des résidences sont exposées à des risques d'érosion et de submersion. Le secteur étudié représente aujourd'hui une valeur estimée de 41,6 M\$ en bâtiments, infrastructures routières et réseaux municipaux.

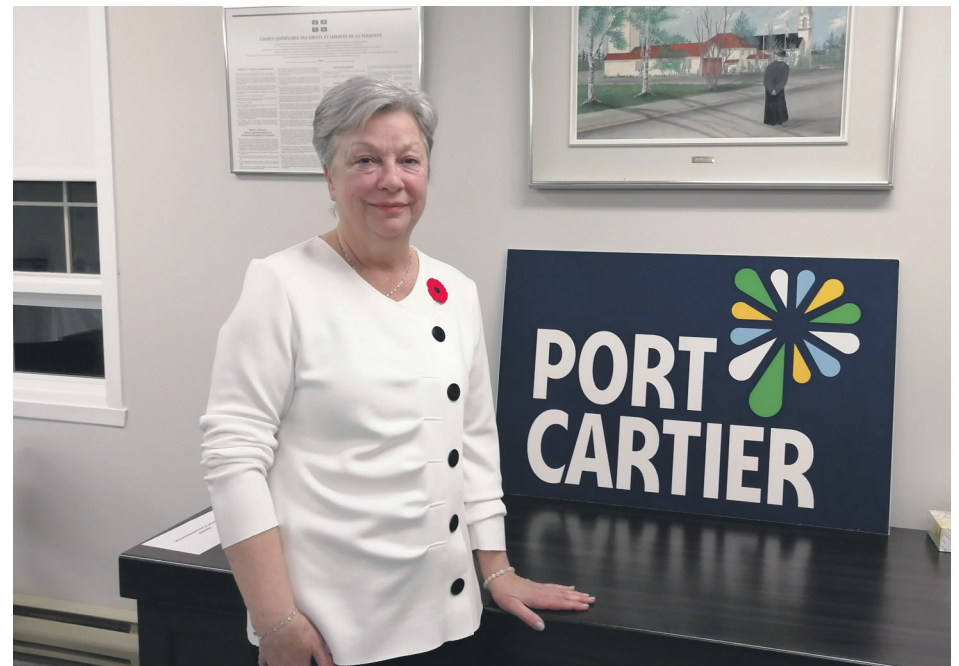
« Dans ce contexte, l'inaction représente un risque plus grand que l'action. Ne rien faire, c'est accepter que les vulnérabilités persistent et s'accroissent. Nous avons choisi d'intervenir de manière planifiée, structurée et responsable », affirme la mairesse Danielle Beaupré.

« Dans ce contexte, l'inaction représente un risque plus grand que l'action. »

– Danielle Beaupré

La municipalité a reçu l'entente de financement du ministère le 10 février et les élus ont eu deux semaines pour décider de signer l'entente.

« C'est un dossier qui est arrivé vite et ça nous a obligés à travailler plusieurs soirs pour éplucher le dossier », affirme la mairesse Danielle Beaupré.



Danielle Beaupré, mairesse de Port-Cartier. Photo Vincent Rioux-berrouard

À quoi ressemblera la plage ?



Profil de la plage Rochelois juste après les travaux Image courtoisie



Profil d'équilibre de la plage Rochelois 24 à 36 mois suivant les travaux. Image courtoisie

Opposition à l'entente

(VB) L'entente entre le ministère de la Sécurité publique et la Ville de Port-Cartier a été adoptée lors d'une séance extraordinaire du conseil le 27 février.

Le vote n'a pas été unanime parmi les échevins. Deux conseillers ont indiqué leur dissidence. Il s'agit de la conseillère Josée Caissy et du conseiller Tommy Lucas.

Le journal a tenté de rejoindre les deux conseillers pour connaître les motifs derrière cette décision. Mme Caissy a décliné notre demande d'entrevue et M. Lucas n'a pas donné suite.

Rencontre d'information

La municipalité tiendra des séances d'information qui seront annoncées prochainement afin de permettre aux citoyens d'échanger directement avec les experts et les élus. Les détails concernant ces séances publiques seront partagés sous peu.

Afin d'assurer une transparence dans le processus, la Ville a rendu disponible l'ensemble des documents sur son site Internet via ce lien.

Une plage qui changera

(VB) Le projet de stabilisation du secteur Rochelois s'inscrit dans une démarche amorcée en 2009. Au cours des années, la Ville a multiplié les études techniques, environnementales et économiques pour trouver la meilleure solution.

Dans l'ensemble, sept solutions ont été étudiées et c'est celle de la recharge de plage qui a été retenue.

«C'est la solution la plus durable dans le temps, elle est moins dispendieuse à certains niveaux et c'est celle qui est recommandée par les experts», dit la mairesse de Port-Cartier, Danielle Beaupré

Des matériaux granulaires seront utilisés pour la recharge parce que selon les études, le sable entraînerait une érosion jusqu'à huit fois plus rapide que celle observée avec du gravier de plus forte granulométrie. Selon la Ville, contrairement à un enrochement massif, cette

solution permet de maintenir l'accès à la plage, de préserver sa vocation récréo-touristique et d'assurer une meilleure intégration.

Les matériaux granulaires qui seront utilisés sont plus petits que ceux utilisés pour la recharge de place McCormick.

Mme Beaupré admet que la plage sera difficilement utilisable immédiatement après les travaux, mais qu'après un certain temps, la plage pourra à nouveau être fréquentée par les Port-Cartois et les touristes. Du sable sera aussi ajouté sur la plage Rochelois, une fois les travaux faits, pour qu'elle soit encore accessible, indique la mairesse.

«On devrait être en mesure de mettre un confort de sable dessus [la recharge granulaire]», dit Danielle Beaupré. «Cette solution nous permet de préserver notre plage... et protéger nos infrastructures.»

LOCATION AUTO SEPT-ÎLES VOUS PROPOSE UNE VASTE
VARIÉTÉ DE VÉHICULES
POUR RÉPONDRE À TOUS VOS BESOINS



QUE CE SOIT
POUR LE TRAVAIL,
LES DÉPLACEMENTS
OU VOS ESCAPADES



418 350-7484
LOCATION@SEPTILESTOYOTA.CA
225, BOUL. LAURE, SEPT-ÎLES



Maman et proche aidante

Sabrina Imbeault est la maman du petit Arthur Auger, 12 ans. Depuis sa naissance, elle est aussi sa proche aidante. Le *Journal* l'a rencontré afin d'en savoir plus sur son quotidien de proche aidante à temps plein.



Nadia Dorval
ndorval@lenord-cotier.com

«C'est sûr que dès qu'on prend soin d'un proche dans une situation de handicap ou de besoin exceptionnel, inévitablement, on est proche aidant. Et si on n'emploie pas ce terme-là, je suis maman à la maison, mais ça s'équivalait. J'ai des soins à donner comme si j'étais sa préposée», raconte Sabrina Imbeault.

Depuis sa naissance, Arthur Auger a eu besoin de soins médicaux réguliers. Le jeune garçon est lourdement handicapé.

«C'est un enfant qui ne parle pas, il ne se déplace pas tout seul, il ne fait rien du tout tout seul. C'est vraiment s'occuper d'un bébé qui grandit et ça devient de plus en plus lourd physiquement de s'occuper de lui», dit-elle.

Sabrina Imbeault est à temps plein à la maison depuis maintenant quatre ans. Avant, elle travaillait trois jours à l'extérieur de sa résidence. Pour pouvoir aller travailler, elle et son conjoint avaient recours aux services d'un gardien grâce au programme chèque emploi-service (maintenant appelé Allocation autonomie à domicile [ADD]). Puis le couple s'est retrouvé sans gardien et au même moment le commerce pour lequel elle travaillait fermait ses portes. Sabrina Imbeault et son conjoint ont pris la décision qu'elle resterait à la maison pour s'occuper d'Arthur à temps plein.

«C'est beaucoup plus simple de toujours avoir un parent à la maison puis après ça, de recevoir un peu d'aide par-ci, par-là pour que moi, je puisse avoir soit des sorties ou des rendez-vous, faire les commissions», dit Sabrina Imbeault.

Elle explique que lorsque tu es parent

d'un enfant lourdement handicapé, il est difficile de planifier les journées de congé de maladie au travail.

«Tu ne sais pas quand il va être malade. (...) [c'est difficile] d'avoir des journées coupées quand il va à l'école juste deux heures par jour (...). Parce que dans le fond, sa capacité de fréquentation est vraiment basse dû à ses gavages, à sa routine, le sommeil, l'alimentation, la médication, son niveau de fatigue, les virus à l'école, dans sa classe», explique la maman.

«Ça fait que c'est vraiment un investissement de temps complet», ajoute-t-elle.

Du soutien

Sabrina est bien entourée, elle peut compter sur son conjoint Tommy Auger, sa mère qui depuis qu'elle est à la retraite est la nouvelle gardienne officielle du jeune garçon, sa belle-mère, sa famille et celle de son conjoint ainsi que des amis proches.

«Si je comparais cette même situation-là à quelqu'un qui est tout seul au quotidien, qui n'a pas d'aide extérieure, que ce soit d'une mamie ou d'une connaissance qui viendrait supporter (...) je trouverais mes journées plus difficiles, c'est certain», dit Mme Imbeault.

Être maman et proche aidante à temps plein a des conséquences sur le plan financier. Actuellement Sabrina est à la charge de son conjoint qui est le seul salaire de la maisonnée.

«Les impôts sont faits en fonction que moi je suis à charge, puis ça s'ajuste en fonction de ça», dit Sabrina.

Elle explique aussi que la famille a droit à des allocations puisque leur enfant est lourdement handicapé, ils ont droit à un supplément exceptionnel.

«Ça n'équivaut pas à un salaire, mais ça apporte une certaine aide à ce niveau-là, mensuellement puis annuellement, quand on fait les impôts», explique Mme Imbeault.



Sabrina Imbeault et Arthur, son fils de 12 ans dans son espace de jeux à la maison. Photo Nadia Dorval

Pour le soutien physique, la famille utilise le service de gardiennage avec l'allocation autonomie à domicile. Ils pourraient avoir accès à d'autres ressources comme du répit, mais pour l'instant le besoin selon Mme Imbeault ne s'est pas fait sentir.

Un système administratif parfois lourd

Bien que Sabrina Imbeault et son conjoint reçoivent du soutien physique et monétaire, la maman déplore que les processus administratifs soient parfois lourds.

«C'est toutes des étapes qui prennent du temps. Les échanges avec les personnes responsables de ces programmes, il y a des choses qui changent. Ça se relance la balle, le travail social, les responsables des remboursements et de l'approvisionnement», énumère-t-elle.

Elle donne l'exemple du lève-personne installé dans son salon pour permettre à son fils de s'installer au sol pour jouer. Le gouvernement contribue à l'achat de cet équipement, par contre, la barre au plafond, c'est le couple qui

a du la payer.

«Parce que le gouvernement juge que ce n'est pas essentiel. C'est des détails qui font que c'est un non-sens de dire qu'un enfant qui est lourdement handicapé même avec des lettres justificatives d'un ergothérapeute se fait dire que ce n'est pas essentiel et rajouter un fardeau financier aux parents pour des affaires vraiment ridicules», raconte Sabrina Imbeault.

«C'est peut-être des petits détails comme ça, mais, émotivement, ça vient me chercher parce que c'est des frustrations que tu vis», ajoute-t-elle.

Elle trouve la bureaucratie parfois lourde, ce qui selon elle rajoute un fardeau aux parents d'enfants handicapés qui sont investis à cent pour cent de leur temps pour leur enfant.

«Je vais faire tout mon possible, toute la vie de mon enfant, pour toujours lui offrir le confort de son domicile au maximum. C'est certain. Si un jour il finit dans un centre, c'est parce que je vais être morte», dit Sabrina Imbeault.

Concilier proche aidance et carrière

Josyane Lizotte est maman de deux petites filles de 8 ans et 6 ans. À la fin de ses études en ressources humaines, elle avait un plan de carrière bien établi. Un plan qu'elle a dû ajuster après être devenue proche aidante.

Nadia Dorval

C'est vers l'âge de trois ans que sa plus jeune fille, Claudelle, a eu son diagnostic d'autisme non verbal. À partir de ce moment-là, Josyane Lizotte a dû revoir son quotidien afin de pouvoir offrir plus de temps à son enfant.

«C'est sûr que c'est un soutien qui est constant et qui est essentiel pour son autonomie, mais qui est aussi permanent dans le sens que sa condition, ce n'est pas une maladie, ça ne va pas guérir», dit Josyane Lizotte, maman et proche aidante.

Selon elle, la première étape est de reconnaître qu'on est une personne proche aidante, ce qui est difficile pour plusieurs. Selon les statistiques de l'organisme *l'Appui proche aidance*, c'est 35 % des personnes proches aidantes qui ne se définissent pas comme telles.

«On dirait que c'est dur de l'admettre parce que moi-même, je suis la mère de ma fille, la ligne est mince. Est-ce que je suis sa maman ou je suis sa proche aidante?», dit Mme Lizotte.

Le fait d'être proche aidante l'a emmené à redéfinir sa vision de sa carrière.

«Avant, dans ma carrière, j'aurais pu dire, je veux vite accéder à tel poste. Je veux vite avoir telle responsabilité plus élevée. Maintenant, je me calme un petit peu en me disant que j'ai toute la vie et que j'ai de bonnes années encore devant moi dans ma

carrière», ajoute-t-elle.

La façon qu'elle a trouvée afin de concilier son rôle de personne proche aidante et sa carrière est de faire des choix. Apprendre à dire non à certaines propositions. Tout ça dans le but de ménager son énergie.

Le soutien des proches et des collègues

Pour Josyane Lizotte, le soutien des proches est essentiel quand on est une personne proche aidante pour éviter de s'épuiser.

«À un moment donné, moi je mets tous les chapeaux (...) je dois me battre pour ma fille, pour l'accès aux soins, je dois aller à ses rendez-vous, je dois coordonner les différents plans d'intervention avec les professionnels qui la suivent. C'est plusieurs chapeaux, puis c'est ce qui me fatiguait le plus», explique Josyane Lizotte.

«Puis à un moment, je me suis dit, je veux juste être sa mère, tout simplement», ajoute-t-elle.

Elle croit fermement que plus on va parler de proche aidance et plus les gens seront sensibilisés dans les milieux de travail plus la conciliation entre proche aidance et carrière éprouvante sera possible.



Josyane Lizotte et ses deux filles, à droite Evelyne et dans les bras de sa mère Claudelle. Photo courtoisie

Qu'est-ce que la proche aidance ?

(ND) En 2022, sur la Côte-Nord, on estimait à 25 500 personnes qui seraient proches aidantes, selon les chiffres de *l'Institut de la statistique du Québec* et de l'enquête de l'organisme *l'Appui proche aidant*. Au Québec, c'est un adulte sur trois qui est proche aidant.



Mélanie Tremblay, agente de planification, de programmation et de recherche - volet proche aidance et AIPPA Photo Nadia Dorval

Avec une proportion d'environ deux adultes nord-côtiers sur cinq qui sont proches aidants, on peut affirmer que les gens qui vivent cette réalité sont omniprésents. Mais qu'est-ce que la proche aidance concrètement?

«C'est le fait d'apporter du support à quelqu'un qui a une incapacité. Par exemple, quelqu'un qui a une incapacité physique, une incapacité mentale, un problème de santé mentale ou de la perte d'autonomie tout simplement», explique Mélanie Tremblay, agente de planification, de programmation et de recherche - volet proche aidance et AIPPA.

Mme Tremblay précise que le temps qu'on accorde à la personne n'a pas d'importance, dès qu'il y a un lien affectif et qu'une personne l'aide de façon régulière, on parle de proche aidance. Il existe aussi plusieurs types de proche aidance.

Il y a les adultes qui s'occupent de leurs parents vieillissants. Ça peut être

aussi de l'accompagnement d'une personne qui a un problème de santé mentale, par exemple une personne qui vit une dépression profonde. Mélanie Tremblay explique que très bientôt les enfants de 12 ans et plus pourront être considérés comme proche aidant.

«Ça touche beaucoup plus d'enfants qu'on pense», dit Mélanie Tremblay.

Elle donne l'exemple d'un enfant qui aide son parent qui vit une dépression.

«L'enfant est inquiet, quand il est à l'école. Il ne sait pas dans quel état il va retrouver son parent quand il va arriver à l'heure du midi. Est-ce qu'il va avoir un dîner de prêt? Est-ce qu'il faut que je prépare le dîner pour tous les autres frères et sœurs? C'est une personne proche aidante à ce moment-là parce que le parent n'est pas en mesure d'accomplir son rôle de parent», explique Mme Tremblay.

Le fait de reconnaître que c'est de la

proche aidance peut permettre aux enfants et aux adultes proches aidants d'avoir des accommodations et du soutien. Selon Mélanie Tremblay, plus on parle de proche aidance, plus les gens seront sensibilisés et davantage d'accommodements pourront être mis en place.

Le *Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord* et l'organisme *l'Appui pour les proches aidants* proposeront un premier colloque portant sur la proche aidance, le 17 mars au Centre des congrès de Sept-Îles. Selon Mme Tremblay, il s'agira d'une occasion de briser l'isolement que peuvent vivre les proches aidants.

« Les gens restent chez eux parce qu'ils n'ont pas le temps de faire d'autres choses. Ils s'occupent de leurs proches. Ils sont isolés. Ils ne vont pas chercher de l'information. Ils sont tout seuls. Ils se sentent dépassés. On veut briser ça », dit Mélanie Tremblay.

SERVICES



391, av. Québec
Sept-Îles, Québec G4R 1J8
418 444-2228
info@cablevirage.org
www.cablevirage.ca
cablevirage



Nouveau!

MENUS TRAVAUX

Petites réparations, retouches et tâches d'entretien ponctuelles à l'intérieur ou à l'extérieur de l'habitation (changer une ampoule, monter un meuble, peindre un mur, tondre le gazon, etc.) réalisées par des bénévoles ou des artisans spécialisés pour aider les personnes âgées et/ou vulnérables à demeurer autonomes chez elles de manière sécuritaire.

*Certaines conditions d'admission ainsi que des frais de service peuvent s'appliquer. Contactez-nous pour plus de détails.



TRAVAIL DE MILIEU POUR AÎNÉS

sur le territoire de Sept-Îles

La ressource en travail de milieu aide les aînés et les proches aidants dans les situations de vulnérabilité et de difficultés et ce, en offrant aide, écoute et support. Elle les informe sur les différents programmes et services gouvernementaux, les réfère et les accompagne vers les ressources appropriées. Elle collabore avec les organismes voués aux aînés pour envisager des nouveaux services. Elle se déplace aussi à domicile en cas de besoin.

Ses objectifs sont de :

- Briser l'isolement des aînés en situation de vulnérabilité;
- Les outiller afin d'agir sur leurs propres besoins;
- Leur faire connaître les organismes communautaires et les ressources existantes sur le territoire de Sept-Îles;
- Favoriser la participation sociale des aînés.

Vous pouvez la joindre du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :
418 444-2228
tma@cablevirage.org

Gratuit!

Des ratés pour Postes Canada



Le bureau de Postes Canada à Sept-Îles est touché par un manque de personnel. Photo Vincent Rioux-Berrouard

Depuis plusieurs mois maintenant, les citoyens de Sept-Îles doivent composer avec des fermetures du bureau de poste de Sept-Îles et des difficultés de livraison.

notre récente participation au Salon de l'emploi, nous n'avons reçu qu'une seule candidature», indique Geneviève Joly du service relations publiques de Postes Canada.

Vincent Rioux-Berrouard

Récemment, la Ville de Sept-Îles a même dû conseiller aux citoyens de venir chercher leurs comptes de taxes municipales en personne en raison des difficultés de livraison de Postes Canada.

Marilène Gill demande à Postes Canada de mettre en place des solutions concrètes pour régler la situation au bureau de poste de Sept-Îles.

La situation est dénoncée par la députée fédérale de Côte-Nord-Kawawa-chikamach-Nitassinan, Marilène Gill.

«Nous savons qu'habituellement, en cas de bris de service, les directions régionales ont la possibilité de faire venir, de manière temporaire, des employés de l'extérieur de la région, payés en temps supplémentaires, pour effectuer les livraisons. Je demande que cette mesure soit prise immédiatement par Postes Canada pour Sept-Îles et pour toutes les autres communautés où il y a bris de service», dit-elle.

«Nous recevons toutes les semaines des commentaires de citoyens exaspérés par la situation. Plusieurs d'entre eux attendent des colis et documents importants, et ils ne savent pas quand et où ils pourront les obtenir. Dois-je rappeler que c'est la saison des impôts?», dit-elle.

Postes Canada indique être à la recherche de solutions durables pour améliorer la qualité du service.

«Dès qu'un plan concret aura été établi, nous procéderons à sa mise en œuvre», précise Geneviève Joly.

Postes Canada confirme qu'en raison d'un manque de personnel, la région de Sept-Îles connaît des difficultés de livraison depuis plusieurs années. Le recrutement est difficile.

En attendant, la clientèle peut se présenter avec une pièce d'identité au comptoir situé au 701 Boul Laure, afin de récupérer leur courrier. Le courrier de quartier est aussi disponible à la clientèle qui se présente au comptoir postal.

POPOTE ROULANTE

Service de repas chaud livré à domicile par des bénévoles.

Du lundi au vendredi entre 10h45 et 12h45.

COÛT | Selon forfait : 5 \$, 6,25 \$ ou 7,50 \$.

PROGRAMME SécuriCAB

Service personnalisé d'appels automatisés pour la prise de médication, pour des rappels alimentaires ou pour s'assurer de l'état de santé.

GRATUIT

ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT MÉDICAL

Service accompagné qui permet de se rendre à des rendez-vous en toute sécurité pour des raisons médicales.

COÛT | 5 \$ (C-Ville), 13 \$ (Parc/Plages) ou selon km

LIVRAISON POUR LE COMPTOIR ALIMENTAIRE DE SEPT-ÎLES

Service de livraison des paniers de provisions pour les clients du comptoir alimentaire n'ayant pas de véhicule.

GRATUIT

AIDE AUX COMMISSIONS

Service d'accompagnement permettant de faire des courses essentielles (épicerie, pharmacie, institutions financières).

COÛT | 5 \$ (C-Ville), 13 \$ (Parc/Plages) ou selon km

APPEL D'AMITIÉ

Service d'appel téléphonique sur rendez-vous pour briser l'isolement.

GRATUIT

SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT PAR DES BÉNÉVOLES

Service offert aux personnes qui ont besoin d'assistance pour remplir leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de recourir à des services professionnels.

GRATUIT

PROMOTION ET SOUTIEN DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Service d'accompagnement en action bénévole pour les organismes et les organisations.

Le CAB est aussi responsable de la plateforme **JeBénévole.ca** sur le territoire de Sept-Îles.

ANIMATION POUR PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

Service permettant d'offrir des activités de jour à domicile en fonction des besoins et des intérêts d'une clientèle qui ne reçoit peu ou pas de service, vivant avec un handicap physique intellectuel ou avec un trouble du spectre de l'autisme.

GRATUIT

CENTRE DE JOUR

Service offrant des activités de groupe favorisant le maintien de la santé globale ainsi que des acquis physiques et cognitifs aux personnes de + de 65 ans ayant un profil gériatrique ou celles de 65 ans et - vivant avec un handicap ou avec une condition particulière nécessitant ce service.

COÛT | Selon forfait et service requis

Financé par l'initiative Bien vieillir chez soi du Gouvernement du Canada

Canada

Un projet de parc solaire à Sept-Îles

Deux communautés innues s'unissent afin de développer un projet de parc solaire à Sept-Îles.

Vincent Rioux-Berrouard

Les conseils de Uashat mak Mani-utenam et de Mashteuiatsh sont derrière cette initiative.

Le terrain ciblé est situé sur la rue Alban-Blanchard dans le secteur de la Pointe-Noire et le parc aurait une capacité de 4,9 MW.

Le projet sera soumis à Hydro-Québec dans le cadre de l'appel d'offres pour l'acquisition de 300 mégawatts (MW) d'énergie solaire photovoltaïque. L'appel d'offres prend fin le 31 mars.

«Le développement d'un parc solaire 100 % communautaire représente une opportunité pour notre communauté et la Côte-Nord de développer une nouvelle expertise dans cette filière énergétique en pleine croissance»,



Un projet de parc solaire 100 % communautaire à Sept-Îles sera soumis à Hydro-Québec. Uashat Mak Mani-Utenam et Mashteuiatsh se sont unies pour développer ce projet. Photo iStock

affirme le chef de Innu Takuaikan Uashat Mak Mani-Utenam, Jonathan Shetush.

«Les Premières Nations sont en mesure d'assumer pleinement le développement de cette nouvelle filière énergétique», indique pour sa part le chef du conseil innu de Mashteuiatsh, Jonathan Germain.

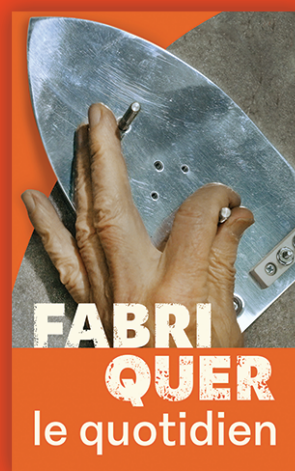
C'est Développement PEK qui a été mandaté pour concevoir le projet de parc solaire. Il s'agit d'un organisme à but non lucratif détenu par le conseil de Mashteuiatsh. Développement PEK se spécialise dans l'élaboration et la gestion de projets énergétiques communautaires.

Si le projet est retenu par Hydro-Québec, les revenus qui seraient générés reviendraient entièrement aux partenaires.

Une rencontre d'information sera organisée pour permettre aux membres de Uashat Mak Mani-Utenam et la population de s'informer à propos du projet et leur permettre de poser leurs questions. Elle se tiendra le mardi 17 mars, de 16 h à 20 h, au Musée Shaputuan.

Cet appel d'offres d'Hydro-Québec s'inscrit dans sa volonté de doubler sa production d'électricité d'ici 2050. Afin d'atteindre cet objectif, le développement de l'énergie solaire est l'une des options. Elle viendra notamment compléter l'offre de l'énergie éolienne. L'utilisation de panneaux solaires est une voie prometteuse pour produire de l'énergie durant l'été, alors que les éoliennes sont plus utiles en période hivernale.

Le FABuleux de notre culture, de nos humains et de nos territoires



dès maintenant
sur le web et  l'appli

FAB
Télé-Québec

La Minganie veut faire de l'hiver une saison phare



Photo iStock

Même en plein cœur de l'hiver, les attraits de la Minganie continuent de séduire les visiteurs. Selon des intervenants du milieu, le tourisme hivernal est en croissance sur le territoire – une tendance encore modeste, mais bien réelle.

Olivier Ménard-Logier

Les activités de plein air capables d'attirer des touristes durant la saison froide se multiplient et présentent un important potentiel d'expansion, soutient Alberte Marcoux, de Voyages Coste, une agence basée à Rivière-au-Tonnerre et spécialisée en forfaits découvertes mettant en valeur la Minganie et la Basse-Côte-Nord.

« Si on veut devenir une destination de tourisme, on doit avoir des attraits touristiques. »

– Meggie Richard

«Le tourisme hivernal en est à ses premiers balbutiements. Il y a la motoneige certes, mais il y a aussi le potentiel de développement des produits hivernaux éco-découverte comme le

trekking, la raquette, le ski ou le camping d'hiver», explique-t-elle.

À l'arrivée des visiteurs, l'effet serait immédiat. «Ils ont tous un coup de cœur dès leur arrivée en Minganie», souligne Mme Marcoux.

Une tendance régionale en hausse

Du côté de Tourisme Côte-Nord, on observe également une augmentation de l'achalandage hivernal à l'échelle de la région. Josy Anne Dufour, chargée des communications de l'organisme, précise toutefois qu'il demeure difficile de mesurer avec exactitude la fréquentation des attraits en Minganie, les bureaux d'information touristique étant fermés durant l'hiver.

La motoneige s'impose comme le moteur principal de cet essor.

«C'est vraiment notre attrait hivernal majeur en région, parce qu'on a la chance d'avoir une abondance de neige et des paysages magnifiques», explique Mme Dufour.

La clientèle demeure en grande partie régionale.

«C'est surtout du tourisme régional, des gens de la région qui se déplacent sur le territoire. Il y a aussi beaucoup de travailleurs, qui restent également les week-ends pour profiter des attraits hivernaux dans le secteur», précise-t-elle.

Diversification et volonté du milieu

Plusieurs entreprises minganoises misent désormais sur une offre quatre saisons.

«Il y a des entreprises, du côté de la Minganie, qui ont soit diversifié leur offre pour permettre une offre hivernale super intéressante, et aussi des entreprises quatre-saisons qui offrent des activités hivernales», note la représentante de Tourisme Côte-Nord.

Pour Alberte Marcoux, le territoire recèle encore un vaste potentiel. Elle souligne toutefois que l'interruption du sentier de motoneige TQ3 entre Sept-Îles et Longue-Pointe-de-Minganie, ainsi qu'entre Baie-Johan-Beetz et Kegaska, freine le développement.

«Les motoneigistes arrêtent majoritairement à Sept-Îles, alors que si la TQ3 se poursuivait sans interruption, ils feraient l'ensemble de la Côte-Nord jusqu'à Blanc-Sablon», mentionne-t-elle.

Malgré ces défis, la croissance devrait se poursuivre.

«Il y a beaucoup de projets qui sont en train d'être analysés et qui devraient arriver soit pour la fin de l'hiver 2026 ou pour l'hiver prochain», explique Josy Anne Dufour.

La préfète de la MRC de Minganie, Meggie Richard, abonde dans le

même sens. «C'est une volonté du milieu de développer le tourisme hivernal», affirme-t-elle.

Elle rappelle que les derniers hivers ont été plus tranquilles, mais que plusieurs initiatives sont en développement.

«Si on veut devenir une destination de tourisme, on doit avoir des attraits touristiques», lance-t-elle.

Pour la Minganie, l'hiver ne serait donc plus une saison creuse, mais une occasion à saisir.



Meggie Richard, préfète de la MRC de Minganie. Photo courtoisie

Démolition pour la salle communautaire

La municipalité de Havre-Saint-Pierre a donné le feu vert au lancement d'un appel d'offres en vue de la démolition de la salle communautaire située à l'aréna Denis-Perron.

Olivier Ménard-Logier

Avant de trancher, la municipalité a mandaté des experts afin d'évaluer la possibilité de rénover l'infrastructure. Le constat s'est toutefois avéré sans équivoque.

« Cette salle communautaire était devenue vétuste », affirme Olivier Lacelle, directeur général de la municipalité de Havre-Saint-Pierre. « Ça aurait coûté très cher de la mettre aux normes et ce n'était vraiment pas recommandé par les experts qui l'ont inspectée dans les dernières années, donc on en est venu à la conclusion qu'il fallait la démolir », ajoute-t-il.

L'appel d'offres a été lancé le 20 février. Les entreprises intéressées ont jusqu'au 18 mars pour transmettre une soumission.

Relocalisation à l'étude

Si la démolition est maintenant actée, l'avenir de la salle communautaire reste à définir. Les plans pour un futur local ne sont pas encore déterminés. M. Lacelle précise que plusieurs scénarios sont actuellement à l'étude.

« À moyen et long terme, ça pourrait être intéressant peut-être d'avoir un espace multifonctions ou une salle polyvalente peut-être à côté d'un futur aréna ou peut-être dans un autre local qui sera rendu disponible », affirme-t-il. « On a de belles possibilités qui arrivent dans les prochains mois et les prochaines années », ajoute-t-il.



La salle communautaire de l'aréna Denis-Perron qui sera détruite prochainement. Photo Olivier Ménard-Logier

Entre-temps, l'aréna Denis-Perron demeure pleinement fonctionnel, même si la salle communautaire est condamnée depuis plusieurs années.

« C'est plus facile, notamment depuis qu'on a construit la nouvelle annexe. On a suffisamment d'espace pour les tournois et pour tout type de pratiques sportives », conclut M. Lacelle.

SONDAGE POUR LES PARENTS

À gagner
500 \$

rap
CÔTE-NORD

Scannez-moi!

PERSÉVÉRANCE

MOTIVATION

BIEN-ÊTRE

Du renfort pour les patrouilleurs de la SQ à Sept-Îles

Il y aurait eu un manque d'effectifs sur la Côte-Nord, plus particulièrement à Sept-Îles, selon l'Association des policiers provinciaux du Québec (APPO).

Vincent Rioux-Berrouard

Actuellement, il y a 25 postes de patrouilleurs pour le secteur de Sept-Îles, mais il y avait seulement 22 patrouilleurs, dans les derniers mois. Toutefois, la hausse de violence observée dans la région, en lien avec le crime organisé, a augmenté la charge de travail pour les policiers.

«Il y a un accroissement vraiment significatif du travail. Ça amène une surcharge», affirme le président de l'APPO, Dominic Roberge.

Depuis quelques années maintenant, Sept-Îles a vu de nombreux événements violents. Il y a eu des incendies criminels et des maisons ciblées par des coups de feu.

Si l'on ajoute à cela les autres types d'intervention des patrouilleurs, ceux-ci se retrouvent débordés et il y a beaucoup de temps supplémentaire obligatoire, selon M. Roberge.

L'APPO a interpellé la Sûreté du Québec (SQ) dans les dernières semaines à ce sujet.

«Ce que la Sûreté du Québec nous a confirmé est qu'il y aurait un ajout d'effectifs au poste de Sept-Îles pour répondre à la surcharge de travail», affirme M. Roberge. «Avec ce qui est annoncé, on est confiant que les policiers vont être capables d'avoir une certaine marge de manœuvre pour travailler plus efficacement et plus sainement», dit-il.

Pas de manque d'effectifs

Il n'y aurait pas de manque de patrouilleurs, à Sept-Îles, selon le lieutenant Grégory Gomez Del Prado, porte-parole pour la Sûreté du Québec.

«Il y a toujours des variations dans les effectifs de postes que ce soient des départs à la retraite ou des maladies... Il n'y a pas une variation qui nous démontre un manque d'effectifs à cet endroit», dit-il.

Il rappelle que particulièrement pour la lutte au crime organisé, il n'est pas rare que des effectifs supplémentaires soient déployés pour intervenir. M. Gomez Del Prado donne en exemple les 10 perquisitions de résidences et les 12 arrestations qui ont eu du 9 au 20 février entre Sacré-Cœur et Baie-Comeau. L'ajout ponctuel de dix enquêteurs du Service des enquêtes sur le crime organisé a permis ses opérations afin de contrer le crime organisé et les violences armées.

De son côté, la ministre et députée de Duplessis, Kateri Champagne Jourdain, assure que la situation sur la Côte-Nord est prise très au sérieux.

«Il y a un accroissement vraiment significatif du travail. Ça amène une surcharge.»

– Dominic Roberge

«Des escouades mixtes sont déjà en place pour assurer une meilleure coordination sur le terrain. Plusieurs interventions et perquisitions ont d'ailleurs eu lieu dans les derniers mois et le travail se poursuit. On compte aussi investir 140 M\$ pour

renforcer la prévention et lutter contre la criminalité, notamment auprès des jeunes. On continue d'agir concrètement pour la sécurité dans la région et c'est primordial pour moi», affirme Kateri Champagne Jourdain par écrit.

Nombre de policiers

Le président de l'APPO, Dominic Roberge, croit que le nombre de 25 patrouilleurs n'est probablement pas suffisant pour Sept-Îles.

Le nombre de patrouilleurs fait partie des ententes de service entre la Sûreté du Québec et les MRC, et est défini selon les besoins. Pour Sept-Îles, il est à 25, selon le président de l'APPO. Durant le premier trimestre de 2026, la SQ devrait présenter les nouveaux chiffres pour le nombre d'effectifs.

«J'ai bon espoir que Sept-Îles devrait avoir une hausse [du nombre de patrouilleurs]», croit Dominic Roberge.



Photo police SQ Sûreté du Québec Sept-Îles perquisition opération Photo Vincent Rioux-Berrouard

AquaBoreal reçoit la clé qui ouvre la porte au reste

C'est à Baie-Trinité que s'établira le projet de production de saumon AquaBoreal. Photo Charlotte Vuillemin



Le projet d'aquaculture terrestre à Baie-Trinité passe à la vitesse supérieure, alors que Québec donne le feu vert à AquaBoreal. Le dépôt officiel du décret ministériel est le facteur déclencheur permettant à AquaBoreal d'enchaîner les prochaines demandes, vers la concrétisation de son projet.



Karianne Nepton-Philippe
knphilippe@lemanic.ca

«Les autres permis sont tous conditionnels à l'obtention de ce décret-là. C'est pour ça que c'est majeur. C'est l'élément clé qui nous donne accès à la suite», fait savoir Philippe St-Jean, vice-président du développement des affaires chez Agro Québec, qui supporte AquaBoreal, principalement au niveau des stratégies de communication, depuis le tout début du projet.

Le dépôt officiel du décret ministériel atteste aussi la pleine conformité du projet face aux exigences environnementales.

«Le dépôt du décret ministériel marque une étape déterminante pour AquaBoreal, mais aussi pour l'ensemble du Québec, qui aspire à renforcer son autonomie en approvisionnement de saumon», partage le président d'AquaBoreal, Léopold Landry.

«Cette avancée confirme la solidité et la crédibilité de notre démarche.

Nous sommes fiers de contribuer, par notre projet, aux ambitions d'autonomie alimentaire des gouvernements du Québec et du Canada, en développant ici même une production durable, responsable et ancrée dans les plus hauts standards environnementaux», ajoute-t-il.

Go pour la suite

AquaBoreal peut maintenant formuler les demandes pour les prochains permis, comme un permis en aquaculture, en plus de la finalisation du montage financier. On pense aussi aux permis en construction, en ingénierie civile et autre permis en environnement.

«C'est le premier projet d'envergure en saumon qui reçoit un décret ministériel.»

– Philippe St-Jean

«C'est le premier projet d'envergure en saumon qui reçoit un décret ministériel», lâche M. St-Jean.

«Ça a été un long travail de sensibilisation et d'éducation, car même dans l'industrie, le système RAS qu'on

utilise est peu connu. [...] On rentre aujourd'hui dans la phase de concrétisation», poursuit-il.

Rappelons que le système d'aquaculture en recirculation (RAS) est le procédé choisi par AquaBoreal pour son projet d'aquaculture.

Objectif : 2030

La phase de construction est prévue pour 2028, toujours avec un objectif de production pour 2030.

Notons que la première phase du projet prévoit créer 80 emplois pour assurer les opérations. Durant la phase de construction, on parle de plus de 200 emplois.

Le projet d'Aquaboréal vise d'abord le marché local du Québec, grâce à une production annuelle de 10 000 tonnes de saumon atlantique.

Mégawatts, permis et financement

AquaBoreal se réjouit de la concrétisation de son projet et dispose désormais des trois leviers essentiels à sa réalisation.

L'entreprise bénéficie d'une préautorisation pour le bloc d'électricité ainsi que de l'ensemble des autorisations réglementaires requises. Elle a également obtenu le décret ministériel nécessaire à la délivrance de ses permis de construction.

«AquaBoréal est un projet porteur

que je suis de près depuis longtemps. [...] Comme gouvernement, nous sommes fiers d'appuyer des initiatives structurantes qui contribuent à renforcer notre autonomie alimentaire», déclare Donald Martel, ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, par voie de communiqué, au moment de cette annonce.

Confiance

Philippe St-Jean soutient que l'acceptabilité sociale est, par-dessus tout, un facteur clé pour l'entreprise.

Selon lui, une confiance s'est installée entre la population et AquaBoreal, qui a tenu à rencontrer les gens pour répondre à toutes les questions.

L'entreprise continuera d'informer les citoyens de Baie-Trinité et de la Manicouagan des avancées du projet.



À Baie-Trinité, on aperçoit plusieurs pancartes démontrant l'appui des citoyens au projet d'AquaBoreal. Photo Karianne Nepton-Philippe



Semaine québécoise de la **déficience intellectuelle**

Déficience intellectuelle **Une campagne annuelle percutante pour faire bouger les choses**

La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle est le moment idéal pour sensibiliser l'ensemble de la population aux réalités que vivent les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs proches, entre autres grâce à des activités de sensibilisation inclusives offertes partout à travers la province.

En 2026, l'évènement chapeauté par la Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI) se tient du 15 au 21 mars. Pour cette 38^e édition, qui a lieu dans le contexte d'une année électorale, celle-ci a choisi une approche volontairement revendicatrice afin de faire bouger les choses.

UN SLOGAN QUI VA DROIT AU BUT

« C'est quoi le plan? » est le thème puissant de cette

campagne annuelle. Ce slogan percutant représente un appel direct lancé au gouvernement et aux décideurs de la part des personnes ayant une déficience intellectuelle, de leurs parents et des travailleurs communautaires.

À travers cette question sans équivoque, la SQDI envoie un message clair aux hommes et aux femmes ayant le pouvoir entre leurs mains : « Vous parlez beaucoup, mais concrètement, qu'est-ce qu'on fait? » Bref, les belles paroles ne suffisent plus, il faut agir sans plus attendre.

Pour tout savoir sur la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle 2026, visitez le sqdi.ca/lasemaine.

**C'EST QUOI
LE PLAN?**



Du 15 au 21 mars 2026



Semaine québécoise
de la **déficience
intellectuelle**

En cette Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, du 15 au 21 mars, le Module d'épanouissement à la vie de Sept-Îles est fier de contribuer, tout au long de l'année, à l'épanouissement, à l'inclusion et à la valorisation du potentiel de chaque personne.

**NE MANQUEZ PAS
le Karoké
DU BONHEUR**

**21 MARS
2026 à 13H**

**AU PETIT THÉÂTRE DU
CENTRE SOCIO**

info@mevsi.ca | (418) 968-3022
690, boul Laure bureau 221,
Sept-Îles



700, boul. Laure, local 235 Sept-Îles
418 962-2272 #101
soutien@autismecote-nord.ca

NOTRE MISSION
est de soutenir,
d'informer et de
briser l'isolement
des personnes
autistes et de leurs
proches, tout en
sensibilisant la
population à
cette réalité.

**Nous accompagnons nos
membres au quotidien en
offrant une approche
adaptée à leurs besoins.**



Déficiência intellectuelle : quelles sont les principales revendications?

Dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficiéncie intellectuelle, qui se déroule du 15 au 21 mars 2026, la Société québécoise de la déficiéncie intellectuelle rappelle au gouvernement et aux décideurs l'importance de passer de la parole aux actes en cette année électorale. Voici un survol de trois de ses principales revendications.



1. ÉDUCATION PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Dans une société inclusive, les élèves ayant une déficiéncie intellectuelle (DI) devraient être accueillis dans des classes ordinaires de leur école de quartier, auprès d'élèves du même âge. Chacun devrait recevoir des services éducatifs de qualité et bénéficier d'un soutien adapté à sa situation particulière.

2. LOGEMENT

Au cours des dernières années, la situation du logement s'est considérablement aggravée. Aux quatre coins de la province, il est très difficile de trouver un appartement abordable et adapté à ses besoins, et ce, tant pour la population en général que pour les personnes ayant une DI. Il faut agir sans tarder pour que tous puissent vivre dans la dignité.

3. TRAVAIL ET SERVICES SOCIAUX PROFESSIONNELS

Au Québec, le système de soutien à l'emploi et aux services socioprofessionnels s'avère compliqué pour les personnes en situation de handicap, y compris celles ayant une déficiéncie intellectuelle. Plusieurs intervenants devraient collaborer en théorie, mais ils travaillent souvent de manière séparée. Il est indispensable de repenser cette façon de faire pour une coordination plus efficace.

Pour découvrir l'ensemble des revendications de la SQDI, visitez le sqdi.ca/revendications.



ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Des activités inclusives, mettant en lumière la richesse, la contribution et la diversité des personnes concernées par la déficiéncie intellectuelle, sont organisées partout au Québec dans le cadre de la Semaine. Pour découvrir celles qui se déroulent dans votre région, visitez le sqdi.ca/evenements. Votre participation et votre soutien sont précieux pour une société plus accueillante et respectueuse!

C'EST QUOI LE PLAN?



NOS SERVICES :

- Hébergement
- Répit
- Centre de jour
- Lit de crise
- Hôtellerie

L'Espoir de Shelna offre plusieurs services spécialisés pour les adultes vivant avec une déficiéncie physique, intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou un enjeu de santé mentale.

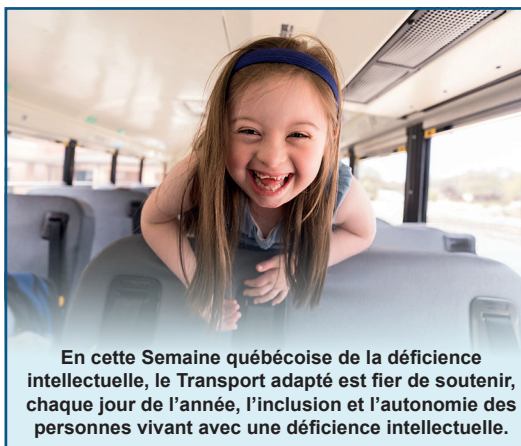
1075, Promenade des Anciens
418 538-3672 | Havre-Saint-Pierre



Dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficiéncie intellectuelle,

le Module d'épanouissement à la vie du Havre-Saint-Pierre est fier de contribuer, jour après jour, à l'inclusion, au respect et à l'épanouissement des personnes vivant avec une déficiéncie intellectuelle, un TSA ou une déficiéncie physique au cœur de notre communauté.

Havre-Saint-Pierre, QC (418) 538-1912
info@mevhsp.com



En cette Semaine québécoise de la déficiéncie intellectuelle, le Transport adapté est fier de soutenir, chaque jour de l'année, l'inclusion et l'autonomie des personnes vivant avec une déficiéncie intellectuelle.

TRANSPORT ADAPTÉ



CTASI
CORPORATION DE TRANSPORT ADAPTÉ DE SEPT-ÎLES

418 962-7111
taxibus@globetrotter.net

La Côte-Nord a maintenant son organisme

Voilà qui est fait, la Côte-Nord a maintenant son premier organisme dédié pour les personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité de genres. Il s'agit de Queer Nord, qui a été officiellement fondé le 2 mars.

Renaud Cyr

Ça faisait un certain moment que le projet de création d'un organisme communautaire pour les personnes 2SLGBTQIA+ était dans les cartons.

Initialement démarré sous forme de comité provisoire, Queer Nord est le fruit du travail de l'agente de liaison et de développement au Regroupement des femmes de la Côte-Nord, Mireille Boivin.

Elle a noté, durant l'assemblée de formation, qu'elle avait constaté à l'époque «un manque d'espace pour

socialiser» pour les gens de la communauté.

«Ça part d'une initiative qui répondait à un besoin pour le bien-être des personnes avec diverses orientations sexuelles et identités de genre», a-t-elle rappelé.

Au fil des années, plusieurs bénévoles se sont impliqués pour organiser des activités comme des pique-niques ou des marches de la fierté, sans jamais toutefois avoir une structure définie.

Répondre aux besoins

C'est après un vote parmi les membres du comité provisoire en 2025 qu'une véritable volonté de créer un organisme pour répondre aux besoins s'est dégagée.

«Les gens sont intéressés par le projet et trouvent que c'est une belle

«Il y a des organismes au Saguenay, dans la Baie-des-Chaleurs et en Abitibi-Témiscamingue, mais la Côte-Nord n'avait rien de spécifique auparavant.»

– Camille Desjardins

initiative», note Camille Desjardins, membre du comité provisoire. «Il y a des organismes au Saguenay, dans la Baie-des-Chaleurs et en Abitibi-Témiscamingue, mais la Côte-Nord

n'avait rien de spécifique auparavant», ajoute-t-elle.

«Il y avait le Centre d'intervention Le Rond-Point de Sept-Îles dont une partie de sa mission concernait la santé sexuelle, mais ça n'a jamais été investi complètement», complète Laurence Lainesse, autre membre du comité provisoire.

Les deux femmes sont confiantes que plus de ressources, comme de l'aide ou de la formation dispensée via l'organisme, vont percoler positivement vers les gens de la communauté.

«Ce n'est pas partout que les intervenants et intervenantes sont au courant sur les questions d'orientation sexuelle et les différences entre l'identité du genre ou l'expression de genre», illustre Mme Lainesse.

«Spécifiquement, il n'y a pas vraiment

Faire du Québec de demain, le Québec de toutes les régions

La Fédération québécoise des municipalités porte les intérêts des municipalités là où les décisions se prennent, et leur donne les moyens d'agir au quotidien grâce à une vaste gamme de services municipaux.

Assurances • Infrastructures • Transition énergétique • Formations • Informatique
Ressources humaines • Cybersécurité • Évaluation foncière • Droit municipal • Ingénierie



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS

porte-parole
DES RÉGIONS



fqm.ca

de services pour ça, et on pense que ça va être très pertinent d'avoir un organisme», ajoute-t-elle.

Représentation

On a fait savoir durant l'assemblée de formation que la représentation complète du territoire doit être reflétée chez Queer Nord.

De ce fait, les sièges d'administrateurs sont occupés par une personne de la Haute-Côte-Nord, deux de la Manicouagan et trois de Sept-Rivières.

Le dernier siège sera réservé à un ou une membre des nations innues ou naskapiés.

L'organisatrice communautaire Annie Blais, qui animait la rencontre, a indiqué que l'organisme le Rond-Point était fiduciaire de Queer Nord et qu'ils allaient aider à déposer les demandes financières du conseil d'administration.

«Plus ça va grossir, plus il y aura des activités variées, et plus on pourrait

avoir de gens qui vont s'impliquer à long terme», a-t-elle assuré.

Des enjeux d'acceptation encore présents

Malgré une acceptation sociale grandissante envers les personnes issues de la diversité sexuelle et de la pluralité de genres, les deux membres rapportent que tout n'est toutefois pas rose.

«Avec les réseaux sociaux, il y a encore beaucoup de haine qui circule, on le voit. Ça n'a jamais arrêté et ça continue», note Camille Desjardins.

«Des fois, ça revient un peu autour du fait que les gens de la communauté sont des enfants-rois, ou que les pronoms changent chaque jour», ajoute pour sa part Laurence Lainesse. «Ça devient des blagues, alors qu'on parle de comment les gens se voient et s'identifient.»

Pour elles, le meilleur moyen de briser la discrimination pour les membres de la communauté est d'en parler à

sa famille, son entourage et de porter le message plus loin encore dans la vie civile.

«L'organisme a aussi pour objectif de sensibiliser les gens à la discrimi-

nation, car elle a des impacts dans la vie des gens. Il y a aussi le souhait de s'adapter dans soins de santé ou en intervention, deux choses importantes», souligne Mme Desjardins.



Queer Nord n'a pas eu de difficulté à trouver des administrateurs. Photo courtoisie

SONDAGE POUR LES EMPLOYEURS

À gagner 500 \$

Scannez-moi!

rap CÔTE-NORD

PERSÉVÉRANCE

MOTIVATION

BIEN-ÊTRE

Christine Fréchette et les enjeux de la Côte-Nord

La Côte-Nord est une région stratégique pour le développement économique du Québec, estime la candidate à la chefferie de la Coalition avenir Québec (CAQ), Christine Fréchette.

Vincent Rioux-Berrouard

La candidate à la succession de François Legault était de passage à Sept-Îles, lundi. Elle a fait une visite de l'entreprise Métal 7 et a été à la rencontre des militants caquistes de la région lors d'une activité.

Elle estime que la Côte-Nord a un rôle important dans le développement économique du Québec, notamment pour l'énergie et l'exploitation minière. Les deux secteurs sont d'ailleurs reliés, selon elle, parce que si on augmente la production d'électricité d'Hydro-Québec, on pourra favoriser des projets de développements miniers qui demandent des mégawatts.

Dans le contexte économique actuel avec les États-Unis, la Côte-Nord peut se démarquer.

«Il y a une opportunité pour le Québec, particulièrement pour la Côte-Nord, de se positionner auprès de clients européens au niveau minier. Les Européens veulent diminuer leur

dépendance à l'égard de la Chine et la Russie, et souvent, le Québec apparaît comme un élément de solution», dit celle qui était jusqu'à très récemment ministre de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie

Elle indique aussi que pour favoriser le développement économique de la région, il faut attirer des travailleurs et cela passera par l'attractivité de la Côte-Nord.

«Pour que la région soit attractive, ça va prendre des services publics de bonne qualité, que ce soit en santé, en éducation ou en transport», affirme Mme Fréchette.

Pont sur le Saguenay

Sur l'enjeu du pont sur le Saguenay, il s'agit d'un projet important pour le gouvernement, mais elle concède qu'il y a d'autres projets majeurs à mettre de l'avant, notamment dans le domaine de la santé. Elle ajoute qu'il y a un contexte économique exigeant présentement.

«Quand les conditions le permettront, ce projet de pont au-dessus le Saguenay pourra progresser à meilleur rythme... Le contexte économique est exigeant, mais c'est quelque chose d'important pour la région,



Christine Fréchette, candidate à la chefferie de la Coalition avenir Québec, en compagnie de la députée de Duplessis et ministre de la Famille, Kateri Champagne Jourdain Photo courtoisie

notamment pour le développement économique», dit-elle.

Chefferie

En 2022, la Côte-Nord a élu deux députés caquistes, soit Kateri Champagne Jourdain, dans Duplessis, et Yves Montigny dans René-Lévesque. Mme Fréchette croit être capable de regagner la confiance des Nord-Côtiens avec une approche renouvelée. Elle estime aussi que le Parti québécois, qui mène dans les sondages, ne

répond pas aux attentes des Québécois «qui ne veulent pas d'un référendum. Elle ajoute que du côté du Parti libéral du Québec, il y a un manque d'expérience pour le chef qui vient d'arriver en poste, Charles Milliard.

C'est le 12 avril que sera connu le nouveau chef de la Coalition avenir Québec. La personne qui sera élue deviendra premier ministre du Québec. Il y a deux candidats en lice. Il s'agit de Christine Fréchette et Bernard Drainville.

Reprise temporaire à la Scierie des Outardes

Domtar confirme que les opérations de la Scierie des Outardes reprendront temporairement le 20 avril, seulement afin d'écouler les inventaires actuellement disponibles.

Karianne Nepton-Philippe

Au total, 126 travailleurs seront rappelés au travail à la scierie, indique Guillaume Julien, directeur principal des Affaires publiques chez Domtar.

Toutefois, les opérations forestières ne reprennent pas. M. Julien précise

qu'il se s'agit pas d'une réouverture complète de la scierie.

«On a beaucoup de bois en inventaire. [...] De façon logique, il y aurait un arrêt additionnel une fois qu'on aura écoulé les inventaires», explique-t-il.

«Cette situation est toujours en évaluation dépendamment des conditions de marché», ajoute-t-il, mentionnant que les conditions sont toujours difficiles en ce qui a trait au secteur du bois d'œuvre.

Pour l'instant, Domtar ne peut s'avancer sur une date d'arrêt ou de réouverture possible.

Fermeture en janvier

Rappelons que le 16 janvier, Domtar suspendait les activités de la scierie des Outardes pour une durée indéterminée.

Au total, 346 travailleurs ont été touchés. Ce sont 186 personnes qui ont été affectées au niveau des opérations de sciage et 160 personnes pour les

opérations forestières.

Domtar annonçait au même moment une réduction temporaire de la production de bois d'œuvre de 150 millions de pieds mesure planche pour le premier trimestre 2026, soit 20 % de la production.

Une décision prise en raison des conditions de marché, qui a automatiquement touché plusieurs usines, dont celle à Pointe-aux-Outardes.

L'Élyme des sables

Retour du Têlêradiothon

Le traditionnel Têlêradiothon *La rêcolte*, au profit de L'Élyme des sables, aura lieu le 12 avril prochain au Centre des congrès de Sept-Îles.

Nadia Dorval

Depuis 2010, la maison de soins palliatifs organise le Têlêradiothon *La rêcolte*, produit et diffusée par NousTV en collaboration avec Disco Flash et la station de radio Viva 94,1 qui diffusera des reportages en direct durant l'événement.

L'événement sert non seulement à récolter des dons durant la journée, mais il se veut aussi un moment pour célébrer le bilan de la campagne de financement de la dernière année, d'où le nom, *La rêcolte*.

«C'est une façon de montrer que ces gens-là [partenaires, bénévoles et donateurs] sont là à longueur d'année aussi. Puis en même temps, j'en fais une fête pour dire merci avec des artistes et de la musique. C'est une belle petite après-midi», dit Michel Bellavance, directeur général de L'Élyme des sables.

Plusieurs artistes se produiront de 13 h 30 à 16 h 30 en direct du Centre des congrès de Sept-Îles tels qu'Irvin Blais et Mia Tinayre, grande gagnante de Star Académie 2025. Les spectateurs pourront aussi apprécier les talents de nos artistes locaux comme Mélodie Jourdain-Michel, Keven Landry et Bozo St-Onge, le tout sous la direction musicale de Sébastien Dufour et ses musiciens.

Concernant un objectif financier, M. Bellavance préfère ne pas mettre de chiffre de l'avant, il précise qu'il s'attend comme à chaque année à un montant important. En 2025, l'événement avait permis d'amasser 385 705 \$.

Les sommes amassées servent à accomplir la mission de l'organisation,

mais aussi à réaliser divers projets. Un agrandissement est entre autres prévu.

«C'est un bâtiment [datant de] 2009. C'est sûr qu'il y a des choses à faire. On a à réparer du béton et il va falloir peindre la terrasse. On regarde pour une thermopompe parce qu'ici l'été, c'est terriblement chaud (...). Au niveau de la salle d'hygiène, il faut renouveler le bain qui date de 2009 et la chaise de douche. C'est des équipements spécialisés. C'est des choses qui valent au-dessus de 100 000 dollars», énumère M. Bellavance.

Toute la population est invitée à assister gratuitement à l'événement du 12 avril de 13 h 30 à 16 h 30 sur place ou en direct à la télévision ou sur le web. L'événement sera diffusé en direct par la station de télévision locale de Cogeco, NousTV.

La population a trois façons pour donner à la cause, soit sur place lors du Têlêradiothon, par téléphone (418 962-2668 ou sans frais 1 800 962-2668) ou avec un don en ligne (elymedessables.com).



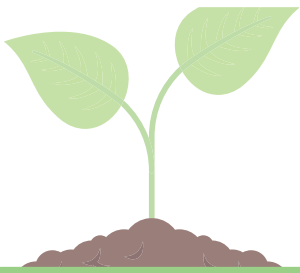
Michel Bellavance, directeur général de l'Élyme des sables. Photo Vincent Rloux-Berrouard



**POUR CONTRIBUER
AU DÉVELOPPEMENT
DE SERVICES AUX
FAMILLES**



Fondation régionale
Hôpital Sept-Îles



Par ici, les semis !

Les journées qui rallongent rallument inmanquablement la flamme intérieure du jardinier amateur ! Vous l'entendez, cet appel de la terre, fort comme le chant des corneilles ? L'enthousiasme et la patience sont de mises. Voici quelques conseils pour bien faire vos propres semis, la première étape d'une saison potagère réussie !

EMELIE BERNIER

Initiative de journalisme local

Vos semis, étape par étape

1- HUMIDIFIER LA TERRE

Vider votre sac de terreau dans un grand bac et l'arroser d'eau jusqu'à ce qu'il soit bien humidifié. Un truc ? Si vous prenez une poignée de terre et la pressez, elle doit former un semblant de motte, mais elle ne devrait pas dégoutter.

2- REMPLIR LES RÉCIPIENTS DE VOTRE CHOIX

Ici, vous avez l'embaras du choix, mais veillez à toujours laisser un espace de quelques centimètres dans le haut de vos godets, pots et barquettes. On peut cogner délicatement le pot sur une surface ferme pour tasser la terre, mais éviter de la presser.

3- SEMER !

Généralement, on sème les graines à une profondeur équivalente à 3 fois leur grosseur avant de les recouvrir de terreau fin et bien aéré. Selon la dimension des semences, il est possible de semer plusieurs dizaines de graines dans un seul récipient puis de laisser pousser jusqu'à ce que vos petits plants aient atteint une hauteur suffisante [généralement 4 feuilles] pour le repiquage dans des pots individuels ou de microcellules. C'est le cas des tomates, par exemple, et des fines herbes.

Évitez de semer l'entièreté de votre sachet de laitue d'un même élan, car il vous sera impossible de tout avaler dans une même semaine ! Calculez à peu près le nombre de laitues que vous pouvez manger par semaine et ajustez vos semis en conséquence.

Les cucurbitacées [concombre, courge, melon] préfèrent quant à eux ne pas être manipulées, alors il est préférable de les semer dans un godet de 3 ou 4 pouces. Le plant sera repiqué directement au jardin et avec soin, en évitant de briser les racines. Ces plants bénéficieront d'un abri [serre, tunnel...] dans les milieux nordiques.

N'oubliez pas que plusieurs graines pourront être semées directement au jardin. C'est le cas des haricots, des carottes, des petits pois...

4- COUVRIR

Pour obtenir un effet « serre », recouvrir vos récipients de pellicule plastique ou fermer, sans les sceller, vos barquettes de plastique translucide. Ceci aura pour effet de maintenir l'humidité, mais attention ! Vos plants ont besoin de respirer !

5- SURVEILLER

Vos petites graines germeront selon le délai indiqué sur le sachet ou à peu près. Lorsque la graine a germé, il est important d'enlever la pellicule plastique ou le couvercle et d'inonder le petit plant de lumière. Si vous n'avez pas d'éclairage d'appoint, une fenêtre au sud ou au sud-est pourrait convenir, mais n'oubliez pas de faire pivoter vos plateaux de temps en temps pour assurer une juste distribution de la lumière.

6- REPIQUER

Si vous avez planté « serré », vous voudrez sans doute donner un peu d'espace à vos petits plants. C'est le moment de les repiquer dans des contenants individuels ou des plateaux multicellules de taille adéquate. Il s'agit de la dernière étape avant la mise en pleine terre, mais vous devrez peut-être repiquer quelques fois, par exemple si vos plants de tomates deviennent géants !

7- AU JARDIN !

Quand tout risque de gel sera écarté [pour la plupart des variétés], c'est le temps de planter

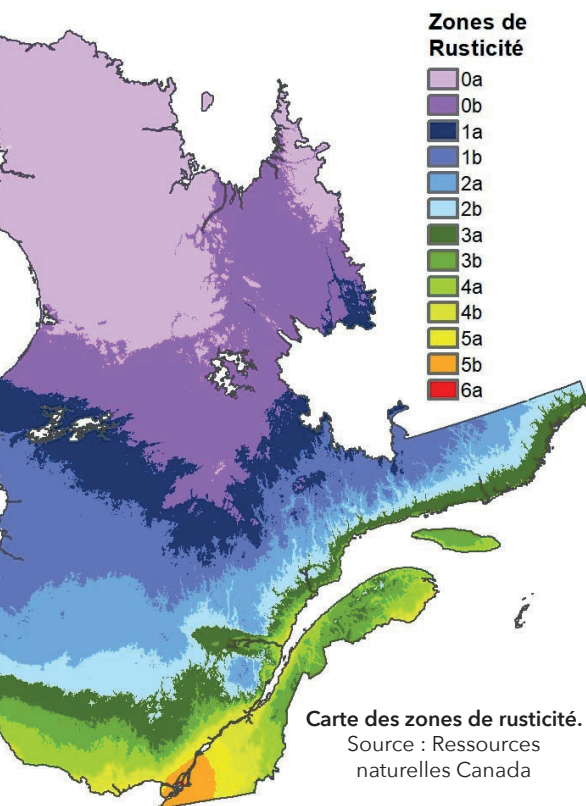
MATÉRIEL DE BASE

- du terreau à semis (plus fin que le terreau de rempotage)
- de l'éclairage (pas essentiel, mais n'oubliez pas que vos semis auront besoin de 12 à 14 heures de lumière chaque jour)
- des plateaux multicellules, des barquettes, des petits pots ou des contenants recyclés transparents (comme les récipients de salade, de petits fruits ou autre, mais attention : toujours faire des trous au fond pour l'écoulement de l'eau)
- des étiquettes (les bâtons de bois de type « popsicle » et un crayon-feutre permanent font très bien l'affaire ! On peut également couper avec un ciseau des pots et couvercles de plastique en languettes)
- des semences de votre choix (il est toujours préférable de choisir des semences biologiques pour leur qualité et parce que vous pourrez récupérer des graines pour vos semis de l'an prochain lors de vos récoltes)
- Facultatif, mais bienvenu : un ou plusieurs tapis chauffants.

LA FONTE DES SEMIS : UN ENNEMI À CONTRÔLE !

Vos semis allaient si bien et là, ils meurent les uns après les autres, leur petite tige « fondant » sans que vous puissiez y faire quoi que ce soit ? C'est la faute de l'eau ! Quelques trucs pour éviter la fonte des semis : évitez d'arroser à l'eau froide, ce qui stressera vos plants. Idéalement, remplir vos arrosoirs la veille afin de laisser l'eau tempérer.

Semer les graines individuellement dans des plateaux de type multicellules peut être une bonne option pour les plants de petites dimensions que vous ne souhaitez pas repiquer. Getty Images/iStockphoto – piyaset



Es-tu dans la zone ?

Tout jardinier connaît le principe des zones de rusticité. Celles-ci se déclinent de 1 [la plus clémente] à 8 [la plus rigoureuse], pour le Québec. La vaste majorité du territoire de la Côte-Nord se trouve en zone 3, mais bonne nouvelle [ou pas, c'est selon], le territoire de Sept-Îles est passé de la zone 3a durant les années 1960 à 1990 à la zone 3 b pour la période 1990-2020, selon Ressources naturelles Canada (RNCa).

Attention ! « Certains facteurs locaux importants, comme le microrelief, le nombre d'abris offerts et les légères variations de l'enneigement, sont trop localisés pour être représentés sur la carte. Par ailleurs, les variations climatiques observées d'une année à l'autre et les techniques de jardinage employées peuvent également avoir une grande incidence sur la survie des plantes en un lieu donné », selon RNCa.

Quel semis quand on est en zone 3 ?

Plusieurs calendriers sont disponibles sur le web, notamment sur le site Espace pour la vie du Jardin botanique de Montréal et sur le site de Marthe Laverdière, mais voici quelques grandes lignes.

Début mars : Céleri-rave, poireau, oignon et artichaut.

Mi-mars : Laitue [1^{er} semis], céleri, aubergine et poivron.

Début avril : Tomate, chicorée, persil, sarriette, thym, romarin, sauge et tagète.

Mi avril : Brocoli et chou-fleur primeur [1^{er} semis], laitue [2^e semis].

Mai : Chou d'hiver, chou de Bruxelles, brocoli et chou-fleur [2^e semis], melon et tournesol.

[Source : Le jardinage écologique, Yves Gagnon, Éditions colloïdales]

LE TRIO GAGNANT

Pour bien croître, vos semis auront besoin de trois choses essentielles :

- 1** Une température constante et relativement chaude [entre 15 et 20 degrés, d'où l'utilité d'un tapis chauffant si, par exemple, vous faites vos semis dans un endroit frais].
- 2** De l'humidité [trop, c'est comme pas assez ! Évitez le sur arrosage autant que la sécheresse].
- 3** De la lumière. Après la germination des graines, la lumière est essentielle afin d'éviter l'étiollement ou « la pousse en orgueil ».



Cette chronique culturelle vous est présentée par Aluminerie Alouette, présente activement dans sa communauté.

BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC À SEPT-ÎLES DEPUIS 45 ANS

Présente à Sept-Îles depuis janvier 1981, la Bibliothèque et Archives nationales du Québec à Sept-Îles offre plusieurs services au grand public. Le principe est le même qu'une bibliothèque municipale, les gens peuvent devenir membres gratuitement et profiter de tous les services disponibles en ligne et sur place. En personne, il est possible d'y consulter des archives, le personnel peut vous offrir du soutien pour la recherche historique et généalogique. Il existe aussi un service de recherche tarifé pour les gens qui ne peuvent pas se déplacer pour effectuer leurs recherches. En ligne, vous pouvez emprunter des livres, des revues, des films et des jeux vidéo. Que ce soit pour de la recherche sur vos ancêtres, pour un travail universitaire ou simplement pour s'inspirer pour un projet artistique, vous trouverez une foule de documents pertinents à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'avantage de se déplacer au bureau de Sept-Îles c'est d'avoir accès à l'ensemble des archives nord-côtières conservées par BANQ. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle il y a un bureau dans la région, cela permet de conserver les documents dans leur lieu de création. Bien que beaucoup d'efforts soient consacrés à numériser les documents, seulement 10 % de ceux-ci sont disponible en ligne. Une excellente raison de se déplacer pour consulter les documents directement dans les bureaux de BANQ.



Journée mondiale du sommeil

13 MARS 2026

On vous souhaite
de très bonnes nuits!

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?

Apnée obstructive du sommeil

L'apnée obstructive du sommeil est un trouble respiratoire sérieux qui interrompt votre sommeil.

« Apnée obstructive du sommeil » signifie que vous avez de courts arrêts respiratoires, pendant que vous dormez. Ces pauses de la respiration – appelées apnées – durent entre 10 et 30 secondes, parfois plus longtemps. Les personnes qui font de l'apnée obstructive du sommeil peuvent cesser de respirer des dizaines ou des centaines de fois à chaque nuit.

L'apnée obstructive du sommeil (aussi appelée « AOS » ou « syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil » (SAHOS) vous empêche d'avoir le sommeil réparateur nécessaire à demeurer en santé. Si elle n'est pas traitée, l'AOS peut entraîner des problèmes de santé majeurs, des accidents, et le décès prématuré. Heureusement, l'apnée obstructive du sommeil peut être traitée efficacement.

1 adulte sur 5 fait au moins de l'apnée obstructive du sommeil légère.

1 adulte sur 15 fait au moins de l'apnée obstructive du sommeil modérée.

Environ 1 enfant sur 7 peut être atteint d'apnée du sommeil.

Au Canada, plus de 1 adulte sur 4 a un risque élevé d'avoir ou de développer l'AOS.

Autres types d'apnée du sommeil Apnée centrale du sommeil

L'apnée centrale du sommeil se produit lorsque le cerveau n'envoie pas de signal aux muscles qui sont nécessaires à la respiration. Elle est moins répandue que l'AOS.

Apnée mixte du sommeil

L'apnée mixte ou complexe du sommeil est une combinaison d'apnée centrale et obstructive du sommeil. Chaque épisode commence par un oubli du cerveau de commander aux muscles de respirer (apnée centrale du sommeil); et lorsque le corps essaie de respirer, les voies aériennes sont bloquées (apnée obstructive du sommeil).

Syndrome d'hypoventilation du sommeil

Lorsqu'une personne ne respire pas assez, le jour et la nuit, pour assimiler l'oxygène dont elle a be-

soin et éliminer le dioxyde de carbone, on dit qu'elle est atteinte du syndrome d'hypoventilation du sommeil. Le terme « hypoventilation » signifie qu'elle respire moins que ce qu'il faut pour maintenir des taux normaux d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le sang. L'hypoventilation du sommeil est associée à l'obésité, à la faiblesse musculaire et à certains médicaments.

Le traitement de choix pour un syndrome léger d'hypoventilation du sommeil est la ventilation à pression positive continue (CPAP). Si les taux d'oxygène et de dioxyde de carbone ne s'améliorent pas avec la CPAP ou si l'état du patient s'aggrave, son médecin lui recommandera un traitement plus sophistiqué, comme un appareil de ventilation à deux niveaux de pression (BiPAP).
Source : poumon.ca



Cliniques Somnos
APNÉE DU SOMMEIL

SUIVIS PERSONNALISÉS

**TEST
GRATUIT**

RONFLEZ-VOUS? TOUJOURS FATIGUÉ(E)S?

Nous offrons GRATUITEMENT l'accès au diagnostic de l'apnée du sommeil

**Prenez rendez-vous dès
aujourd'hui au 1-855 373-1086
ou 418 907-7162**

887A, boulevard Laure Sept-Îles

Frais d'ouverture de dossier 35 \$ avec ordonnance médicale

Le SOMMEIL est un pilier de votre santé

En cette Journée internationale du sommeil, la Clinique Somnos de Sept-Îles est là pour vous accompagner vers des nuits réparatrices.

Appareils CPAP, masques, accessoires





Journée mondiale du sommeil

13 MARS 2026

On vous souhaite
de très bonnes nuits!



Pour rester en santé, il faut dormir assez (et sur un matelas de qualité)!

Votre sommeil est précieux, probablement bien plus que vous ne l'imaginez! Le vendredi 13 mars 2026 a lieu la Journée mondiale du sommeil. Chaque année, cet événement a pour but d'attirer l'attention du grand public sur cette activité qui occupe pratiquement le tiers de notre existence. Trop de gens ont tendance à négliger leur sommeil et à nuire à sa qualité, que ce soit en regardant leur téléphone avant de se coucher ou en consommant des produits excitants (ex. : caféine) au cours de la soirée.

MANQUE DE SOMMEIL : QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ?

Selon les experts, un adulte devrait dormir entre sept et neuf heures pour récupérer. Est-ce votre cas? Si vos nuits sont très courtes, sachez que les effets du manque de sommeil sur la santé physique et mentale sont bien documentés. Difficultés à se concentrer, irritabilité, anxiété, fatigue extrême, diabète, dépression... la liste est longue!

Si votre sommeil est difficile parce que votre lit est inconfortable (trop mou, trop chaud, etc.), hâtez-vous de vous procurer un matelas de qualité!

CHOIX D'UN MATELAS : QUELS SONT LES ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER?

Vous trouverez une vaste gamme de matelas sur le marché (à ressorts ensachés, en mousse mémoire, etc.), tous ayant leurs avantages et leurs inconvénients. Lors de votre magasinage, n'hésitez pas à essayer plusieurs modèles en démonstration en adoptant votre position de sommeil habituelle (sur le dos, sur le côté ou sur le ventre).

Dans les commerces spécialisés, les vendeurs et vendeuses connaissent bien les caractéristiques de leurs produits. Expliquez-leur vos besoins et vos préférences afin de recevoir des recommandations personnalisées et d'ainsi prendre une décision éclairée!

JOURNÉE INTERNATIONALE *sommeil*

+ Jusqu'à 25% de rabais
sur tous les matelas

SPÉCIAL DU LUNDI 9 MARS AU VENDREDI 13 MARS



Fabriqués à
St-Narcisse au
Québec

Fabriquant
de matelas
depuis 1881

Conçus avec l'aide
de spécialistes
orthopédistes

DEPUIS 1959
★
CHEZ MEUBLES
SERVICE ET QUALITÉ

881, boulevard Laure, Sept-Îles
418 962-4282

Un nouveau camion autopompe

La caserne du service incendie de Port-Cartier a récemment accueilli un nouveau résident, avec l'acquisition d'un nouveau camion autopompe.

Vincent Rioux-Berrouard

Mis en service officiellement le 27 janvier dernier, il remplace un autre véhicule autopompe qui était utilisé depuis 1999.

Plusieurs facteurs expliquent ce besoin de changement dans la flotte de la brigade incendie. L'ancien camion autopompe avait été acquis à une époque où il y avait des policiers-pompiers à Port-Cartier.

«Le camion avait été acheté pour répondre aux besoins des policiers-pompiers. C'est évident qu'en 25 ans, il y a eu des avancées significatives au niveau des services incendies. Il y a l'automatisation pour les opérations des autopompes, le rangement du matériel et la façon dont les cabines sont conçues», explique David Lamarre, directeur du Service de sécurité incendie de la Ville de Port-Cartier.

L'entretien du véhicule autopompe de 1999 commençait à présenter de sérieux enjeux. Il arrivait à la fin de sa durée de vie utile, après plus de 25 ans d'opération. Il fallait com-

poser avec des bris occasionnels. Il y avait donc une probabilité que le véhicule subisse un ennui mécanique, alors qu'il se rendait sur un appel. C'est d'ailleurs déjà arrivé que l'autopompe subisse un bris, lors du retour en caserne, après une intervention, affirme David Lamarre.

Afin de remédier à la situation, un nouveau camion autopompe a été acquis par la Ville de Port-Cartier. Un investissement de 1 138 000 \$ a été nécessaire.

«Cette nouvelle autopompe est mieux adaptée aux réalités actuelles du territoire et contribue à renforcer la protection de la population, ainsi que la sécurité de nos équipes», souligne le directeur du Service de sécurité incendie.

Acquise auprès de Technofeu, entreprise spécialisée dans les véhicules d'urgence, la nouvelle autopompe offre des capacités opérationnelles améliorées. Elle est notamment dotée d'un réservoir de 4 730 litres, assurant une meilleure autonomie lors des interventions, en plus d'une conception favorisant l'ergonomie, l'efficacité des manœuvres et la sécurité des pompiers.

Le nouveau véhicule est également mieux adapté pour les mécaniciens



Le 27 janvier dernier marquait la mise en service officielle d'une nouvelle autopompe pour le Service de sécurité incendie. Photo Vincent Rioux-Berrouard

qui devront en assurer l'entretien. Il y a des points d'accès qui faciliteront le travail.

Le camion autopompe aura une durée de vie d'au moins 25 ans.

Pour les pompiers de Port-Cartier, la venue de ce nouveau camion amène beaucoup de fierté, selon le directeur. Il y voit même un outil d'attraction et de rétention, étant donné que les pompiers pourront travailler avec un actif moderne et bien adapté aux besoins d'un service incendie.

«Les pompiers avaient hâte de travailler avec ce véhicule», dit David Lamarre.

De la formation auprès des pompiers et une période d'adaptation ont été nécessaires pour intégrer le nouveau véhicule, mis en service à la fin janvier, mais tout se déroule bien jusqu'à maintenant.

«L'équipe du service incendie et la Ville sont bien fières de cette acquisition», conclut-il.

Une nouvelle entente pour le service de premier répondant

(VB) Le service incendie de Port-Cartier et Santé Québec ont récemment signé une nouvelle entente d'une durée de trois ans pour la poursuite du service de premier répondant. Elle comprend un financement de 46 046 \$ annuellement.

C'est un bilan positif que tire le directeur du service incendie de Port-Cartier, David Lamarre, à la suite de l'instauration du service de premier répondant.

Depuis novembre 2023, les pompiers de Port-Cartier ont intégré la chaîne de soins préhospitaliers d'urgence en tant que premier répondant.

«Normalement, les pompiers vont intervenir principalement sur des incendies ou des accidents. [Être premier répondant] c'est une facette différente où on va intervenir avec les ambulanciers», explique David Lamarre.

Les pompiers interviennent sur des urgences vitales, par exemple un arrêt cardiorespiratoire ou à un choc anaphylactique. Il est important de préciser que les pompiers ne viennent pas remplacer les ambulanciers.

«Lorsqu'un appel d'urgence rentre, parfois, on peut être capable d'arriver un peu avant les ambulanciers. Cela permet d'assurer une prise en charge

plus rapide», dit-il. «Chaque minute qui passe réduit de 7 % à 10 % les chances de survie d'une personne. Si on est capable de sauver seulement une minute, déjà là, les chances sont meilleures pour une personne en arrêt cardiorespiratoire.»

Initialement, une soixantaine d'appels étaient anticipés en lien avec ce nouveau service. Avec maintenant deux ans en fonction, le nombre d'appels est de 25 à 30 annuellement.

«Le total global d'appels au service de sécurité incendie de Port-Cartier est entre 150 et 180, plus les appels de premier répondant», dit M. Lamarre.

Pierre Cormier reconnu pour son engagement

Honoré à l'Assemblée nationale après une carrière municipale de 20 ans marquée par son attachement indéfectible à Havre-Saint-Pierre, Pierre Cormier, l'ex-maire de la municipalité, revient sur son parcours et sur la reconnaissance qu'il a reçue l'automne dernier.

Olivier Ménard-Logier

«Ça fait une belle boucle à ma carrière politique», confie l'ex-maire de Havre-Saint-Pierre, en entrevue avec *Le Nord-Côtier*.

Il affirme qu'il s'agit d'une très belle reconnaissance et se dit honoré d'avoir été nommé. «[Recevoir ce prix] ce n'est pas quelque chose qu'on attend», relate M. Cormier.

Pierre Cormier a reçu cet hommage à l'Assemblée nationale, l'automne dernier, afin de souligner ses nombreuses années d'engagement au service de

la communauté cayenne.

Vingt ans d'engagement

Engagé en politique municipale pendant près de 20 ans, Pierre Cormier a occupé la fonction de maire de Havre-Saint-Pierre durant environ sept ans.

S'il a longtemps baigné dans cet univers, il n'avait pourtant jamais imaginé faire carrière en politique. «Je n'aurais jamais pensé aller en politique, on a été élevé dans ça, mais j'aurais jamais pensé faire de la politique», confie-t-il.

Motivé par le service aux citoyens

À la question «Qu'est-ce qui vous a attiré en politique?», Pierre Cormier répond sans détour : «Quand on va en politique, c'est parce qu'on a des idées pour aider les citoyens sans que ça coûte trop cher!», lance-t-il.

C'est d'ailleurs une vision pragmatique qui a guidé l'ensemble de son engagement public.

Parmi les accomplissements marquants de sa carrière figurent la négociation du dossier de La Romaine, celle de la réfection du port et du quai, ainsi que plusieurs autres dossiers majeurs ayant contribué au développement de Havre-Saint-Pierre.

À savoir ce qu'il ferait s'il était encore maire aujourd'hui, l'ancien élu se montre clair : «Je ne sais vraiment pas, parce qu'en 2021, quand j'ai décroché, j'ai vraiment décroché», affirme-t-il.

Il demeure toutefois attentif à l'évolution de sa municipalité. «C'est sûr que je me renseigne de comment ça se passe».

«La politique, quand tu tombes dans ça, c'est toute une piqûre», dit-il.

Toujours Cayen, malgré la distance

Aujourd'hui établi à Lévis, sur la Rive-Sud de Québec, Pierre Cormier conserve un lien fort avec Havre-Saint-Pierre. «Le Havre, pour moi, c'est la plus belle place au Québec», tranche celui qui y a passé 6 mois, l'an dernier.

Même à distance, l'ex-maire continue de suivre ce qui s'y passe. «Je suis loin, mais je suis là», dit-il.

Lorraine Richard a été députée péquiste de Duplessis de 2003 à 2022. Elle a travaillé en collaboration avec M. Cormier, se dit heureuse pour lui.

«Je suis bien contente pour lui que la députée de Duplessis lui ait donné la médaille», dit-elle. «J'ai toujours bien collaboré avec Pierre, c'est quelqu'un qui défendait sa région», ajoute-t-elle.

« Je suis bien contente pour lui que la députée de Duplessis lui ait donné la médaille »

– Lorraine Richard



La députée de Duplessis, Kateri Champagne Jourdain et M. Pierre Cormier. Photo courtoisie

Merci pour votre engagement
 Votre soutien nous aide à poursuivre notre mission.

Notre partenaire majeur : **ArcelorMittal**

Dégustation
 Vins & Fromages
 12^e édition

Restaurant des Chutes, Location Larin, Le Pub Saint-Bernard,
 Assurances Claude Boissé Inc, Location-Excavation Lévesque, Les Métallos,
 Sept-Îles Chevrolet-Buick-GMC, Portée Disparue, Construction Kendall Inc,
 SAQ de Port-Cartier, La Brigade et Disco Mobile Dany Lavoie

L'équipe de la Maison de la Famille de Port-Cartier

Le milieu unanimement derrière le Fonds des pêches

De la Côte-Nord à la Gaspésie en passant par les Îles-de-la-Madeleine, les participants au colloque sur les pêches du Bloc Québécois réunis à Cap-aux-Meules ont unanimement réclamé que le gouvernement libéral respecte sa promesse électorale et reconduise le Fonds des pêches pour le Québec.

Jean-Philippe Thibault

Depuis sa création en 2019, ce programme a permis de financer plus de 175 projets pour l'innovation et l'adaptation dans le secteur des poissons et des fruits de mer. Ne pas le reconduire serait dommageable, estiment plusieurs acteurs du milieu.

«En l'absence du Fonds des pêches du Québec, on se retrouve de nouveau pieds et mains liés avec pour seule fonction d'envoyer des bateaux sur l'eau et sortir de la ressource», résume Claire Canet, chargée de projet au Regroupement des pêcheurs professionnels du sud de la Gaspésie, qui œuvre dans le domaine du homard.

Idem pour le Rassemblement des pêcheurs et pêcheuses des côtes des



Des bateaux au port de Rivière-au-Renard, en 2024. Photo Jean-Philippe Thibault

Îles (RPPCI). Le capitaine-propriétaire Charles Poirier craint que le manque d'investissements ne fasse reculer le secteur de plusieurs années.

«On est rendus assez bien au niveau des sciences grâce à ce Fonds des pêches [...] Là, ça va nous faire reculer de quatre ou cinq ans. Si on ne l'a plus, nos outils vont couler. Là, on continue

nos projets ou on arrête? Pour la prochaine saison, ça regarde mal...»

«La plupart des programmes réguliers financent des entreprises, précise Sony Cormier, directeur des opérations de Merinov aux Îles-de-la-Madeleine. Pour nous, le Fonds des pêches amène des projets en amont, sans client immédiat. C'est essentiel pour des projets comme une écloserie, qui permettent de faire avancer la science et les connaissances même s'il n'y a pas de retombées immédiates, mais qui vont plus loin dans le temps.»

Consensus

Tous s'entendent. Le Fonds des pêches du Québec a permis le développement de projets importants comme la modernisation des équipements de pêche ou encore la recherche.

En 2024 par exemple, Atkins et Frères a reçu 100 000 \$ pour l'acquisition d'équipements de fabrication de saucisses de poisson, pour commercialiser un nouveau produit sur le marché. En 2021, La Crevette du Nord Atlantique a reçu plus de 90 000 \$ pour optimiser sa chaîne de transformation des crevettes *double frozen*. Ce genre d'exemple est nombreux.

Et d'autres projets restent pour l'instant sur la table, faute de financement. La fin du financement du Fonds des Pêches crée de l'incertitude et des préoccupations quant à l'avenir de nombreux projets en cours et à la capacité de l'industrie à s'adapter aux changements, de l'avis de plusieurs.

«En se connectant sur le terrain, on a entendu de nombreux témoignages démontrant l'effet structurant du Fonds des pêches pour le Québec, note le député fédéral, Alexis Deschênes. Il a permis de rendre nos pêches plus productives depuis 2019 et de nombreux projets en cours ou à venir en ont besoin pour fonctionner.»

Au provincial, Stéphane Sainte-Croix est confiant de voir cette enveloppe être reconduite, bien que le dossier des pêches demeure éminemment politique, en fin de compte. «Les résultats sont concrets et il y a un intérêt de l'industrie et des provinces. Je ne vois pas pourquoi on n'irait pas de l'avant, d'autant plus avec le contexte actuel au sud. Ça serait un drôle de signal à envoyer aux communautés de l'est de ne pas ravoir cet outil-là», conclut-il.



Roulotte 2019 Hideout 32BHTS Prix : 32 000 \$

- Très propre
- Aucune infiltration d'eau
- Cuisinette extérieure
- Auvent et stabilisateurs électriques
- 3 extensions
- Balayeuse centrale
- 2 chambres fermées (grande chambre d'enfant)
- Batterie neuve
- Joints refaits en 2025

Pour plus d'information : 418 293-6973

LE 15 MARS 2026

JOURNÉE MONDIALE DES DROITS DES CONSOMMATEURS

Des avancées concrètes au Québec

Au Québec, depuis 1971, l'Office de la protection du consommateur (OPC) joue un rôle clé dans l'application des lois, l'information du public et l'éducation à la consommation. Grâce à ses différentes interventions, les consommateurs québécois sont mieux outillés pour faire valoir leurs droits, éviter les pièges et adopter des comportements responsables.

De nombreuses associations de consommateurs, comme l'Union des consommateurs, Option consommateurs, les ACEFs offrent des services de soutien, de médiation et de consultation budgétaire. Elles représentent aussi les intérêts des citoyens auprès des instances publiques et de l'industrie.

Chaque année, le thème retenu pour souligner le 15 mars est en lien avec une problématique vécue par les consommateurs.

Thème 2026 : Produits sûrs, consommateurs confiants

Pour l'année 2026, le 15 mars met l'accent sur le droit à la sécurité des produits, la confiance des consommateurs et l'importance de garantir que les biens disponibles sur le marché sont sûrs et conformes aux normes, afin de renforcer les droits et la protection des consommateurs partout dans le monde.

Le thème choisi vise à encourager les organisations, les gouvernements et les entreprises à mieux protéger les consommateurs contre les produits dangereux ou de mauvaise qualité, et à promouvoir la coopération internationale pour des normes de sécurité plus strictes et une meilleure responsabilité des fabricants.

Quelle belle opportunité pour les différents intervenants (gouvernements, commerçants, fabricants, importateurs, professionnels et étudiants en sciences de la consommation) d'informer le consommateur sur :

- La sécurité des produits (physiques et numériques)
- La responsabilité des entreprises et des fabricants
- Le rôle des gouvernements et des organismes de surveillance
- La traçabilité et les rappels de produits
- Les achats en ligne et la sécurité

Dans un contexte marqué par la hausse du coût de la vie, la multiplication des achats en ligne, la transition numérique et les enjeux environnementaux, ces huit droits sont plus que jamais d'actualité. Les pratiques commerciales, la publicité, le crédit à la consommation et la protection des données personnelles soulèvent des questions importantes qui touchent directement la vie quotidienne des consommateurs.

Le 15 mars est l'occasion de :

- S'informer, de réfléchir et d'agir
- Souligner les progrès réalisés dans la défense des droits des consommateurs
- Réfléchir à nos propres pratiques de consommation
- Faire entendre notre voix en tant que citoyens et consom'acteurs

Un consommateur informé est un consommateur puissant. L'éducation et l'accès à l'information sont les meilleurs remparts contre les abus.

Source : <https://www.fsaa.ulaval.ca/actualites/15-mars-journee-mondiale-des-droits-des-consommateurs>



cric? Centre de recherche et
d'information en consommation
MRC de Sept-Rivières et de la Minganie
Votre association de consommateurs œuvrant
pour la défense et la promotion de vos droits!

📍 LE 17 MARS 2026, LE CRIC CÉLÈBRERA SES 46 ANS ! 📍

En cette journée mondiale des droits
des consommateurs, le CRIC vous
remercie pour votre confiance depuis
toutes ces années. La défense de vos
droits demeure notre priorité!

PORT-CARTIER :
418 766-3203

SEPT-ÎLES :
418 968-6199

info@criccn.ca
www.criccn.ca

- Défense et promotion de vos droits
- Consultation budgétaire
- Atelier de formation
- Distribution d'articles scolaires
- Commissaire à l'assermentation
- Recouvrement Hydro-Québec
- Fonds d'entraide Desjardins
- Fonds Irène Gauthier



Yvan Rheault dessine la Basse-Côte-Nord

Le dessinateur Yvan Rheault publie un livre où il présente les paysages oubliés de la région.

Edmond Sauvé,
collaboration spéciale

«Take my boots and come to my boat !» («Prends mes bottes, je t’amène en bateau!»), a lancé Garland Nadeau, un villageois de Bonne-Espérance, au dessinateur Yvan Rheault, de passage dans son coin de pays.

Yvan Rheault s’est rendu jusqu’à ce village en 2025, afin d’immortaliser dans ses croquis les plus beaux lieux de la région. Il publie, dans les prochaines semaines, un recueil de ses dessins dans *Basse-Côte, Mon carnet de voyage*.

Prendre le temps

Ce natif du Centre-du-Québec, amoureux des paysages, a passé l’été dernier en entier à séjourner dans les municipalités desservies par le Relais Nordik. Son recueil publié à compte d’auteur compte des dizaines de dessins, inspirés surtout des habitations et des épaves nord-côtières.

«Aucun style ne me définit. J’aime le dessin, point.», précise-t-il. «Comme le bateau-relais ne passait qu’une fois par semaine, je devais m’efforcer de prendre le temps et de m’asseoir. Le fait que les villages soient inaccessibles par la route me fascinait réellement», confie-t-il au *Journal*.

Ce n’était pas le premier voyage de l’artiste. Il y a une quinzaine d’années, Yvan Rheault s’est établi à La Romaine pendant deux ans, à titre de conseiller pédagogique en milieu scolaire. Absorbé par le travail, il n’a pu se consacrer à son art.

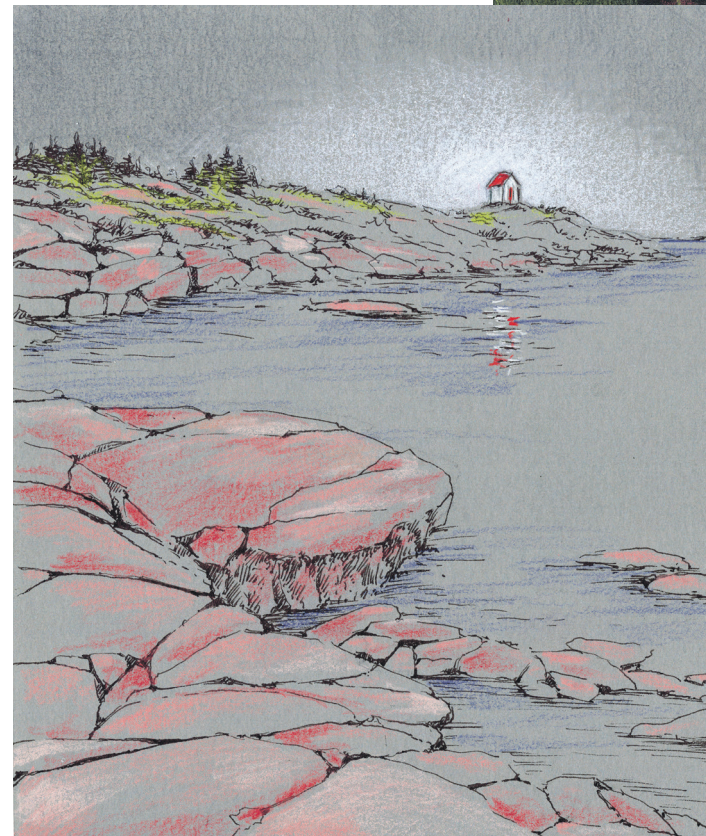
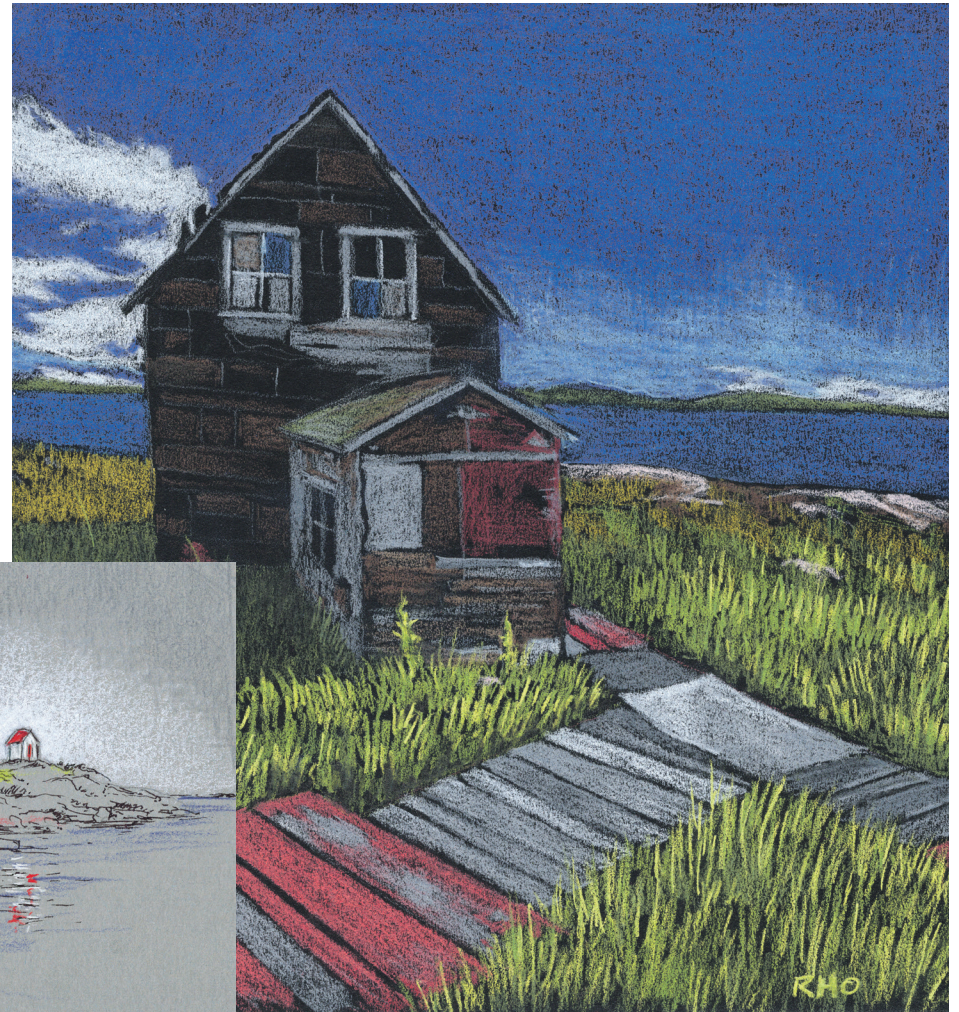
«J’ai fait une carrière complète dans

l’enseignement, mais l’appel du dessin ne m’a jamais quitté», raconte-t-il.

Ses yeux d’artistes

Depuis son départ, Yvan Rheault n’a cessé de rêver de revenir dans la région pour y séjourner «avec ses yeux d’artiste».

À l’été 2020, il s’est même acheté une voiture spacieuse qu’il a retapée pour en faire un campeur, dans le but de parcourir les villages isolés de cette région. Malheureusement, la pandémie a mis un frein à ses pro-



Un des nombreux dessins du littoral nord-côtier que l’artiste, surnommé Rho, a produits durant son périple. Crédit Yvan Rheault

Le dessinateur s’intéresse particulièrement aux installations en bois que le temps a façonnées. Crédit Yvan Rheault

ont été réalisés à ce moment», confie Rheault.

Il affirme avoir été ému par la confiance que ses nouveaux amis nord-côtières lui témoignaient.

«L’un d’eux m’a même laissé les clés de sa maison!», s’étonne-t-il encore, quelques mois après son séjour.

M. Rheault lancera son livre *Basse-Côte, Mon carnet de voyage* à Québec, où il habite, puis entend participer aux salons du livre régionaux par la suite.

jets artistiques. Son périple n’a pu se concrétiser que cinq ans plus tard.

Dormant dans son campeur, Rheault croyait pouvoir être autosuffisant entre les relais du Bella-Desgagnés. Or, comme il devait se nourrir et

prendre sa douche, il a dû aller à la rencontre des habitants. Il n’en fallait pas plus pour que de bons samaritains le prennent sous leur aile.

«Je me suis tellement bien senti que je crois que mes plus beaux dessins

LES MARÉES Sept-Îles	2026-03-11 (MER)			2026-03-12 (JEU)			2026-03-13 (VEN)			2026-03-14 (SAM)			2026-03-15 (DIM)			2026-03-16 (LUN)			2026-03-17 (MAR)		
	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)	HEURE	(M)	(PI)
	07:31	2.313	7.6	01:31	0.991	3.3	02:52	1.076	3.5	04:26	1.051	3.4	00:16	1.704	5.6	00:59	1.908	6.3	01:35	2.140	7.0
	14:30	1.032	3.4	08:39	2.220	7.3	10:05	2.212	7.3	11:22	2.302	7.6	05:41	0.916	3.0	06:38	0.723	2.4	07:25	0.512	1.7
	19:55	1.579	5.2	16:06	1.086	3.6	17:34	1.011	3.3	18:29	0.872	2.9	12:19	2.441	8.0	13:05	2.582	8.5	13:45	2.696	8.8
				21:25	1.494	4.9	23:10	1.547	5.1				19:06	0.712	2.3	19:38	0.546	1.8	20:08	0.386	1.33

On ne s'entend pas sur les raisons de la fermeture

L'annonce de la fin du programme de transport médical préhospitalier par hélicoptère d'Air medic suscite des questions dans des secteurs éloignés de la Côte-Nord. Les explications avancées par le gouvernement et par l'entreprise diffèrent quant aux raisons ayant mené à cet arrêt.



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

Afin de mieux comprendre les impacts de cette décision et l'état de la couverture actuelle, le Journal a sollicité des précisions auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ainsi que de l'entreprise.

Selon le ministère, il n'existe actuellement aucun service public de transport hélicoptère préhospitalier au Québec. «Air medic est un transporteur privé», précise le MSSS par courriel. «Les services hélicoptères offerts par l'entreprise n'ont jamais fait partie de l'offre de services préhospitaliers publics.»

Les interventions réalisées par Air medic relevaient plutôt d'une offre privée basée sur la vente d'abonnements destinés à assurer des évacuations d'urgence dans des secteurs éloignés.

Un nouveau service

Le ministère souligne ensuite qu'un contrat a récemment été accordé à l'entreprise Summit Helicopters afin de développer un nouveau service de transport médical hélicoptère.

Ce projet vise à améliorer les transferts interhospitaliers entre établissements de santé et s'inscrit dans la Politique et le Plan d'action 2023-2028 sur le système préhospitalier d'urgence. «Le projet étant à ses débuts, le MSSS analysera attentivement ses retombées afin de déterminer les prochaines étapes», indique le ministère.

Québec précise également que la décision de mettre fin au programme hélicoptère d'Air medic appartient à l'entreprise, qui opérait ce service à titre de prestataire privé.

Une décision liée au contrat

De son côté, Air medic soutient que la décision gouvernementale a directement influencé la viabilité de son programme. «Air medic a toujours milité pour une intégration au système préhospitalier public», explique Raphaele Bourgault, gestionnaire au développement des affaires et communications stratégiques.

«Le programme de transport médical hélicoptère représentait la seule solution viable pour intégrer le préhospitalier au système québécois et permettre la pérennité du programme d'évacuation médicale d'urgence hélicoptère dans les régions éloignées du Québec.»

Selon elle, l'octroi du contrat à une entreprise basée en Colombie-Britannique a fermé cette possibilité. «Cette décision gouvernementale entraîne des perturbations significatives et compromet le maintien d'une flotte d'hélicoptères ainsi que d'une main-d'œuvre hautement spécialisée nécessaire pour offrir ce service.»

L'entreprise anticipe ainsi qu'elle ne sera plus en mesure de maintenir, à moyen terme, ses services de transport médical préhospitalier par hélicoptère.

Des services maintenus aux abonnés

Pour les membres qui détenaient un abonnement auprès d'Air medic, certains services continueront d'être offerts jusqu'à l'échéance de leur protection.

L'entreprise maintiendra sa centrale de coordination d'urgence, qui com-

prend la prise d'appel, l'évaluation de la situation et le déploiement de ressources appropriées. Selon le contexte, Air medic pourra aussi envoyer un avion médicalisé de sa flotte ou mobiliser d'autres organisations, comme les services ambulanciers terrestres, la Sûreté du Québec ou les Forces armées canadiennes.

Une fois leur abonnement expiré ou résilié, les anciens membres devront toutefois se tourner vers un autre fournisseur privé ou composer le 911 en cas d'urgence.

Malgré la fin du transport d'urgence par hélicoptère, Air medic affirme maintenir certaines activités dans la région. L'entreprise continuera d'offrir des transports médicaux par avion Pilatus PC-12 et maintient notamment sa présence à La Romaine (Unamen Shipu) afin de desservir les communautés et les centres hospitaliers de la Côte-Nord.

«Même si le transport d'urgence par hélicoptère cesse, la mission d'Air medic ne s'arrête pas et nous continuerons de servir les patients, les communautés et les centres de santé», dit Mme Bourgault.

Rappelons que la Côte-Nord demeure l'une des plus vastes régions du Québec. Elle s'étend sur plus de 1300 kilomètres entre Tadoussac et Blanc-Sablon et couvre près de 240 000 km², ce qui représente des distances importantes entre certaines communautés et les centres hospitaliers.

Alors que le nouveau service hélicoptère annoncé par Québec est encore en développement, plusieurs acteurs du milieu du plein air et de la gestion de territoires isolés suivront de près sa capacité à répondre aux réalités de la Côte-Nord.

Vous avez un potin ou une bonne nouvelle à nous raconter?

Faites-nous parvenir une photo et un court texte d'un fait cocasse ou moment heureux, au plus tard le jeudi 16 h précédant notre parution à : journal@lenord-cotier.com.



Parmi les textes reçus pendant la semaine, nous ferons tirer



2 COMBOS GRATUITS
valides dans les restaurants A&W de Sept-Îles et de Baie-Comeau.

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE PUBLIER VOTRE POTIN MÊME SI VOUS NE GAGNEZ PAS LE CONCOURS.

Le coin des potins



APPEL À TÉMOIGNAGES – UNE PIONNIÈRE DE SEPT-ÎLES FÊTE SES 90 ANS

En avril prochain, ma grand-mère, Anita Leblanc, célébrera ses 90 ans. Arrivée à Sept-Îles dans les années 1950, elle fait partie de celles et ceux qui ont participé à la construction de la ville.

Aux côtés de mon grand-père, fondateur de l'entreprise Metal 7, elle a aussi marqué la vie de nombreux Sept-Îliens comme propriétaire du mythique restaurant Chez Janette, bien connu de plusieurs générations. Des centaines de milliers d'œufs s'y sont cassés, d'innombrables personnes s'y sont arrêtées, toujours accueillies avec l'indélogeable soupe aux pois ou la tarte au citron.

À l'occasion de ses 90 ans, nous aimerions lui offrir une grande carte d'anniversaire remplie d'amour et de souvenirs.

J'invite donc toutes les personnes qui l'ont connue (anciens clients, amis, collègues, etc.) à me faire parvenir un court message, une anecdote et/ou une photo souvenir. Ces témoignages seront rassemblés dans une carte afin qu'elle puisse mesurer l'empreinte qu'elle a laissée dans la vie de tant de gens.

Les témoignages peuvent être envoyés par courriel d'ici le 3 avril 2026 à l'adresse hommage.anita.90@gmail.com

Sa petite fille, Joëlle

Crédit photo : Joëlle Vaillancourt

UN ÉVÈNEMENT RÉUSSI POUR AUTOUR D'ELLES ET L'ASSOCIATION DES FEMMES UNIES DE SEPT-ÎLES

Plus de 250 personnes étaient présentes le 7 mars dernier lors de l'évènement tenu à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes au Centre des congrès de Sept-Îles. Une soirée inspirante et rassembleuse sous le thème : La voix des femmes en politique. Les invitées du panel, les nouvelles femmes élues au sein du conseil municipal de la Ville de Sept-Îles et du Conseil de bande Uashat Mak Mani-utenam, ont su captiver l'auditoire. Cet évènement a été organisé par Autour d'Elles, Maison d'aide et d'hébergement, en collaboration avec l'Association des Femmes Unies de Sept-Îles, pour une deuxième année de partenariat entre les organismes. Animation, défilé de costumes traditionnels, mets typiques, musique était au rendez-vous, au grand bonheur des convives.

Crédit photo : Jinny Bernier



Photo Behn J Productions

20 ANS D'IMPLICATION POUR BENOÎT LEBLANC

Le Richelieu Benoît Leblanc célèbre cette année ses 20 ans d'adhésion au mouvement Richelieu. Président du Club de Sept-Îles en 2011 et 2012, Benoît est un fier membre toujours impliqué qui pilote de main de maître le dossier de recrutement. Le président du Club Richelieu de Sept-Îles, Alexandre Fournier, l'a décoré de sa barrette honorifique lors du souper du 4 mars dernier.

Crédit photo : Club Richelieu de Sept-Îles



VOUS AVEZ UN POTIN À NOUS RACONTER?

Faites nous parvenir une photo et un court texte d'un petit fait cocasse ou moment heureux, au plus tard le jeudi 16 h, précédent parution, à journal@le-nord-cotier.com.



Les Récompenses A&W™ sont arrivées
Accumulez des points. Obtenez des récompenses.
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION



Vitrine sur les organismes communautaires et à but non lucratif



Cette page vous est présentée par le Port de Sept-Îles.

Organisation locale et indépendante, le Port de Sept-Îles soutient la mise en œuvre de projets durables et ambitieux sur le territoire de Sept-Îles. Avec sa vision de développement qui repose sur le partenariat, la participation active à la vie communautaire et le déploiement d'infrastructures portuaires d'envergure exceptionnelle, celui-ci demeure près de sa communauté et se démarque comme étant le premier port minéralier en Amérique du Nord.

AL-ANON

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

A LA SOURCE

Lundi 16 mars à 10h à Port-Cartier, Atelier Sein-Pathique sur nos vécus d'allaitement. Mercredi 18 mars à 9h30 à Sept-Îles, Atelier créatif sur nos histoires hormonales. Les ateliers pour Sept-Îles se déroulent à l'organisme au 469 Avenue De Quen et au 25, avenue Parent, à Port-Cartier. Les gens peuvent s'inscrire par Messenger sur la Facebook ou téléphoner au 418-968-2436.

ALCOOLIKES ANONYMES

Tu crois avoir un problème avec l'alcool? L'association des alcooliques anonymes (AA) peut t'aider à faire le point et le cas échéant, à t'en sortir. Tu peux communiquer pour Sept-Îles, Port-Cartier et les environs au 581 505-1361 ou sur le site web : aa89.org.

BELLE ET BIEN DANS SA PEAU

Les femmes peuvent prendre en main les effets qu'entraîne le cancer et ses traitements sur l'apparence. Animés par des spécialistes bénévoles, les ateliers sont donnés en petits groupes pour préserver un environnement de soutien accueillant. Les ateliers gratuits se donnent aux deux mois, au CLSC du 405, avenue Brochu, à Sept-Îles. Une trousse de produits est offerte à chaque participante. Les femmes atteintes de cancer sont invitées à s'inscrire sur le site BBDSP.ca ou auprès de votre infirmière pivot en oncologie au 418 962-9761 poste 452418 ou 1-800-914-5665.

CENTRE COMMUNAUTAIRE ROGER SMITH DE CLARKE-CITY

Le dimanche 12 avril, il y aura déjeuner communautaire de 10h00 à 12h30 au Centre communautaire Roger Smith de Clarke-City au coût de 12 \$ par adulte et gratuit pour les 5 ans et moins. Une Initiative du comité culturel de Clarke-City. Pour informations 418 961-9925

CERCLE DES FERMÈRES SEPT-ÎLES

Vous désirez faire partie de la plus grande association féminine au Québec? Votre abonnement annuel au Cercle des fermières de Sept-Îles, au coût de 35 \$, vous permettra de participer aux nombreuses activités et d'échanger avec d'autres membres sur les différentes techniques d'arts textiles (tricot, crochet, broderie, tissage,

etc.) Une réunion mensuelle a lieu le deuxième lundi du mois, au Centre socio-récréatif, dès 19 h. Des rencontres sont également organisées les jeudis et samedis, dès 13 h, au local situé au 556, avenue De Quen.

CHEVALIERS DE COLOMB

Les Chevaliers de Colomb de Sept-Îles vous convient à leur traditionnel déjeuner du dimanche. Ils sont servis de 8h à 13h au local du 1430, boulevard laure.

CLINIQUE DE PÉRINATALITÉ SOCIALE - L'ENVOL

La Clinique familiale l'Envol permet une approche globale et intégrée de la grossesse jusqu'à l'âge de 5 ans. Services offerts pour les familles en situation de précarité : suivi de grossesse complet, service médical familial (prise en charge de toute la famille jusqu'à ce que le dernier enfant ait 6 ans) et ateliers de groupes 0 à 5 ans. Services offerts gratuitement à la Maison des organismes communautaires de Sept-Îles (MOCSI). Pour informations : 418 968-4964 ou <https://envolsept-iles.org/clinique-familiale>.

COCAÏNOMANES ANONYMES

Les Cocaïnomanes Anonymes sont ouverts à toute personne qui désire en finir avec la cocaïne, y compris sous forme de crack et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, incluant l'alcool. Il n'en coûte rien pour devenir membre, nous nous supportons par nos propres contributions. Si vous croyez avoir un problème de dépendance à toutes substances altérant le comportement, vous êtes les bienvenus au Centre socio-récréatif de Sept-Îles chaque jeudi à 19 h 30 à la salle Casa.

COOPÉRATIVE LES NORKÔTIÈRES

La mission de l'organisme est de rassembler les femmes de la Côte-Nord par l'organisation d'activités en plein air variées dans la bienveillance dans le but de leur permettre de s'intégrer, socialiser, développer leur confiance et leur autonomie et découvrir notre territoire et ses bienfaits. La coopérative Les Norkôtières est un point d'ancrage pour les femmes de passage ou résidant sur la Côte-Nord en quête de social et d'activités en plein air axées sur le mieux-être. Suivez les sur : www.lesnorkotieres.ca et Facebook: [lesnorkotieres.ca](https://www.facebook.com/lesnorkotieres.ca).

EKI-LIB SANTÉ CÔTE-NORD

Éki-Lib Santé Côte-Nord offre différents services de soutien pour les personnes ayant un trouble alimentaire ou pour leurs proches. Pour info : 418 968-3960, direction@eki-lib.com ou <https://www.eki-lib.com/>.

ÉQUIJUSTICE CÔTE-NORD EST

L'organisme de justice réparatrice se situe au 637, avenue De Quen, à Sept-Îles. Sa mission: Développer et promouvoir une justice équitable et accessible, en offrant une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation sociale. Accompagner les personnes dans le respect de leurs droits et de leur dignité, dans la gestion des situations qu'elles rencontrent. Information: 418 962-0173 poste 101

INFO JUSTICE CÔTE-NORD

Vous vivez une situation problématique, vous vous posez des questions d'ordre juridique? Info Justice Côte-Nord est là pour vous offrir un soutien juridique accessible, humain et adapté aux besoins des citoyens. Notre équipe pourra vous orienter vers les différentes ressources et vous soutenir. Info Justice Côte-Nord offre de plus, des séances d'information juridique de groupe. Nous invitons les organismes communautaires de la région à nous contacter pour planifier une séance d'information dans leur organisation. Le droit, c'est à la portée de tous. Information : cotenord@info-justice.ca, 581-826-0088 ou sans frais 1-844-960-7483

ORDRE LOYAL DES MOOSE

L'ordre loyal des Moose invite la population à leurs déjeuners du dimanche. Les tarifs sont toujours les mêmes, 14\$ adulte, 5\$ pour 5 à 10 ans et gratuit pour 4 ans et moins. L'Ordre loyal des Moose vous invite à aller sur leur page Facebook pour voir leurs activités. Le local est ouvert à tous les jours à compter de 13h00.

PERCE-NEIGE

Les activités de l'organisme Perce-Neige qui rejoint les personnes touchées par le cancer vous convie jeudi le 12 mars 2026 à 13h30, à un atelier d'art libre, au choix des participantes (Restant d'inventaire). Lieu : au gymnase de la Maison des organismes communautaires (MOCSI). Pour plus d'information : 418 968-0600 ou présentez-vous au local situé au 652, avenue De Quen.

RECYK & FRIP

Pour encore mieux vous servir, Recyk & Frip prolonge ses heures d'ouverture. En plus de notre horaire habituel de midi à 16 h, nous vous accueillons désormais les jeudis et vendredis de 17h à 20h. Toute notre clientèle est la bienvenue.

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DE LA CÔTE-NORD

Nous sommes ouverts tous les mardis soir de 19h à 22 h. Nous sommes situés à la Bibliothèque des Archives au 700 boulevard Laure, local 190, en face du bureau de poste. Des bénévoles seront sur place pour vous venir en aide.

TÉLÉ-BINGO ROTARY

Il y a Bingo tous les mardis, dès 18 h 15 à Cogeco (poste 555 TIVO / 100 EPICO). Vous pouvez acheter vos cartes, à Port-Cartier, à la Tabagie des Îles, au Couche-Tard de l'ouest et au Boni-Soir Shell, et à Sept-Îles, à l'épicerie chez Arthur, à la Tabagie Gamache, au Dépanneur Ultramar de l'avenue Cartier et au Dépanneur 7 Jours de Place Ferland

LE BEL ÂGE

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SEPT-ÎLES

Nous avons toujours 2 places disponibles dans notre Conseil d'administration. Bienvenue à deux personnes désireuses de nous aider à veiller au bien-être de ses membres et à la sauvegarde de leurs intérêts. Nos heures de bureau sont: les lundis, mercredis et vendredis de 13 h à 15 h. 286 rue Humphrey et 418 968-3445.

LES JOYEUX RETRAITÉS DE SEPT-ÎLES

Notre prochain brunch aura lieu le 29 mars au lieu du 5 avril dû à la fête de Pâques. N'oubliez pas notre assemblée générale le jeudi 30 avril 13h30 au 286 Humphrey, Sept-Îles; nous vous attendons en grand nombre. Le bureau des Joyeux Retraités est ouvert trois après-midis par semaine soit le lundi, mercredi et vendredi de 13h à 15h.

INVITATION AUX ORGANISMES DE LA RÉGION

Saviez-vous que cette page vous est offerte gratuitement par le port de Sept-Îles? Si vous souhaitez vous faire connaître ou promouvoir un événement, écrivez-nous avant le jeudi 16 h au : journal@lenord-cotier.com

Le Nord-Côtier REMUE-MÉNAGES //// SUDOKU

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

RÈGLES DU JEU :

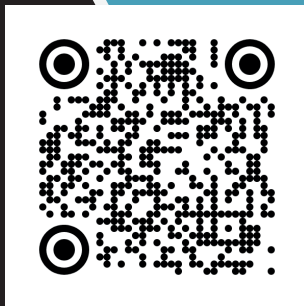
Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

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.

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

Offres d'emploi

RECHERCHEZ
OU AFFICHEZ!



www.lenord-cotier.com/emplois

Logements À LOUER



Sept-Îles et Port-Cartier
2½, 3½, 4½ et 5½
MULTI LOGIS BUREAU: 685-A, GIASSON #1
SERVICE 24/7 **418 968-3343**

Visitez notre site Internet
www.multi-logis.com

Haïku

*son regard perdu
elle cherche le nom d'un visage
dans un brouillard*

Hélène Bouchard Groupe Haïku Sept-Îles

nousTV NOUSTV : AU 555 (TIVO) / 100 (EPICO)

Émissions en provenance du réseau: jeudi et vendredi (12h30-13h30);
mercredi au dimanche (21h-22h); samedi et dimanche (8h-9h30)

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

Émissions locales (11 au 17 mars 2026)	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15	LUNDI 16	MARDI 17
Conseil municipal de Sept-Îles						19h (direct)	21h
La messe quotidienne	10h30	10h30	10h30			10h30	10h30
Télé-Bingo Rotary (en direct)							18h15
Tel quel (plongez au cœur d'un événement de la région)	18h, 22h15	19h45	13h45, 20h	11h30, 20h45	12h30, 20h30	8h15, 22h	11h30, 17h
Salon du livre de la Côte-Nord (entrevues avec des auteurs)	20h	18h	10h	17h	19h	12h30, 18h	13h30
Bravo (célébrons les gens et événements de chez nous)	8h15, 22h	11h30, 19h30	13h30, 18h	11h45, 19h	12h45, 20h45	12h, 17h	20h
Votre horoscope (avec Alexandre Aubry)	22h30	10h			23h		10h
Rayonnons ici (parcours inspirants faisant rayonner la Côte-Nord)	19h30	19h	12h	18h30	11h30, 22h30	10h	
Cultivez votre plaisir (notre magazine culturel)	12h, 17h	8h, 20h	20h30	19h30	10h, 18h	21h	13h, 20h30
Vert la Côte (sujets liés à l'environnement)	10h, 19h	13h30	17h	13h, 18h	9h30, 18h30	21h30	8h, 12h
Dans les coulisses...(d'organismes et d'événements)	8h	17h	8h15, 20h15	13h30, 20h30	11h	12h15, 18h45	20h15
Émissions spéciales			22h	22h			

JOURNAL LE MANIC

est à la recherche d'un ou d'une

JOURNALISTE

Saisissez l'opportunité de travailler dans une grande salle de nouvelles. Vous aurez l'avantage d'être secondé, formé et accompagné par une direction d'information d'expérience et des journalistes passionnés! Soumettez votre candidature et venez vivre l'expérience de livrer de l'information à la population locale et de faire la différence dans votre communauté.

Vous avez étudié en journalisme ou en communication ou avez de l'expérience dans ce domaine? L'information est votre passion et la rigueur est importante pour vous?

En travaillant avec notre équipe dynamique, vous pourrez mettre votre talent à profit de plusieurs façons! Voici un aperçu des tâches qui vous seront confiées en tant que journaliste :

- Trouver des nouvelles locales dignes d'intérêt
- Effectuer des entrevues (en personne, par téléphone ou en visioconférence)
- Assister à des événements
- Créer des publications pour les réseaux sociaux
- Rédiger des articles sur divers sujets
- Prendre des photos pertinentes
- La connaissance du hockey serait un atout pour la couverture des matchs du Drakkar et des Pionniers.

Exigences : La personne choisie devra habiter dans la Manicouagan et posséder une voiture ainsi qu'un permis de conduire valide.

Poste libre immédiatement.

Si ce poste vous intéresse, envoyez-nous votre CV et une lettre de présentation à Martin Thomas, éditeur
418 589-2090 poste 2228
mthomas@lemanic.ca

Le **Manic**



Postes d'agent(e)s des services correctionnels

Établissement de détention de Sept-Îles

Joins-toi à une équipe où chaque journée compte et où ton engagement contribue au succès. Dans ce rôle essentiel au sein du milieu correctionnel, tu contribues directement à la sécurité, au respect des lois et à la réinsertion sociale.

Tes tâches

- Assurer la garde des personnes incarcérées, maintenir l'ordre et appliquer les règlements
- Intervenir auprès des personnes incarcérées pour prévenir, informer et accompagner
- Assurer diverses tâches opérationnelles et administratives
- Réagir efficacement en situation d'urgence ou de crise

Ce qu'il te faut

- Détenir un diplôme d'études secondaires
- Avoir terminé deux années d'études postsecondaires
- Suivre la formation rémunérée d'une durée de neuf semaines

Avantages et conditions d'emploi

- Salaire de 54 038 \$ à 74 096 \$
- Primes avantageuses et possibilités d'avancement
- Formation continue
- Uniforme et repas fournis
- Possibilité d'intégrer des équipes spécialisées
- Horaires diversifiés

Prêt(e) à faire carrière autrement ?

Ne manque pas ta chance et consulte le site des emplois du gouvernement du Québec :

recrutement.carrieres.gouv.qc.ca

Votre
gouvernement

Québec



OFFRES D'EMPLOI

JOB POSTINGS

Conseiller.ère en santé et sécurité au travail
Health & Safety Advisor

Technicien.ne comptable
Accounting Technician

Aviseur.re technique
Technical Advisor



portsi.com/port/carrieres/



Offres d'emplois Caissier/caissière

- 19\$ de l'heure pour le taux horaire
- Horaire de travail variable;
- Temps plein et temps partiel.
- Avoir du leadership;

Être capable de travailler sous pression;

Être souriant(e) et respectueux(se);

Être honnête;

Connaissance de la langue innu (un atout).

STATION INNU ENR.

100, boul. Daniel Vachon
Uashat, Québec
G4R 5P9

Tél. : 418 968-4866



AVIS ET EMPLOIS



AGA

MERCREDI 25 MARS 2026 À 19 H

Au Centre socio-récréatif
Salle SCULPTURE 500, avenue Jolliet, Sept-Îles

Pour toute information ou pour confirmer votre présence,
veuillez contacter : Marie-Ève Desrosiers, Directrice
Directeur.jcrbj@gmail.com (418) 960-5551



AVIS PUBLIC

Contrat n° 2026-200

« Démolition de la salle communautaire »

La Municipalité de Havre-Saint-Pierre désire recevoir des soumissions en vue d'un contrat pour la démolition de la salle communautaire de l'aréna de Havre-Saint-Pierre.

Les personnes et entreprises intéressées à présenter une soumission peuvent se procurer une copie des documents d'appel d'offres de même que tous documents qui y sont liés par le biais du Système électronique d'appel d'offres (SEAO) en payant les frais fixés selon la tarification en vigueur établie par le SEAO.

Les soumissionnaires intéressés peuvent transmettre leur soumission, soit par voie électronique, mais uniquement par l'intermédiaire du Système électronique d'appel d'offres (SEAO) sur le site Web : www.seao.gouv.qc.ca, soit en version papier dans des enveloppes cachetées portant la mention « Démolition de la salle communautaire. » **avant 16 h, le 18 mars 2026.** Les soumissions reçues seront ouvertes le même jour, en présence d'au moins deux (2) témoins, au bureau de la Municipalité, à l'adresse suivante : **Municipalité de Havre-Saint-Pierre, 1235, RC.1, rue de la Digue, Havre-Saint-Pierre (Québec) G0G 1P0.**

Le soumissionnaire a l'entière responsabilité de s'assurer que sa soumission est déposée au bureau de la Municipalité à l'adresse susmentionnée. Seules les soumissions reçues avant l'heure et la date susmentionnées seront considérées.

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, ni à encourir aucuns frais de quelque nature que ce soit envers le ou les soumissionnaires. De plus, la Municipalité décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires dans le cas du rejet de toutes les soumissions.

Le contrat est adjugé au soumissionnaire conforme ayant déposé le plus bas prix, le cas échéant, sur décision de la Municipalité, à sa seule discrétion.

Donné à Havre-Saint-Pierre, ce 18 février 2026.

Olivier Lacelle, directeur général



AVIS PUBLIC

Contrat n° 2026-400

« Bouclage de la rue Cométique et rue des Groseilles » « Référence tetrattech : 51812TT »

La Municipalité de Havre-Saint-Pierre demande des soumissions pour l'exécution des travaux décrits sommairement ci-après :

Rue Cométique

- La construction d'un réseau d'eau potable d'une longueur approximative de 230 m (diamètre de 200 mm) et de 35 m (diamètre de 150 mm)
- Construction d'un réseau d'eaux usées d'un diamètre de 200 mm sur une longueur approximative de 235 m, incluant des branchements de service.
- Construction d'un réseau d'eaux usées de diamètre variés (300 mm à 450 mm) sur une longueur approximative de 235 m, incluant des branchements de service.
- Construction d'une chaussée pavée avec une boucle de virage sur une longueur approximative de 275 m, incluant un trottoir et une bordure.
- Construction d'une piste cyclable d'une longueur approximative de 160 m.
- Travaux divers.

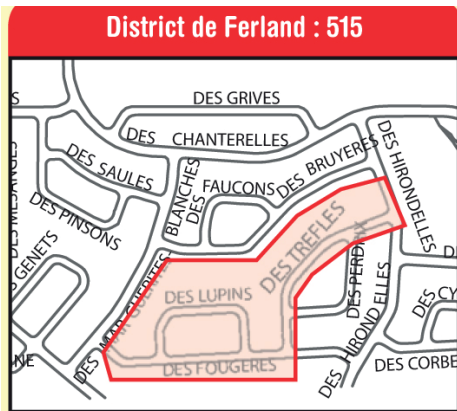
Rue de la Digue

- Construction d'un réseau d'eau pluvial d'un diamètre de 300 mm sur une longueur approximative de 74 m.
- Reconstruction d'une chaussée pavée sur une longueur approximative de 60 m, incluant des bordures.
- Construction d'une piste cyclable d'une longueur approximative de 90 m.
- Travaux divers.

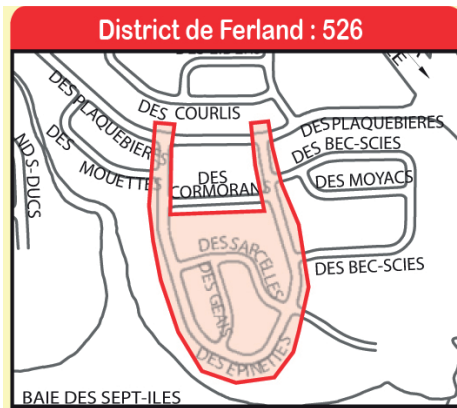
Les documents nécessaires à la soumission seront disponibles sur le site du *Système Électronique d'Appel d'Offres* (S.E.A.O.) (www.seao.gouv.qc.ca). L'obtention des documents est sujette à la tarification de cet organisme. Toute soumission doit, pour être valablement considérée, être préparée sur la formule fournie sur le site du SEAO. Le responsable de l'appel d'offres de la Municipalité de Havre-Saint-Pierre est Monsieur Olivier Lacelle, téléphone : 418 538-2717. Les soumissions devront être déposées sur le site SEAO, **avant 10 h 00** (heure locale), le **25 mars 2026.**

La Municipalité de Havre-Saint-Pierre se réserve le droit de n'accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, et de retrancher du contrat certaines parties. Le Maître de l'ouvrage ne sera en outre passible d'aucune poursuite ou réclamation pour frais ou pertes subis par les soumissionnaires à la suite de telles décisions.

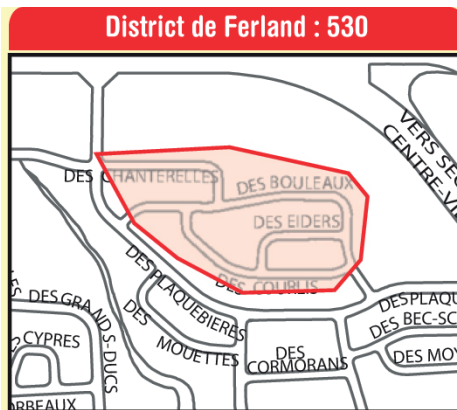
Donné à Havre-Saint-Pierre, le 25 mars 2026
Olivier Lacelle, directeur général



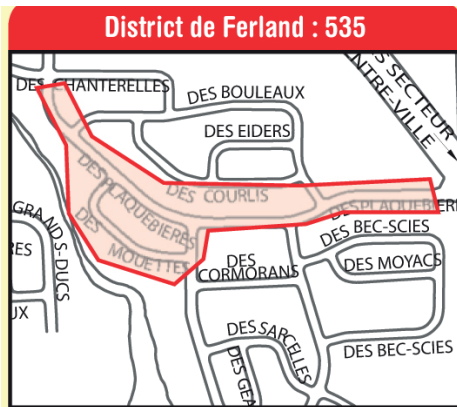
secteur disponible 169 COPIES



secteur disponible 114 COPIES



secteur disponible 160 COPIES



secteur disponible 164 COPIES

GAMELOTS RECHERCHÉS

APPELEZ 418 960-2090 POSTE 2210

0.25 \$ / LA COPIE

Le Nord-Côtier



AVIS ET EMPLOIS



OFFRE D'EMPLOI SURVEILLANT(E) DE SITES

Type de poste

- ▶ Emploi à durée déterminée du 1er mai au 30 septembre 2026 à temps complet 34 heures/semaine.

Description de l'organisation

La MRC de Sept-Rivières est une corporation municipale régionale vouée à la gestion administrative, à la planification et au développement du territoire. La MRC comprend les municipalités de Port-Cartier et de Sept Îles ainsi qu'un vaste territoire non organisé (TNO Lac-Walker et Rivière-Nipissis), dont elle a la responsabilité administrative.

Sommaire du poste

- ▶ Relevant du coordonnateur en gestion du territoire, vous devrez remplir les tâches et responsabilités suivantes :
- ▶ Faire la surveillance quotidienne des activités se déroulant dans les carrières et sablières de la MRC;
- ▶ Collaborer avec le technicien en gestion du territoire dans la gestion des carrières et sablières;
- ▶ Assister le coordonnateur en gestion du territoire lors des sorties sur le terrain pour l'inspection des droits fonciers de villégiature.

Qualifications requises

Posséder un diplôme d'études secondaires ou toute autre formation ou expérience pertinente;

- ▶ Posséder un permis de conduire de classe 5;
- ▶ Avoir une bonne connaissance du territoire de la MRC et être à l'aise en milieu forestier;
- ▶ Maîtriser la conduite de VTT et détenir une certification du Conseil canadien de la sécurité (au besoin, la MRC offrira la formation requise à la personne retenue).
- ▶ La MRC de Sept-Rivières recherche une personne qui se distingue par son autonomie, son entregent ainsi que son sens de l'initiative et de l'organisation.

Conditions d'emploi

La MRC de Sept-Rivières offre des conditions de travail compétitives en fonction des qualifications et de l'expérience de la candidate retenue ou du candidat retenu. Le salaire, fixé selon la politique administrative en vigueur, se situe entre 32,14 \$ et 38,41 \$/heure.

Si ce défi vous intéresse, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae et votre lettre de présentation avant le 31 mars 2026 par courriel à : elisabeth.chevalier@mrc.septrivieres.qc.ca ou par la poste :

MRC de Sept-Rivières
« Concours Surveillant(e) de sites »
1166, boulevard Laure
Sept-Îles (Québec) G4S 1C4

Toute candidature sera traitée confidentiellement.

Culture innue et quête d'identité

Le psychologue et écrivain nord-côtier Pierre Tétrault vient de publier *Uapukun*, son deuxième roman. Inspiré de son long contact avec les communautés autochtones de la Côte-Nord, le livre explore le parcours d'une adolescente innue en quête d'identité.

Anne-Sophie Paquet-T.

Après *La Vengeance*, Pierre Tétrault propose un nouveau récit avec *Uapukun*, publié par les Éditions du Panthéon.

Le roman suit Cashew, surnommée Uapukun, une adolescente innue originaire de la communauté de Uashatmak ManiUtenam, qui cherche à tracer sa voie entre culture traditionnelle et monde contemporain.

L'auteur, installé à Pointe-Lebel, explique que le récit évoque des réalités parfois difficiles, mais laisse place à la lumière.

«Même si le roman aborde des difficultés personnelles et familiales, il y a un espoir, une résilience et une libération», souligne Pierre Tétrault.

Un regard de 45 ans de pratique

Psychologue de profession, Pierre Tétrault travaille depuis plus de quatre décennies avec des clientèles autochtones de la Côte-Nord, notamment des adolescents.

Une expérience qui a largement nourri son écriture.

«Ça fait 45 ans que je travaille avec eux et je ne connais pas seulement la culture en surface, je travaille avec l'intimité, les émotions et le vécu des gens», explique l'auteur qui voyage encore deux fois par semaine à Sept-Îles pour aller à la rencontre de cette clientèle.

Il insiste toutefois sur la délicatesse de l'exercice, conscient des enjeux liés à la représentation culturelle. «Il ne faut pas tomber dans les clichés ni être accusé d'appropriation culturelle. Il faut parler d'une culture avec respect et nuance.»

Rigueur au soleil

Comme pour son premier roman, l'écriture de *Uapukun* s'est déroulée lors d'un séjour en Thaïlande, où l'auteur s'est consacré entièrement à son projet pendant plusieurs semaines.

«J'écris à la main, souvent à l'extérieur, au soleil, sur le bord de la piscine. Je trouve que le clavier peut devenir un obstacle entre la pensée et l'écriture», raconte-t-il.

Le texte s'appuie sur la poésie, les métaphores et une présence marquée de la nature, éléments qui font écho à la transmission culturelle et spirituelle évoquée dans le roman.

Une couverture par un artiste innu

La page couverture du livre reprend une œuvre de l'artiste innu Hannes Ernest Dominique, choisie par l'auteur pour illustrer le personnage principal. Pierre Tétrault y voit une forme de reconnaissance.

«Le fait qu'il accepte que sa peinture soit la porte d'entrée vers le roman me donnait une certaine crédibilité», affirme-t-il.

Le roman est paru le 3 mars. Un lancement public est prévu le 9 avril à la librairie A à Z de Baie-Comeau. L'auteur participera aussi à des salons du livre, comme celui de Sept-Îles.

«L'écriture est un acte solitaire. Les salons et les lancements permettent enfin l'échange avec les lecteurs», laisse-t-il tomber.



L'auteur de Pointe-Lebel, Pierre Tétrault, de passage dans les bureaux du Manic avec son nouveau roman *Uapukun*. Photo Anne-Sophie Paquet-T.



OFFRE D'EMPLOI

CONSEILLER(ÈRE) AUX ENTREPRISES – DÉPARTEMENT SOUTIEN AUX ENTREPRISES

Type de poste

- Emploi permanent à temps complet, à raison de 34 heures/semaine.

Description de l'organisation

- La MRC de Sept-Rivières est une corporation municipale régionale vouée à la gestion administrative, à la planification et au développement du territoire. La MRC comprend les municipalités de Port-Cartier et de Sept-Îles ainsi qu'un vaste territoire non organisé (TNO Lac-Walker et Rivière-Nipissis), dont elle a la responsabilité administrative.

Description du poste

Sous la responsabilité du directeur du département Soutien aux entreprises, la personne titulaire du poste sera responsable des tâches suivantes :

- Conseiller, stimuler et accompagner les entrepreneurs dans l'élaboration de leurs projets d'affaires;
- Informer les entrepreneurs sur les programmes disponibles et les orienter vers les ressources appropriées en fonction de leurs besoins;
- Rencontrer les entrepreneurs et/ou effectuer des visites d'entreprise;
- Participer à des activités ou à des événements reliés à la promotion de l'entrepreneuriat;
- Soutenir le directeur du département pour la production de différents rapports d'activités;
- Exécuter toute autre tâche connexe à la demande de son supérieur immédiat.

Profil de compétences

- La personne recherchée doit posséder une formation universitaire ou technique en économie, en administration des affaires, en comptabilité ou dans tout autre domaine d'études jugé équivalent;
- Posséder un minimum de 5 ans d'expérience pertinente;
- Excellente maîtrise du français.

Aptitudes et/ou expérience requises

- Souci du détail dans la présentation et la rédaction de documents (sommaire d'analyse, plan d'affaires, etc.);
- Faire preuve de débrouillardise et d'aisance dans la recherche et la compilation de données;
- Facilité avec les nouvelles technologies de bureaux;
- Capacité à travailler de façon autonome et proactive.

Conditions d'emploi

La MRC de Sept-Rivières offre des conditions de travail compétitives en fonction des qualifications et de l'expérience du candidat retenu, ainsi qu'une gamme complète d'avantages sociaux tels que :

- Trois (3) semaines de vacances à l'embauche;
- Régime complet d'assurances collectives;
- Un régime de retraite à cotisation déterminée;
- L'accès à un long congé à la période des fêtes en plus de journées fériées durant l'année;
- Banque d'heures pouvant aller jusqu'à 84 heures d'absence pour raisons personnelles ou maladie;
- Le salaire est établi selon la politique administrative. Le taux horaire se situe entre 38,18 \$ et 48,03 \$, selon l'expérience

Veillez transmettre votre curriculum vitae et votre lettre de présentation au plus tard le 31 mars 2026 par courriel à luc.morency@mrc.septrivieres.qc.ca
Toute candidature sera traitée confidentiellement.

septrivieres.qc.ca

La Côte-Nord récompensée de la bannière de l'éthique en loisir et en sport

Mission accomplie pour la délégation nord-côtière à la 60^e Finale des Jeux du Québec – Blainville 2026, qui a connu son dénouement sur l'heure du souper samedi avec la cérémonie de clôture. La région a mis la main sur la bannière de l'éthique sportive en loisir et en sport, objectif qui était ciblé par sa cheffe de mission, Sarah Richard Tremblay.

Sylvain Turcotte

«La Finale de Blainville a définitivement marqué la Côte-Nord. Les mots clés de cette finale étaient dépassement de soi et éthique sportive», a résumé Mme Richard Tremblay.

La bannière de l'éthique est le fruit du comportement exemplaire des athlètes, accompagnateurs, entraîneurs et missionnaires, mais aussi des trois bannières par sport récoltées par les Nord-Côtières en gymnastique, ski de fond et hockey masculin.

La délégation nord-côtière a également démontré une belle progression

par rapport à la dernière finale d'hiver, celle à Rimouski en 2024, malgré qu'elle était absente en curling féminin. Elle se traduit par une sixième place au classement de la région la plus améliorée.

Six podiums

Pour l'ensemble des deux blocs de compétitions, la Côte-Nord s'est inscrite six fois au tableau des médailles avec une récolte de trois écus d'argent (Laurianne Rodgers et Maude Bouchard en judo, ainsi que Rose Girard Lachance en patinage artistique) et autant de bronze (Cadel Talbot, Médric Duguay et Laurence Dubé, tous les trois en judo).

Plusieurs athlètes de la délégation ont également enregistré des marques personnelles.

Au classement par sport, soulignons l'excellente quatrième place des judokas nord-côtières et la cinquième position de l'équipe de ringuette.

Pour cette dernière discipline, il s'agit du meilleur classement dans l'histoire de la Côte-Nord aux Jeux du Québec. En 2005, à Saint-Hyacinthe, la région avait pris le septième rang. En 2015, à Drummondville, la Côte-Nord s'était emparée de la médaille d'or (petite médaille) en division 2, se voyant conférer le huitième rang sur seize régions participantes en ringuette.

Au final de cette 60^e édition des Jeux du Québec à Blainville, la cheffe de mission parle de «mission accomplie! Je suis plus que fière de toutes les personnes qui ont porté le bleu et l'orange durant cette finale», a dit Sarah Richard Tremblay, remplie d'émotions.

Le flambeau des Jeux du Québec se tournera maintenant vers la prochaine édition, celle d'été, en 2027, à Saint-Georges, en Beauce.



La cheffe de mission de la Côte-Nord, Sarah Richard Tremblay, toute souriante, avec en main le drapeau de l'éthique en loisir et en sport. Photo courtoisie

Finalistes Bourse Alice-Cloutier : Picard (ringuette) et Yannick Jomphe Laurence Nolet (badminton), Anaëlle Bernard (gymnastique), Olivia Dubé (hockey féminin), Laurence Dubé (judo), Raphaëlle Carrière (patinage artistique), Héloïse Vachon (ski de fond), Amélia Morin (trampoline), Loucas Marin (patinage de vitesse), Charles Noël (curling masculin), Alexis Tremblay (hockey masculin), Alexe

Pour les résultats complets de la 60^e Finale des Jeux du Québec : resultats.jeuxduquebec.com/

Pour plus de photos et faits marquants : www.facebook.com/JdQ.CTN.



L'honneur de porter le drapeau de la Côte-Nord à la cérémonie de clôture de la 60^e Finale des Jeux du Québec est revenu à Laura-Lee Marcoux, membre de l'équipe de ringuette. En plus de démontrer du leadership, elle a trouvé le fond du filet onze fois en six rencontres. Sur la photo, elle est accompagnée de la cheffe, Sarah Richard Tremblay. Photo courtoisie



Enceintes et au gym

Bon pour la santé mentale et facilitant pour l'accouchement et le retour à la normale après l'arrivée de bébé : c'est ce que témoignent deux des femmes enceintes qui poursuivent leur entraînement au Centre d'entraînement fonctionnel de Sept-Îles (CF7). Au total, elles sont une dizaine à défilé dans le centre avec leur ventre rond, depuis son ouverture.

Sylvain Turcotte

Sabrina Renaud a plus que la moitié de fait de la grossesse menant à la naissance de son deuxième enfant, un bébé fille attendue pour le 25 mai, journée de sa fête.

Pour Charles, maintenant âgé de 2 ans et demi, Mme Renaud s'était entraînée jusqu'à la 36e semaine. Pour ce pre-

mier accouchement, elle avait cessé de courir à 18 semaines. Elle avait continué par la suite avec de la musculation.

Pour bébé à venir, elle compte poursuivre son entraînement fonctionnel jusqu'à ce que son corps lui permette. À huit semaines de grossesse, elle a couru un 42,2 km au Marathon de Québec, en octobre dernier, s'étant préparé un an en vue de cet événement. Elle avait eu l'aval de son médecin.

«C'est pour la santé globale et mentale», de dire la maman de 32 ans, qui a toujours été active. «La grossesse, ce n'est pas un irritant pour s'entraîner.»

Elle n'y voit que des bienfaits.



Comme pour sa première grossesse, Sabrina Renaud continue de s'entraîner, elle qui attend son deuxième enfant pour la fin mai. Photo Sylvain Turcotte

«C'est de s'écouter, écouter son corps, de bien s'hydrater. Il faut respecter ses limites», indique-t-elle.

L'objectif est de faire attention aux ventres, donc assurément pas de burpees ou de saut (à la corde ou au box).

«Ici au CF7, il y a des alternatives. Il faut simplement ajuster l'intensité de l'entraînement, selon son ressenti», mentionne-t-elle.

Sabrina Renaud est aussi suivie par une physio périnéale, qui assure la rééducation périnéale et pelvienne par une approche de traitement de physiothérapie.

«C'est bénéfique pour tout le monde. Ce sont des exercices pour faciliter l'accouchement», mentionne la Septienne.

Elle est d'avis que le retour après l'accouchement est plus facile pour une personne active.

Joanie Lecours en est aussi à une deuxième grossesse. Elle a mis au monde une fille en janvier 2025. Elle avait alors cessé de s'entraîner, du CrossFit adapté, à 38 semaines et 5 jours. Bébé #1 s'est pointé à 39 semaines et 1 jour!

«Il est important de bouger, si la grossesse permet de le faire. C'est un bon coup de pouce pour l'après»,

mentionne-t-elle à son tour. «C'est bon pour le mental, mais ça devient aussi plus facile pour la mobilité.»

Pour bébé #2, un gars (une écho le confirmera prochainement), le but de Joanie Lecours est de se rendre aussi loin dans le temps pour s'entraîner.

Pourquoi l'entraînement fonctionnel pour elle ?

«Je faisais ce sport (CrossFit) avant d'être enceinte et ça s'adapte facilement, avec les mouvements adaptés. Il y a des alternatives pour travailler les mêmes muscles.»

Pour Alex Vigneault, athlète professionnel de CrossFit et un des propriétaires du CF7, les entraîneurs adaptent les entraînements à la dizaine de femmes enceintes qui défilent au centre depuis son ouverture à la mi-août.

«On n'est pas là pour pousser les filles à faire quelque chose qu'elles ne sont pas à l'aise. Les bienfaits, c'est le côté de la récupération, le post-partum. Plus tu es en forme en arrivant à la date de l'accouchement, plus la réhabilitation sera facile. Elles [les femmes enceintes] se créent une marge de manœuvre en venant ici. On peut comparer ça à quelqu'un qui subit une opération. Une personne en bonne forme peut retrouver la santé plus vite», dit-il.



Joanie Lecours attend son deuxième enfant pour la fin juillet. D'ici là, elle continue de s'entraîner. Photo Sylvain Turcotte



Les médecins recommandent l'activité physique lors d'une grossesse

(ST) Est-ce bon pour une femme enceinte de s'entraîner? D'emblée, la réponse est oui, parole de Dre Sandie Ouellet.

Dre Ouellet est médecin de famille à la clinique de périnatalité sociale de l'Envol. Elle fait aussi des suivis de grossesse à la clinique Vents et Marées et de l'obstétrique au Centre Mère-Enfant de l'Hôpital de Sept-Îles.

Une réponse qui est appuyée également par une étude de 2019, de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

L'étude indique que seulement deux femmes enceintes sur dix font le niveau recommandé d'exercices durant leur grossesse, «afin que ça diminue les risques», indique Dr Ouellet.

Au maximum, dit-elle, c'est 150 minutes réparties sur trois séances dans une semaine.

«Ce qui est conseillé, c'est un combiné d'aérobique et de résistance/mobilité», mentionne-t-elle.

Membres du Centre d'entraînement fonctionnel de Sept-Îles (CF7), Dre Ouellet souligne que l'entraînement peut être adapté à la base. Seul bémol, ne pas être poussée par l'aspect communauté pour dépasser les limites.

L'activité physique réduit les risques de diabète gestationnel, de prééclampsie (complication grave associée à une hypertension artérielle et une présence de protéines dans les urines), d'accouchement prématuré,

par césarienne ou par ventouse, ou forceps.

«Il y a aussi moins de risque de décollement placentaire», souligne Dre Sandie Ouellet.

Si les bienfaits de l'entraînement sont nombreux, la médecin rappelle que les mouvements pouvant provoquer des coups, un impact, sont contraindiqués après la douzième semaine de grossesse, alors que l'utérus se trouve plus haut que l'œuf du bassin.

«Ce qui est suggéré au niveau aérobique, c'est d'être capable de pouvoir continuer à parler, mais pas de chanter.»

– Dre Sandie Ouellet

Elle invite les femmes enceintes à bouger un minimum, que ce soit de la marche rapide, du yoga ou aller à la piscine. La musculation est permise, mais sans abdos concentriques.

«Ce qui est suggéré au niveau aérobique, c'est d'être capable de pouvoir continuer à parler, mais pas de chanter. C'est de trouver quelque chose qui rend heureux et qui est bon pour le corps», mentionne Dre Sandie Ouellet.



Dre Sandie Ouellet et une étude de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada démontrent les avantages de l'entraînement en période de grossesse. Photo Sylvain Turcotte

Les femmes doivent écouter leur capacité aérobique et «c'est normal une diminution entre le deuxième et le troisième».

L'importance de bouger s'applique davantage en marge d'un premier accouchement, puisque c'est généralement plus dur. «Si rien n'est fait, c'est *rushant*», de dire Dre Ouellet.

«Avec la musculation, il y a moins de risques pour le plancher pelvien. Il y a des avantages à long terme», ajoutait-elle. Le fait de s'entraîner permet une récupération plus rapide après l'accouchement.

Sandie Ouellet rappelle qu'il est toutefois important de jaser avec son médecin de famille, de suivi de

grossesses, pour la pratique d'activité physique, particulièrement pour les femmes qui attendent des jumeaux, qui ont un placenta mal placé, ou qui ont d'autres conditions préalables.

Parmi d'autres options possibles pour rester active lors d'une grossesse, Dre Ouellet mentionne notamment le yoga sur chaise offert à l'Envol – Maison de la famille.

Elle souhaiterait cependant des initiatives au niveau communautaire, pour celles qui n'ont peut-être pas les moyens financiers.

Références

<https://sogc.org/> (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada)
Recommandations canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse : Journal d'obstétrique et gynécologie du Canada (no 367-2019)



Enceintes et au gym



Le yoga comme avenue en temps de grossesse

(ST) Il y a plusieurs options pour garder la forme lors d'une grossesse, et même après avoir donné la vie. Des femmes optent notamment pour le yoga, tant prénatal que postnatal.

Grande sportive, particulièrement adepte de volleyball, Clara Méthot a pu trouver son compte au Studio les Dunes, durant le dernier trimestre de sa grossesse, avec les cours de yoga prénatal. Le tout en respectant son corps, elle qui allait donner naissance pour une première fois.

«Ça fait du bien. J'ose croire que ça a aidé à l'accouchement. Ça a apaisé, ça a calmé», dit la nouvelle maman depuis octobre.

Au studio de Katéri Dupont, elle a retrouvé le côté social en voyant d'autres mamans, «dans la sororité, avec des femmes dans la même situation».

Avec petite Vivienne, rendue à bientôt cinq mois, Clara Méthot poursuit avec la danse postnatale.

Elle mentionne que ça la rejoint et qu'elle ressent une fébrilité d'être avec bébé et de dépenser son énergie d'une bonne manière.

«Je peux y amener ma petite et c'est super amical. On s'attend à ce que des bébés pleurent. C'est rassurant. On se conte nos histoires d'accouchement. Il y a le côté social, la bienveillance, l'aspect sportif. C'est merveilleux d'avoir cette option, et c'est très adapté», indique-t-elle.

En quoi consistent les cours de yoga prénatal et postnatal offerts depuis plusieurs années au Studio des Dunes ?

Les cours de yoga prénatal, pour les femmes enceintes rendues au deuxième trimestre (pas recommandé au premier trimestre - nausée et le corps n'a pas changé), préparent la femme à l'accouchement, «à comment bien vivre avec les changements physiques, les douleurs et les tensions, à avoir un moment de calme et d'intimité avec bébé dans le ventre», mentionne Katéri Dupont.

Il s'agit notamment d'exercices de respiration, d'exercices doux et dynamiques avec des mouvements



Clara Méthot, portant dans ses bras son bébé, en compagnie de Katéri Dupont du Studio des Dunes. Photo Sylvain Turcotte

adaptés au corps de la femme, entre autres pour une adaptation posturale et une manière de marcher.

Le yoga postnatal, c'est pour un retour à la normale, la réhabilitation des abdos et du plancher pelvien. C'est la respiration en connexion avec bébé, et des techniques pour masser le bébé. Ces cours sont offerts jusqu'à ce que le nouveau-né atteigne neuf mois de vie.

La danse postnatale, pour maman et bébé (jusqu'à 1 an et demi), se fait avec le nouveau-né en portage. «Ça aide à la remise en forme et aussi à comment endormir le bébé avec des mouvements de berce-ment», précise Mme Dupont.

Le Studio des Dunes dispense aussi de l'entraînement postnatal pour la reconstruction des abdos, sans saut, par des exercices avec ballon et élastique, qui s'apparentent au Pilates.

«Les différents cours permettent aux mamans de sortir de la maison, de rencontrer d'autres mères. Il se crée un lien de solidarité entre les mamans. Ça leur permet de prendre soin de leur corps, de défaire les tensions physiques, ça aide au sommeil», de dire Katéri Dupont.

Celle qui a modulé les cours d'année en année, en suivant des certifications, se sent privilégiée d'accompagner les mamans avant et après l'accouchement.

Dans l'eau

(ST) Les cours d'aquapoussette sont une autre des avenues pour la remise en forme après l'accouchement. C'est aussi une façon d'initier le jeune bébé, entre 4 mois et 2 ans, à la piscine.

Le bébé se doit toutefois d'être en mesure de se tenir la tête.

«C'est une bonne initiation, une introduction à la natation pour le bébé», mentionne Lisa Cloutier, technicienne aquatique au Service des loisirs de la Ville de Sept-Îles.

Il y a la partie aquaforme, avec différents exercices de conditionnement physique pour la remise en forme de la nouvelle maman, mais il y a également des activités en dehors de l'aquapoussette avec l'enfant. Le tout se déroule dans le bassin récréatif.

«Ça fait aussi socialiser les mamans», ajoute-t-elle.

Les cours sont dispensés par des monitrices formées pour l'aquaforme.

Des cours de natation parents-enfants sont également offerts pour les 4 à 12 mois.

Il s'agit d'une initiation à la natation par l'apprentissage des techniques de soutien, de flottaison et d'immersion. Le jeune enfant apprend également à sauter à partir du bord de la piscine.



Des cours d'aquapoussette sont offerts à Sept-Îles pour les mamans et leur jeune bébé. Photo courtoisie

**Vous m'avez
REMARQUÉE!**



**Imaginez combien d'autres lecteurs ont
posé les yeux sur cette magnifique publicité!**

Après avoir vu votre annonce dans nos pages, plusieurs clients feront
un saut dans votre entreprise pour découvrir vos produits et services.

**Sautez sur l'occasion d'attirer les regards
de nos lecteurs sur la Côte-Nord!**



NOËLLE MARSH

418 960-2090 POSTE 2402
NMARSH@LENORD-COTIER.COM

Le **Nord-Côtier**

418 960-2090 | lenord-cotier.com

NADINE JENNISS

418 960-2090 POSTE 2403
NJENNISS@LENORD-COTIER.COM



• FIÈVRE DU PRINTEMPS

LA MEILLEURE OFFRE
DE L'ANNÉE GARANTIE!

OBTENEZ
4 ANS
DE PROTECTION SUR LES
MODÈLES SKI-DOO 2027



ski-doo®

DÉCOUVREZ-EN PLUS SUR SKI-DOO.COM

©2026 Bombardier Produits Récréatifs Inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, ™, MD 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 17 février 2026 au 31 mars 2026. Pour obtenir l'offre exclusive de 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 2026. Les consommateurs qui récupèrent leur véhicule après la date limite perdent tous 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 Ski-Doo et Lynx 2027 neufs et inutilisés (les modèles jeunes, taille moyenne, et électriques sont exclus) achetés auprès d'un concessionnaire BRP participant. † Obtenez 4 ans de protection sur les modèles 2027. 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 garantit à tous les consommateurs qui achètent une motoneige Ski-Doo 2027 admissible pendant la promotion « La vente du printemps » qu'il n'y aura pas de meilleure offre du fabricant avant le 1er janvier 2027. La comparaison se fera entre la protection totale qu'offre BRP sur les motoneiges Ski-Doo identiques, mais ne tiendra pas compte des rabais ou autres bénéfices qu'offrent ses concessionnaires. Les modèles jeunes, taille moyenne, et électriques sont exclus. Lire attentivement le guide de l'opérateur et les instructions de sécurité. Tous les modèles de motoneiges pour adultes sont destinés à être utilisés par des conducteurs âgés de 16 ans et plus. Respectez les lois et règlements applicables. Portez toujours 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 ski-doo.com.



LÀ OÙ L'AVENTURE COMMENCE

1167, boul. Laure, Sept-Îles
418 962-6051 // 1 866 962-6051
www.AtelierLaforge.com

