

CHME
ROCK MA VIE
94.9 99.7

BINGO

Les jeudis 20 et 27 octobre

3 250 \$

2 cartes pleines 1 000 \$ • 12 \$ le carnet

L'équipe du bingo vous donne rendez-vous jeudi à 19 h 30!



Le panier d'épicerie de moins en moins abordable

pages 2-3

Photo iStock

Cancer du sein Soignées loin de la maison

pages 6 et 7



À lire

Pas de déneigeur pour les aînés de Portneuf-sur-Mer
page 5

Forestville investit 525 000 \$ pour un camion incendie
page 9

Votre journal vous attend!

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

COLOMBIER

- Épicerie Francis Dion
- Hôtel de ville

ST-MARC-DE-LATOURE

- 400, route 138

FORESTVILLE

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

PORTNEUF-SUR-MER

- Dépanneur Halte 138
- Édifice municipal

LES ESCOUMINS

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

LONGUE-RIVE

- Coop des 5 rivières
- Alimentation JMDS

LES BERGERONNES

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

SACRÉ-CŒUR

- Intermarché, Épicerie Hovington
- Hôtel Motel Le Coronet

TADOUSSAC

- Intermarché, Épicerie Côté
- Épicerie madame Ida Lavoie

Cauchemar pour les épiciers et leurs clients

Le coût moyen du panier d'épicerie risque d'augmenter encore dans les prochains mois. Selon les données du Dispensaire diététique de Montréal, le coût moyen du panier d'épicerie a connu une augmentation fulgurante de 15 % en un an, et la situation économique actuelle ne laisse pas présager de décélération de ce phénomène.

Renaud Cyr

rcyr@journalhcn.com



Pendant que les compagnies propriétaires de filiales de supermarchés encaissent des hausses de profit records, les épiciers sont comme leurs clients pris à la gorge.

La hausse des prix de transport a des impacts bien réels sur la façon dont les clients consomment, mais aussi sur les épiciers.

Jean* est assis dans son bureau, entouré de ses cartables et de ses catalogues, et jette un regard incertain à l'écran de son ordinateur.

« Je n'ai jamais vu ça », dit-il. Ce gérant d'épicerie de la région de la Haute-Côte-Nord fait face à des problèmes d'approvisionnement avec ses fournisseurs.

Par le passé, ses fournisseurs arrivaient toujours à maintenir leurs prix et à tenir en stock les quantités requises de produits.

Nouveauté depuis cette année, impossible pour Jean de compter sur la régularité de leurs services.

« Souvent on nous annonce un produit avec un prix, et quand nous contactons le fournisseur son prix a monté,

ou il n'est simplement plus disponible », explique-t-il. « C'est malheureux pour nous, et pour le client », dit-il.

« Mes factures coûtent le double du prix qu'elles coûtaient il y a un an à peine pour la même quantité de produits », dévoile-t-il. « Le client voit la hausse de prix, mais nous aussi nous la voyons », ajoute-t-il.

Changement d'habitudes

« Je ne décide pas d'acheter moins de ci ou moins de ça, j'achète moins de tout », s'exclame une cliente rencontrée devant un supermarché.

« Je me passe de fruits et de légumes frais, il peut m'arriver d'en acheter en surgelé quand ils sont en spéciaux », déclare un autre client.

Tous les produits en épicerie ou presque sont affectés par la hausse des prix. Quand la privation n'est pas obligatoire, les spéciaux font l'objet de convoitise.

« Quand un produit entre en spécial, il peut se volatiliser en moins d'une heure », révèle Jean.

« Avant je ne regardais pas vraiment les circulaires, et maintenant il m'arrive souvent de bâtir mes menus autour des produits en spécial », avoue une cliente, une mère accompagnée de ses deux enfants.

Marges en baisse

Marc*, gérant d'un supermarché, constate que certains de ses produits en magasin se vendent à perte.

« Certains produits dégagent des marges de profit de 5 %, mais au final avec le prix du carburant je dois payer 6

ou 7 % du prix en transport. L'épicerie perd de l'argent à chaque fois qu'on vend ce produit »

« Faire fonctionner notre épicerie, ça a un coût », explique Jacques*, également gérant d'une épicerie.

« C'est environ 20 % des profits de l'épicerie. On n'y pense pas, mais une bâtisse qui reste ouverte presque toute l'année ça prend beaucoup d'électricité, de chauffage et d'entretien », ajoute-t-il.

Ce qui sauve la région, c'est la saison touristique. « Sans eux, il est impossible d'avoir les épiceries qu'on a présentement dans la région », affirme Marc.

« Si je prends mon plus petit mois et que je le compare à mon mois le plus achalandé, mon chiffre d'affaires triple », calcule-t-il.

Enquête sur les profits des compagnies

En parallèle de cette hausse des prix de produits alimentaires vendus en magasin, une enquête s'ouvre sur les profits qu'ont enregistré les épiceries canadiennes durant les mois derniers suivant une motion d'Alistair MacGregor du Nouveau Parti Démocratique (NPD).

Le Parlement canadien se penchera sur les groupes Empire Company (Sobeys, IGA) qui ont enregistré une hausse de 27 % de leurs profits pour la période 2020-2022 ainsi que Loblaw et Metro, qui ont respectivement augmenté leurs profits de 17,2 % et de 7,8 % entre 2021 et 2022.

« Personne ne sait s'ils ont utilisé la situation économique actuelle pour s'en met-



Philippe Vaugois, chargé de projet en sécurité alimentaire pour la Haute-Côte-Nord.

tre plein les poches. Nous allons connaître les résultats en même temps que tout le monde », explique Pierre, un autre épicier qui s'est confié au Journal Haute-Côte-Nord.

« Nous ne voyons pas d'aug-

mentation de nos profits, et nous ne savons même pas si nous réussirons à en dégager cette année », conclut-il.

* Les épiciers souhaitent demeurer anonymes.



Le coût moyen du panier d'épicerie a connu une augmentation fulgurante de 15 % en un an. Photo iStock

Enquête sur la hausse du prix du panier d'épicerie

(RC) Une étude similaire à celle du Dispensaire est présentement en voie de réalisation dans la région de la Haute-Côte-Nord.

Un échantillonnage a été accompli dans 8 épicerie de la région en octobre, et sera reconduit pour les mois de janvier, juillet et octobre 2023 afin de mesurer la hausse du prix du panier d'épicerie dans notre région.

« Quand le Dispensaire a convoqué les participants régionaux, j'ai tout de suite sauté sur l'occasion car nous n'avons pas souvent ce genre d'opportunité », explique d'entrée de jeu Caroline Jean, nutritionniste au CISSS de la Côte-Nord.

Des équipes du CISSS, d'APIC Haute-Côte-Nord, le Centre de femmes de Forestville et le Centre d'action bénévole (CAB) le Nord-est de Forestville sont allés en épicerie pour compiler les prix d'un panier d'épicerie équilibré, modulés selon la taille des familles.

« Avec les chiffres que l'on va recueillir en 2023, nous aurons un levier pour demander de l'aide au gouvernement », déclare Caroline Jean. « Ça sera très intéressant de faire le comparatif », ajoute-t-elle.

« Il y a matière à réflexion », précise la nutritionniste. « Tout va tellement vite dans la vie. Quand on revient du travail, qu'on va chercher les enfants, qu'on a toutes sortes d'activités de planifiées, on se ramasse à l'épicerie avec une pizza congelée dans laquelle il n'y a rien de nutritif », souligne-t-elle.

Des alternatives pour économiser

« Planifier, tenir des listes, et cuisiner, lance Caroline Jean. Sinon, on s'expose à des pertes d'argent importantes quand on achète en épicerie, sans compter le gaspillage », précise-t-elle.

Renaud Cyr

Il n'existe pour l'instant aucun comptoir alimentaire sur le territoire, mais une alternative a été créée pour les individus et les familles qui arrivent difficilement à joindre les deux bouts. Les frigos communautaires sont désormais accessibles partout sur le territoire.

« Ça a été un beau défi de les implanter dans toutes les municipalités. Maintenant, il ne reste qu'à faire en sorte qu'ils deviennent autonomes », explique Philippe Vaugeois, chargé de projet en sécurité alimentaire au Centre de dépannage des Nord-Nôtiers.

Les frigos comptent des produits d'épicerie encore con-

sommables mais passés date, des dons de particuliers et des surplus de restaurants. « En 2021, un épicier a donné à lui seul plus de 10 000 kg de nourriture pour un frigo », révèle M. Vaugeois.

Dépannages alimentaires

Des services de dépannage alimentaire sont également offerts par le CAB le Nord-est et le Centre de dépannage des Nord-Côtiers. « Ils n'ont qu'à appeler au centre, nous nous occupons du reste », précise Philippe Vaugeois.

Trois dépannages alimentaires sont effectués annuellement par l'organisme. « Inutile de dire qu'un dépannage qui coûtait un peu moins de 100 \$ par le passé nous coûte presque 200 \$ en ce moment », calcule le chargé de projet.

Le service de dépannage alimentaire dans la région touche plus de 80 personnes, et permet aux familles en diffi-

culté d'avoir un répit.

« Depuis le début de la pandémie, on voit que la clientèle change. Ce ne sont plus seulement des gens sur l'aide sociale qui ont recours à notre dépannage, mais des familles et des travailleurs à petits salaires », explique Marie-Ève Boivin, directrice générale du CAB le Nord-est.

« On voudrait en faire plus », dit la directrice, « Mais les budgets sont serrés et nous devons être réalistes et s'arrêter », ajoute-t-elle.

Le temps des Fêtes approche à grands pas, et les familles aux revenus modestes ne seront pas épargnées par l'inflation et la hausse des prix en épicerie. Heureusement, la fin des mesures sanitaires permet la tenue d'événements liés aux paniers de Noël, comme le traditionnel souper spaghetti du Centre de dépannage des Nord-Côtiers et les guignolées tenues en Haute-Côte-Nord.

Avis de nomination

L'Équipe Munger-Gobeil est fière d'annoncer la nomination de Mathieu Pelletier à titre de conseiller en placement.

Originaire de Baie-Comeau, M. Pelletier est titulaire d'un baccalauréat en administration des affaires et détenteur du titre de comptable professionnel agréé (CPA). Il a également suivi le Cours sur le commerce des valeurs mobilières ainsi que le Cours relatif au Manuel sur les normes de conduite du Canadian Securities Institute (CSI) en 2022.

Cumulant plus de dix années d'expérience dans l'industrie financière, plus précisément comme directeur des services aux entreprises, il possède une riche expertise dans l'accompagnement des entrepreneurs.

Nous sommes persuadés que M. Pelletier saura mettre à profit son expérience et ses compétences pour vous offrir un service de qualité.

Nous lui souhaitons la bienvenue dans notre équipe.

Jasmin Munger et Stéphanie Gobeil
Conseillers en placement



Mathieu Pelletier, CPA
Conseiller en placement

Desjardins
Gestion de patrimoine
Valeurs mobilières

Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins inc. Valeurs mobilières Desjardins inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).

L'Intermarché ATL des Escoumins en chantier

Des travaux majeurs de rénovation sont entamés à l'Intermarché Alimentation Tremblay Laurencelle (ATL) des Escoumins. Le stationnement situé sur le côté ouest du bâtiment sera ouvert en alternance selon le rythme des travaux, qui devraient s'étirer jusqu'au temps des fêtes, après quoi débiteront les travaux intérieurs.

Renaud Cyr

« Nous serons en rénovations pour environ 4 à 5 mois en tout », explique Carl Laurencelle, co-propriétaire de l'Intermarché ATL. « On vire l'épicerie à l'envers », conclut-il.

À la suite d'investissements importants et d'une planification détaillée, les propriétaires du marché d'alimentation espèrent pouvoir commencer à opérer de manière optimale au mois d'avril 2023.

« Ça faisait près de 4 ans que nous y pensions. Nous avons étudié plusieurs options, et nous avons décidé de réaliser celle qui est la plus avantageuse pour les clients et le personnel », raconte Carl Laurencelle.

Toujours ouvert

Les clients de l'Intermarché ATL pourront avoir accès au magasin durant toute la durée des travaux.

« Notre horaire va peut-être varier. Il est possible que nous fermions plus tôt certains soirs, et qu'il y ait moins



Les propriétaires de l'Intermarché ATL des Escoumins Cathy Laurencelle, Christine Dufour et Carl Laurencelle, maintiendront le commerce ouvert durant la durée des rénovations.

de mets cuisinés durant certaines journées », indique la co-propriétaire Cathy Laurencelle. « Dans le meilleur des mondes, nous voulons être ouverts durant toute la durée des travaux », conclut-elle.

Plusieurs départements changeront d'endroit dans le magasin, y compris les caisses, qui seront relocalisées du côté est du magasin.

« La superficie plancher du magasin va s'agrandir d'environ 1 500 pieds carrés », calcule Carl Laurencelle. « On fait ça pour améliorer l'expérience client », laisse-t-il tomber.

Meilleure manœuvrabilité

L'emplacement du marché ATL pose périodiquement des problèmes de mobilité sur la route 138 en raison des manœuvres de camions de marchandise qui doivent se reculer dans le stationnement pour avoir accès à l'entrepôt.

Cet arrêt forcé devient problématique pour les piétons, cyclistes et automobilistes qui ne disposent pas d'une visibilité totale avant d'effectuer des manœuvres de déplacement. Cette situation est souvent exacerbée lors de la saison estivale.

« Les camions vont monter dans la route forestière et se reculer dans la zone de chargement. Ça va être beaucoup plus facile pour tout le monde », souligne Carl Laurencelle.

À temps pour la saison estivale

Après la réalisation des travaux extérieurs, la disposition du magasin sera amenée à changer. La salle des employés et les bureaux qui se trouvent au rez-de-chaussée monteront au deuxième étage, ce qui libérera plus d'espace pour mettre en tablettes de nouveaux produits.

Les employés devront également parcourir moins de distance à l'intérieur du magasin pour avoir accès aux points d'entreposage. « Tout l'équipement nécessaire à l'agrandissement est déjà commandé, mais les délais peuvent être très longs », explique Cathy Laurencelle.

L'échéancier des travaux devrait se terminer en avril, et la population jouira d'une dizaine de places de stationnement supplémentaires. « On aimerait faire une petite ouverture en début avril », espère Carl Laurencelle.

Marché de Noël

26 et 27 novembre 2022

10 h à 16 h

Complexe Guy-Ouellet

Info : 418 587-4482, poste 3102

 FORESTVILLE
PER SYLVAM - PAR NOS FORÊTS

Pas de déneigeur pour les aînés

Les aînés habitant les 15 logements de l'Office municipal d'habitation (OMH) de Portneuf-sur-Mer pourraient ne pas bénéficier d'un stationnement déneigé cet hiver. Aucune entreprise de déneigement n'a proposé ses services à l'organisme.

Johannie Gaudreault

Il s'agit d'une situation préoccupante pour la directrice de l'OMH, Cathy Fortin. « C'est une clientèle vulnérable. C'est dangereux pour eux de ne pas avoir de stationnement déneigé », fait-elle savoir au Journal Haute-Côte-Nord ne

sachant plus quoi faire pour remédier au problème.

L'entrepreneur qui s'occupait de l'enlèvement de la neige l'hiver dernier n'a pas renouvelé son contrat.

« Nous avons quelqu'un pour les allées piétonnières ainsi que les portes d'entrées et de secours puisqu'il a décidé de continuer jusqu'à ce qu'on lui trouve un remplaçant. Pour le stationnement, on n'a vraiment personne », poursuit Mme Fortin ajoutant qu'un appel d'offres a été lancé il y a quelques semaines.

La directrice et un employé de l'organisme ont même été cogner aux portes des compagnies de déneigement de Portneuf-sur-Mer, sans succès. Ils se sont même adressés à un entrepreneur de Forestville ayant

épuisé leurs ressources.

« Il n'y a pas seulement nous qui avons ce problème, dévoile Cathy Fortin. Il semble que plusieurs résidents ne se trouvent pas de déneigeur cette année. »

Les personnes intéressées à offrir leurs services pour le déneigement du stationnement de l'OMH de Portneuf-sur-Mer, situé au 412, rue Principale, peuvent contacter la directrice Cathy Fortin au 418 587-0401.



Les aînés résidant à l'Office municipal d'habitation de Portneuf-sur-Mer devront composer avec un stationnement enneigé cet hiver.

EN BREF

Changement d'heure

(JG) Signe que l'hiver n'est plus très loin, on doit reculer l'heure dans la nuit du 5 au 6 novembre, plus exactement le dimanche 6 novembre à 2 h. Ce changement d'heure fera gagner une heure, mais, en contrepartie, le soleil se couchera plus tôt en soirée. Ce sera donc le temps de reculer l'heure de vos montres et horloges, les cellulaires et autres appareils électroniques procédant au changement sans manipulation. Rappelons que le passage à l'heure d'hiver est aussi l'occasion de changer les piles de vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone.



MRC
La Haute-Côte-Nord

en bref...

Saviez-vous que l'Halloween est la 2^e fête en importance au Canada en termes de consommation? Puisqu'elle a eu lieu tout récemment, le **Service technique et de l'environnement** vous invite à privilégier ces pratiques d'après récolte :

- Après avoir récupéré les contenants et emballages, pourquoi ne pas utiliser les décorations non recyclables pour faire du bricolage ou encore les garder pour l'année suivante?
- Pour prévenir le gaspillage alimentaire, cuisinez votre citrouille et vos courges en chili, en potage ou encore, en muffins! Bon appétit!

Le **Service technique et de l'environnement** vous informe de l'horaire hivernal des écocentres :

Écocentre de Portneuf-sur-Mer	Écocentre de Sacré-Cœur	Écocentre des Bergeronnes
Ouvert du mercredi au samedi	Les vendredis 11 et 25 novembre	Les vendredis 4 et 18 novembre
	Le vendredi 9 décembre	Les vendredis 2 et 16 décembre
	Les vendredis 6 et 20 janvier	Les vendredis 13 et 27 janvier
	Les vendredis 3 et 17 février	Les vendredis 10 et 24 février
	Les vendredis 3, 17 et 31 mars	Les vendredis 10 et 24 mars
	Le vendredi 21 avril	Les vendredis 14 et 28 avril

Les heures d'ouverture de tous les écocentres sont de 10 h à 15 h.

Pour les commerces et les entreprises, il sera possible de se départir d'un chargement à l'écocentre des Bergeronnes, du lundi au vendredi, **sur rendez-vous** seulement. Vous devrez appeler au 418 233-2102, poste 242.

Visitez www.mrchcn.qc.ca pour découvrir comment nous pouvons vous aider!

418 233-2102 | 1 866 228-0223

Résiliente après 5 cancers

Après avoir combattu cinq cancers, Claudette Renaud a l'habitude de recevoir ses soins à l'extérieur de la région.

En 2017, la dure réalité frappait encore Claudette Renaud qui après avoir surmonté quatre cancers, apprend cette fois, devoir se battre contre le cancer du sein.

Opérée deux fois à Sept-Îles pour retirer la masse elle a ensuite dû faire des traitements de radiothérapie d'une durée d'environ six semaines à l'Hôtel Dieu de Québec.

Heureusement pour elle, son état de santé lui permettait tout de même de sortir après ses traitements et de profiter de son séjour à l'extérieur. Elle pouvait par exemple aller marcher dans le Vieux-Québec. Ce n'était pas le cas pour son premier cancer, où elle a passé neuf mois à l'hôpital de Québec.

Elle rapporte que la majorité des soins pour son cancer du sein ont été réalisés à Sept-Îles contrairement à d'autres cancers, pour lesquels elle a dû suivre une partie de sa chimiothérapie à l'extérieur.



Claudette Renaud.

« Il y a toute une équipe qui est là pour nous aider », dit-elle, en parlant des services offerts à Sept-Îles.

Elle affirme que l'aide de l'infirmière pivot était amplement suffisant pour elle, mais est consciente que d'autres personnes pourraient avoir besoin d'un peu plus d'accompagnement dans diverses étapes du processus.

C'est pourquoi elle est en accord avec la solution proposée par la PDG de la Fondation cancer du sein de permettre et mettre de l'avant l'entraide entre patients.

« Certains sont insécures, ils ne savent pas où aller, comment ils vont se rendre, mais moi je n'ai jamais eu de difficulté pour ça », dit-elle.

Étant une femme très positive, elle a bien vécu cette dernière épreuve, mais espère ne plus avoir à repasser par là. « Je suis 100% positive, je ne m'arrête pas avec ça. Après cinq, je commence à être tannée, mais je ne me laisse pas aller. Je me bats jusqu'à la fin », dit-elle avec force et espoir.

Une réalité différente

Une dame de 91 ans raconte que sa réalité est bien différente, en raison de l'âge qu'elle avait au moment de ses traitements. Elle a commencé ses traitements à l'âge de 72 ans. Ses enfants rendus adultes et la possibilité d'avoir son mari à ses côtés ont facilité cette dure épreuve. Il pouvait l'aider, l'encourager et rester près d'elle. Lors de son séjour à l'Hôtel Dieu de Québec, elle a fait la connaissance de jeunes mamans qui vivaient une réalité toute autre, où les enfants et le conjoint ne pouvaient être aussi présents. « Avoir eu leur âge, j'aurais sûrement aimé que mes soins soient à Sept-Îles pour être près de mes enfants », dit-elle.

Soignées loin de la maison

Avec plus de 2,3 millions de cas recensés en 2020, le cancer du sein a été déclaré comme étant le cancer le plus diagnostiqué au monde selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il est aussi la première cause de mortalité par cancer chez la femme. Même si ce cancer est très présent dans la région, les patients doivent faire des heures de route pour obtenir des soins malgré leur état de santé précaire.



Marie-Eve Poulin | me.poulin@lenord-cotier.com

Quels services sur la Côte-Nord ?

Une personne atteinte du cancer du sein peut obtenir une partie de ses soins dans les établissements de la Côte-Nord, mais elle n'échappera pas à de nombreux déplacements à l'extérieur de la région. Parfois, les patients devront aussi attendre la visite des spécialistes dans leur région.

Les services de mammographie de dépistage et de diagnostic sont offerts à Sept-Îles et Baie-Comeau. Cependant, Pascal Paradis du CISSS de la Côte-Nord explique que pour les secteurs éloignés du territoire (comme Basse-Côte-Nord et Fermont), la mammographie de dépistage est offerte via des unités mobiles, à certains moments de l'année.

Lorsqu'une personne reçoit un résultat anormal, lors d'une mammographie de dépistage, elle est dirigée vers le centre de référence pour investigation désigné (CRID), soit à Sept-Îles ou Baie-Comeau, pour faire des analyses supplémentaires tels que d'autres clichés par mammographie ou des

échographies mammaires.

Les services en hématologie (les spécialistes des maladies du sang et des cancers) sont offerts dans la région, mais M. Paradis précise que « pour le secteur Haute-Côte-Nord-Manicouagan, les hématologues du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean se déplacent régulièrement à l'Hôpital Le Royer de Baie-Comeau pour des cliniques ».

« Pour l'est du territoire, certains spécialistes prennent en charge l'oncologie (par exemple, certains chirurgiens généraux) et une autre portion de l'offre de services est assurée en soutien avec des hématologues du CHU de Québec », ajoute-t-il.

À Baie-Comeau, une infirmière assure le suivi et la prise en charge des patients, suite aux examens complémentaires. Du côté de Sept-Îles, ce sont les radiologistes qui assurent le suivi. Le chirurgien s'occupe ensuite de la prise en charge, lorsqu'un cancer est diagnostiqué.

Sur l'ensemble du territoire, des infirmières pivots en oncologie prennent le relais. Elles sont présentes pour soutenir les patients suite au diagnostic. Celles-ci font une évaluation et déterminent si d'autres spécialistes tels que des travailleurs sociaux, pharmaciens, psychologues... doivent être ajoutés au suivi.

Malheureusement, il n'y a pas de sexologue ou kinésologue en oncologie disponibles dans la région. Ce type de professionnels peuvent être consultés de manière virtuelle, contrairement aux grands centres qui trouvent ces ressources à proximité.

Traitements

Les chirurgiens généraux de la région sont souvent ceux qui réalisent les traitements, sauf pour certaines conditions particulières. La chimiothérapie est donnée dans plusieurs installations de la Côte-Nord. Toutefois, les patients ayant besoin de traitements de radiothérapie, eux, devront se déplacer au Saguenay-Lac-Saint-Jean ou à Québec.



Un cri du cœur pour l'accessibilité aux soins

(MEP) Un patient cancéreux en région devrait avoir accès à ses traitements plus facilement, dénonce la PDG de la Fondation Cancer du sein.

intense qu'il faut régler. À Sept-Îles, vous avez une infirmière pivot qui est excellente, mais elle est toute seule», déclare-t-elle.

«On a un système de santé qui se dit universel, que tout le monde a accès aux mêmes soins, aux mêmes services, dans les mêmes délais mais ce n'est pas le cas», déclare la présidente, Karine-Iseult Ippersiel. Le problème d'accessibilité est présent à plusieurs endroits au Québec et la Côte-Nord en fait partie.

Il faut aussi mettre des actions concrètes sur le terrain et s'adapter aux besoins de chaque région.

«Et ça, ça ne se fait pas dans un bureau au centre-ville, mais bien dans les régions avec les CISSS, les organismes communautaires, les infirmières, etc», explique-t-elle.

Elle déplore que des patients doivent se rendre à Chicoutimi, Rimouski, Québec ou Montréal pour recevoir certains soins. Ils doivent faire la route plus d'une fois et même rester plusieurs jours loin de leur domicile.

«Il faut décentraliser la gestion pour que les gens sur le terrain soient capables de dire « nous, c'est ça qu'il nous faut »», ajoute-t-elle.

Le programme de dépistage du cancer du sein qui débute seulement à 49 ans est un problème, selon M^{me} Ippersiel.

«On constate, dans la tournée de nos régions, que les gens sont capables d'avoir des solutions créatives mais c'est souvent la machine qui bloque», dit-elle avec découragement. Elle aimerait que le gouvernement permette à d'autres de faire des tâches que seuls les médecins peuvent faire au Québec, pour permettre de meilleurs suivis.

Cela signifie que les femmes de 49 ans et moins, au Québec, qui détectent une anomalie lors de leur auto-examen, doivent attendre en moyenne de 3 à 17 semaines pour obtenir leur diagnostic. Le délai serait d'environ cinq semaines pour la Côte-Nord. Le manque de ressources serait en grande partie responsable.

Elle croit fortement que les patients devraient s'entraider. La présidente constate que bien souvent, les gens ne savent pas où aller pour trouver des informations et des ressources.

En 2021, il manquait 500 technologues en imagerie médicale au Québec, rapporte la présidente de la Fondation. En septembre 2021, 150 000 patients étaient en attente d'une imagerie (toutes problématiques confondues). Pour un patient, attendre un résultat est anxiogène et chaque jour semble être une éternité.

«La femme qui a vécu le cancer du sein peut accompagner une femme en processus de diagnostic. La pauvre infirmière pivot ne peut pas s'occuper de tout le monde en même temps», dit-elle.

«Et si on attend trop, le résultat peut être pire que ce que ça aurait dû être», dit la présidente de la fondation. Elle aimerait que des balises claires soient mises en place avec le ministre de la Santé.

M^{me} Ippersiel explique que de nombreux organismes communautaires et fondations sont capables de diriger les patients vers des services existants. Ils offrent parfois même de l'aide financière aux patients.

Des solutions

«Premièrement on a un problème de main-d'œuvre

«Bref, je pense qu'il faut changer notre manière de penser et pouvoir sortir d'un cadre trop fixe. Il faut surtout arrêter de sortir des études une après l'autre puis ne jamais (les) appliquer», dit-elle avec conviction.

Le cancer du sein en chiffres

- * Une femme sur 12 développe un cancer du sein dans sa vie
- * En 2020, environ 685 000 femmes dans le monde sont décédées du cancer du sein
- * 23 hommes sont décédés du cancer du sein au Québec depuis 2012
- * De 2012 à 2021 ce sont 13 613 femmes qui sont décédées du cancer du sein au Québec

NOMBRE DE CAS RECENSÉS SUR LA CÔTE-NORD

ANNÉE	TOTAL DES CAS	30-49 ANS	50-69 ANS	70-84 ANS
2012	83	11	49	19
2013	93	14	53	22
2014	88	19	38	23
2015	77	6	43	22
2016	89	14	59	16
2017	71	8	41	17

* Source: Registre québécois du cancer

Une leçon de résilience pour les entrepreneurs

C'est une véritable leçon de résilience qu'a offerte la conférencière Geneviève Everell, alias Miss Sushi, aux participants du colloque **Entreprendre en région le 26 octobre**. Celle qui est née d'une nuit bien arrosée ne voulait pas d'une vie de débauche, mais réussir sa vie un rêve à la fois.

Johannie Gaudreault

jgaudreault@journalhcn.com



Invitée à parler de son parcours pour conclure la journée de formations, la présidente et fondatrice de Sushi à la maison est d'une honnêteté bouleversante. Impossible de rester de glace en écoutant le récit de son enfance qui ne laissait aucunement présager l'avenir de femme d'affaires prospère qui lui était réservé.

« Je viens de Limoilou, mes parents étaient des amis de brosse alors je suis née d'une nuit bien arrosée », lance-t-elle d'entrée de jeu aux 80 personnes pendues à ses lèvres à l'EconoLodge de Forestville. Habitant un quartier défavorisé, des parents sur l'aide sociale dépendants à l'alcool, « je pensais que c'était ça la vie ».

Elle n'a jamais trouvé étrange sa façon de vivre jusqu'à ce que sa mère rencontre son beau-père alors qu'elle était âgée de six ans. « Quand la violence a commencé, les attaques physiques, je ne trouvais plus ça normal », se rappelle-t-elle.

Geneviève a déménagé souvent, elle a fréquenté 13 écoles primaires ainsi que des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

« Tout ça pendant les six années que ma mère a fréquenté cet homme », révèle-t-elle alors qu'on pouvait lire l'émotion sur tous les visages dans la salle. À 12 ans, elle demeure donc dans un petit appartement avec sa mère, qui s'est fait un nouvel amoureux. Elle est donc seule la majorité du temps se « cuisinant de bons petits soupers en écoutant les nouvelles », dit-elle en rigolant de sa maturité précoce.

Sa figure maternelle ne réussissant visiblement pas à payer le loyer, l'adolescente se fait mettre à la rue par le propriétaire. « C'était en février. Ma mère ne pouvait me prendre avec elle. Elle m'a donc envoyée chez une chum de fille jusqu'au 1^{er} juillet, le temps qu'elle se ramasse des sous. J'y ai demeuré trois ans et croyez-moi ce n'était pas mieux », raconte la chef cuisinière.

À l'aube de ses 16 ans, elle finit par quitter ce logis où le réfrigérateur et les fonds de tiroir se faisaient vides plus souvent qu'autrement. Elle se rend chez sa mère, qu'elle n'a presque pas vue en trois ans, pour se rendre compte qu'elle habite dans une piquerie.

« J'ai dormi sur une coquille de mousse à travers la consommation et la vente de



La fondatrice et présidente de Sushi à la maison, Geneviève Everell, a parlé de son parcours aux personnes présentes lors du super-conférence tenu dans le cadre du Colloque Entreprendre en région.

drogues pendant un mois avant de me déclarer moi-même à la DPJ », témoigne la conférencière. Elle a été placée 30 jours en famille d'accueil pour être ensuite renvoyée avec sa mère. « On disait que j'étais assez résiliente pour m'en sortir. Je leur ai donné raison. »

Geneviève Everell a pris son destin en main. Elle s'est loué un appartement et a commencé à travailler chez McDonald's pour payer son loyer. « Je ne voulais pas de cette vie. Je me suis dit que je pouvais m'en créer une. À chaque petite réussite, je savais que je pouvais me rendre plus loin », affirme-t-elle, fière d'avoir su se relever les manches, malgré son jeune âge.

Une passion

C'est en 2005, âgée de 19 ans, qu'elle découvre sa passion : les sushis. Elle a été embauchée par un restaurant qui l'a formée pour cuisiner cette spécialité qui l'a vite inspirée. « Ça a changé ma vie. À partir de ce moment, c'est devenu ma passion et mon rêve. J'inventais de nouvelles sortes de sushis et les clients en redemandaient. J'y ai travaillé

deux ans », dévoile Geneviève Everell.

Redoublant d'efforts, la femme d'affaires a terminé son cinquième secondaire pour étudier en radio et télévision, une formation dans laquelle elle a excellé. Elle a par la suite travaillé à la radio

s'exclame-t-elle.

Aujourd'hui, Geneviève Everell gère 250 employés, neuf franchisés, deux restaurants et 25 miss sushi. Elle possède une gamme de 30 produits en épicerie, 100 000 abonnés sur Instagram et a publié 12

« J'ai dormi sur une coquille de mousse à travers la consommation et la vente de drogues pendant un mois avant de me déclarer moi-même à la DPJ. »

- Geneviève Everell

tout en répondant à la demande de ses amis pour des soirées sushis à la maison.

De fil en aiguille, avec l'aide des réseaux sociaux, son travail autonome a fini par prendre toute la place. Les abonnés ne cessaient d'augmenter et la demande se faisait de plus en plus grande. « J'ai lâché la radio et j'ai tout fait d'instinct sans plan d'affaires. J'ai sillonné toutes les routes du Québec pour Sushi à la maison »,

livres, rien de moins, tout ça « sans avoir produit le moindre document financier et contracté le moindre prêt ».

La trentenaire est désormais proche de son père, qui a suivi une thérapie pour sa dépendance à l'alcool. Elle a perdu sa mère d'un cancer il y a quelques années, mais elle demeure « sa bonne étoile ». Son conseil pour les entrepreneurs : « écoutez vos clients et partagez votre passion ».

Un colloque formateur

(JG) - Le Colloque Entreprendre en région en était à sa quatrième édition et tenu pour la première fois dans le secteur est de la Haute-Côte-Nord. Une cinquantaine de participants ont pris part aux différentes formations offertes durant la journée et plus de 80 personnes ont assisté au super-conférence avec Geneviève Everell. Organisé par la SADC de la Haute-Côte-Nord, la MRC de La Haute-Côte-Nord, les bureaux de Services Québec de Forestville et des Escoumins, l'événement se veut également une occasion de réseautage entrepreneurial. Le prochain rendez-vous est déjà fixé au printemps à Sacré-Cœur.

Un camion neuf pour les pompiers de Forestville



Micheline Anctil, mairesse de Forestville accompagnée de Martin Bouchard, directeur du service incendie, devant un tout nouveau camion incendie, un investissement qui s'élève à 525 000 \$ taxes comprises.

Les pompiers de la brigade de Forestville se sont vu confier les clés d'un tout nouveau camion incendie de type autopompe le 31 octobre. Au coût de 457 000 \$, la commande était passée depuis un an et demi, juste avant l'inflation des coûts de fabrication de cette machinerie spécialisée.

Johannie Gaudreault

« Si on le commandait aujourd'hui, on devrait déboursier 80 000 à 100 000 \$ supplémentaires », estime la mairesse de Forestville, Micheline Anctil, fière de la nouvelle acquisition de la caserne payée à même le surplus accumulé.

Le conseil municipal a pris la décision en avril 2021 de remplacer un des deux camions incendie de sa flotte en raison de son usure celui-ci datant de 1999. « Il a réalisé 38 640 heures de travail, ce qui équivaut à 386 000 km en opération », dévoile Mme Anctil.

Ce qui a motivé les élus à investir dans un nouveau

véhicule est aussi les nombreux bris majeurs qui l'affectaient de plus en plus.

« Il y avait un début de corrosion sous le camion et pour réparer les bris, nous devions nous diriger vers des réparateurs spécialisés à Québec, ce qui était très dispendieux », explique la présidente de l'Entente intermunicipale en incendie.

Le nouveau camion de marque Freightliner est un modèle comparatif à l'ancien, mais plus moderne et performant. Il a été fabriqué par l'entreprise Maxi-Métal située à Saint-Georges de Beauce, spécialisée dans la construction de camions de pompiers.

Le directeur du service incendie de Forestville, Martin Bouchard et deux de ses collègues, Dany Forest (lieutenant) et Guy Brousseau (officier) se sont assurés de l'inspection finale du nouvel équipement ainsi que de son déplacement vers Forestville à la fin de la semaine dernière.

En ce qui concerne le vieux camion, la Ville de Forestville procède à des réparations avant sa mise en vente au cours des prochains mois.

« Malgré son usure, il peut être intéressant pour une municipalité ayant de courtes distances à couvrir ou encore pour une entreprise », fait savoir la mairesse en précisant que l'objectif était de conserver la même flotte de camions et non de l'agrandir.

« Nous avons construit le camion selon nos besoins. C'était un bon défi, mais aussi une fierté de créer un camion à la fine pointe. »

- Martin Bouchard

SERVICES PROFESSIONNELS

Assurances générales

Welleston Bouchard Ltée

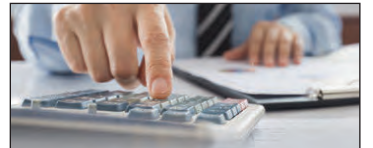


Les Bergeronnes

418 232-6222

Sacré-Cœur

418 236-9166



SERVICES COMPTABLES ET FISCAUX

Edgar Harvey

Bachelier en sciences comptables

418 587-4352



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



418 233-3636
800 563-6634



Me Denis Turcotte

Notaire et conseiller juridique



418 587-4484

Les Constructions BEST

RBQ : 8000-1852-10

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

COMMERCIAL, INDUSTRIEL

RÉSIDENTIEL

Tél. : 418 233-3334

Ordre des denturologistes du Québec

Mindy Savard, d. d.

22, route Forestière

Les Escoumins (QC) G0T 1K0

Téléphone : **418 233-3380**

RESTAURATION

Menu cantine disponible à l'année sur commandes pour apporter

BREUVAGE GRATUIT sur nos PIZZAS et certains mets sélectionnés



401, route 172 Nord, Sacré-Cœur • 418 236-9444

Les Innus veulent gérer leur système d'éducation

Se souvenir d'où on vient pour inspirer notre futur. C'était le discours véhiculé lors d'un important Sommet en éducation organisé par la communauté innue de Innu Takuaihan Uashat mak Mani-utenam (ITUM).

Alexandre Caputo

acaputo@lenord-cotier.com

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL



Depuis plus de 40 ans, le conseil de bande de Uashat mak Mani-utenam travaille d'arrache-pied pour reprendre le contrôle absolu sur

son système éducatif.

Ce sommet, qui se tenait du 26 au 28 octobre, est un autre pas dans la bonne direction pour la communauté innue.

Ils étaient plus de 200 à avoir répondu présents pour cette importante discussion concernant le futur de la langue et de la culture innue.

« La sauvegarde de notre culture doit absolument passer par l'éducation », a dit M. Gilbert Whiteduck, un aîné

survivant des pensionnats, ayant œuvré toute sa vie en éducation. Le conseil de bande de Uashat mak Mani-utenam sort de ce sommet encore plus convaincu que jamais de vouloir assurer la prise en charge complète de son système d'éducation.

C'est donc à travers des témoignages touchants, des présentations concrètes et des discussions pertinentes que les deux journées et demie de colloque se sont déroulées.



Le chef de bande de Uashat mak Mani-utenam, Mike McKenzie, accompagné par l' élu du secteur Éducation d'ITUM, Kenny Régis.

Un projet de longue haleine

(AC) Entre ce premier sommet d'une telle envergure en éducation à Uashat mak Mani-utenam et la fermeture des pensionnats au début des années 1980, les peuples des Premières Nations ont parcouru un long chemin. Uashat mak Mani-utenam est loin d'avoir joué un rôle de figurante dans cette épopée.

1976 Signature de la convention de la Baie-James et du Nord québécois. Cette entente confère aux peuples Cris et Inuits une voix dans la gestion du territoire, mais aussi dans la gestion de la justice et des services sociaux de leurs communautés.

2021 La Loi sur la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones devient effective. Elle stipule que le Gouvernement canadien doit mettre en place un plan d'action visant à s'attaquer aux injustices et au racisme à l'égard des peuples autochtones, tout en encourageant le respect et la compréhension mutuels.

La communauté Innue met l'emphase sur les générations futures.



1972 La Fraternité des Indiens du Canada (aujourd'hui Assemblée des Premières Nations) réclame plus d'enseignants autochtones et l'intégration des valeurs traditionnelles. Une première entente non-officielle est signée avec le fédéral.

1997-2000 Des communautés autochtones de la Colombie-Britannique et de la Nouvelle-Écosse obtiennent le pouvoir de promulguer des lois pour leurs écoles respectives.

Messages d'espoir des survivants des pensionnats



(AC) La dernière journée du Sommet a débuté en force, alors que trois aînés ayant survécu aux pensionnats ont pris la parole.

M. Whiteduck est un excellent exemple de résilience et de courage. Survivant des pensionnats à son jeune âge, il a plus tard gradué de l'Université du Québec à Chicoutimi et de l'Université d'Ottawa en plus de recevoir un diplôme honorifique de l'Université Carleton.

Impliqué toute sa vie dans l'éducation et les services sociaux, il reconnaît les gains que les premiers peuples ont été chercher avec les années, mais selon lui, il est temps que ces peuples prennent contrôle de leurs écoles.

« Ils [l'Église et le Gouvernement] voulaient nous effacer », a-t-il dit. « Nous sommes rendus plus loin que d'avoir seulement des comités sur l'éducation, il faut former nos enseignants et monter notre système selon nos réalités. »

M. Whiteduck y est allé avec une réflexion pour les générations futures.

« Comment qualifie-t-on le succès ? Si un jeune décide de rester sur sa communauté après le secondaire pour travailler sur son territoire et contribuer à sa communauté, est-ce qu'il connaît du succès ? » a-t-il questionné. « Selon moi,

« Avant qu'on commence à parler de l'impact des pensionnats, je mettais mes problèmes sur le dos des gens qui m'entoureraient. Plus tard, j'ai compris la base de mes traumas et j'ai décidé de retourner à l'école. Là, je me suis sentie soutenue et considérée, je me suis mise à beaucoup mieux aller. »

- Anne Rock

le succès n'a aucun lien avec les diplômes, il se trouve à l'intérieur de chacun. »

La vie après le pensionnat a été plus ardue pour Mme Anne Rock, qui a sombré longtemps dans l'alcoolisme et la toxicomanie pour gérer ses démons du passé.

« Avant qu'on commence à parler de l'impact des pensionnats, je mettais mes problèmes sur le dos des gens qui m'entouraient », a-t-elle mentionné.

« Plus tard, j'ai compris la base de mes traumas et j'ai décidé de retourner à l'école. Là, je me suis sentie soutenue et considérée, je me suis mise à beaucoup mieux aller », a-t-elle précisé.

Des professeurs enchantés

« Depuis que j'ai commencé en 1986, il y a eu des hauts et des bas, mais nous avons fait beaucoup de progrès », explique Mme Manon Pinette, professeure de français au secondaire, rencontrée au sommet.

Satisfaite de la réforme qu'ITUM entreprend, elle juge que ce processus sera bénéfique autant pour la sécurisation culturelle que pour la pédagogie des élèves.

« Beaucoup d'élèves quittent les communautés pour aller étudier ailleurs, ils se retrouvent donc parfois déboussolés. En prenant notre éducation en main, nous limitons ce phénomène », conclut-elle.

Sources d'inspiration

(AC) Dans le but d'approfondir la réflexion et d'obtenir une meilleure idée du modèle à privilégier pour son système éducatif, ITUM a invité d'autres communautés à partager leurs expériences en lien avec le processus d'auto-détermination en éducation.

Il a été question, entre autres, de la communauté Mohawk de Kahnawake, qui mise sur le sentiment d'appartenance pour développer les potentiels des élèves.

Pour ce faire, beaucoup de cours sont donnés en nature et l'exploration du territoire est mise de l'avant. Les cours sont également montés de sorte que les étudiants se sentent interpellés par la matière.

Cette communauté insiste aussi sur le fait que la hiérarchie et l'autorité existantes dans le système d'éducation conventionnel et le manque de proximité enseignant/élève ne correspondent pas aux valeurs éducatives des Premières Nations.

« Des élèves qui doivent appeler leur professeure « Madame » ou qui doivent les vouvoyer, ça ne cadre simplement pas avec nos mentalités », explique Me Michelle Corbu, avocate en droit autochtone.

Les Mi'kmaq de la Nouvelle-Écosse ont également pris la parole, mentionnant qu'un des points négatifs de leur prise de contrôle en éducation est l'absence de subvention de la part du gouvernement provincial.

Pour M. Régis, il est important de voir ce qui se fait ailleurs au pays.

« Ça nous permet de prendre ce qu'on aime de chaque façon de faire et de créer un système à notre image », se réjouit-il.



Les survivants des pensionnats Anne Rock et Louis Georges Fontaine ont livré de touchants témoignages.



NŒUDVEMBRE 2022 PROCURE

Luttons avec style
contre le cancer de la prostate

Des accessoires mode originaux pour combattre le cancer de la prostate



CENTRE D'AIDE POUR HOMMES
POUR VOUS **AIDER**
À PASSER AU TRAVERS

SAVIEZ-VOUS QUE?

- Fondé en 2007, Homme aide Manicouagan a ouvert officiellement ses portes en août 2009.
- Sa mission : offrir d'aider, de soutenir et de référer les hommes en détresse en concertation avec le milieu.
- La première cause de détresse chez les hommes de la Manicouagan, comme partout ailleurs au Québec, est la rupture amoureuse. Selon une étude, les situations de rupture amoureuse ou d'union s'avèrent être des moments critiques pour plusieurs hommes (Guilmette, Tremblay, Genest-Dufault, Léveillé et Audet, 2016).
- Près de la moitié des appels sont faits par des proches inquiets pour un homme de leur entourage. Généralement, ce proche inquiet est une femme, qui recevra un soutien personnalisé en fonction de son rôle auprès de l'homme en difficulté.
- Quand les hommes consultent, ils s'adressent d'abord à la conjointe dans près de 85 % des cas (Tremblay et al, 2015).
- Selon une étude menée par monsieur Carl Lacharité au printemps 2022, 1 père sur 7 au Québec présente un indice de détresse psychologique élevée.
- La Maison Oxygène Gens du Nord, le service d'hébergement pour pères et enfants de l'organisme Homme aide Manicouagan, a accueilli ses premiers pères et ses premiers enfants en octobre 2010. Depuis, une centaine de familles ont été hébergées à la Maison Oxygène Gens du Nord, pour une durée moyenne de 3 à 6 mois, parfois jusqu'à plus d'un an, lorsque les papas choisissent de s'investir dans un projet de vie, comme un retour aux études.

Vous pouvez en apprendre davantage sur les services offerts par Homme aide Manicouagan au www.hommeaidemanicouagan.org ou en nous suivant sur notre page Facebook. 

418 589-GARS
4 2 7 7
Maison Oxygène
Gens du Nord
Du coeur en... toit !

767, rue Jalbert, Baie-Comeau G5C 2A2
www.hommeaidemanicouagan.org
Demander de l'AIDE, un geste de COURAGE?

Saviez-vous que le cancer de la prostate est la forme de cancer qui touche le plus d'hommes à travers la province? Chaque jour, ce sont 12 Québécois qui en reçoivent un diagnostic. Or, le sujet demeure malheureusement tabou. Pour sensibiliser la population à cette cause, l'organisme à but non lucratif PROCURE — la référence pour obtenir des réponses sur ce type de cancer ainsi que du soutien, 7 jours sur 7 — tient sa 9^e campagne annuelle Nœudvembre.

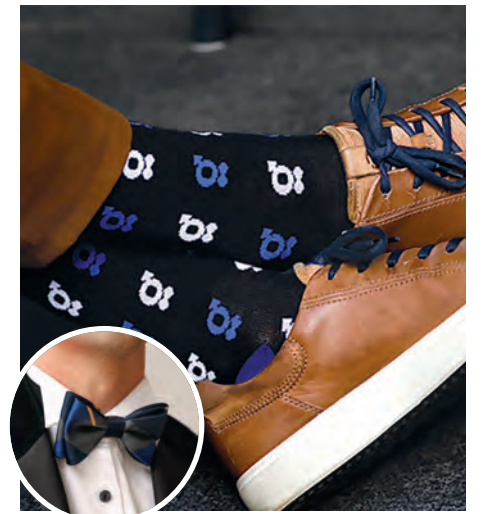
Avec le slogan « **Luttons avec style contre le cancer de la prostate** », PROCURE vous invite notamment à porter le nœud papillon 2022 lors de la Journée québécoise de sensibilisation au cancer de la prostate, le 19 novembre. À la fois élégant et original, celui-ci a été conçu par le réputé designer Philippe Dubuc, qui a imaginé un motif permettant que chaque nœud soit unique.

La campagne a pour objectif d'amasser 600 000 \$ pour bonifier les services offerts et pouvoir envisager différents projets de recherche. Elle regroupe 28 ambassadeurs évoluant dans les sphères sportive, politique et artistique qui s'unissent à la cause et portent ce nœud papillon non seulement en appui aux hommes touchés par le cancer de la prostate, mais également afin de briser le silence qui continue d'entourer cette maladie.

NŒUDS PAPILLON, MOUCHOIRS ET BAS

Vous souhaitez vous aussi soutenir cette cause? Vous pouvez vous procurer le nœud papillon et son mouchoir de poche assorti, ou encore le coffret thématique 2022. Celui-ci comprend un nœud papillon, un mouchoir ainsi que sept paires de chaussettes (une pour chaque jour de la semaine!) aux motifs ludiques représentant la lutte contre ce cancer — de quoi sensibiliser vos collègues et vos proches avec classe et fantaisie!

Pour en savoir plus sur la campagne ou vous procurer un coffret thématique, visitez le noeudvembre.ca.



19 NOVEMBRE
JOURNÉE QUÉBÉCOISE POUR LA
SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

**PARLER,
ÇA FAIT DU BIEN.**



alecoutedeshommes.com

 Regroupement provincial
en **santé et bien-être**
des hommes

Kim-Priscilla Plante brille dans le domaine forestier

Travailler dans la nature, c'est ce qui anime la Forestilloise Kim-Priscilla Plante, dont le nom figure dans le Palmarès des étoiles de la relève forestière. La résidente de Baie-Comeau voit cette nomination comme « une reconnaissance surprenante et agréable ».

Johannie Gaudreault

« Je n'étais pas au courant que mes patrons avaient soumis ma candidature, affirme la jeune femme. Ils me l'ont annoncé quand ils ont su que j'étais sélectionnée. C'était vraiment une surprise pour moi et je vois ça comme une reconnaissance de mon travail. »

Ce palmarès a été créé par le magazine Opérations forestières pour mettre en valeur la relève dans l'industrie forestière québécoise et ainsi souligner les réalisations de 10 travailleurs de la relève qui ont moins de 40 ans. L'éthique de travail, le leadership et les efforts pour accroître la qualité du travail font partie des critères de sélection du concours.

« Des entrepreneurs forestiers aux gérants d'usines, en passant par les opérateurs de machinerie, les contre-maîtres en forêt, les chercheurs et les manufacturiers d'équipements, les jeunes de la relève sont les piliers

de l'industrie de demain », estime le créateur du palmarès.

Gravir les échelons

Kim-Priscilla Plante ne s'est pas immédiatement dirigée vers la forêt lorsqu'elle a choisi son domaine d'études. « J'ai commencé en éducation spécialisée, mais je n'ai pas aimé ça. Je voulais travailler dehors. C'est là que j'ai vu le programme de DEP en aménagement de la forêt à Causapsal. J'ai tenté le coup et je n'ai jamais regretté », raconte-t-elle.

Après deux années à la coopérative forestière La Nord-Côtière aux Bergeronnes, elle est embauchée par Boisaco (COFOR) pour faire l'inventaire des récoltes en 2015. Depuis ce temps, elle ne cesse de gravir les échelons pour occuper aujourd'hui le poste de superviseuse des récoltes.

En plus de gérer de façon régulière trois équipes de

récolte, la native de Forestville s'assure que les suivis de récolte géomatique soient réalisés de manière rigoureuse. Elle a aussi collaboré étroitement à la mise en place de l'utilisation des formulaires électroniques pour l'ensemble des suivis relatifs aux opérations fores-

tières.

« Au départ, ce que j'aimais était le fait de travailler dans la nature, avec les arbres et les montagnes. Mais au fil du temps, j'ai développé une passion pour la machinerie. C'est toujours un défi pour moi de la rendre productive »,

ajoute Kim-Priscilla Plante.

La trentenaire suit maintenant une formation à l'interne pour expérimenter la voirie forestière. « J'aimerais participer à la construction des chemins forestiers. C'est mon prochain défi », conclut-elle.

Les spéciaux

d'automne sont arrivés

au **Marché Richelieu** des Bergeronnes!



5⁴⁹ \$
/lb

Poitrines de poulet frais désossées



2/8 \$

Bacon Selection



2⁹⁹ \$

Gros ananas



3⁴⁹ \$
/lb

Bœuf haché mi-maigre



3⁹⁹ \$

Pommes Cortland ou McIntosh sac 4 lb



9⁹⁹ \$

Yogourt Iôgo 2 kg



2⁹⁹ \$

Capsules de café Selection



11²⁹ \$

Yogourt à boire Yop Yoplait



9⁹⁹ \$

Jus Selection

FORMAT ÉCONOMIQUE

Marché Richelieu

Complice de votre quotidien

121, route Principale, Les Bergeronnes
418 232-6262



Kim-Priscilla Plante est superviseuse de récoltes chez Boisaco et elle fait partie des étoiles forestières 2022. Photo courtoisie

Une saison qui se termine en beauté

La Compagnie de navigation des Basques (CNB), qui opère le traversier Trois-Pistoles - Les Escoumins, s'est illustrée lors du Sommet entrepreneurial des Basques le 22 octobre en remportant le prix coup de cœur du jury.

Johannie Gaudreault

Une surprise pour le capitaine du navire, Jean-Philippe Rioux, qui représentait l'entreprise lors de la soirée tenue au Centre sportif Jean-Claude Bélisle de Saint-Jean-de-Dieu. « On s'était inscrit dans la catégorie Ressources humaines, alors je ne m'attendais pas du tout à gagner », affirme-t-il.

La CNB faisait également partie des neuf entreprises jubilaires comptant plus de 20 années d'activités professionnelles au sein de la même famille, qui ont reçu une plaque honorifique pour souligner l'importance de leur présence dans la région.

« Pleins de surprises et d'émotions », témoigne M. Rioux mentionnant que ces prix clôturent bien les dernières années de mobilisation qu'a connues la compagnie.

Selon Marie-Hélène Proulx, coordonnatrice du Sommet entrepreneurial des Basques, « les dirigeants de la CNB ont su mobiliser les acteurs du milieu pour que les retombées économiques majeures continuent de profiter à toute la communauté des Basques ».

L'entreprise a donc mérité son prix en raison du travail acharné des administrateurs pour monter un dossier et des arguments solides auprès de la Société des traversiers du Québec et du ministère des Transports du Québec, « assurant un financement adéquat qui aura permis la réfection du navire et surtout, le service en place ».

Notons que le jury était composé de membres la SADC des Basques, du CLD des Basques, du Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs, de Services Québec et des présidents des Chambres de commerce de Trois-Pistoles Notre-Dame-des-Neiges.

Une excellente saison

L'année 2022 s'est avérée très positive pour le traversier Trois-Pistoles - Les Escoumins. « Nous avons eu une excellente saison, commente le capitaine. Ce n'est pas une année record parce que 2019 sera vraiment difficile à battre, mais il s'agit d'une des bonnes années. »



Le capitaine du traversier Trois-Pistoles - Les Escoumins, Jean-Philippe Rioux, était surpris de remporter le coup de cœur du jury. Photo : Courtoisie

Le record de l'année 2019, atteignant les 37 000 passagers, est attribuable au début de saison précoce (1 mois plus tôt) ainsi qu'à l'absence de la traversée de Matane.

La saison actuelle s'est conclue le 11 octobre avec plus de 32 000 passagers qui sont montés à bord du traversier. « Je n'ai pas encore les chiffres exacts, mais entre 10 000 et 12 000 véhicules ont embarqué sur le navire », confirme Jean-Philippe Rioux.

Depuis 2012, l'utilisation du service de traversée est en croissance annuelle. « On obtient toujours de meilleurs résultats que l'année précédente », dévoile celui qui est entré en poste en 2015.

Le capitaine s'affaire maintenant à préparer l'hivernation de l'Héritage 1 qui s'échouera de façon volontaire dans son lit d'hiver à la marina de Trois-Pistoles.

« On attend les grosses marées d'automne pour pro-

céder à l'échouage du bateau à un endroit stratégique », précise-t-il.

La saison n'a pas été marquée par des bris mécaniques majeurs, mais plutôt par la hausse des coûts du diesel.

« On a subi quelques petits bris, mais rien de trop grave. Ça reste quand même de la mécanique », lance M. Rioux.

La facture d'essence ayant été augmentée pour la CNB, celle-ci n'a pas eu d'autres choix que de la refiler aux utilisateurs.

« Il a fallu ajuster nos tarifs en conséquence. On pouvait charger 2 \$ à 2,50 \$ de plus par personne pour traverser », soutient Jean-Philippe Rioux, rappelant que le diesel est la deuxième plus importante dépense de la compagnie.

« On ne pouvait pas se permettre de payer pour faire traverser les gens », conclut-il.

Les bourses d'études remises par la Fondation Desjardins offrent un coup de pouce financier à des jeunes qui s'illustrent par leur engagement dans leur milieu, ou par les efforts qu'ils investissent au quotidien pour mener à bien leurs études. Les lauréats se sont démarqués parmi plusieurs candidatures reçues.

En reconnaissant leurs efforts et en démontrant que nous croyons en eux, nous les encourageons à persévérer jusqu'à l'obtention de leur diplôme.



Félicitations à monsieur Marc-André Dufour de Sacré-Cœur, madame Roxann Tremblay de Sacré-Cœur et madame Marilou Sirois des Bergeronnes.

Non seulement vous grandissez à travers vos actions, mais vous contribuez aussi à ce que notre monde soit toujours meilleur.

TROUVEZ VOTRE EMPLOI

On recrute.

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE COLOMBIER



OFFRE D'EMPLOI

La Municipalité de Colombier, ayant un poste à combler, est à la recherche d'une personne pouvant assumer la fonction suivante :

Description : Préposé(e) à l'entretien ménager

Heures : 12 heures/semaine (poste à temps plein)

Salaire : À discuter

Toute personne désirant poser sa candidature doit obligatoirement faire parvenir son curriculum vitae au plus tard **le 4 novembre à 12 h** par courriel à : mcharron@colombierhcn.com ou par la poste à l'adresse suivante :

Municipalité de Colombier
568, rue Principale Colombier, Québec G0H 1P0
À l'attention de Madame Milaine Charron
Poste préposé(e) à l'entretien

Il est à noter qu'une description détaillée des tâches sera fournie à toute personne qui en fera la demande auprès de Madame Milaine Charron au 418 565-3343.



AVEC BRIO DANS LES PANNEAUX!

Ici, on ne tombe pas
dans le panneau.
Le travail d'équipe
c'est du sérieux.

MÉCANICIEN(NE) INDUSTRIEL

TES RESPONSABILITÉS :

En étroite collaboration avec l'équipe de la maintenance et de la production, tu effectueras de l'entretien régulier et de l'entretien préventif sur nos différents équipements, en plus de voir à l'optimisation des processus.

TES QUALIFICATIONS :

Tu possèdes un DEP ou DEC en mécanique industrielle? Tu as une bonne connaissance de l'hydraulique stationnaire et un bon esprit d'équipe? C'est TOI que nous cherchons!

TU VEUX EN SAVOIR PLUS?

Visite le sacopan.com/carriere

Chez Sacopan, notre statut de #1 mondial c'est du sérieux!
Notre fierté : battre des records. Ça t'allumes autant que nous? Attend...ce n'est pas tout.

Qui sommes-nous?

Leader de classe mondiale dans son secteur d'activité, Sacopan est situé à Sacré-Cœur, en Haute-Côte-Nord, et est une entreprise spécialisée dans la fabrication de panneaux de portes moulés depuis plus de 22 ans.

Viens nous visiter pour voir à l'œuvre notre gang et notre esprit d'équipe.

Contacte Julie pour en savoir plus :

418 236-1414 poste 2232 / julie.tremblay@sacopan.com



AVEC BRIO DANS LES PANNEAUX!

Ici, on ne tombe pas
dans le panneau.
Le travail d'équipe
c'est du sérieux.

JOURNALIER(ÈRES)

NOUS recherchons des gens polyvalents et qui aiment collaborer avec différentes équipes de travail. Nous t'offrons l'opportunité d'être formé dans plusieurs secteurs de travail et tu travailleras dans un milieu sécuritaire.

TU es la personne pour ce poste si tu as une bonne capacité d'apprentissage et d'adaptation, tu es un joueur d'équipe et tu as un esprit d'initiative.

NOUS t'offrons, en plus de salaire et de conditions de travail avantageuses, une équipe de travail dynamique.

TU VEUX EN SAVOIR PLUS?

Visite le sacopan.com/carriere

Chez Sacopan, notre statut de #1 mondial c'est du sérieux!

Notre fierté : battre des records. Ça t'allumes autant que nous? Attend...ce n'est pas tout.

Qui sommes-nous?

Leader de classe mondiale dans son secteur d'activité, Sacopan est situé à Sacré-Cœur, en Haute-Côte-Nord, et est une entreprise spécialisée dans la fabrication de panneaux de portes moulés depuis plus de 22 ans.

Viens nous visiter pour voir à l'œuvre notre gang et notre esprit d'équipe.

Contacte Julie pour en savoir plus :

418 236-1414 poste 2232 / julie.tremblay@sacopan.com



TIPATSHIMUN

NOVEMBRE 2022

ᐃᑭᑭᑭᑭᑭᑭ



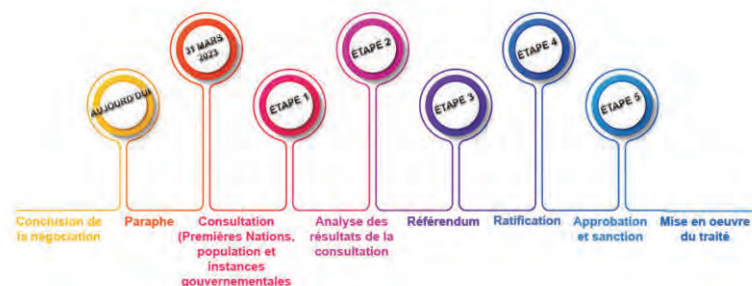
Mot du chef



Le 27 septembre dernier, à l'occasion d'un point de presse organisé à Sept-Îles dans le cadre de la campagne électorale, le chef de la Coalition avenir Québec, François Legault, a annoncé vouloir signer un traité avec les communautés innues du Regroupement Petapan d'ici le 31 mars 2023. L'annonce de cette signature imminente ayant soulevé des questions parmi les membres de la communauté, nous souhaitons apporter quelques précisions.

Le Regroupement Petapan inc. met actuellement tout en œuvre pour que les négociations avec les gouvernements du Québec et du Canada se concluent au 31 mars 2023. La firme de relations publiques Seize03 a notamment été embauchée pour aider l'équipe à y arriver.

Le Regroupement Petapan a pour objectif d'obtenir, au plus tard le 31 mars 2023, un texte de traité complet, ce qui lui permettra de débiter les consultations auprès des diverses parties, dont les membres de la Première Nation des Innus Essipit. Une fois les consultations réalisées, les négociateurs se rassembleront de nouveau afin d'analyser les commentaires et les observations et d'en négocier les ajustements possibles. Une fois ces étapes réalisées, le traité sera soumis au référendum des membres. S'il est accepté, c'est à ce moment seulement qu'il pourra être signé par la Première Nation des Innus Essipit, le gouvernement du Québec et celui du Canada.



Entente de gouvernance territoriale

Le 27 octobre, après plusieurs années de travail, les Conseils d'Essipit et de Mashteuiatsh ont procédé à la signature d'une entente de gouvernance territoriale dans le cadre d'une conférence de presse tenue à Chicoutimi. Intitulée Nishtutatun tshitassinu kie utshimau atusseunilua nite Nitassinan (Entente territoriale et de gouvernance de nos Nitassinan), cette entente a permis de déterminer, par le règlement des chevauchements existants, les Nitassinan respectifs des deux Premières Nations pour l'application de leur gouvernance en matière de protection et d'exercice de leurs droits ancestraux (incluant le titre ancestral) et d'assurer leur propre développement. Cette entente prévoit également la collaboration des parties dans la gouvernance, la gestion, l'occupation et l'utilisation du territoire et de ses ressources à des fins d'innu-aitun ainsi que dans le contexte de développements affectant le Nitassinan.

Par cette entente, Essipit et Mashteuiatsh souhaitent structurer les relations d'échange et de collaboration entre leur communauté pour renforcer leur pouvoir d'intervention auprès des gouvernements, des instances régionales, des promoteurs et des autres Nations afin de faire respecter leurs droits. Finalement, cette entente prévoit des règles et des modalités pour répondre aux projets de développement, par exemple l'évaluation des impacts sur le Nitassinan, l'élaboration de processus de négociation ou l'établissement de règles de retombées. Lors de la conférence de presse, les chefs Martin Dufour et Gilbert Dominique se sont dits fiers de procéder à la signature de cette entente qui constitue un geste légitime de gouvernance mutuelle basé sur le droit inhérent à l'autonomie gouvernementale et à l'autodétermination en matière de coexistence et de coopération sur Nitassinan.



Souvenirs du souper de la PCG - Beaux moments de partage et d'écoute

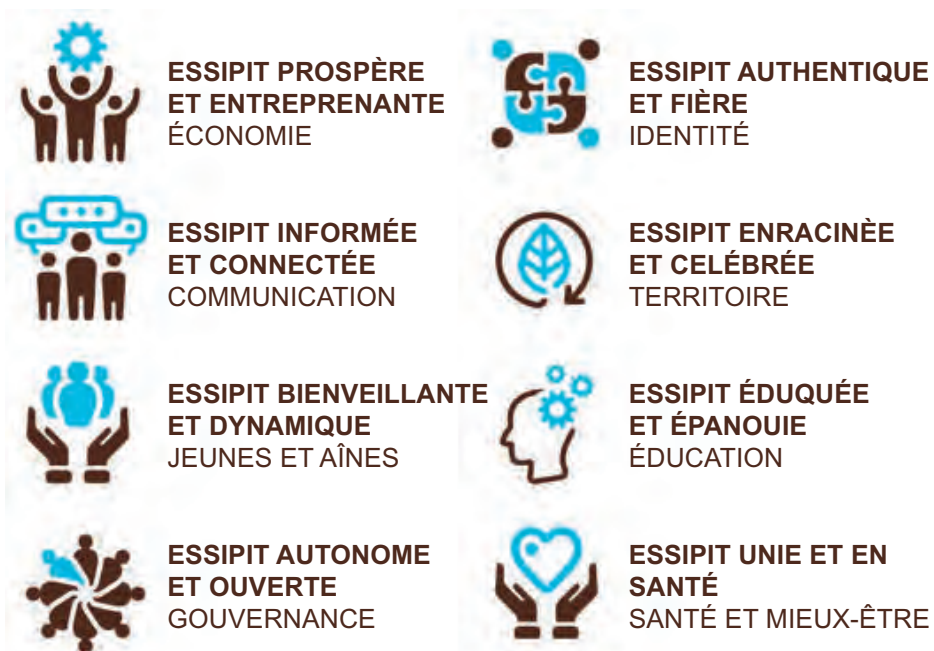
Le 10 septembre dernier, le Conseil de la Première Nation des Innus Essipit (CPNIE) organisait un grand rassemblement pour célébrer le lancement du plan communautaire global issu de la PCG. Intitulé " Oser rêver Essipit ", ce plan présente la vision, les priorités et les rêves des Essipiinnuat pour les 30 prochaines années. Lors de cette soirée, le Conseil a pris l'engagement de faire du plan un outil de prédilection pour le guider dans les prises de décisions futures.

Pourquoi une PCG à Essipit?

Depuis la fin des années 1970, Essipit s'est toujours développée par cycles de planification stratégique de 5 à 10 ans. Alors que ces différents exercices se réalisaient par secteur d'activités, l'idée a germé de faire un exercice global.

La démarche de la PCG s'est échelonnée sur une période de 3 ans. Ce processus a été suivi de près par le comité PCG, composé de membres résidents, de membres non-résidents, d'un membre apparenté résident et d'une élue. Il est important de préciser que le CPNIE voulait un processus inclusif. C'est pour cette raison que tous les membres de la communauté ont été invités à participer. Les ateliers de mobilisation communautaire ont débuté à l'hiver 2021 pour se terminer en juin 2021. Lors de ces ateliers, 8 grandes thématiques ont été abordées :

L'étape suivante consistera à mettre en œuvre des actions, à partir de trois principes directeurs : la communication, l'implication et l'innovation. Une nouvelle étape à suivre!



Murale récapitulative réalisée le 10 septembre dernier dans le cadre du lancement du Plan de la Planification communautaire globale.

Réalisation : Suzie Gagnon et Marie-Eve B. Théberge

Souvenirs du souper de la PCG



Cross-country – Édition 2022

Le 13 octobre en soirée, Essipit recevait plusieurs participants pour la tenue de la compétition de cross-country 2022. Merci à tous nos participants et félicitations à nos gagnants de l'édition 2022.

Gagnantes de la catégorie féminine 3 km (29 ans et -)
1. Maïna Gagnon 2. Maïna Roussel 3. Emmy Gauthier

Gagnantes de la catégorie féminine 3 km (30 ans et +)
1. Cathie Laurencelle 2. Vicky Létourneau 3. Mélanie St-Gelais

Gagnantes de la catégorie féminine 6 km (30 ans et +)
1. Christina Larouche 2. Sonia Poliquin 3. Andréanne Jean

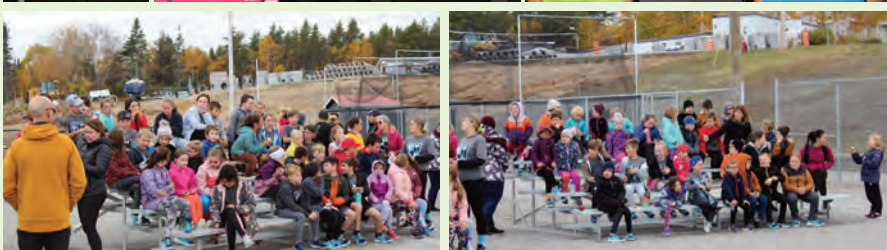
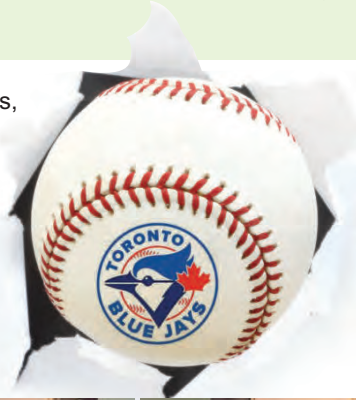
Gagnant de la catégorie masculine 3 km (29 ans et -)
Mathis Brassard

Gagnant de la catégorie masculine 6 km (30 ans et +)
Jean-François Gagnon

Gagnants de la catégorie masculine 6 km (30 ans et +)
1. Dave Launière 2. Pierre Morin 3. Benoît Tremblay



Grâce à la disponibilité de nos entraîneurs bénévoles, ce sont 54 jeunes, répartis-en 3 groupes, qui ont pu apprendre les rudiments du baseball. Des chandails et des casquettes ont été offerts aux nouveaux joueurs et joueuses débutants. Ces cadeaux ont été gracieusement offerts dans le cadre du programme Jays Care, des Blue Jays de Toronto.



Nous aimerions souligner la participation de l'école Marie-Immaculée qui a pris le temps de venir parcourir en après-midi avec tous les élèves de son école.

Guy Paquette raconte l'Anse-à-Conrad

L'ancien professeur universitaire originaire de Forestville, Guy Paquette s'est lancé dans l'écriture de l'histoire de l'Anse-à-Conrad, endroit au paysage enchanteur qu'il habite depuis 12 ans de mai à novembre, selon la première neige.

Johannie Gaudreault

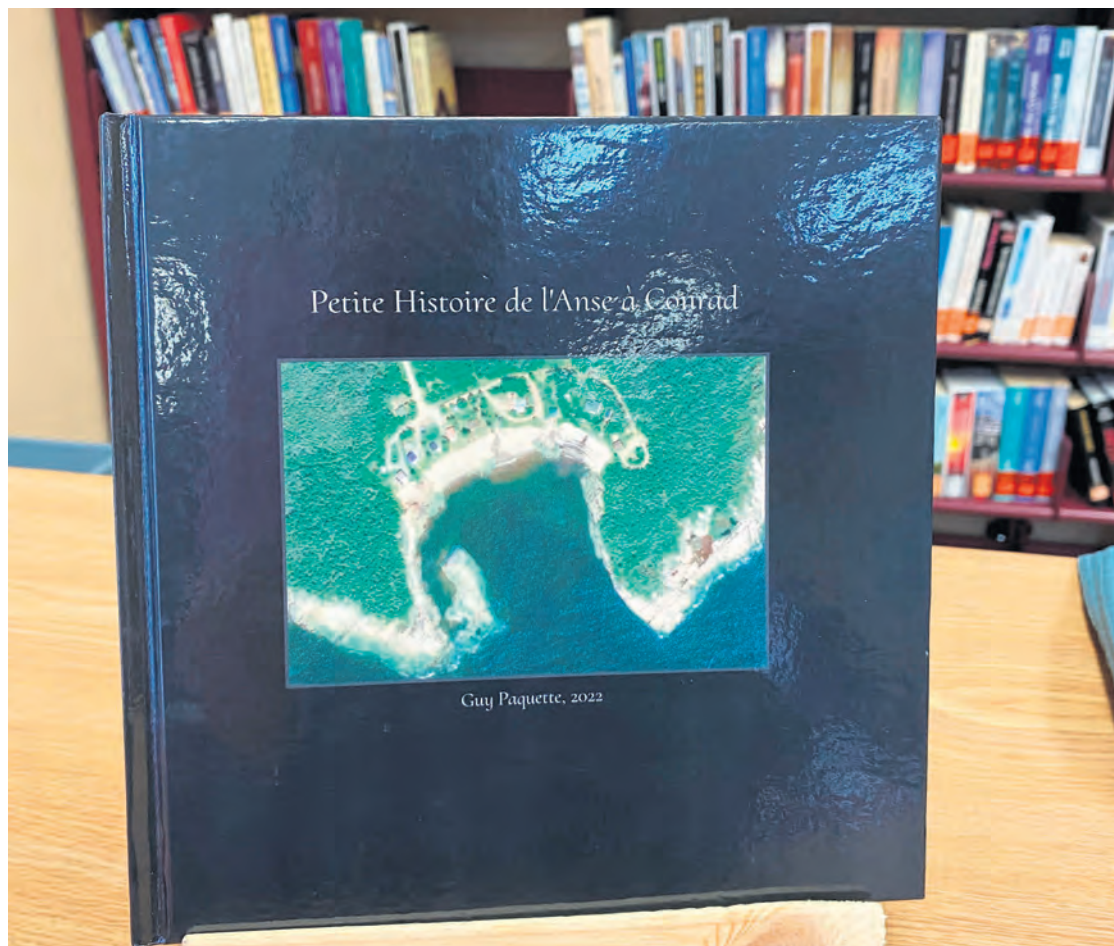
Après plusieurs mois de recherches pour retracer l'histoire exacte de ce lieu situé sur le territoire de la municipalité de Colombier, M. Paquette a réussi à « dépasser les oui-dire » et rédiger un livre. « J'en ai fait imprimer quelques exemplaires au début juin, principalement pour les résidents de l'anse », dévoile-t-il.

Les citoyens ont passé le mot et d'autres ont voulu se le procurer. « J'ai dû en faire réimprimer puisqu'il y avait

une demande, mais je l'ai fait sans prétention. C'était seulement dans un but historique », indique l'auteur qui recommande à ceux qui en désireraient une copie de s'adresser au bureau municipal de Colombier.

Découverte inattendue

C'est par hasard que Guy Paquette et sa conjointe sont tombés sous le charme de l'Anse-à-Conrad en 2010. Le couple était à la recherche d'un petit chalet sur le bord



Guy Paquette, résident de l'Anse-à-Conrad depuis 2010, a retracé l'histoire de ce petit coin de paradis situé sur le territoire de la municipalité de Colombier.

de l'eau n'importe où au Québec. Il n'a pas rempli ses critères de recherche jusqu'à ce qu'il visite une terre à bois dans ce petit secteur tranquille, non loin de la ville d'origine de l'enseignant.

« Au départ, on allait visiter un chalet au Cap Colombier, mais nos rêves sont tombés à l'eau quand on a vu l'érosion tout autour, se rappelle M. Paquette. En s'y rendant, on avait aperçu une pancarte sur la route 138. C'était pour une terre à bois, mais il y avait un chalet qui correspondait à nos attentes sur le terrain. C'était plus cher que notre budget. On a donc attendu et la vente s'est conclue quelques mois plus tard. »

Ayant pris sa retraite deux années plus tard, Guy Paquette

s'est consacré durant trois saisons (mai à octobre) à l'amélioration de sa résidence d'été. « J'ai été amené à parler aux gens de l'Anse et je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de Durand. Pourtant, l'endroit se nommait l'Anse-à-Conrad. Je voulais connaître le pourquoi du Conrad », fait-il savoir.

Grâce au Registre foncier du Québec et à Bibliothèque et Archives nationales du Québec, le Forestillois a découvert que Conrad Tremblay est devenu le propriétaire des lots de son père Napoléon en 1955 au terme d'une transaction de 500 \$. Sa propriété a été officialisée en 1977 par une proclamation du ministre des terres et forêts.

Après avoir refusé une pre-

mière fois de vendre des terrains en bordure du fleuve, M. Tremblay les a finalement tous vendus entre 1973 et 1975 pour une somme de 75 \$ chacun. Quant à lui, il a conservé le reste de ses deux lots jusqu'en 1980 avant de les vendre à Gabriel Desbiens. Au fil des ans, l'Anse-à-Conrad s'est développée, offrant à ses résidents des saisons estivales paisibles en famille.

De son côté, Guy Paquette n'y habite pas à l'année pour une question de déneigement de la route ainsi que de noirceur. « Ma conjointe trouve qu'il fait noir et que c'est tranquille l'hiver alors que le soleil se couche tôt », explique-t-il. Il continue toutefois d'investir dans son petit coin de paradis.

« Mon bois était touché par la tordeuse des bourgeons de l'épinette, j'ai donc fait replanter 18 000 arbres de différentes espèces. Je suis devenu producteur forestier, ce qui m'amène à suivre les pas de mon père qui était ingénieur forestier », témoigne l'auteur de La petite histoire de l'Anse-à-Conrad.

LONGUE-RIVE

Marché de Noël

13 novembre de 10 h à 18 h
à la salle communautaire, 530, rue Principale

Dîner tourtière 10 \$
au profit de la Maison de la famille

Atelier de bricolage
avec Karine Bouchard de 12 h à 14 h 45
et **Conte de Noël** avec la Maison de la famille à 15 h

Séance photos de Noël
avec Marie-Soleil Dugas, inscrivez-vous
via le messenger de la Municipalité ou
par courriel à loisirs@longueville.ca

On encourage l'achat local pour
nos cadeaux du temps des Fêtes!

Bienvenue à tous!

Informations :
Caroline Hovington
418 231-2344, poste 226

EN BREF

Opération Enfant Soleil

(CP) Les gens de la Haute-Côte-Nord sont invités à se montrer généreux pour Opération Enfant Soleil lors du passage de son grand bénévole, Serge Lepage, du 16 au 20 novembre aux Galeries Forestville. Il sera là pour vendre, au coût de 10 \$, des billets pour le tirage Passeport de rêve, soit un crédit voyage de 104 000 \$ ou un prix en argent de 25 000 \$.

Après 13 longues années d'études en enseignement

Jacques Bossé obtient son baccalauréat à 66 ans

Si on dit qu'à l'impossible, nul n'est tenu, on dit aussi que vouloir, c'est pouvoir. Jacques Bossé, 66 ans, vient de prouver la puissance de la volonté en obtenant son baccalauréat en enseignement après 13 longues années d'études.

Charlotte Paquet

cpaquet@lemanic.ca



Le samedi 22 octobre, entouré de sa conjointe et ses deux enfants, le Baie-Comois a participé à la collation des grades de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), tenue à l'Hôtel Rimouski. Tout un accomplissement pour un homme qui n'a jamais aimé l'école lorsqu'il était jeune.

« La première personne à qui j'ai pensé en allant chercher mon diplôme, c'est à mon père », a raconté le nouveau bachelier. Il a expliqué que lorsqu'il s'est lancé dans l'aventure universitaire en 2009, son père, aujourd'hui décédé, s'était montré très surpris de sa décision, se rappelant trop bien que son fils et l'école, ce n'était pas nécessairement l'amour fou à l'époque.

Aujourd'hui, 13 ans après que la vie l'ait conduit à enseigner la mécanique en formation professionnelle, Jacques Bossé éprouve évidemment un sentiment d'accomplissement.

« C'est le devoir accompli

« C'est le devoir accompli d'avoir commencé quelque chose et de l'avoir fini, surtout un baccalauréat. »

- Jacques Bossé

d'avoir commencé quelque chose et de l'avoir fini, surtout un baccalauréat », a-t-il confié, notant au passage l'importance des encouragements reçus de son



Jacques Bossé était entouré de sa conjointe Sylvie Rousseau et de ses enfants Alex et Sabrina à la collation des grades. L'homme de 66 ans obtient son baccalauréat en enseignement après 13 ans d'études. Photo courtoisie

entourage pendant toutes ces années.

Nouvelle carrière

Rien ne destinait le sexagénaire à devenir enseignant. En 2009, il occupait un emploi de représentant pour l'ancienne entreprise Fercomat à Baie-Comeau lorsqu'il a vu ses heures de travail réduites.

prise à l'autre pour dénicher un nouvel emploi. C'est alors qu'il a croisé sur sa route le directeur général de la formation professionnelle de la Commission scolaire de l'Estuaire de l'époque.

Ce dernier lui a proposé d'enseigner la mécanique après une année de mentorat avec les deux enseignants qui s'approprièrent à quitter leur poste.

« J'avais un bon bagage d'expériences. GLM et Fercomat, ça a été deux bonnes écoles pour moi », a indiqué le détenteur de deux diplômes d'études professionnelles, l'un en soudure et l'autre en usinage.

Comme la Loi sur l'instruction publique l'y obligeait, il s'est inscrit au baccalauréat en enseignement. « C'était la règle. Je ne voulais pas perdre ma job,

j'étais en santé et j'adorais ce que je faisais. »

De la discipline

Pour atteindre son objectif et goûter à ce fameux diplôme, Jacques Bossé aura dû faire preuve d'une énorme discipline. « La discipline, c'est ce que je n'avais pas quand j'étais jeune. »

Au travail le jour, l'homme étudiait à raison de quatre soirées par semaine de 19 h à 23 h. « Je m'étais discipliné. Le soir, à 7 h, je décollais pour le sous-sol et ma chatte me suivait. » Il lui est même arrivé de suivre des cours offerts en été afin de prendre de l'avance. Il n'a connu aucun échec pendant toutes ces années.

Il n'en reste pas moins que ça n'a pas été facile. Il a connu une grande remise en question à un moment

donné, mais heureusement, quelqu'un veillait au grain à l'UQAR, d'une certaine façon. « Une professeure, Lucie Dionne, m'a donné le coup de pied nécessaire en me disant t'es capable, t'es capable. »

Un peu ironiquement quand même, l'année où Jacques Bossé obtient son baccalauréat, il met fin à sa carrière d'enseignant en mécanique. Son désir de travailler à temps partiel ne le permettait pas. Il demeure cependant à l'emploi du Centre de services scolaire de l'Estuaire.

« Maintenant, je suis affecté au développement. On s'occupe de développer des formations en formation professionnelle. Mais je vais continuer à enseigner sur le web. Vu mes antécédents aux ventes, ils veulent me donner peut-être vente-conseil (le programme) », a-t-il conclu.



Semaine nationale de la sécurité des aînés

Du 6 au 12 novembre 2022

À la maison comme à l'extérieur, faites de la sécurité une priorité!

5 RISQUES HIVERNAUX que les aînés doivent connaître

Les aînés sont exposés à divers risques de blessures et de maladies en hiver. Voici cinq dangers que vous devriez considérer :

1. HYPOTHERMIE ET ENGELURES

Les personnes âgées perdent leur chaleur corporelle plus rapidement que les adultes plus jeunes. Les problèmes de glande thyroïde, le diabète, la maladie de Parkinson et certains médicaments les empêchent aussi de déterminer quand

elles ont trop froid. Pour prévenir l'hypothermie et les engelures, habillez-vous chaudement avant de sortir et évitez de rester longtemps dehors.

2. CHUTES

Le risque de chuter, plus élevé chez

les aînés, nécessite de prendre des précautions supplémentaires en hiver. Évitez de vous promener la nuit, portez des bottes à semelles antidérapantes, assurez-vous que les marches et les trottoirs que vous empruntez sont déneigés et placez un embout en caoutchouc ou un crampon à glace au bout de votre canne, le cas échéant.

3. ACCIDENTS DE VOITURE

Si vous conduisez, vous devez équiper votre véhicule de pneus d'hiver performants et conformes. Vous devriez également vous munir d'un téléphone portable chargé et d'une trousse d'urgence contenant des câbles de démarrage, des couvertures et des produits de premiers soins.

4. INCENDIES DOMESTIQUES

L'utilisation d'appareils de chauffage d'appoint, de bougies et de foyers augmente les risques d'incendie. Pour les prévenir, éloignez les rideaux et les meubles des sources de chaleur et ne laissez jamais un feu sans surveillance. Enfin, inspectez régulièrement vos détecteurs de fumée.

5. INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

La mise en marche d'un appareil de chauffage à combustion peut engendrer des émissions dangereuses de monoxyde de carbone, un gaz incolore et inodore. Utilisez un détecteur de monoxyde de carbone et soyez attentif aux symptômes



d'intoxication (maux de tête, étourdissements, essoufflements et nausées).

Restez davantage en sécurité cet hiver en étant pleinement conscient de ces dangers!

Menée par le Conseil canadien de la sécurité, la Semaine nationale de la sécurité des aînés a lieu du 6 au 12 novembre 2022. Pour plus d'informations, visitez le canadasafetycouncil.org.



Bien entendre, ça change tout!

 **Dépistage auditif sans frais**
Valide jusqu'au 31 décembre 2022.

Prenez un RV dès maintenant au **1-888-589-5822**

935, boulevard Lafèche, Baie-Comeau
24, route 138 O., Forestville

Plus de 90 cliniques à travers le Québec
www.groupeforget.com

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

La chercheuse Céline Vaneckhaute et sa petite famille étaient récemment de passage à Copenhague au Congrès mondial sur l'eau afin d'y recevoir une distinction internationale, le Young Leadership Award de l'Association internationale sur l'eau, qui salue ses recherches autour d'une des matières les moins nobles qui soit : le caca!

Émélie Bernier

ebernier@lecharlevoisien.com



INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Céline Vaneckhaute a 34 ans et est parmi les plus jeunes sinon la plus jeune titulaire d'une chaire de recherche au Canada, la Chaire de recherche en récupération des ressources et en génie des bioproduits. Elle s'intéresse particulièrement à la récupération de ressources valorisables à partir des matières résiduelles et des eaux usées. Au cœur de ses travaux se retrouvent donc votre urine et vos excréments.

À l'Université Laval, Céline Vaneckhaute et son équipe mettent tout leur savoir en œuvre pour transformer nos déchets biologiques quotidiens en produits chimiques de qualité et pratiques (engrais, biodétergents durables, biomatériaux).

Le but? Réduire notre production de déchets et in extenso, la pollution de l'eau et de l'environnement, tout en améliorant au moyen de ces intrants nouveau genre la qualité des sols et des cultures. Où la grande majorité des gens voient de simples déchets, la chercheuse voit plutôt de précieuses ressources à valoriser.

« Je joue dans le caca », rigole-t-elle.

« Quand on va aux toilettes, on élimine tout ce qu'on mange et ce qui n'est pas absorbé via l'urine, les excréments. Une bonne partie des nutriments, l'azote et le phosphore par exemple, va être excrétée. Si on prend des vitamines, du fer, une partie va être absorbée, mais le reste va dans l'urine. On ne veut pas les déverser dans le fleuve, ça va créer

Votre caca à la rescousse de l'humanité



Céline Vaneckhaute a reçu le Young Leadership Award, remis à un professionnel de moins de 35 ans qui œuvre dans le secteur de l'eau et dont le haut potentiel de leadership dans le domaine est reconnu et les réalisations sont significatives.

des algues, les poissons vont mourir... L'utilisation de l'eau par les industries, ainsi que la production d'eau potable sont ainsi menacées. On doit l'éviter parce qu'au final, ce sont des quantités énormes! Comment peut-on récupérer tout ça et le réutiliser de façon positive? », lance-t-elle,

L'accès à l'eau potable est directement lié aux recherches de celle qui rappelle qu'actuellement, encore beaucoup trop de gens sur la planète boivent de l'eau qui n'est pas traitée, avec les risques inhérents pour la santé.

« La première priorité mondiale est que tout le monde ait accès à l'eau propre et que tout le monde ait droit à un traitement des eaux usées qui ne pollue pas l'environnement où on vit », résume Céline Vaneckhaute. Elle œuvre notamment auprès de communautés autochtones du Nord aux prises avec de sérieuses lacunes en la matière.

« Dans notre accompagnement des villes, des municipalités, des communautés, on développe des outils d'aide à la décision. Je ne dis pas « cette solution est

mieux que l'autre », mais on tente de promouvoir les alternatives les moins énergivores et les plus durables en matière de traitement des eaux usées, par exemple. On suggère des stratégies dans l'optimisation, la modélisation et le développement de nouvelles technologies. On est très pratique, selon les problématiques », résume la chercheuse.

Celle qui emploie d'emblée le « on » fait rejaillir les lauriers récemment reçus sur son équipe et ses étudiants. « J'ai une grande équipe à l'Université, ce sont des étudiants à la maîtrise, au doctorat, au post doc. Je suis leur superviseuse, et donc la chercheuse principale et la seule prof, mais nous faisons un travail d'équipe », dit-elle.

Une fierté, dans sa relativement jeune carrière.

« Je pense avoir réussi à inspirer beaucoup de jeunes à vouloir faire mieux, à changer les façons de faire. Dans mon équipe de recherche, les gens sont motivés! Ils travaillent sur des sujets importants et moi, je contribue à leur formation et à l'environnement », se réjouit-elle.

Elle jette parfois un œil aux

parcours professionnels de ses anciens pupilles.

« Je pense que je transmets ma passion du développement durable! Je n'en ai pas beaucoup qui finissent dans le pétrole », lance avec un clin d'œil la sympathique scientifique.

Jeune maman d'un tout petit Massimo absolument craquant, elle s'investit sans relâche au nom des générations futures.

« Ça me motive encore plus depuis que j'ai un enfant! », conclut la jeune leader reconnue comme telle par ses pairs.

Collaborer avec Cascades

(EB) Parmi les projets qui occupent Céline Vaneckhaute, on remarque une collaboration avec Cascades. « Nous travaillons ensemble pour valoriser leurs boues de papeterie », résume-t-elle. L'objectif est de parvenir à créer des biogaz et des engrais à partir de ce genre de déchets afin de les valoriser de façon optimale. « Dans notre laboratoire, j'ai des mini réacteurs de biométhanisation où on fait des tests. On travaille à créer un « mix », une formule en mélangeant les boues avec d'autres substrats comme des déchets alimentaires, par exemple, pour créer des biogaz », indique la chercheuse qui en connaît un rayon sur la biométhanisation. Elle est d'ailleurs très impliquée dans le grand projet d'usine de biométhanisation de la ville de Québec. « Tout ce qui est biométhanisation est inscrit dans le plan d'action québécois sur les changements climatiques. On ne peut plus envoyer les déchets organiques aux sites d'enfouissement ou à l'incinérateur, mais ça prend les infrastructures pour faire autrement, les transformer en énergie et en engrais. »

Gare à l'eau!

(EB) Aurons-nous toujours un accès illimité à l'eau potable? La jeune femme d'origine belge en doute. « On voit déjà beaucoup de pays qui sont en pénurie. Je viens de la Belgique et l'eau y coûte cher. On compte les minutes sous la douche! », illustre-t-elle. Avec l'augmentation des prix de l'énergie en Europe, il n'est pas rare que ses compatriotes troquent la douche chaude contre un lavage au lavabo, à l'eau froide. « On parle de la Belgique, pas de l'Éthiopie... Ici, on ne réalise pas notre chance, mais on est extrêmement gâté. Et on gaspille énormément. »

Elle rappelle que plusieurs communautés autochtones au Canada sont toujours privées d'un accès régulier et sécuritaire à l'eau potable. « C'est une ressource naturelle très précieuse. Si ailleurs dans le monde et même dans notre propre pays, il y a des gens qui manquent d'eau et que nous, on la gaspille ou on la pollue, c'est un non-sens. »

Rendre potables les eaux usées est possible, mais il faudra travailler sur les perceptions et l'acceptabilité sociale. « À mon avis, c'est une possibilité d'établir des systèmes de traitement des eaux usées autonomes qui vont permettre de faire de l'eau réutilisable, c'est même vital et idéal. Notre équipe travaille là-dessus présentement. Mais on doit convaincre les gens qu'il n'y a pas de risque et la barrière psychologique est là... »

Elle deviendra un spécimen de musée

Malgré le triste sort qu'elle a connu, la baleine à bec qui s'est échouée le 23 octobre dans la baie de Sept-Îles aura tout de même une utilité au niveau éducatif en devenant un spécimen de musée.

Vincent Berrouard

La carcasse sera réacheminée sous peu vers Sacré-Cœur pour la conservation du spécimen, précise Robert Michaud, président et directeur scientifique du Groupe de recherche et d'éducation sur les mammifères marins (GREMM).

« Nous avons comme projet de nettoyer la carcasse pour remonter son squelette qui pourrait être ajouté à la collection du Centre d'interprétation des mammifères marins de Tadoussac », a fait savoir M. Michaud.

Auparavant, elle a été transportée à la Faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal à Saint-Hyacinthe par une équipe du Réseau québécois d'urgence sur les mammifères marins. Une nécropsie y a été pratiquée. Les résultats pourraient être rendus publics dans les prochaines semaines.

Baleine à bec de True

C'est un mammifère marin très rare qui se serait échoué dans la baie de Sept-Îles le dimanche 23 octobre. Les premières observations qui ont été faites sur l'animal laissent à penser qu'il pourrait s'agir d'une baleine à bec de True, selon la directrice du Centre d'éducation et de recherche



La baleine à bec qui s'est échouée à Sept-Îles le 23 octobre était en mauvais état. Elle était très amaigrie. Photo courtoisie

de Sept-Îles (CERSI), Anik Boileau. À sa connaissance, il s'agirait de la première fois que cette espèce s'échoue dans le fleuve Saint-Laurent.

La baleine à bec de True est une espèce qui reste peu connue parce qu'elle a été très peu observée. Ce n'est qu'en 2017 que le mammifère a été filmé pour la première fois sous l'eau, c'est-à-dire dans son habitat naturel.

Selon le GREMM, parmi les 22 espèces de baleine à bec, c'est celle de True qui serait la plus méconnue et la plus mystérieuse de sa grande famille. Son habitat serait dans l'Atlantique Nord ainsi que dans la zone océanique entre le sud de l'Afrique jusqu'en Australie.

À savoir pourquoi une baleine à bec de True s'est retrouvée dans la baie de Sept-Îles, il y a une explica-

tion selon Anik Boileau.

« Quand les baleines sont malades, comme celle dans la baie de Sept-Îles qui était très amaigrie, elles ont le réflexe de venir s'échouer sur les plages ou dans des endroits peu profonds pour mourir. Ce sont des mammifères et elles ne veulent pas mourir noyées », déclare-t-elle.

Comment réagir

Si vous découvrez un mammifère marin en difficulté, Anik Boileau rappelle que la première étape à faire est d'appeler le plus rapidement possible le réseau québécois d'urgences pour les mammifères marins.

Ce groupe sera en mesure de déployer une personne qui pourra procéder à une première évaluation de la situation, comme a fait Anik Boileau le 23 octobre avec la baleine à bec de True.

Un narval en cavale

(RC) Le narval venu des eaux arctiques qui fréquente le fleuve Saint-Laurent depuis 2016 a été observé une fois de plus cette année dans l'estuaire, dont au large de l'Île-Rouge en septembre dernier. Grâce aux nombreux donateurs et donatrices du programme de parrainage, ce narval a désormais un nom : Nordet.

Le narval fait partie de la famille des monodontidés dans le sous-ordre des baleines à dents, comme les bélugas. Il n'a cessé à travers l'histoire de fasciner les chercheurs, vu sa dent torsadée qui fait informellement office de défense qui peut parfois atteindre plus de 2 mètres de longueur.

Nordet est un narval mâle qui a d'abord été observé en 2016 dans l'estuaire du St-Laurent, à plus de 1 000 km de son habitat naturel. On ne connaît pas son âge ni les raisons exactes qui expliquent sa présence dans le fleuve.

Les observations au fil des ans démontrent qu'il est toujours en compagnie d'autres bélugas. Ce phénomène rare se produit parfois chez d'autres narvals, sans toutefois durer dans le temps. Nordet est d'ailleurs absent du catalogue de narvals répertoriés qui fréquentent les eaux arctiques.

Il est toujours possible de participer à la recherche scientifique qui concerne Nordet, afin d'expliquer les raisons de sa venue et de son intégration dans la société d'accueil composée de bélugas dont il est un proche cousin.

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

38, route 138 Ouest, Forestville, G0T 1E0
Téléphone : 418 587-2090
info@journal.hcn.com

EN
ÉDITIONS NORDIQUES 2007 INC.

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

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITRICE
Shirley Kennedy

COORDONNATRICE
À LA MAQUETTE
Johannie Gaudreault

DIRECTRICE DE L'ATELIER
Francine Castonguay

INFOGRAPHIE
Vincent Lebel

DIRECTRICE DE L'INFORMATION
Johannie Gaudreault

JOURNALISTE
Renaud Cyr

COORDONNATRICE WEB/
DÉVELOPPEMENT NUMÉRIQUE
Josey Picard
Anne-Michelle Dérose

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Média /
3 760 exemplaires

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES
ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

COMMIS À LA FACTURATION
Claudie Julien
Valérie Normand

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

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebdos** QUÉBEC

RS RÉSEAU SÉLECT
PARTENAIRE PUBLICITAIRE



Les biscuits sourire amassent 4 838 \$ pour Villa Forestville

C'est une somme record de 4 838 \$ qui a été amassée grâce à la campagne des Biscuits sourire de Tim Hortons qui avait lieu du 19 au 25 septembre à Forestville.

Johannie Gaudreault

Les fonds récoltés sont attribués à un organisme de la localité, dont les bénévoles mettent à la main à la pâte pour fabriquer et livrer les biscuits.

Depuis plusieurs années, le restaurant Tim Hortons de Forestville accorde la campagne des Biscuits sourire à la Villa Forestville, qui développe des logements pour aînés.

Les pâtisseries sont vendues au coût de 1 \$ et tous les profits sont remis à l'organisation. C'est donc 4 838 biscuits qui ont trouvé pre-



Le propriétaire des restaurants Tim Hortons de Forestville et Baie-Comeau, Pascal Simard, est entouré des membres du conseil d'administration de Villa Forestville qui ont récolté 4 838 \$ grâce à la campagne des Biscuits sourire.

neurs cette année. « L'argent amassé servira au développement de Villa Forestville phase 3 », confirme la présidente de l'organisme, Micheline Anctil.



Les Amputés de guerre

Depuis 1946, le Service des plaques porte-clés protège vos clés et permet l'existence de nos programmes destinés aux personnes amputées.

« J'appuie depuis longtemps l'association, qui m'a retourné à deux reprises des clés perdues. C'est un organisme formidable qui offre un excellent service. »

– Un donateur



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

514 398-0759

1 800 250-3030

amputesdeguerre.ca

HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

FORESTVILLE

FADOQ de Forestville

Souper et soirée de Noël le 26 novembre à la salle Horizon (sous-sol de l'église). Le coût est de 25 \$ pour les membres et les billets sont en vente au local de la FADOQ jusqu'au 18 novembre. La soirée sera animée par Mylène Charron. Bienvenue!

Les quilles sont commencées depuis le 18 octobre. Le responsable est Gilles Hurtubise au 418 587-4527.

Le lundi 7 novembre, au local de la FADOQ, débutera un cours d'Adaptadanse pour les personnes aînées qui s'effectue en position assise afin de danser en sécurité et de respecter le rythme de chacun. Il est important de s'inscrire à Mme Claire Boulianne au 418 587-4829. Pour débuter nous prendrons seulement les quinze premières personnes inscrites.

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 3117

Vous êtes conviés à un brunch au Carrefour des Chevaliers de Colomb situé au 134, rue Blouin le 6 novembre de 8 h à midi. Les bingos auront lieu les 2, 9, 16, 23 et 30 novembre à 20 h.

Une soirée en musique avec Milaine Charron est prévue le 12 novembre prochain.

PORTNEUF-SUR-MER

Club FADOQ

Le prochain brunch de l'âge d'or sera le dimanche 20 novembre à compter de 8 h 30 au coût de 12 \$. À tous les dimanches les activités sont reprises au local. Le 3 décembre 2022, aura lieu le souper/soirée des Fêtes à l'Accueil de Portneuf-sur-Mer.

Membre : 20 \$ Non membre : 25 \$ Soirée seulement : 12 \$

Les billets seront en vente bientôt.

LONGUE-RIVE

Club FADOQ

Le prochain brunch de l'âge d'or sera le dimanche 20 novembre à compter de 8 h 30 au coût de 12 \$. À tous les dimanches les activités sont reprises au local. Le 3 décembre.

SACRÉ-COEUR

Âge d'or Joie de vivre de Sacré-Coeur

Une soirée dansante se tiendra le 12 novembre dès 20 h à la maison de l'Âge d'or. Les participants pourront danser sur la musique de Richard Foster et un lunch sera offert à la fin de la soirée. Bienvenue à tous!

TADOUSSAC

Club FADOQ

Il est temps de renouveler les cartes FADOQ. Vous pouvez communiquer avec M. Gibert Perron au 418 633-7150 ou le 2 octobre sur la rue Coupe de l'Islet lors de la vente de garage.

Prendre note que les soirées de danse reprendront le samedi 4 février 2023 à 20 h 30 au sous-sol de l'église.

À tous les organismes communautaires de la Haute-Côte-Nord

Vous devez faire parvenir vos informations à jgaudreault@journalhcn.com avant le mercredi midi de la semaine précédant la sortie du journal.

Merci de votre collaboration!



TARIFICATION :
 20 mots et moins : 6 \$
 Encadré gras ou inversé : 8 \$
 Couleur : 10 \$
 Avec photo : 30 \$
 Marché aux puces 99 ¢
 (Article d'une valeur de 300 \$
 et moins, maximum 4 mots.)
Heures de tombée :
 dépôts, jeudi 12 h

PETITES ANNONCES

418 587-2090 poste 2210

**AUSSITÔT
 PARU,
 AUSSITÔT
 VENDU!**



reception@lemanic.ca

OFFRE DE SERVICE

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

LOGEMENT À LOUER

AUX BERGERONNES loft à louer, accès au salon, tout équipé, tout compris. À la semaine ou au mois. Complètement privé, personne seule. Travailleur ou employé d'une agence. Tél. 514 910-8319

AUTO À VENDRE

HYUNDAI Tucson-Hatchback 66 000 km au compteur. Tucson Preferred 2020 AWD (intégrale) avec toit panoramique, mags et possibilité de 4 roues d'acier avec pneu Nokian à clous. Apple Car Play. Démarrage à distance avec BlueLink. Système angle mort. Électrique. Sièges chauffants avant et arrière. Volant chauffant. Air climatisé. Aide au maintien de voie. Régulateur de vitesse. Démarrage accès sans clés. Plaquettes et disques avant neufs. Très propre. 30 000 \$ Manon 418 293-3332

DIVERS À VENDRE

LOT DE SCIES À CHAÎNE, 1 BALAI MÉCANIQUE DE 4 PIEDS, 2 SOUFFLEUSES. TÉL. 418 589-4227

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

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence! Appelez le 438 899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le # (carré) 6920. (Des frais peuvent s'appliquer). L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.ca

MOTO À VENDRE

SPYDER F-3 Limited 2020, noir, 6000 km au compteur, très propre Tél. 418 633-0409

Nécrologie

Avis de décès



Raymonde Fortin
1932-2022

Est décédée au CISSS H.C.-N. pavillon Les Escoumins, le 17 octobre 2022 à l'âge de 90 ans, dame Raymonde Fortin. Elle était l'épouse de feu Gérard Bouchard, fille de feu Lydia Brisson et de feu Alphonse Fortin. Madame Fortin demeurait à Sacré-Coeur.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Angelo (Claire-Hélène Hovington), Nicole (Louis-Osias Harvey), Lucine (Germain Simard), Denis (Simone Bouchard), Urbain, Guylaine (Donald Dion), Marielle (feu Stéphane Savard), Harold (Sonia Simard), Hervé et Hector (Sylvie Tremblay); ses petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, son arrière-arrière-petit-fils; ses sœurs Corine, Lucie (Cyrille Boucher); ses beaux-frères, ses belles-sœurs, ses neveux, nièces, cousins, cousines ainsi que ses ami(e)s.

La famille recevra les sympathies en présence de l'urne cinéraire le vendredi 11 novembre 2022 de 19 h à 21 h 30 et le samedi 12 novembre 2022 de 9 h à 10 h 45 à la résidence funéraire de Sacré-Coeur située au 80B, rue Principale, Sacré-Coeur.

Les funérailles auront lieu à 11h en l'église Sacré-Coeur et de là au cimetière paroissial.

La famille tient à remercier très sincèrement tout le personnel du CHSLD des Escoumins pour la qualité des soins et de leur soutien.

Vos marques de sympathies peuvent se traduire par un don à la Fondation du centre de santé des Nord-Côtiers, 4, rue de l'Hôpital, Les Escoumins (Qc), G0T 1K0

La direction des funérailles a été confiée à :



Société de frais funéraires de Sacré-Coeur Inc.
80B, rue Principale, CP 327, Sacré-Coeur (Québec) G0T 1Y0
Tél. : 418 236-4498 ou 418 514-9925
sffliette@hotmail.com

Avis de décès



Mitsy Thériault-Drapeau
1939-2022

Au Centre de santé et de services sociaux du Bas St-Laurent, le 28 septembre 2022, à l'âge de 83 ans, est décédée madame Mitsy Thériault, fille de feu madame Alice Desjardins et de feu monsieur Gilbert Thériault, épouse de feu monsieur H-Paul Drapeau. Elle demeurait à Forestville.

La famille vous accueillera à :
La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
180, route 138, Forestville (Québec) G0T 1E0

Le samedi, 5 novembre 2022 à compter de 8 h 30.

Le service religieux sera célébré à Forestville le samedi, 5 novembre 2022 à 10 h 30 en l'église Saint-Luc et de là au columbarium de l'église St-Luc.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Serge et Yvan (Laurenza Boies); ses petits-enfants Gerry et Sabrina ainsi que Annie; ses arrière-petits-enfants : Fanny, Nollan et Even; son frère Collin ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par des dons à :
La Fondation canadienne du rein
2300, boulevard René-Lévesque, Montréal (Québec) H3H 2R5
www.reinquebec.ca

Les services professionnels ont été confiés à :



180, route 138 Ouest, Forestville
Tél. : 418 587-2050
cfhcn.ca

Avis de décès



Jacques Tremblay
1947-2022

Au CIUSSS Maisonneuve Rosemont, le 8 octobre 2022, à l'âge de 75 ans, est décédé monsieur Jacques Tremblay, fils de feu madame Georgette Dumont et de feu monsieur Euclide Tremblay, époux de madame Georgette Imbeault. Il demeurait à Forestville.

La famille vous accueillera à :
La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
180, route 138, Forestville (Québec) G0T 1E0

Le samedi, 12 novembre 2022 à compter de 8 h.

Le service religieux sera célébré à Forestville le samedi, 12 novembre 2022 à 10 h 30 en l'église Saint-Luc. L'inhumation au cimetière Moulin à Baude de Tadoussac aura lieu le dimanche 13 novembre 2022 à 13 h 30.

Il laisse dans le deuil, outre son épouse, ses enfants François et Catherine (Benjamin Lopez); ses petits-enfants Mateo et Anabel; son frère André ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Il était aussi le frère de feu Carole.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par des dons à :
La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
4715, avenue des Replats, bureau 261, Québec (Québec) G2J 1B8
www.couretavc.ca

Les services professionnels ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

180, route 138 Ouest, Forestville
Tél. : 418 587-2050
cfhcn.ca

Pour planifier vos arrangements préalables

Pour vous accompagner lors d'un décès

Pour un soutien au deuil



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

cfhcn.ca • 418 589-2570
De Tadoussac à Baie-Trinité

**Assemblée de consultation publique – Projet de plan de gestion
des matières résiduelles (PGMR) de la MRC de La Haute-Côte-Nord**

AVIS PUBLIC

**À TOUS LES CONTRIBUABLES DU TERRITOIRE DE LA MRC
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD**

Avis public est, par les présentes, donné à toute la population de la Municipalité Régionale de Comté de La Haute-Côte-Nord :

QU'une assemblée de consultation publique portant sur le *Projet de plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) de la MRC de La Haute-Côte-Nord* adopté le 17 mai 2022 (résolution 2022-05-160) conformément à la *Loi sur la qualité de l'environnement*, se tiendra comme suit :

Date	Heure	Lieu
Mercredi, le 7 décembre 2022	19 h	Centre administratif de la MRC (26, rue de la Rivière, Les Escoumins)

Cette assemblée de consultation publique a pour objet de fournir l'information nécessaire à la compréhension du Projet de PGMR et de permettre aux citoyens, groupes et organismes d'être entendus sur le sujet. Les personnes, groupes et organismes qui le souhaitent peuvent déposer des mémoires lors de l'assemblée de consultation publique ou les acheminer au préalable par courriel à conseillerddec@mrchcn.qc.ca ou par la poste au bureau de la MRC de La Haute-Côte-Nord, au 26, rue de la Rivière, bureau 101, Les Escoumins (Québec) G0T 1K0. La date limite pour soumettre un mémoire est le 7 décembre 2022.

Le Projet de PGMR peut être consulté au bureau de la MRC de La Haute-Côte-Nord situé au 26, rue de la Rivière, bureau 101, Les Escoumins, ainsi qu'au bureau de chacune des municipalités de la MRC de La Haute-Côte-Nord, durant les heures d'ouverture. Il peut également être consulté sur le site Internet de la MRC de La Haute-Côte-Nord (www.mrchcn.qc.ca).

Pour plus d'information sur le Projet de PGMR, veuillez consulter le résumé ci-joint. Vous pouvez également communiquer avec Marie-Michèle Couture, directrice du Service technique et de l'environnement, par courriel à l'adresse directiongmr@mrchcn.qc.ca, ou par téléphone au 418 233-2102, poste 240.

Donné aux Escoumins, le 21 octobre 2022.

Kevin Bédard
Directeur général et greffier-trésorier par intérim

**SOMMAIRE DU PROJET DE PLAN DE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
DE LA MRC DE LA HAUTE CÔTE-NORD 2023-2030**

MISE EN CONTEXTE

La MRC de La Haute-Côte-Nord est actuellement en processus de révision de son *Plan de gestion des matières résiduelles* (PGMR). Le PGMR présentement en élaboration portera sur les années 2023-2030. Cette démarche est obligatoire selon la *Loi sur la qualité de l'environnement*. Elle vise à planifier la gestion des matières résiduelles sur notre territoire afin d'atteindre les objectifs nationaux de réduction à la source, de recyclage et de valorisation des matières générées par la population et les institutions, les industries et les commerces régionaux. Cette planification stratégique permet de dresser un portrait et un bilan de nos performances régionales tout en planifiant des mesures adaptées à nos enjeux territoriaux et socioéconomiques propres. Le territoire visé par le PGMR 2023-2030 comprend les huit municipalités de la MRC de La Haute-Côte-Nord, le Territoire non organisé Lac-au-Brochet, ainsi que la communauté innue Essipit.

CONTENU

Le contenu du Projet de PGMR respecte les éléments prévus par la *Loi sur la qualité de l'environnement* et est cohérent avec les orientations et objectifs de la *Politique québécoise de gestion des matières résiduelles* et de son *Plan d'action 2019-2024*, de même que de la *Stratégie de valorisation de la matière organique*. On retrouve à l'intérieur du document les points suivants :

1. Présentation et description du territoire d'application
2. Répartition des responsabilités
3. Description des services offerts actuellement
4. Recensement des installations, organismes et entreprises en GMR présents sur le territoire et à l'extérieur du territoire
5. Inventaire des matières résiduelles produites sur le territoire
6. Diagnostic et bilan territorial
7. Objectifs et orientations du PGMR 2023-2030
8. Plan d'action
9. Prévisions budgétaires et échéancier détaillés
10. Programme de surveillance et de suivi

PLAN D'ACTION

Afin d'atteindre les objectifs nationaux en matière de gestion des matières résiduelles sur son territoire, la MRC de La Haute-Côte-Nord a préparé un plan d'action contenant huit grands secteurs d'interventions se déclinant ensuite en 53 mesures :

- 1. Maintenir et optimiser les services offerts**
 - Évaluer la possibilité d'organiser des activités d'écocentres mobiles pour le TNO
 - Revoir et optimiser la fréquence des collectes pour le secteur résidentiel et commercial
 - Évaluer la possibilité d'installer des systèmes de suivi automatisés à bord des camions de collecte en porte-à-porte
- 2. Accompagner, informer et sensibiliser, sur la gestion des matières résiduelles et sur le principe des 3RV-E**
 - Poursuivre l'embauche d'étudiants en saison estivale pour réaliser diverses activités de communication et de sensibilisation
 - Poursuivre le déploiement du projet de lutte aux dépotoirs clandestins et la diffusion de son plan de communication
 - Élaborer et déployer un plan d'accompagnement, de communication, et des outils spécifiques pour les secteurs touristiques, événementiels, scolaires et autres ICI
 - Tenir divers ateliers et activités sur la GMR et sur le 3RV-E
 - Positionner la MRC et les municipalités en tant que modèles, en promouvant et en participant à des campagnes nationales, à caractère environnemental, et en invitant les autres acteurs à faire de même
- 3. Encourager les filières de réduction à la source, de réemploi, d'achat responsable et d'économie circulaire sur le territoire**
 - Élaborer et déployer un plan de communication spécifique aux enjeux du gaspillage alimentaire
 - Évaluer la possibilité de créer un répertoire numérique des entreprises œuvrant dans l'un ou l'autre des domaines de 3RV ou inciter les entreprises régionales à participer aux répertoires québécois existants
 - Accompagner les municipalités pour le bannissement des sacs de plastique et des objets à usage unique
 - Favoriser l'adoption de politiques écoresponsables par la MRC et les municipalités
 - Collaborer avec la SADC et le Service de développement économique de la MRC afin de mettre sur pied un projet structurant de symbiose industrielle
 - Continuer à soutenir les organismes et entreprises qui favorisent le réemploi lors des collectes d'encombrants et de textiles
 - Optimiser et promouvoir l'espace du réemploi, notamment au niveau des matériaux de construction et du bois dans les écocentres
 - Participer aux tables régionales des organismes communautaires afin de mieux cibler les opportunités de réemploi et développer un projet de réinsertion sociale, à même nos écocentres
- 4. Améliorer les performances de la gestion des matières organiques putrescibles et des matières résiduelles fertilisantes (boues)**
 - Évaluer la possibilité de mettre sur pied une démarche visant la conformité des systèmes septiques polluants
 - Intégrer des critères de valorisation dans les contrats de nettoyage et de traitement des boues issues des étangs d'aération des municipalités
 - Poursuivre les analyses afin de déployer un projet de recyclage des matières compostables d'ici 2024-2025
- 5. Améliorer les performances des collectes des matières recyclables (collecte sélective)**
 - Évaluer la possibilité d'adopter une politique-cadre pour les programmes de subventions économiques qui intégrerait des critères de développement durable (et de GMR) aux programmes de subvention de la MRC et des municipalités
 - Éliminer graduellement la double collecte hivernale (2X/sem) de déchets dans les ICI afin d'optimiser les coûts et d'encourager la récupération dans les ICI
 - Mise en application de la réglementation visant à appliquer des amendes lorsque les usagers déposent de mauvaises matières dans les bacs
 - Déployer le nouveau système de collecte sélective et de consigne élargie qui sera mis de l'avant par le gouvernement provincial
- 6. Améliorer la performance de nos écocentres et points de dépôts afin de favoriser le recyclage et la valorisation des matières collectées sur ces sites (CRD, RDD, REP, etc.)**
 - Intégrer des critères d'écoresponsabilité dans les programmes incitatifs à la rénovation et pour la gestion des résidus de CRD, lors de la délivrance des permis de construction
 - Ajouter des obligations de récupération des résidus de CRD, notamment les agrégats, sur les chantiers municipaux
 - Former et sensibiliser les émetteurs de permis de construction afin qu'ils puissent à leur tour sensibiliser la population quant à l'utilisation des écocentres
 - Évaluer la possibilité de réaménager l'écocentre des Bergeronnes pour maximiser le tri par les citoyens, de même que le réemploi
 - Repenser l'attribution des contrats de traitement des matières collectées aux écocentres, afin de favoriser les principes des 3RV et minimiser le transport
- 7. Poursuivre la mise en application des principes d'efficacité économique et de pollueur-payeur, pour l'ensemble des générateurs de matières résiduelles sur le territoire**
 - Poursuivre le déploiement et la bonification du principe de performance municipale dans le système de quote-part
 - Poursuivre le déploiement et la bonification de la notion d'utilisateur-payeur dans les collectes de déchets et la tarification des écocentres pour le secteur ICI et écocentres
 - Poursuivre et bonifier l'application de la réglementation limitant à un seul bac de déchet par résidence
 - Évaluer les opportunités économiques et environnementales pour le raccordement du site des Bergeronnes au réseau électrique, ou à toute autre forme d'énergie renouvelable
- 8. Évaluer les performances en GMR et rendre compte des résultats.**
 - Développer une série d'indicateurs économiques, environnementaux et sociaux afin de mesurer la performance du service dans une optique d'amélioration continue
 - Suivre l'évolution de ces indicateurs et diffuser les résultats sur une base annuelle

Boisaco mise sur le développement durable

Le groupe Boisaco travaille sur un plan d'action avec plusieurs acteurs du milieu qui établira les grandes lignes de sa stratégie portant sur le développement durable. Les résultats des rencontres et des analyses seront publiés d'ici la fin de l'année 2022.

Renaud Cyr

« C'est une démarche d'amélioration continue », explique le président du groupe Boisaco Steeve St-Gelais. « Avec notre plan d'action, nous serons en mesure d'assurer la pérennité des produits que nous transformons et de la vitalité socio-économique de notre milieu », ajoute-t-il.

Le groupe Boisaco, qui compte au-

dessus de 600 travailleurs, a décidé d'utiliser la grille d'analyse de développement durable (GADD) qui a été développée par la Chaire en écoconseil de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC).

Il s'agit d'un outil de questionnement systémique qui permet d'évaluer la portée d'une politique ou d'une stratégie sur l'amélioration des conditions humaines. « Ça nous permet d'aller encore plus loin dans le développement durable », raconte Steeve St-Gelais.

Le comité qui se penche sur le développement durable est composé de la haute direction du groupe Boisaco, de l'ingénieur forestier

Gaston Déry, de représentants des coopératives, et de la Société de développement de Sacré-Cœur.

« C'est un regard externe qui est essentiel pour nous », déclare le président du groupe Boisaco. « Nous voulons que la foresterie devienne renouvelable et durable, et pour achever ce but nous nous dotons de normes environnementales qui vont en audit chaque année pour

être respectées », conclut-il.

La stratégie de développement durable du Groupe Boisaco sera rendue publique à la fin de 2022. Elle viendra concrétiser la volonté de ses dirigeants, travailleuses et travailleurs à faire face aux défis planétaires actuels, par un aménagement forestier respectueux des multiples fonctions de la forêt.



Le groupe Boisaco fera part de sa stratégie de développement durable avant la fin de l'année 2022. Photo : Courtoisie

AVIS PUBLIC

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

CONSULTATION PUBLIQUE

Sur les plans d'aménagement forestier intégré opérationnels De la région de la côte-nord

Du 2 au 27 novembre 2022, le ministère des Ressources naturelles et des Forêts recueillera vos commentaires sur les activités d'aménagement forestier pouvant être réalisées au cours des prochaines années dans les unités d'aménagement 09351, 09471 et 09751 situées dans la région de la Côte-Nord.

Préparés par le Ministère, les plans d'aménagement forestier intégré opérationnels (PAFIO) présentent les nouveaux secteurs potentiels de récolte de bois et d'autres travaux d'aménagement forestier. On y trouve également la localisation des chemins et autres infrastructures à construire ou à améliorer. La consultation se terminera le 27 novembre 2022.

Les personnes intéressées peuvent visualiser les travaux et soumettre leurs commentaires en ligne sur le site Web du MFFP au Quebec.ca/consultations-foret-cote-nord ou en utilisant le code QR suivant.

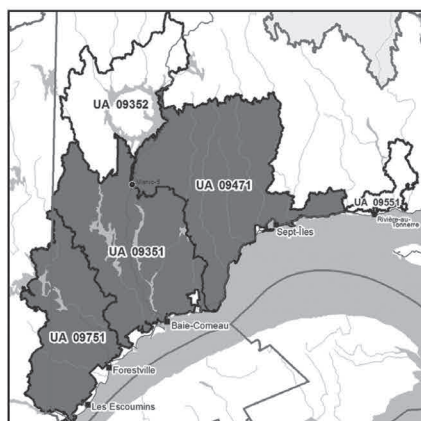


Il est possible de communiquer par téléphone (voir coordonnées ci-dessous) avec un représentant ou une représentante du Ministère du lundi au vendredi (sauf les jours fériés) de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 ou par courriel à l'adresse cote-nord.foret@mffp.gouv.qc.ca. Le personnel sera en mesure de répondre aux questions et aux préoccupations des citoyens et citoyennes.

UNITÉ DE GESTION DE MANICOUAGAN-OUTARDES
(Unité d'aménagement 09351)
Tél. : 418 295-4567, poste 0

UNITÉ DE GESTION DE SEPT-ÎLES, HAVRE-SAINT-PIERRE-ET-ANTICOSTI
(Unité d'aménagement 09471)
Tél. : 418 297-8238

UNITÉ DE GESTION DES ESCOUMINS-FORESTVILLE
(Unité d'aménagement 09751)
Tél. : 418 233-2232, poste 0



Québec



Joignez-vous à une entreprise dynamique et en pleine croissance

Offre d'emploi : Mécanicien

Bonnes conditions de travail, salaires compétitifs,
avantages sociaux : assurances collectives, télémédecine, cotisation REER

DESCRIPTION DU POSTE :

- Entretien des équipements mobiles et fixes;
- Installer et ajuster des composantes mécaniques, hydrauliques, pneumatiques, etc.;
- Procéder au remplissage des huiles et graisses selon les besoins;
- Vérifier les niveaux d'huiles des diverses machines;
- Entretien du dépoussiéreur;
- Émettre des recommandations d'amélioration dans une optique d'optimisation de la machinerie;
- Effectuer les réparations sur la machinerie de production.

COMPÉTENCES RECHERCHÉES :

- DEC en maintenance ou DEP en mécanique industrielle;
- Minimum 2 ans d'expérience;
- Connaissances hydraulique, mécanique, soudure et électricité.

Faire parvenir votre curriculum vitae à : info@lefebvre-al.ca
Pour plus d'information : www.lefebvre-al.com

REMUE-MÉNINGES

SUDOKU

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

RÈGLES DU JEU:

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

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.**

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

MOT CACHÉ

THÈME : ARBRES ET ARBUSTES / 7 LETTRES

A ABRICOTIER ACACIA AMANDIER ARGOUSIER AULNE AVOCATIER	C CÂPRIER CÈDRE CERISIER CHÂTAIGNIER CHÈNE CITRONNIER COCOTIER CYPRES	F FÉVIER FRAMBOISIER FRÊNE G GENÉVRIER GRENADIER GROSEILLIER	L LILAS M MANDARINIER MÉLEZE MERISIER MIMOSA MÛRIER	O OLIVIER ORANGER ORME P PAPAYER PEUPLIER PLATANE POIRIER POMMIER PRUNIER	S SAPIN SAULE SEQUOIA SUREAU T THUYA TILLEUL V VINAIGRIER VIORNE
B BANANIER BAOBAB BERGAMOTIER BOULEAU	E ÉPINETTE ÉRABLE	H HÊTRE J JUUBIER	N NÉFLIER NOISETIER NOYER	R RHODODENDRON ROSIER	

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : PALMIER

HOROSCOPE

SEMAINE DU 30 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE

Signes chanceux de la semaine : **Poissons, Bélier et Taureau**

BÉLIER (21 mars - 20 avril)

De grands succès en vue au travail ! Il y aura une abondance de clients à servir, ce qui vous apportera un revenu supplémentaire. Vous découvrirez une pratique de nature spirituelle ou un mode de vie conforme à vos convictions.

TAUREAU (21 avril - 20 mai)

Prêtez plus attention aux délais et vous arriverez à terminer vos tâches dans les temps prescrits. Rien ne sert de courir, il faut partir à point, dit-on ! Un voyage se planifiera spontanément et rien ne vous fera plus plaisir.

GÉMEAUX (21 mai - 21 juin)

Même si votre choix est fait, vous pouvez toujours prendre encore quelques jours avant de rendre une décision finale. De nouvelles informations pourraient jeter un nouvel éclairage sur la situation.

CANCER (22 juin - 23 juillet)

Pour éviter les brûlements d'estomac, il serait bon de changer quelque peu votre alimentation et de vous détendre. La santé et le moral exigent un équilibre entre les habitudes de vie et votre état psychique.

LION (24 juillet - 23 août)

Votre douce moitié aura sûrement une attention toute spéciale à votre endroit. Un peu d'anxiété pourrait se faire sentir après des examens médicaux et ce sera un peu plus long que prévu avant d'obtenir les résultats.

VIERGE (24 août - 23 septembre)

Votre leadership est appelé en renfort : vous occuperez la chaise du patron pendant ses vacances. Vous pourriez également remplacer un collègue pendant une période indéterminée en raison d'un problème de santé.

BALANCE (24 septembre - 23 octobre)

L'idée d'une escapade en famille s'organise. Certains détails prendront beaucoup plus de temps que prévu à régler. De nombreux déplacements sont à prévoir ; ils vous feront apprécier davantage le confort à la maison.

SCORPION (24 octobre - 22 novembre)

Ce sera avec facilité que vous réussirez à joindre un grand nombre de personnes. On vous sollicitera pour un événement nécessitant vos talents pour la communication, l'organisation et la négociation.

SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre)

Des heures supplémentaires vous attendent au bureau. Heureusement, elles seront généreusement récompensées après l'ajustement de votre horaire en fonction de celles-ci. Vous vous gâterez amplement par la suite.

CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier)

Il y aura enfin de l'action après une période d'inertie. Proches et amis vous mettront au défi d'une manière ou d'une autre. Vous obtiendrez les fonds pour un projet spécial ou pour vous accorder plus de luxe.

VERSEAU (21 janvier - 18 février)

Vous aurez l'impression de faire du sur-place, mais, sans prévenir, tout déblocquera trop rapidement. Vous ouvrirez la porte à un nouveau défi. Surveillez vos factures ; l'erreur est humaine, mais ce n'est pas à vous d'en subir les conséquences.

POISSONS (19 février - 20 mars)

Votre équipe et vous-même accomplirez un brillant exploit. De plus, vous recevrez une récompense ou une mention honorifique devant une foule, rehaussant ainsi estime personnelle et confiance en soi.

MOTS CROISÉS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							12		13
14							15		16
17							18		
19			20	21		22		23	
24		25		26			27		
	28	29			30			31	
32	33				34		35	36	
37				38			39		40
41				42					
43			44					45	
46							47		

HORIZONTALEMENT

- Caractère de ce qui est conforme au dogme.
- Se plante dans le sable.
- Jette.
- (S')efforcer de.
- Nage dans l'étang.
- La barbe faite.
- Se fait avant le retour.
- Argent.
- Sable calcaire.
- Coule en Suisse.
- Trois fois.
- Petite plante lacustre.
- Ultraléger motorisé.
- Canton suisse.
- Division d'une règle.
- Amour-propre.
- Inséparable du yin.
- Tenu attaché.
- Ils administrent.
- Sans déguisement.
- Périmée.
- Mûrement médité et préparé.
- Possède.
- Énoncé considéré indépendamment de la vérité ou de la fausseté de son contenu sémantique.
- Servent à attacher.

VERTICALEMENT

- Qui est en exploitation.
- Effet désastreux.
- Diablement.
- Appartements des femmes, chez les musulmans.
- Ancienne armée.
- Méfiances.
- Encourage le torero.
- C'est-à-dire.
- Prénom.
- Os plat.
- Célèbre verger.
- Protester.
- Affectionne.
- Duper quelqu'un.
- Rêche.
- Célèbre paquebot.
- Consultée.
- Fixent le cours de.
- Itinéraire.
- Puits naturel.
- Période de douze mois.
- Mauvaise nourriture.
- Divisions d'une partie.
- Situé.
- Chiffres romains.

S	I	E	O	V	L	S	I	X	T
E	N	T	I	E	S	E			
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	
S	E	N	N	A	V	A	S	E	



SUIVEZ-NOUS
sur Facebook
Journal Haute Côte-Nord

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

Même un enfant peut marquer l'histoire!

Certains enfants connaissent un destin hors de l'ordinaire. En voici trois qui ont marqué l'histoire à leur façon!

ANNE FRANK

Née en 1929, Anne avait 13 ans lorsqu'elle a été forcée de se cacher avec sa famille durant la Seconde Guerre mondiale. Durant cette période difficile, elle se met à rédiger un journal qui parle de son quotidien, de ses pensées et de ses sentiments. La publication du *Journal d'Anne Frank*, un best-seller mondial, rappelle à quel point la discrimination et l'antisémitisme sont dangereux.



PHOTO : ROBERT SULLIVAN / FLICKR / DOMAINE PUBLIC

BUDHIA SINGH

Né en 2002 en Inde, Budhia Singh a 2 ans lorsque sa mère le vend pour subvenir à ses besoins. Son second maître, un entraîneur de judo, découvre par hasard son talent après l'avoir fait courir lors d'une punition. L'entraînement de Budhia commence alors et l'amène à courir 65 kilomètres en 7 heures en 2006. À l'âge de 4 ans, le garçon avait déjà terminé 48 marathons!



PHOTO : THELOGICALINDIAN.COM

GRETA THUNBERG

Née en 2003, Greta Thunberg est une militante écologiste qui lutte contre le réchauffement climatique. En 2018, à l'âge de 15 ans, elle lance une grève scolaire qui se propage ensuite dans le monde entier. Son parcours l'amène à prononcer des discours lors de réunions importantes en Pologne, au Royaume-Uni, en France et dans plusieurs autres pays. En 2019, le prestigieux magazine *Times* la nomme « personnalité de l'année ».



Tu veux en apprendre plus sur ces enfants célèbres? Fais des recherches sur Internet, ou rends-toi à la bibliothèque avec tes parents!

Envoie des messages secrets grâce à l'encre invisible!

Tel un espion, tu veux pouvoir écrire un mot qui ne pourra être lu que dans les bonnes conditions? Voici quelques idées pour créer et utiliser de l'encre invisible pour transmettre tes messages secrets en toute discrétion!

ACTIVATION GRÂCE À LA CHALEUR

Prends un petit bol et ajoutes-y un peu de lait, de vinaigre blanc ou de jus de citron. Munis-toi d'une feuille de papier blanc et d'un accessoire pour écrire, comme un coton-tige ou un petit pinceau. Imbibe le bout de ton outil dans le liquide, puis trace ton message.

Attends ensuite que ton encre invisible soit complètement sèche avant de pouvoir faire apparaître ton mot. Ton complice qui le recevra devra alors placer la feuille au-dessus d'une ampoule qui dégage de la chaleur, d'une bougie (avec la permission et sous la supervision d'un adulte) ou d'une autre source de chaleur (il devra demander à ses parents quelles sont ses options).

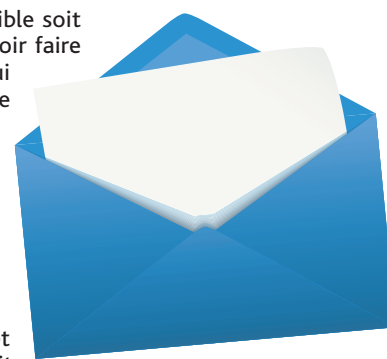
ACTIVATION À L'AIDE DE LIQUIDE

Mélange une quantité égale d'eau et de bicarbonate de soude dans un petit

bol, puis trempe-y ton outil. Une fois ton message secret rédigé et sec, explique à la personne qui le recevra qu'elle doit s'équiper d'un pinceau et d'un verre contenant du jus de raisin. « Peindre » la feuille avec le jus fera apparaître le texte.

Tu peux aussi écrire ton mot avec un crayon de bois ou de cire blanc, puis remplacer le jus par de la peinture à l'eau pour obtenir le même effet.

À toi de jouer!



5 étapes pour créer ton propre livre

Ta tête fourmille d'histoires et tu souhaites pouvoir les partager avec tes amis et ta famille? Voici comment fabriquer ton propre livre en cinq étapes!

1. L'écriture : écris ton récit dans un cahier ligné, sur des feuilles brouillons ou à l'ordinateur. Pour te guider, rappelle-toi que ton histoire devrait avoir :

- Une introduction qui présente le lieu où elle se déroule et les personnages;
- Un élément déclencheur (un évènement inattendu ou étonnant);
- Des péripéties (les obstacles que rencontrent les personnages, les défis qu'ils relèvent, etc.);
- Un dénouement qui explique comment le héros ou l'héroïne a réglé le problème, par exemple.

2. La révision : chaque livre publié passe par un processus de révision. Fais-toi aider de tes amis, d'un parent ou d'un enseignant pour corriger ton texte.

3. La couverture : la page couverture de ton livre doit contenir un titre, ton nom d'auteur et une illustration. Pour cette dernière, tu peux faire une peinture, un dessin ou encore prendre une photo.

4. Le montage : imprime ton texte ou écris-le sur un beau papier, ajoute la couverture sur le dessus et, si tu veux, ajoute une page pour remercier les personnes qui t'ont aidé à réaliser ton projet.

5. La reliure : attache toutes les pages de ton livre (dans le bon ordre!) avec quelques agrafes ou une ficelle. S'il est très épais, tu peux agraffer de petites piles de pages, puis les coller ensemble avec du ruban adhésif décoratif.

Prête ton livre à tes amis et à ta famille pour qu'ils le lisent pendant que tu travailles sur le suivant!



De la boxe à la philanthropie

La boxe et la philanthropie ne feront qu'un pour ce vendredi 4 novembre, dès 19h, avec le Gala de boxe olympique amateur organisé par le Centre d'entraînement Free-Fight 71 au Centre des congrès de Sept-Îles.

Sylvain Turcotte

s.turcotte@lenord-cotier.com



Ça ne date pas d'hier le premier gala de boxe à Sept-Îles. Il faut remonter à 1978 avec la tenue d'un championnat canadien. Ça se passait aux Galeries Montagnaises.

Ce rendez-vous de 2022, c'est celui qui était prévu en mai 2020, mais la pandémie a frappé. Les boxeurs et entraîneurs du Centre d'entraînement Free-Fight 71, ce sont eux qui voulaient l'événement.

« Ils veulent dire bonjour, kuei à notre sport, la réconciliation par le sport. Ensemble, on veut redonner à la communauté », avance Alain Bourassa, l'homme derrière le club, mais aussi coordonnateur pour l'Association de la construction du Québec (ACQ) - Nord-Est.

C'est toujours un défi pour M. Bourassa le travail menant à la carte de boxe, mais il en a l'expérience avec sept galas à Port-Cartier en deux ans et demi, des évé-



Alain Bourassa (chandail orange), l'homme derrière le gala de boxe amateur olympique, entouré des boxeurs Moïse Einish Desterres, Massen Mollen et Maxim Lessard.

nements qui ont permis de remettre 200 000 \$ dans la communauté.

Pour ce vendredi 4 novembre, au-delà de la dizaine de combats dans le ring, mettant aux prises des combattants de Sept-Îles, Uashat mak Mani-utenam, d'ailleurs sur la Côte-Nord, mais aussi d'Alma, Jonquière, Rimouski et Québec, l'événement se veut surtout philanthropique.

L'organisation vise une récolte de 75 000 \$ en philanthropie

pour la réalisation de ses objectifs, soit de financer l'équipe de compétition provinciale en boxe amateur, de contribuer au financement de la Fondation régionale Hôpital Sept-Îles et de remettre des bourses d'étude aux jeunes, des bourses de l'Association de la construction du Québec (ACQ) - Nord-Est, partenaire de premier plan du Gala

en compagnie notamment des Services communautaires d'ITUM.

Il en coûte 20 \$ par personne ou 100 \$ pour un groupe VIP, montants qui iront en dons pour la Fondation régionale Hôpital Sept-Îles pour Sept-Rivières et pour Centraide Haute-Côte-Nord Manicouagan dans l'ouest.

Demi-Ironman : Fabrique Paquet surpasse ses attentes

(JG) Le Sacré-Cœurois Fabrice Paquet a finalement réalisé son rêve de participer au Championnat de monde de demi-Ironman le 29 octobre à St. George en Utah. Son temps de 4h56:35 lui a permis de terminer au 117^e sur 495 athlètes en provenance de partout dans le monde, dans sa catégorie 45-49 ans hommes. « Ça très bien été mise à part la natation. Le vélo, je n'ai pas eu de faiblesses, je n'ai pas eu de misère avec mon alimentation, j'ai suivi mon plan à la lettre. Pour la course à pied, j'ai trouvé difficiles les premiers kilomètres puisque ça monte pendant 5-6 km. J'ai couru au feeling, sans regarder ma montre », résume-t-il sur sa page Facebook heureux d'avoir surpassé ses attentes en réaliser un chronomètre sous les 5 heures. Fabrice Paquet tenait également à remercier tous ses commanditaires ainsi que tous ceux qui l'ont encouragé dans ce défi de taille. Il est possible de suivre les compétitions de l'athlète de Sacré-Cœur via sa page Fab, Swim, Bike, Run.

TÉLÉVISION RÉGIONALE HAUTE-CÔTE-NORD

328, route 138, Les Escoumins, Québec G0T 1K0
Service de nouvelles • Service de publicité • Service d'enregistrement vidéo
• Au fil de la Haute-Côte-Nord • Tél. : 418 233-2156 • Téléc. : 418 233-2340



Dimanche 23 octobre • 2 850 \$ en prix

Anne Tremblay	Longue-Rive	450,00 \$
Constance Boucher	Escoumins	200,00 \$
Norma Tremblay	Longue-Rive	112,50 \$
Roseanne Gaudreault	Portneuf-sur-Mer	112,50 \$
Louise Émond	Portneuf-sur-Mer	250,00 \$
Manon Verreault	Escoumins	150,00 \$
Aline Gagné	Tadoussac	275,00 \$
Cécile Brisson	Escoumins	300,00 \$
Annie Tremblay	Longue-Rive	1 000,00 \$

Mercredi 26 octobre • 2 600 \$ en prix

Véronique Tremblay	Portneuf-sur-Mer	400,00 \$
Céline Bouchard	Portneuf-sur-Mer	200,00 \$
Denise Girard	Longue-Rive	200,00 \$
Léonne Tremblay	St-Marc	300,00 \$
Johanne Savard	Longue-Rive	250,00 \$
Diane Desbiens	Portneuf-sur-Mer	250,00 \$
Candida Hovington	Longue-Rive	1 000,00 \$



ON RECHERCHE

VIRTUOSE DE LA PELLE AIMANT PARTICIPER À DES SYMPHONIES DE SOUFFLEUSES!

La neige est à nos portes!

Déneigement des portes et trottoirs du centre administratif

- Vous êtes fiables et vous êtes disponibles quelques heures les jours de semaine.
- Disponibilités demandées : le matin avant l'ouverture du bureau. Selon la quantité de neige tombée, en journée et en soirée, au besoin.
- Selon votre préférence, la MRC peut fournir ou non certains équipements (pelles, souffleuse, etc.). Le sel de déglacage est fourni.
- Si ça vous intéresse, venez nous rencontrer sur place pour en discuter et voir les lieux!

Soumetts-nous ta proposition sans tarder!

Pour plus de détails, communiquez avec Michelle Tremblay au 418 233-2102, poste 201



Les patineuses de Forestville en action

Le Club de patinage artistique (CPA) Patin d'Argent de Forestville a participé à la compétition invitation du Lac du Fjord du 21 au 23 octobre à Chicoutimi. Quatre athlètes se sont illustrées lors de cette première compétition de la saison.

Renaud Cyr

Les patineuses qui ont remporté des rubans en Star 3 sont Camille Bouchard et Annabelle Laprise (ruban argent), et Laurie Laprise et Emmy Tremblay obtiennent respectivement les 4^e et 5^e position en Star 4.

« Les filles ont très bien patiné. Elles travaillent fort, s'entraînent les soirs après l'école et la fin de semaine », explique Karine Moreau, présidente du CPA Patin d'Argent de Forestville.

Le CPA Patin d'Argent, qui regroupe 34 athlètes provenant de Longue-Rive jusqu'à Colombier, dispose de l'expertise



Emmy Tremblay, Annabelle Laprise, Laurie Laprise et Camille Bouchard en compagnie de leur entraîneuse Élisabeth Savard. Photo courtoisie

d'Élisabeth Savard, l'entraîneuse certifiée qui a conçu les chorégraphies et les solos des athlètes.

« Je suis très fière des résultats

de nos athlètes », raconte Karine Moreau. Les athlètes, qui ont commencé à s'entraîner à la fin de l'été, entament leur saison du bon pied. « J'ai

hâte de voir la suite », conclut la présidente du club Patin d'Argent.

Les athlètes se préparent ainsi

pour les autres compétitions, dont Laurence Comeau à Baie-Comeau en novembre, et les finales régionales de Sept-Îles en janvier 2023.

C'est le temps de faire l'entretien hivernal de votre motoneige!

Vous désirez faire une nouvelle acquisition?



Venez voir tous nos modèles usagés en inventaire, faites vite!

Le plus GRAND centre récréatif de la Côte-Nord

398, route 138, Les Escoumins 418 233-3340
www.atelierbrissongagne.com

DOMINEZ LES SENTIERS.



LE BACKCOUNTRY^{MC} 2022

Adeptes de modèles hybrides 50/50, élargissez votre terrain de jeu avec le Backcountry 2022. Une motoneige sans compromis, conçue pour dominer la neige profonde et les sentiers grâce à la puissance hors pair et à la fiabilité éprouvée de son moteur E-TEC®. Cette merveille tout-terrain offre une performance inégalée sur et hors sentiers, pour que vous puissiez aller jusqu'au bout de toutes vos aventures.

Contribuez à protéger l'accès aux sentiers pour toutes et tous. Ne faites du hors-piste qu'aux endroits permis et sécuritaires.

DÉCOUVREZ-EN PLUS À SKI-DOO.COM

NORDX

SPORTS & AVENTURES

  nordx.ca

305, boul. La Salle, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-9191

CHEZ NOUS C'EST **ski-doo**

© 2021 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, MC et le logo BRP sont des marques de commerce de BRP ou de ses sociétés affiliées. Les produits offerts aux États-Unis sont distribués par BRP US Inc. Conduisez toujours de façon responsable et sécuritaire.