

 **RE/MAX Distinction** *Ça va bien aller!* **ACHETEUR/VEVEUR TRANQUILLITÉ GRATUIT**



Mélanie Truchon 418 965-7364
Christian Truchon 418 964-6435
Caroline Truchon 418 965-7344

485, boul. Lafèche, Baie-Comeau G5C1C4
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

 **CLINIQUE DE DENTUROLOGIE**
ÉRIC HURTUBISE d.d.

Prothèse complète ou partielle
Sur rendez-vous seulement
749, Beaulieu, Sept-Îles
418 962-1333 • 1 800 563-1334



 **LOGEMENTS À LOUER**
418-960-0250
418-960-4480
www.logementscotenord.ca


 **Ouellet & Duret**
CLINIQUE DENTAIRE
Jean Mallet Denturologiste
Pour un sourire naturel et confortable!
128, Regnault, suite 202 | 418 968-9777



Centre Laser Esthétique Séduction Beauté

- Laser
- Facial
- Epilation
- Electrolyse
- Soins de pieds
- Microdermabrasion
- Extension de cils
- Infusion d'acide hyaluronique à l'oxygène
- Gel shellac (pose d'ongles)

391, Brochu
418 962-6115



Guylaine Daudelin, propriétaire

Le Québec s'adapte

16 pages



On protège aussi sa santé mentale à la maison!

Information et conseils à l'intérieur.

Votre gouvernement Québec

- Un site pour acheter québécois page 5
- Comment préserver sa santé mentale page 16

 **Joyeuses PÂQUES** *à toute la population!* *Ça va bien aller!* 

Profitez de ces moments de confinement pour être en famille et profiter du moment.

Le Nord-Côtier tient à remercier tous les annonceurs de cette édition. Sans eux, nous ne pourrions assumer notre rôle d'information. Le premier ministre l'a dit, nous sommes essentiels pour informer nos populations.

Soyons forts, ensemble, durant cette crise !



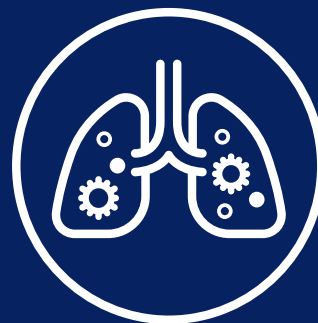
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger,
ça sauve des vies.



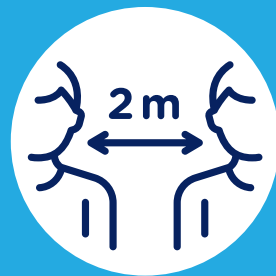
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

1 877 644-4545



COVID-19

La pause nationale repoussée au 4 mai

La population devra patienter encore avant de pouvoir reprendre un train de vie normale : la grande pause nationale est repoussée au 4 mai jusqu'à nouvel ordre du gouvernement du Québec.

Karine Dufour-Cauchon

Depuis le 23 mars, les entreprises jugées non essentielles ont dû cesser leurs activités. Cette directive ne prendra pas fin le 13 avril. Elle est reconduite au 4 mai.

Toujours en croissance

Initialement, le gouvernement de François Legault avait donné cette première date, car il estimait que le



« sommet » de la courbe des cas de COVID-19 allait être atteint aux alentours du 5 avril.

Comme les cas de COVID-19 continuent de croître dans la province, la « pause » généralisée doit continuer.

Être réaliste

En point de presse dimanche, François Legault a soutenu qu'il « fallait être réaliste » et qu'il n'était pas possible de rouvrir ces secteurs aussi tôt dans la crise. La plus grande quantité de cas

François Legault a annoncé la prolongation de la grande pause jusqu'au 4 mai.

devraient plutôt arriver dans les « prochaines semaines », décrivait-il.

Il a finalement réitéré que lui et son équipe « demandaient encore une fois beaucoup aux Québécois ». M. Legault a tenu au passage à partager sa fierté envers les citoyens de la province qui se sont classés les meilleurs en Amérique du Nord en termes de respect des consignes.

Dans une étude, Google a révélé que celui qui suit le plus les recommandations d'isolement et de distanciation sociale parmi tous les états américains et de toutes les provinces canadiennes est le Québec.

S·I·NET

SPÉCIALISTE EN NETTOYAGE

290, boulevard Laure, Sept-Îles • 418 968-0729

L'équipe pour vous servir :



Marie-Andrée Lacoursière, Guertin Lévesque et Lison Beaudin

Grand inventaire de produits DÉINFECTANTS en succursale



GERMA-SAN

Idéal pour désinfection, peut être utilisé comme « Purell » et multisurfaces.



SANIBLEND

RTU Prêt à utilisé.
Nettoyant multisurfaces.



VANGARD

À diluer, nettoyant multisurfaces.



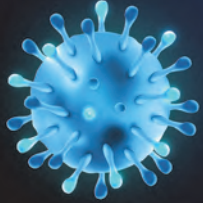
TRIPLE ACTION

Dégraissant, Vaporiser et laisser agir 10 minutes. Sans rinçage.

DISPONIBLES ÉGALEMENT :

**GANTS (TOUTES LES GRANDEURS),
CHIFFONS EN MICROFIBRES, PAPIERS MOUCHOIRS,
ESSUIE-TOUT, ASSAINISSEUR POUR LES MAINS DE TYPE PURELL**





COVID-19

Des primes pour le personnel soignant

Québec déploie 287 millions \$ pour reconnaître les risques que prennent chaque jour le personnel soignant de la province depuis le début de la crise du coronavirus. L'incitatif financier vise aussi à ce que l'aide d'urgence fédérale mensuelle de 2000 \$ ne donne pas l'envie à certains de prendre congé pour en bénéficier.

Karine Dufour-Cauchon

Les employés en santé qui dans le cadre de leurs fonctions sont à risque de contracter la COVID-19 reçoivent une prime de la part du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Dans le secteur public, deux types de compensations financières sont offertes.

D'abord, le personnel de première ligne obtiendra une prime de 8% de leur salaire. Elle comprend tous les professionnels, le personnel des urgences, des soins intensifs, des CHSLD, des cliniques de dépistage ou des centres de confinement et les paramédicaux. Christian Dubé, président du Conseil du Trésor a précisé que cette nouvelle mesure touchera 69 000 personnes.

Toujours dans le secteur public, une prime de 4% sera cette fois-ci accordée à tous les autres membres du personnel du domaine de la santé et des services sociaux. Les techniciens en laboratoire, les gens à l'entretien ménager, les intervenants du 811 et quelque 200 000 employés bénéficieront

de cette « reconnaissance » financière.

Ces deux premières mesures sont rétroactives à partir du 15 mars et sont valables jusqu'au 1^{er} mai. La ministre de la Santé et des Services sociaux Danielle McCann a informé que ces primes seront étirées dans le temps au besoin selon les arrêtés ministériels qui suivront.

Dans le secteur privé

La ministre a dit reconnaître que les préposés aux bénéficiaires du domaine privé étaient « sous-payés ». Le président du Conseil du trésor québécois a donné davantage de détails sur la prime temporaire de 4\$ pour chaque heure travaillée afin de remédier à cette

situation, du moins, le temps de la crise.

Cette prime est rétroactive à partir du 15 mars. Elle est étirée sur 16 semaines, comme la prestation canadienne d'urgence de 2000 \$ par mois proposée par le gouvernement fédéral. Comme le gouvernement craignait un effet pervers de cette mesure d'aide, elle instaure cet incitatif financier afin d'éviter que les travailleurs dans le domaine gagnent moins de 2 000 \$.

Les 34 000 travailleurs concernés auront maintenant « un salaire adéquat à leur compétence et leurs efforts », a déclaré M^{me} McCann. Elle cite en exemple les personnes travaillant dans les résidences privées pour aînés

(RPA), les ressources intermédiaires et de type familiale.

La ministre des Aînés Marguerite Blais avait annoncé la même semaine un investissement de 133 millions \$ pour financer de l'équipement additionnel dans ces milieux de vie. La présente annonce se veut complémentaire.



La ministre de la Santé, Danielle McCann.

Et pour les travailleurs à faibles revenus

(SK) Ce sont 600 000 travailleurs qui pourront bénéficier du nouveau programme incitatif du gouvernement du Québec pour le maintien en emploi des travailleurs essentiels annoncé par le ministre des finances Éric Girard, et le ministre de l'Emploi, du Travail et de la Solidarité sociale, Jean Boulet.

L'enveloppe de 890 M\$ se traduira par une augmentation estimée à 100\$ par semaine pour les salariés à faibles revenus, qu'ils soient à temps plein ou à temps partiel.

Le but visé par Québec est de rétablir une équité et un revenu au moins équivalent à la prestation canadienne d'urgence.

« Ils auraient pu gagner plus en ne travaillant pas. Le but est de les supporter en les encourageant à travailler », a dit le ministre des Finances, Éric Girard, qui a salué le dévouement de ces tra-

vailleurs dans la crise actuelle.

Une cinquantaine de métiers sont concernés par cette mesure temporaire d'une durée de 16 semaines et rétroactive au 15 mars.

Pour être admissibles, les travailleurs devront faire la preuve d'œuvrer dans un secteur décrété essentiel, démontrer qu'ils gagnent un salaire brut de 550\$ par semaine ou moins, prouver un seuil minimal de revenu annuel de 5 000\$ et un revenu annuel de 26 000\$ ou moins.

Le formulaire sera disponible en ligne à compter du 19 mai et le paiement sera effectué par dépôt direct ou par chèque.

« Les travailleurs devront déclarer les semaines travaillées, le salaire brut obtenu et faire la preuve qu'ils n'ont pas touché de prestation canadienne d'urgence », précise le ministre Boulet.



Pas de lingettes dans la toilette!

Lorsque jetées dans la toilette, les lingettes hygiéniques ou désinfectantes risquent d'**obstruer** et d'**endommager** vos installations de plomberie et les installations municipales de traitement des eaux usées.

Jetez-les à la poubelle.

ville.sept-iles.qc.ca



COVID-19

Un « Amazon » québécois pour se remettre du virus

L'économie du Québec mise sur les consommateurs de la province pour de relancer après la pandémie de COVID-19. Une vitrine virtuelle a été mise en place pour unir commerce en ligne et produits d'ici.

Karine Dufour-Cauchon

Les Québécois ont maintenant à leur disposition un « Panier bleu » pour faire leurs emplettes par Internet. « Clé » du modèle d'affaire de l'après-crise, la plateforme Lepanierbleu.ca veut rapatrier l'argent dépensé à l'étranger par les Québécois. Le ministère de l'Économie est à l'origine de l'initiative, considérée comme un organisme à but non lucratif.



Le ministre de l'Économie Pierre Fitzgibbon en a fait l'annonce ce dimanche, aux côtés du premier ministre du Québec François Legault.

Le ministre Pierre Fitzgibbon appréhende la vague protectionniste qui suivra la présente crise. Il mise sur sa plateforme 100% Québec pour que les entreprises québécoises ne soient pas trop laissées de côté dans le panier des Québécois. Il veut que le symbole du « Panier bleu », parle aux consommateurs, au même titre que le symbole « Aliments du Québec » en épicerie.

« Si chaque foyer dépensait

5 \$ de plus dans les commerces locaux, ce serait un milliard \$ de plus dans l'économie québécoise », a-t-il illustré. LePanierBleu.ca n'est toutefois pas une plateforme transactionnelle. Elle fait le lien entre les sites des commerces du Québec et les consommateurs.

L'organisme est présidé d'un conseil d'administration bénévole composé de gens d'affaires comme Alexandre Taillefer, Sylvain Prud'homme et Alain Dumas.

« Si chaque foyer dépensait 5 \$ de plus dans les commerces locaux, ce serait un milliard \$ de plus dans l'économie québécoise. »



Une précieuse cargaison de 4 800 000 feuilles de papier de toilette!



Anne Leblanc reçoit au nom des bénéficiaires le don de l'entreprise SI NET.

S·I·NET

SPÉCIALISTE EN NETTOYAGE

donne au suivant!

L'entreprise SI NET, représentée par Guertin Lévesque a remis la semaine dernière un précieux don au comptoir alimentaire de Sept Îles.

En effet, recevoir 9600 rouleaux de papier de toilette pour les bénéficiaires ainsi que du savon à vaisselle, ça ne pouvait pas mieux tomber afin de remplir les paniers alimentaires en ces temps de crise!

Aussi, 20 litres de précieux Purell ainsi que des masques ont été remis gracieusement aux employés et bénévoles afin que ceux-ci puissent continuer d'offrir le service de dépannage alimentaire à la population en toute sécurité.

Quelle généreuse attention et félicitations à SI NET pour son implication auprès de la communauté septillienne

- Service d'urgence 24 heures
- Nettoyage après sinistre
- Lavage de tapis/meubles
- Entretien résidentiel et commercial
- Distributeur de produits d'entretien ménager résidentiel et commercial

290, boulevard Laure, Sept-Îles, Québec G4R 1W9

418 968-0729



COVID-19

Les camionneurs font le tour par le Saguenay

L'interruption du service de nuit du traversier reliant Tadoussac et Baie-Sainte-Catherine n'est pas sans conséquence pour l'approvisionnement des services essentiels et la livraison de la poste. Certains camionneurs devront faire deux heures de plus pour passer par le Saguenay, s'ils n'arrivent pas à temps à la traverse.

Johannie Gaudreault

C'est un lot de complications qui est tombé sur l'industrie des camionneurs. « Ça chamboule les horaires. Il faudra faire "fiter" ça avec le bateau. Ça va créer des problèmes », a allégué Carol Girard de l'Association nationale des camionneurs artisans.

Les compagnies de transport n'ont eu que 48 heures pour s'ajuster. Parmi les répercussions dénoncées, il y a celle de se heurter sur des marchés d'alimentation fermés quand les camionneurs arriveront à bon port en raison des heures limitées du traversier.

M. Girard comprend la décision de la STQ, « mais c'est beaucoup d'ajustements pour les camionneurs et ça sera beaucoup de pertes de revenus pour certains », avance-t-il. Il soutient que la situation sera plus complexe en région éloignée.

Carol Girard indique que l'option de passer par le Saguenay, un 200 kilomètres de plus aller-retour, s'avèrerait plus coûteuse au niveau des opérations et problématique par rapport aux heures de conduite. Mais, elle demeure un choix tout indiqué pour se rendre à destination dans les temps.

« Mon conjoint devra passer par le Saguenay s'il n'arrive pas à temps au traversier, ce qui lui occasionne deux heures de plus de transport », explique Chantale Harvey, résidente de Colombier. Son mari Serge Gingras travaille pour l'entreprise JAG et transporte des denrées essentielles.

Les camionneurs n'ont toutefois plus à arrêter aux différents points de contrôle mis en place. La Sûreté du Québec les laisse maintenant passer puisqu'ils font partie des services essentiels. Pour ce qui est des automobilistes, ils sont avisés des heures des traversées aux points de contrôle. Un signaleur est également en poste pour aviser les camionneurs à la jonction entre la 138 et la 172.

En ce qui concerne les livraisons de colis, les bureaux de Poste Canada reçoivent le courrier plus tard dans la journée. Les citoyens devront donc patienter quelques heures pour aller à la poste.



Le traversier reliant Tadoussac et Baie-Sainte-Catherine n'offre son service que de jour depuis le 3 avril en raison du manque de personnel qualifié dû à la pandémie de la COVID-19.

Sécurité

Le député de René-Lévesque Martin Ouellet, qui s'est senti interpellé par la situation, s'est impliqué dans le dossier. Il a eu la confirmation qu'en cas d'incendie nocturne à Baie-Sainte-Catherine, ce sont les pompiers de Saint-Siméon qui assureront la protection des citoyens.

En ce qui concerne les soins de santé, si un transfert s'avère nécessaire durant la nuit, les patients sont dirigés vers le CIUSSS de Saguenay. Pour un transfert vers Québec, les ambulanciers procèdent par le Saguenay si le parc le permet ou par avion-ambulance. La centrale

911 a été avisée du protocole des urgences pour la période de nuit.

En cas de situation d'urgence (ex. : transport en ambulance entre la Côte-Nord et Charlevoix), il pourrait y avoir une traversée d'urgence en dehors des heures de jour. Pour les traversées de jour, si la capacité du bateau est atteinte, le navire effectue sa traversée sans attendre l'heure fixe, selon les confirmations obtenues par Martin Ouellet.

Nouvel horaire

La Société des traversiers du Québec (STQ) soutient que « cette décision était inévitable compte tenu de la disponibi-

lité limitée du personnel opérationnel, particulièrement le personnel navigant breveté, dans un contexte où les mesures de lutte à la propagation de la COVID-19 affectent l'ensemble de la population. Un horaire sur 24 heures ne pouvait plus être maintenu dans les circonstances », a mentionné son porte-parole, Alexandre Lavoie, en ajoutant que l'achalandage a diminué de façon très importante à la traverse.

Depuis le 3 avril, les traversées entre Tadoussac et Baie-Sainte-Catherine sont planifiées aux 60 minutes de 7 h à 19 h 30. Le service de nuit est donc interrompu pour une période indéterminée.

Le Nord-Côtier

L'hebdo quotidien

719, Laure, Sept-Îles (QC) G4R 1Y2
Téléphone : 418 960-2090
Télécopieur : 418 968-3129

journal@lenord-cotier.com
www.lenord-cotier.com



DIRECTRICE GÉNÉRALE / ÉDITRICE :
Karine Therrien

ÉDITEUR FONDATEUR :
Gino Lévesque

CONSEILLERS PUBLICITAIRES :
Sylvie Gagné
Céline Tremblay
Caroline Willard
Marie-Pierre Renaud

DIRECTRICE DE L'INFORMATION :
Laurence Dupin

JOURNALISTES :
Sylvain Turcotte
Eric Martin
Vincent Rioux-Berrouard

RESPONSABLES DE LA DISTRIBUTION / RÉCEPTIONNISTE :
Raymonde Massé

COORDONNATRICE À LA MAQUETTE :
Diane Levasseur

IMPRESSION :
Imprimerie Québecor Média

DISTRIBUTION : 18 925 COPIES

Le contenu de ce journal ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse de la direction.

EN
ÉDITIONS NORDIQUES 2007 INC.

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

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

COMMIS À LA FACTURATION
Claudie Julien
Valérie Normand

RÉSEAU SÉLECT



Financé par le gouvernement du Canada

Canada



COVID-19

Le CISSS rassurant sur le matériel de protection

La disponibilité très limitée du matériel de protection pour le personnel soignant fait beaucoup parler et, à l'instar de l'ensemble du Québec, la Côte-Nord dispose de réserves pour voir venir sur une période de 7 à 13 jours, a confirmé, lundi, la directrice générale adjointe du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord, Dyane Benoît.

Charlotte Paquet

Les stocks de masques chirurgicaux, ceux qu'on voit le plus souvent, se sont améliorés. Il s'agit du seul équipement de protection qui permet de voir venir sur une période de 13 jours. « Oui, la situation est moins alarmante cette semaine. On a reçu un peu plus d'équipements », a assuré Mme Benoît.

Du côté des masques N95, un équipement obligatoire en présence de personnes contaminées à la COVID-19 ou suspectées de l'être, les expérimentations de nettoyage et de désinfection réalisées ailleurs au Québec la semaine dernière ont porté leurs fruits. L'Institut national de santé publique du Québec devait fournir au CISSS, en début de semaine, des détails sur la procédure de nettoyage et de désinfection.

Les critères pour l'accès à un test de dépistage ont été resserrés. « Il y a eu une grande demande », a rappelé Mme Benoît, tout en notant la capacité limitée des laboratoires à faire face.

La priorisation des dépistages tient toujours compte des symptômes évidemment, mais est recentrée sur les patients déjà hospitalisés ou qui se présentent à l'urgence (P1) ainsi que sur le personnel de la santé en contact direct avec les patients (P2) et les résidents de centres d'hébergement et de soins de longue durée ou des résidences privées pour aînés (P3).

Au sujet du personnel soignant, en date de lundi matin, aucun employé du réseau de la santé n'avait été déclaré positif à la COVID-19. « En ce moment, l'information que j'ai, c'est non. Cet après-midi (lors du nouveau bilan), on verra », a noté la directrice générale adjointe.

Actuellement, le système de santé sur la Côte-Nord est en contrôle. Le taux d'occupation des lits est très bas depuis trois semaines, tout comme l'achalandage à l'urgence. La consultation téléphonique est privilégiée dans plusieurs cas.

Mme Benoît s'attend à ce que le pic au niveau des cas survienne en fin de semaine prochaine ou dans les jours suivants. « On se souhaite d'être capable de rester en contrôle », a-t-elle conclu.



Bonjour,

Lorsque nous sommes entrés dans cette bataille contre le coronavirus, je me disais confiant en constatant la manière dont le gouvernement du Québec a pris ses responsabilités et donné le ton à une riposte musclée et bien structurée. Trois semaines plus tard et à la lumière de ce que je vois sur le terrain, je suis toujours aussi confiant parce que le gouvernement n'a pas baissé la garde. Au contraire, il a graduellement refermé l'étau sur cet adversaire pernicieux, tout en maintenant un lien de communication efficace avec la population.

Bien sûr, le gouvernement ne peut pas tout faire seul et nous avons une grande responsabilité comme élus ; celle de nous assurer que le plan d'action est bien déployé sur le terrain. En ce sens, je remercie les commerces désignés comme prioritaires, ainsi que tous leurs employés, pour les mesures de prévention et de protection mises en place dans leurs établissements : nettoyage des mains à l'entrée et à la sortie, moyens pour assurer la distanciation, indications claires, etc.

J'en profite également pour vous remercier tous et chacun des petits gestes que vous posez au quotidien pour prévenir la propagation de la COVID-19 et du respect dont vous faites preuve envers autrui en respectant les directives gouvernementales.

Nous savions qu'il y aurait des cas dans la MRC. Malheureusement, plusieurs proviennent d'un foyer d'infection qui a pris naissance au pénitencier de Port-Cartier. Pour avoir parlé aux responsables de l'établissement, je suis persuadé que toutes les mesures y ont été mises en place pour limiter la propagation.

Les prochains jours, les prochaines semaines, seront déterminantes pour la suite des choses. Nous serons à même de mesurer l'impact des mesures appliquées jusqu'à maintenant. Mais déjà, nos efforts portent fruit. C'est ce qui permet aux services de santé de rester en contrôle de la situation. Quand on regarde ce qui se passe ailleurs, on peut constater que ceux qui ont fait preuve de laxisme et le déni en paient le fort prix en vies humaines... Le Québec se compare avantageusement et c'est pourquoi il faut maintenir le cap.

Plus nous y mettrons les efforts, plus tôt nous sortirons de ce mauvais épisode et pourrons lever graduellement les contraintes mises en place au cours des dernières semaines.

En terminant, tout comme moi, vous avez pu observer à quel point nous devons protéger nos aînés, pour qui la COVID-19 est particulièrement mortelle. Mais en prendre soin, ce n'est pas seulement les isoler, c'est nous assurer qu'ils ne manquent de rien et, surtout pas de réconfort. Soyons présents les uns pour les autres. Quelques minutes au téléphone, ça ne coûte pas cher et ça peut faire beaucoup de bien.

Gardez confiance, ça va bien aller!


Réjean Porlier
Maire de Sept-Îles



Selon Dyane Benoît, directrice générale adjointe du CISSS de la Côte-Nord, le réseau de la santé est présentement en contrôle dans la région.



Propagez l'entraide, pas le virus.

J'AI BESOIN D'AIDE, OÙ PUIS-JE TÉLÉPHONER ?

INFO-SOCIAL
811 OPTION 2
Disponible 24/7

- ✓ Tu vis une situation difficile et tu souhaites avoir du soutien
- ✓ Tu veux t'informer sur les ressources qui peuvent t'aider
- ✓ Tu souhaites faire une demande de service psychosocial
- ✓ Service téléphonique gratuit, professionnel et confidentiel

Ou contactez l'un des organismes suivants selon votre besoin :

ALIMENTATION

Centre d'action bénévole Le Virage

- Popote roulante : 418-444-2228

Comptoir alimentaire de Sept-Îles

- Dépannage alimentaire : 418-968-2274

HÉBERGEMENT

Centre d'hébergement Tipinuaikan

- Violence conjugale et hébergement : 418-962-3397 & Facebook

Maison des femmes de Sept-Îles

- Ressource d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale : 418-962-8141 & Facebook

AIDE À DOMICILE

Coopérative de solidarité et d'aide à domicile de la MRC de Sept-Rivières

- Courses et sorties de manière sécuritaire, préparation de repas chez la personnes et hygiène : 418-960-0620

SOUTIEN

Centre de prévention du suicide

- Prévention/Intervention : 1-866-277-3553

Hommes 7-Ils

- Soutien pour les hommes et hébergement papa-enfant : 418-961-1530

CALACS - La Pointe du jour

- Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel : 418-968-2116

CAVAC Côte-Nord

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels : 418-962-2822 & 1-866-962-2822

Centre d'intervention Le Rond-Point

- Dépendance : 418-962-7333

Carrefour-jeunesse emploi Duplessis

- Aide à la recherche d'emploi 16-35 ans : 418-961-2533

Action-emploi Sept-Îles

- Aide à la recherche d'emploi : 418-962-9480

Une initiative de :



Centraide
Duplessis

VILLE DE
SEPT-ÎLES

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 



COVID-19

Docteur L'Espérance appréhende le tsunami

Marion L'Espérance, mère de quatre enfants, Héloïse et Raphaël, 9 ans, Charles Hugo, 7 ans, et Édouard, 4 ans. C'est aussi une chirurgienne. Depuis une dizaine de jours, le quotidien a bien changé à l'hôpital de Sept-Îles, en cette période de pandémie à la COVID-19.

Sylvain Turcotte

s.turcotte@lenord-cotier.com



Son quotidien professionnel est maintenant fait principalement de téléconsultations et de gestion des urgences chirurgicales. Ce qu'elle trouve difficile à gérer, c'est l'incertitude en lien avec la fin de la crise et «pour combien de temps nous devons reporter des traitements et des chirurgies jugées non urgentes. Gérer l'incertitude des patients, que l'on partage, est difficile en l'absence de réponse à leur donner», mentionne-t-elle.

Elle est maintenant plongée dans le branle-bas de combat qu'implique l'arrivée du coronavirus.

«Présentement, c'est bien en deçà de ce qu'on est capable de soutenir, nous sommes encore en phase de planification et de réorganisation. On est en attente du tsunami», souligne Marion L'Espérance, des propos qui démontrent le portrait du milieu de la santé en cette période de crise.

Selon elle, on n'est qu'au début de la crise. Il faudra suivre son évolution. «Et tant qu'il n'y aura pas de vaccin, ça sera difficile de revenir à une vie normale». Elle implore également tous les membres du réseau de la santé de prendre la chose au sérieux. «La sensibilisation doit partir des membres». Elle salue cependant le beau mouvement de collaboration à tous les niveaux à l'hôpital



Dr Marion L'Espérance, entourée de son mari Frédéric Vachon et de leurs enfants, Héloïse, Raphaël, Édouard et Charles Hugo.

de Sept-Îles. «Il y a une belle proactivité.»

Sentiment de peur

La peur, c'est ce qui envahit le quotidien professionnel de Marion L'Espérance depuis l'apparition du coronavirus au Québec, même avant ça. «On a peur pour notre santé, de l'attraper, de ramener ça à la maison. Il y a 51 médecins qui sont décédés en Italie», indique-t-elle.

«C'est un peu terrorisant de mettre sa propre santé en jeu», rajoute-t-elle, mentionnant qu'elle aurait choisi l'armée si elle avait voulu d'un métier avec cette crainte. Elle voulait soigner les gens. «Ça change les perspectives de la médecine de se retrouver au front.»

Cette peur, elle essaie de ne pas la ramener à la maison, tant bien que mal. C'est là qu'elle peut arrêter de penser à ce virus, autant se faire que peut, sachant que son homme, Frédéric Vachon, enseignant de profession, a tenu le fort.

«C'est difficile de laisser les craintes à l'hôpital. Mon mari permet de gérer, de m'enlever une charge mentale. C'est le roc, il permet de diminuer l'anxiété.»

Le quotidien à la maison, dans un environnement en bordure de mer, se passe bien pour Héloïse, Raphaël, Charles Hugo et Édouard.

«On voit ça positif», lance la jumelle. «Le confinement, c'est chouette, on voit nos parents», renchérit son

maman.

D'ailleurs, la famille y est allée dans l'originalité en fin de semaine pour parler du coronavirus, créant une élodie sur l'air de *Le Petit bonheur* de Félix Leclerc. «On voulait passer un message, faire une activité de sensibilisation.»

Un cadeau

Cette crise, cette prise de conscience face à la vie, a ses bons côtés, selon Marion L'Espérance. «Je vois cette crise comme un cadeau du ciel au niveau personnel... un arrêt dans nos vies occupées, la chance de prendre le temps de lire, d'apprendre une nouvelle langue, d'apprendre à nos enfants à devenir de meilleurs citoyens en leur apprenant à cuisiner, à coudre, etc. Nous n'avons que peu d'écrans et aucun jeu vidéo à la maison, donc on s'occupe beaucoup à autre chose», conclut-elle.

DU RÉCONFORT
à emporter



1005, boulevard Laure, Sept-Îles

BESNIER DION RONDEAU
AVOCATS
MÉDIATION FAMILIALE

Nous souhaitons aviser notre clientèle que pour la période de la pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19), nous offrons le service de médiation familiale à distance.

N'hésitez pas à communiquer avec nous au 418 962-9775 et 418 961-8052 pour toute information en laissant vos coordonnées.

M^e José Rondeau
Besnier, Dion, Rondeau
865, boul. Laure, Sept-Îles (Qc) G4R 1Y6
Courriel : jrondeau@bdravocats.ca

Port-Cartier

Trente personnes en arrêt de travail à la Ville

La Fédération des employées et employés de services publics (FEESP-CSN) dénonce la décision de la Ville de Port-Cartier de mettre en arrêt de travail une trentaine d'employés. Cette décision touche autant des cols bleus que des cols blancs.

Vincent Berrouard

Selon le syndicat, en raison des circonstances difficiles que nous vivons actuellement avec la pandémie, la Ville devrait donner l'exemple en matière de maintien d'emploi. Le syndicat avance que la Ville aurait pris cette décision en se basant sur des motifs économiques pour s'assurer de l'équilibre budgétaire de la commune.



Le syndicat aurait souhaité que la Ville de Port-Cartier suive l'exemple de Baie-Comeau et de Sept-Îles qui ont respectivement choisi de maintenir 100% et 75% du salaire de leurs employés

durant la crise de la COVID-19. «Les villes ne sont pas des entreprises privées, elles ne font pas face aux mêmes problèmes et ont accès à de nombreuses solutions en matière de finances. On comprend mal comment la Ville de Port-Cartier peut se préparer à mettre plus de 30 familles en situation de précarité économique, alors que ces mêmes familles vivent pour la plupart sur le territoire même de la ville. Ce n'est certainement pas une façon de soutenir l'économie locale durant cette période difficile!», a affirmé le président du syndicat, Nelson Colombe.

que cette décision soit basée uniquement sur des motifs financiers.

Selon lui, il s'agit d'une mesure qui vise à respecter les consignes gouvernementales de santé publique qui demande que seulement les services essentiels soient maintenus. Le maire assure que ces mises à pied sont temporaires.

Pour ce qui est de l'option de maintenir le salaire des employés comme à Baie-Comeau ou à Sept-Îles, Alain Thibault: «La situation financière de la Ville de Port-Cartier est très différente. On a dû faire des choix difficiles selon la capacité de payer de nos citoyens. De plus, on ignore combien de temps va durer la présente crise».

Réaction de la Ville

Le maire de Port-Cartier, Alain Thibault, réfute l'idée

LES SOURIRES Port-Cartois de la semaine



De beaux sourires pour notre clientèle!

Le Centre d'action bénévole vous livre la popote roulante par équipe de deux. Isabelle Tremblay, Loana Plourde, Sonia Desrosiers et Alyson Lefrançois. La clientèle continue de profiter de cet excellent service!

Joyeuses Pâques à notre clientèle!

Profitez de notre beau choix de chocolat des Pères Trappistes!

LIVRAISON À DOMICILE

Profitez de notre service ÉPICERIE EN LIGNE PC EXPRESS

FRAIS DE LIVRAISON : 10 \$

PROVIGO.CA

Commande payée par carte de crédit seulement.

À COMPTER DU 5 AVRIL, NOUS SERONS FERMÉS LE DIMANCHE.

Provigo

Alimentation Claude Boily inc.
8, boul. des Îles, Port-Cartier
418 766-6121

optimum

«On comprend mal comment la Ville de Port-Cartier peut se préparer à mettre plus de 30 familles en situation de précarité économique.»

– Nelson Colombe



COVID-19

Le syndicat des agents de libération conditionnelle émet ses craintes

La situation de la COVID-19 dans les établissements correctionnels fédéraux pourrait mener à des libérations conditionnelles anticipées, selon le ministre fédéral de la Sécurité publique et de la Protection civile, Bill Blair.

Sylvain Turcotte

Le Syndicat des employé-e-s de la Sécurité et de la Justice (SESJ) insiste pour que ses principaux représentants participent de façon importante à tout protocole permettant la libération anticipée des délinquants fédéraux en fin de sentence.

Les membres du SESJ supervisent l'élaboration des plans de libération des délinquants et évaluent et gèrent le risque de récidive une fois qu'un délinquant est de retour dans la communauté.

« Nous craignons vraiment que les agents et agentes de libération conditionnelle concernés soient soumis à une pression énorme pour faire des recommandations de libération dans les cas où un délinquant ne disposerait pas des outils nécessaires pour mener à terme sa réinsertion sociale en communauté. L'analyse des risques doit

continuer d'être rigoureuse », souligne le président du SESJ, Stan Stapleton.

« Bien que nous reconnaissons que les milieux carcéraux fédéraux sont de plus en plus dangereux pour le personnel et les délinquants compte tenu de la COVID-19, tout plan qui libère des centaines de délinquants dans les communautés à travers le pays est, franchement, assez lourd de défis », a-t-il ajouté.

En date du 4 avril, cinq détenus du pénitencier de Port-Cartier avaient reçu un test positif à la COVID-19.

Des possibilités limitées

Le Syndicat avance que les possibilités de libération anticipée seront extrêmement limitées en l'absence d'un plan réaliste concernant le lieu de résidence de ces délinquants et la manière dont ils se débrouilleront. Il évoque le cas pour de nombreux délinquants autochtones dont les communautés seront confrontées à d'immenses difficultés pour les réintégrer, dans les zones urbaines et rurales.

« Le SESJ comprend qu'il n'existe pas de solution facile

pour ralentir la propagation de la COVID19 dans les pénitenciers au Canada. Il s'agit d'établissements dont la nature est complexe et qui

accueillent des délinquants souvent violents et à besoins élevés. Cependant, il existe certaines mesures efficaces que le Service correctionnel

du Canada peut prendre pour éviter qu'une situation difficile ne devienne désastreuse », est-il mentionné en conclusion du communiqué.

Voici quelques-unes des mesures que le SESJ demande au Service correctionnel de mettre en place dans les pénitenciers fédéraux :

- Suspendre immédiatement toutes les visites non essentielles dans les pénitenciers, y compris les visites de contracteurs, sauf en cas d'urgence.
- Suspendre tous les programmes offerts en personne pour les délinquants ayant des besoins élevés et résidant dans des unités d'intervention structurées, qui ont remplacé l'isolement préventif dans les pénitenciers fédéraux. En raison du risque de violence envers eux-mêmes ou envers les autres, ces délinquants sont isolés de la population carcérale générale. Il faut envisager des solutions virtuelles.
- Assurer un dépistage prioritaire de tout le personnel des services correctionnels fédéraux et des délinquants. Cette mesure n'est pas bien établie malgré les protocoles que les organismes de santé publique mettent en œuvre dans l'ensemble du pays.

**Pharmacie
BRUNET
de Port-Cartier**

**MESURES
EXCEPTIONNELLES**

**FERMÉ AU PUBLIC
SERVICE SANS CONTACT**

À compter de maintenant nous ferons les choses différemment.
Un seul but ... protéger nos employés et nos clients!

- Commandes de médicaments ou autres produits par téléphone
- Kiosque à l'entrée de la pharmacie pour venir chercher vos commandes
- 4 lignes téléphoniques pour vous servir
- Service téléphonique informatisé pour vos prescriptions
- Site : brunet.ca pour commander vos prescriptions
- Service de livraison gratuite – De Baie-Trinité à Gallix (possibilité d'aller plus loin)
- Deux livreurs disponibles
- Commandes payables seulement par crédit ou débit

Ouvert 7 jours
Lundi au samedi de 9 h à 17 / Dimanche de 10 h à 17 h
Très bientôt : Service de commande à l'auto
Tous nos services existent encore mais offert de manière différente!
AIDEZ-NOUS à vous protéger et à protéger votre famille !

LIVRAISON GRATUITE 418 766-4424

Brunet

8, boul. des Iles, Galeries des Iles, Port-Cartier

GUIDE N° 2

On protège aussi sa santé mentale à la maison!



Vous devez jongler avec une nouvelle réalité, celle de rester à la maison? Les conseils suivants vous donneront quelques trucs pour que cette période d'isolement, due à l'épidémie de la COVID-19 au Québec, soit une expérience plus agréable.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales. Cela vous demande à la fois de l'ajustement, de l'adaptation et beaucoup de résilience.

La situation actuelle force de nombreuses personnes à vivre une période d'isolement. Elle demande également à d'autres de faire preuve de créativité pour concilier télétravail et vie de famille.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

Comment préserver sa santé psychologique?

- ✓ **SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS-MÊME.** Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation. Misez sur vos forces personnelles ainsi que sur des stratégies que vous avez déjà utilisées pour diminuer votre stress ou pour surmonter une épreuve. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles.
- ✓ **VERBALISEZ CE QUE VOUS VIVEZ.** Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.
- ✓ **DEMANDEZ DE L'AIDE QUAND VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ.** Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.
- ✓ **APPORTEZ DU SOUTIEN AUX AUTRES** en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres lors de situations difficiles rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.
- ✓ **ÉVITEZ LES STRATÉGIES D'ADAPTATION INUTILES** comme le tabac, l'alcool ou les autres drogues. À long terme, elles peuvent dégrader votre état mental et physique.
- ✓ **Bien qu'il soit important de vous informer correctement, LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ À CHERCHER DE L'INFORMATION AU SUJET DE LA COVID-19.** Une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)



L'importance de s'accorder des moments de plaisir

Durant cette période d'isolement, il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment. Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille.

Il existe une multitude d'activités pour occuper vos journées à la maison et pour vous divertir. Organisez celles-ci en routines quotidiennes, en créant une liste que vous pourrez consulter pour rester actif à la maison. Pensez à afficher cette liste pour que vous puissiez la consulter régulièrement. Pour vous aider à être créatif, voici quelques idées qui pourront alimenter votre réflexion :

Activités physiques intérieures : faire du vélo stationnaire, du yoga, du Pilates, danser, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, etc.

Loisirs créatifs : dessiner, colorier, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, tricoter, prendre des photos, etc.

Jeux : jouer à des jeux de société, jouer aux cartes, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

Divertissement : écouter de la musique, des balados, des séries, des films, des spectacles, etc.

Détente : prendre un bain chaud, méditer, lire un livre, etc.

Activités éducatives : apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

Autres : cuisiner, coudre, ranger, faire du ménage, classer des photos, etc.



Vous devez faire du télétravail ?

- ✓ **CRÉEZ-VOUS UN ESPACE DE TRAVAIL CONFORTABLE.** Assurez-vous que cette zone est réservée à vos activités professionnelles. Ainsi, vous pourrez établir des frontières entre travail et vie personnelle. Assurez-vous que votre bureau à domicile soit bien aéré, aménagé, propre et confortable, autant que possible.
- ✓ **INFORMEZ VOS PROCHES DE VOTRE HORAIRE DE TRAVAIL.** Expliquez à votre famille vos attentes envers eux et écoutez leurs attentes envers vous. Faites-leur connaître vos heures de travail, les moments où vous pouvez être dérangé et ceux où vous n'êtes pas disponible.
- ✓ **PARTAGEZ LA RESPONSABILITÉ DES ENFANTS.** Vous êtes les deux parents à la maison ? Vous pouvez répartir l'horaire à deux. Par exemple, le matin c'est un des deux parents qui répond aux besoins des enfants sans déranger l'autre et vous faites l'inverse en après-midi.
- ✓ **PRÉVOYEZ DES MOMENTS DE TRAVAIL EFFICACES.** Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues. Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives. Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits.



Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement

Communiquez régulièrement avec vos proches tout en respectant les mesures de distanciation physique peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

De nos jours, il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc.

Ressources

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent affecter une personne sur divers plans ; physique, psychologique et émotionnel ainsi que comportemental, notamment durant cette période d'isolement à la maison. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider et prendre soin de vous.

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour intégrer les saines habitudes de vie à son quotidien :

- defisante.ca
- force4.tv

Pour mieux gérer son temps en famille :

- ecoleouverte.ca
- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com
- viedeparents.ca
- naitreetgrandir.com
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- Tel-Aide
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier :
514 935-1101
- Écoute Entraide
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130
ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- Service d'intervention téléphonique
1 866 APPELLE (277-3553)

Québec.ca/coronavirus

☎ 1 877 644-4545

Québec 



COVID-19

Les célébrations pascales en direct sur le Web

À quelques jours de la fête de Pâques, la communauté chrétienne de la Côte-Nord n'est pas oubliée en cette période de crise. Outre les commémorations de la Semaine sainte et de Pâques qui seront diffusées en direct sur le Web, la messe dominicale sera retransmise sur les ondes de quatre stations radiophoniques et deux télévisions communautaires du territoire.

Shirley Kennedy

C'est entre les murs de l'église Saint-Nom-de-Marie de la paroisse La Nativité-de-Jésus de Baie-Comeau que seront diffusées les célébrations pascales sur le Web.

« Malgré notre confinement, nous souhaitons rester en relation entre membres de la grande communauté chrétienne de la Côte-Nord. Ces célébrations sur le Web seront un moyen de maintenir une relation forte entre nous et avec Jésus », explique l'évêque du diocèse de Baie-Comeau, Mgr Jean-Yves Blais, qui présidera les cérémonies..

Celles-ci pourront être visionnées sur le site de Solispir.org au <https://solispir.org> ou celui de la paroisse La Nativité-de-Jésus au <https://nativite.org>.

Le Jeudi saint 9 avril à 20 heures, le Vendredi saint 10 avril, un

office sera tenu à 15 heures alors que le chemin de croix sera célébré à 20 heures. Et finalement le dimanche de Pâques 12 avril, la célébration aura lieu à 10 h 30.

Sur les ondes

Devant l'intérêt qu'a suscité la diffusion de la messe sur ses ondes le dimanche 29 mars dernier, la Radio des Chums de Baie-Comeau a offert de poursuivre cette proposition dans les semaines à venir. C'est le dimanche à 9 heures que sera diffusée la célébration eucharistique dominicale présidée par Mgr Jean-Pierre Blais, évêque du diocèse, et concélébrée par l'abbé Jimmy Delalin, prêtre du diocèse.

Cette messe est enregistrée sans assemblée dans la chapelle de la cathédrale Saint-Jean-Eudes de Baie-Comeau. La célébration pourra donc être écoutée à 9 h sur les ondes de la station au FM 97,1 et sur son site web au <http://www.chlc.com/diffusion.html>.

Les stations de radio CILE FM 95,1 de Havre-Saint-Pierre, CKNA FM 104, 1 de Natashquan et CJTB FM 93,1 de Tête-à-la-Baleine la diffuseront à la même heure, ainsi que la Télévision régionale Haute-Côte-Nord des Escoumins et



Mgr Jean-Pierre Blais, évêque du diocèse de Baie-Comeau, est confiant que la diffusion d'une messe à la radio rappellera des souvenirs d'enfance à de nombreux aînés. Courtoisie

NousTV de Baie-Comeau font partie des diffuseurs, sans images toutefois.

« Les églises étant fermées, des milliers de Nord-côtiers et Nord-côtières se retrouvent

sans soutien spirituel pour traverser cette crise », écrivait l'évêque.

« Cette messe pourrait toucher un grand nombre de personnes par les ondes radiophoniques. Je pourrais ainsi apporter un

réconfort aux croyantes et croyants afin qu'ils ne se sentent pas seuls. Cette célébration eucharistique serait un lieu de ralliement, un rendez-vous d'encouragement et d'espoir. »

Soutenir les organismes communautaires

(ST) La générosité nord-côtière se fait sentir encore une fois à travers le contexte actuel de la pandémie de la COVID-19. Centraide Duplessis a amassé un peu plus de 27 000 \$ jusqu'à maintenant pour son fonds d'urgence afin de soutenir ses organismes communautaires offrant des services essentiels, et de premières lignes.

Cette aide profitera aux personnes vivant en contexte de vulnérabilité du territoire de Duplessis. Centraide Duplessis rend disponible le formulaire de demande de soutien pour tous les organismes communautaires de sa région. Il est possible de télécharger le formulaire au www.centraide-duplessis.org (onglet documentation).

Il est toujours possible de contribuer à l'organisme et faire une différence dans la vie des gens dans le besoin en faisant un don sur le site Internet de Centraide Duplessis. Vous pouvez aussi procéder par chèque envoyé par la poste au 8B, rue Napoléon, Sept-Îles, G4R 3K4.

PAS DE PANIQUE

Y'A STEAMATIC



Steamatic Côte-Nord Sept-Iles

418 960-1332

154, Napoléon
Sept-Iles

**En pleine crise de la COVID-19,
nous sommes là pour vous
en cas d'urgence.**

NETTOYAGE ET RÉNOVATION APRÈS SINISTRE



Prendre note que nous sommes ouverts
le vendredi seulement de 7 h 30 à 15 h 30
pour du réconfort à emporter!

350, rue Smith #114, Sept-Îles, Québec G4R 3X2

TU AS DES INQUIÉTUDES OU TU AS BESOIN DE PARLER DE TA SITUATION?
NOUS SOMMES LÀ! APPELLE-NOUS AU 418 968-2925,
LAISSE TON NOM ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE ET UNE INTERVENANTE
TE RAPPELLERA DANS LES MEILLEURS DÉLAIS.
LE CENTRE FEMMES AUX 4 VENTS EST LÀ POUR TOI, TA FILLE, TON AMIE,
TA VOISINE... POUR TOUTES LES FEMMES!



418.968.2925

INFO@CENTREFEMMESAUX4VENTS.ORG
FACEBOOK.COM/CENTRE.FEMMES.AUX.4.VENTS/



L'équipe d'À la source demeure disponible pour répondre à vos questions sur l'allaitement maternel, l'accouchement physiologique, les périodes prénatales et postnatales. Nous le ferons par téléphone, visio ou texto.

Le prêt de tire-laits stérilisés est toujours disponible. L'hébergement pour les familles qui se déplacent à Sept-Îles pour l'accouchement demeure ouvert, en respectant les mesures préventives du gouvernement.

Notre Éco-boutique offrant des produits pour bébé et maman, ainsi que des accessoires d'allaitement, demeure active: Les commandes sont préparées avec soin et vous pouvez venir les chercher à la porte de l'organisme à une heure convenue, ou bénéficier de la livraison entre le parc Ferland et le secteur des Plages.

Nous sommes toujours là pour vous écouter

418-968-2436

#Ça va bien aller

Julie Rousseau, directrice

469, Av. De Quen
Sept-Îles, QC, G4R 2R1



L'administration de Transit Sept-Îles a dû prendre le choix déchirant, pour protéger nos employés et nos résidents actuels, de ne plus prendre de nouvelles admissions jusqu'à nouvel ordre.

Nous faisons tout en notre pouvoir pour continuer à apporter de l'aide aux plus démunis, mais de façons différentes.

Merci à tous ceux et celles qui font preuve de compréhension et de compassion envers les personnes que cette situation rend plus vulnérables.

Un énorme merci à nos employés qui nous assurent une collaboration incroyable.



Transit Sept-Îles
409 Av. Gamache, Sept-Îles
Bur: 418-968-9190
Cell: 418-350-4137
Fax: 418-962-6350



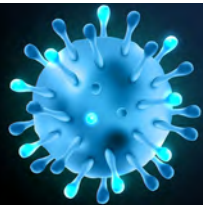
Bonjour membre de l'Âtre et de l'Âtre-Ville

Un petit mot pour vous dire qu'on s'ennuie de vous. On profite de l'occasion pour vous dire de prendre soin de vous et de rester chez vous. Plus vite nous suivrons les consignes, plus vite nous pourrons nous revoir.

Vous pouvez nous suivre sur la page Facebook. Nous vous tiendrons informé des nouveaux développements.

Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez nous rejoindre via Facebook ou au 418-962-6006. Il y a aussi le 811 ou la ligne du Centre prévention suicide 1-866-277-3553.

Au plaisir de se revoir tous, bientôt.
De toute l'équipe



COVID-19

Comment préserver votre santé mentale

En ce temps de crise de la COVID-19, il est important de prendre soin de sa santé. Mais, il ne faudrait pas oublier le bien-être de votre santé mentale. Le Mouvement Santé mentale Québec vous offre des conseils.

Vincent Berrouard

v.berrouard@lenord-cotier.com



Selon Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, être en bonne santé mentale est comme être en bonne santé physique, il faut s'entraîner. Bien qu'elle reconnaisse que la situation actuelle présente de nombreux facteurs pouvant nuire à une bonne santé mentale, elle propose plusieurs solutions pour conserver un bon équilibre.

Resserrer son réseau

Une des premières choses à faire est de resserrer son réseau social. Renée Ouimet suggère certains gestes à poser.

« On peut communiquer avec les gens qu'on aime par téléphone ou en utilisant les réseaux sociaux. Allez porter de la nourriture ou un cadeau à la porte de quelqu'un tous en respectant les consignes de sécurité. Tous ces gestes créent du sens à la fois pour la personne qui le fait et pour



Renée Ouimet, la directrice du Mouvement Santé mentale Québec

la personne qui reçoit. »

Un autre exercice qui est recommandé par le Mouvement Santé mentale Québec est d'identifier les bonnes choses qui nous sont arrivées durant la journée. Cette simple action peut vous aider à réduire le stress et l'inquiétude que vous vivez.

De plus, Mme Ouimet souligne qu'il y a présentement plusieurs familles qui doivent vivre constamment ensemble en raison des mesures d'isolement. « Dans certaines maisons, il n'y a pas beaucoup d'espace pour le nombre de personnes présentes. Il est important d'avoir des moments où on peut se retrouver seul », affirme la directrice.

Organiser ses journées

Une autre recommandation pour s'assurer d'un bon équilibre est de créer un horaire pour chaque jour. Une période comme celle que nous vivons présentement comporte des bouleversements dans la vie de plusieurs personnes.

En effet, un grand nombre de personnes qui se retrouvent sans emploi pourrait être désorganisé. Mme Ouimet nous explique qu'en organisant nos journées, on se sent plus en contrôle de la situation et moins impuissant face à tous les événements qui se produisent. Cela est très bon



En cette période de pandémie, maintenir son équilibre mental est parfois difficile.

pour la santé mentale.

Toujours concernant la planification de nos journées, la directrice recommande aux gens de ne pas passer la journée à suivre les bulletins de nouvelles. Elle suggère d'écouter aussi des émissions qui auront pour fonction de nous divertir.

Obtenir de l'aide

Pour tous ceux qui auraient besoin d'aide, vous pouvez téléphoner à l'organisme Écoute entraide au 1-855-365-4463.

De plus, vous pouvez consulter le site Internet et la page Facebook du Mouvement Santé mentale Québec qui offre actuellement plusieurs conseils pour maintenir une bonne santé mentale.

Sept actuces pour se recharger

Agir : c'est oser, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

Ressentir : Accueillir les émotions qu'on peut ressentir parce qu'elles peuvent nous aider à mieux comprendre nos besoins.

S'accepter : Vous avez des forces. Il est temps de les utiliser pour vous adapter à la situation particulière à laquelle nous vivons.

Se ressourcer : Trouver des activités qui vous permettent de retrouver vos forces ou qui vous permettent de diminuer le stress et l'anxiété.

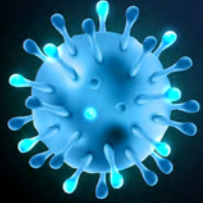
Découvrir : Ne pas voir les nombreux changements comme une problématique, mais comme un défi. Par exemple, vous pouvez essayer d'apprendre le fonctionnement de nouvelles technologies comme les appels vidéoconférence.

Choisir : Faites des choix pour vous permettre de croire que vous n'avez pas perdu le contrôle de votre vie.

Créer des liens : Contacter vos proches en utilisant différents moyens tout en respectant la distanciation sociale.

« Dans certaines maisons, il n'y a pas beaucoup d'espace pour le nombre de personnes présentes. Il est important d'avoir des moments où on peut se retrouver seul »

– Renée Ouimet



COVID-19

Dépistage : comment ça se passe?

Fièvre, toux, difficultés respiratoires et/ou perte soudaine de l'odorat vous accompagnent depuis quelques jours? Il est temps de penser à vous faire dépister pour la COVID-19 dans la clinique désignée la plus près de votre domicile. Voici comment va se passer le processus.

Johannie Gaudreault

La première étape est de contacter la ligne téléphonique créée pour répondre aux questions concernant le coronavirus. « Vous appelez au 1 877-644-4545 et un agent d'informations vous répondra dans les plus brefs délais. Il vous redirigera vers le bon service si nécessaire », explique Pascal Paradis, conseiller en communication au CISSS de la Côte-Nord.

Questions sur les symptômes

Des questions sur les symptômes ressentis seront posées afin de savoir si vous devez vous soumettre au test de dépistage. Les critères de sélection ayant changé le 2 avril, il n'est plus nécessaire d'avoir voyagé dans les dernières semaines ou d'avoir été en contact avec une personne étant sortie du pays pour être admissible au test.

Si vous répondez aux principaux symptômes de la COVID-19, une infirmière œuvrant à la clinique désignée près de votre résidence vous rappellera pour confirmer un rendez-vous. « Le délai est très rapide ici en Côte-Nord (le jour même ou le lendemain). Il n'y a pas tellement d'affluence », divulguer M. Paradis.

Lors de la prise de rendez-vous, l'infirmière confirme encore une fois vos symptômes et vous explique le processus du test en répétant plusieurs fois les consignes.

Écouvillons

Arrivé à la clinique de votre secteur à l'heure donnée, un gardien de sécurité s'assurera de votre identité. Vous devrez montrer deux pièces d'identité à travers votre fenêtre de voiture. Une fois le tout complété, vous pourrez entrer dans l'aréna Guy Carboneau pour Sept-Îles.

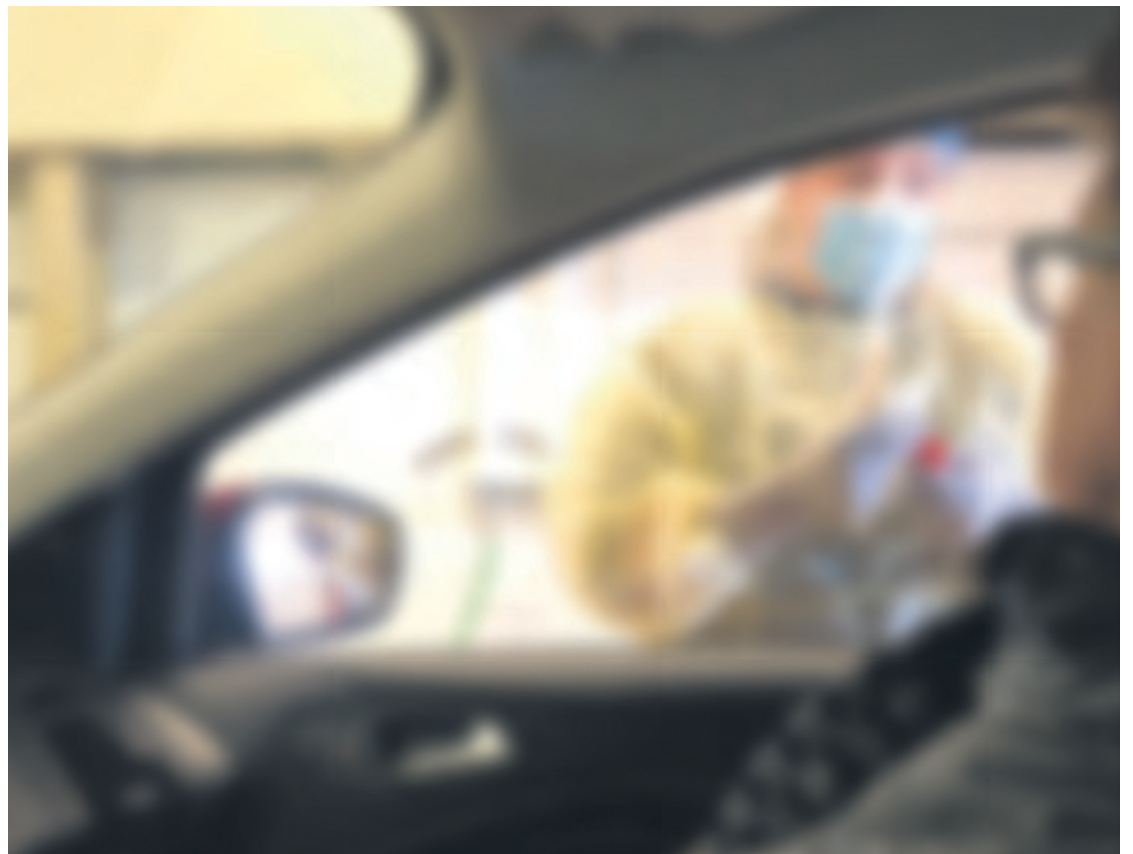
À ce moment, deux infirmières vous indiqueront les procédures. D'abord, il faut fermer la climatisation et le chauffage de votre voiture. Ensuite, on doit arrêter le moteur et descendre notre fenêtre. « Les infirmières sont protégées de la propagation du virus grâce à leur équipement (masque, gants, blouse) », soutient Pascal Paradis.

Les symptômes ressentis vous seront une fois de plus demandés. Par la suite, le test se réalisera en deux prélèvements utilisant de longs cotons-tiges. « On prendra un écouvillon dans la gorge et dans le nez de la personne testée », confirme le conseiller en communication.

Résultat

Les écouvillons seront par la suite déposés dans un cylindre de plastique afin de les protéger. « Au début, on les envoyait analyser à Montréal, mais maintenant ils sont transférés à Chicoutimi. Toutefois, les délais de réception des résultats demeurent de un à sept jours. Les personnes testées positives recevront leur réponse plus rapidement de la Santé publique. Les autres seront avisés par leur médecin, ce qui peut être un peu moins instantané », estime Pascal Paradis.

Après le test, les infirmières vous remettront un document explicatif sur les consignes à suivre pour l'isole-



Une infirmière s'occupe des prélèvements dans la gorge et la narine gauche. Ce sont ces écouvillons qui sont envoyés au laboratoire d'analyse. Photo courtoisie

ment à la maison des personnes sous investigation. Vous devrez demeurer isolé jusqu'à ce que vous receviez

un résultat négatif. Il faut prévoir un délai d'environ 10 à 20 minutes pour subir le test de dépistage. Surtout, si

vous devez passer ce test, écoutez bien les consignes afin de protéger la santé des travailleurs essentiels.

L'appel du sentiment d'impuissance

Ceux et celles qui se trouvent à avoir passé le test souhaitent bien entendu une réponse négative. Mais dans le cas contraire, comment ça se passe? Comment on se sent? Une personne confirmée positive à la COVID-19 s'est confiée au journal.

Sylvain Turcotte

« C'est le médecin de la Santé publique qui appelle en premier, et te demande de rester isolée. Il s'informe de comment on peut avoir été contaminée », souligne la personne.

Il s'en suit l'appel de l'infirmière pour l'enquête épidémiologique, un appel qui aura duré près de 90 minutes pour notre personne répondante. « On reçoit par la suite le guide d'auto-soins et le formulaire pour l'évaluation des symptômes et le numéro à appeler en cas de détérioration de notre état de santé ».

« Après cet appel, c'est le sentiment d'impuissance, de culpabilité, et même de honte, car on ne sait pas où on a attrapé le virus à ce stade-là. Le processus embarque vite : les appels à la famille aux amis et employés pour les avertir pendant ce temps-là qu'on est malade. C'est difficile, on est malade, sans énergie, mais on doit écrire la liste de tout ce qu'on a fait, qui on a vu, qui on a visité et les aviser. Ça m'a vidée du peu de force qu'il me restait », a-t-elle confié.

Les personnes qui ont été en contact avec la personne confirmée positive reçoivent aussi un appel de l'infirmière de la Santé publique pour s'enquérir de leur état de santé et si elles présentent des symptômes. Elles se doivent d'être en quarantaine préventive. Pour la durée, c'est notamment en fonction de la date d'apparition des symptômes de la personne infectée.

Minganie/Basse-Côte-Nord

La COVID-19 affecte le N/M Bella Desgagnés

La Société des traversiers du Québec (STQ) met en place des mesures spéciales pour assurer la circulation sécuritaire des biens et des marchandises transitant vers l'île d'Anticosti et la Basse-Côte-Nord.

Sylvain Turcotte

Le N/M Bella Desgagnés a repris la mer le 6 avril, après sa période d'arrêt habituelle d'hiver. Dans le contexte actuel face à la pandémie de la COVID-19, la STQ et son exploitant, Relais Nordik, souhaitent assurer le maintien du transport des denrées essentielles, notamment la nourriture et les médicaments

Depuis lundi (6 avril), plusieurs mesures sont appliquées. Ainsi, il n'y a aucun transport de passagers ou de véhicules. Les marchandises provenant de particuliers ne sont pas acceptées et le navire n'effectue aucun arrêt dans un port où des opérations cargo ne sont pas requises

Le N/M Bella Desgagnés assure la desserte de l'île d'Anticosti et de la Basse-Côte-Nord. Son horaire habituel comprend un voyage aller-retour par semaine entre Rimouski et Blanc-Sablon, avec des arrêts aux ports de Sept-Îles, Port-Menier, Havre-Saint-Pierre, Natashquan, Kegaska, La Romaine,



La Société des traversiers du Québec applique une série de mesures pour le N/M Bella Desgagnés en raison de la COVID-19

Harrington Harbour, Tête-à-la-Baleine, La Tabatière et Saint-Augustin à l'aller et au retour.

Désenclavement hivernal

Le service de désenclavement hivernal routier et aérien est maintenu selon les

paramètres actuels, malgré la reprise de la desserte maritime, et ce, jusqu'à ce que les conditions de glace permettent au N/M Bella-Desgagnés d'accoster dans tous les ports en tout temps.

Rappelons que seuls les aliments admissibles prévus au Programme de Nutrition Nord Canada sont visés par ce service. La STQ avisera ses clients de tout changement à l'offre de service du désenclavement hivernal.

Pas d'arrêt à Natashquan

La compagnie Relais Nordik priorisera les communautés non reliées par la route en ce temps de pandémie à la COVID-19 pour sa desserte maritime de l'île d'Anticosti et de la Basse-Côte-Nord. Le N/M Bella Desgagnés ne visitera donc pas le village de Natashquan jusqu'à nouvel ordre. Par conséquent, l'agence de Natashquan sera fermée.

Pour tout savoir sur la Covid-19

La municipalité de Havre-Saint-Pierre a créé une section spéciale sur son site Internet pour obtenir toutes les informations reliées à la COVID-19. Vous pourrez donc savoir quels sont les services municipaux qui sont ouverts, les services offerts aux entreprises, les coordonnées des organismes communautaires, etc.

UN LEADER DANS LE TRANSPORT SPÉCIALISÉ

TRANSPORT EN TOUTE SÉCURITÉ DE MARCHANDISE
Industrielle • Commerciale • Résidentielle • Entreposage

Montréal • Québec • Baie-Comeau • Sept-Îles • Havre-Saint-Pierre • Labrador • Goose Bay

EXPRESS
HAVRE ST-PIERRE 418 968-9123 • 1 800 267-9123
expresshavrestpierre.com





PETITES ANNONCES

POUR ACHETER. POUR VENDRE. Près de chez vous!

DE PENTECÔTE À NATASHQUAN
Contactez
Raymonde Massé
418 960-2090 poste 2400

HEURE DE TOMBÉE : Vendredi 11 h
MODE DE PAIEMENT : Comptant, Visa ou Mastercard

TARIFICATION
20 mots et moins : 9 \$
Mot additionnel : 20 ¢ du mot
Couleur : 15 \$
Avec photo : 30 \$
Prières et remerciements : 12 \$
Marché aux puces : 99 ¢
(Article d'une valeur de 300 \$ et moins, maximum 4 mots.)

SUR PLACE :
719, boul. Laure Sept-Îles

PAR TÉLÉPHONE :
418 960-2090 poste 2400

Taxes incluses. Toutes les annonces classées devront être payées avant parution.

Par courriel : journal@lenord-cotier.com

Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

LOGEMENTS À LOUER :

Groupe Soluplex a plusieurs logements disponibles à Sept-Îles et Port-Cartier. Contactez-nous à : info@groupe-soluplex.ca ou au 418-960-4895 pour plus d'infos et il nous fera plaisir de vous aider à vous loger selon vos besoins.

APPARTEMENTS DU GOUVERNEUR 418 968-8816 2½ et 3½, chauffés éclairés, semi-meublés, 4½ et 5½ non-meublés, chauffés, éclairés, intercom, bien situés, endroit tranquille. Libres immédiatement.

CHAMBRE À LOUER :

2 chambres à louer situées au parc Ferland pour travailleur seulement 150 \$ par semaine, tout inclus. Pour information 418 968 9131

ANIMAUX :

Toilettage Brigitte (canin), service personnalisé et transport au besoin. Tél : 418-968-2493

OFFRE DE SERVICE

Déneigement de toiture à bon marché. Contacter Michel au 418-960-4963

DIVERS A VENDRE :

Machine apnée du sommeil, service 2 semaines, neuve. Acheté en 2018 encore sous garantie, 800\$. Pour information 418-961-3035

A vendre : BOIS DE CÈDRE chez Fabrication LAM Inc, tout ce dont vous avez besoin pour vos projets. Contactez-nous au (418) 296-9565.

ASTROLOGIE/ OCCULTISME/ CARTOMANCIE

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/Mastercard)



n'oubliez pas de recycler ce journal

Vendre soi-même... ou avec un courtier?
Et pourquoi pas les deux!
Profitez de l'avantage
Proprio Direct

JOANNE CLOUTIER
B.A.A.
courtier immobilier résidentiel et commercial
418.961.9611

Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIERE

MAISON À VENDRE



Maison à vendre au 1019 rue Gallienne, 3 chambres, 2 salles de bain, solarium (16'x 20'), grand garage chauffé (20'x 28'), grand terrain de 14 000 pieds carré. **Prix demandé 248 500\$ négociable.**
Pour information 418 968-5471

lenord-cotier.com

Immobilière Joie de Vivre



SIGNEZ VOTRE BAIL MAINTENANT, DÉMÉNAGEZ PLUS TARD

1½ 3½ 4½ 5½

418 968-8411
joiedevivre@leclairinc.net

LES IMMEUBLES JFSP
À LOUER
3½ - 4½ - 5½

1½
Idéal pour travailleur

Studio clé en main
MEUBLÉ • CHAUFFÉ • ÉCLAIRÉ
TOUT INCLUS

418 965-0274

MULTI LOGIS **MULTI BLOCS**

3 1/2 - Rénovés
Libres immédiatement

Situés au centre-ville, Sept-Îles
Bureau : 685-A, Giasson #1
Service 24/24 - 7 jours/7

418 968-3343

Visitez notre site Internet
www.multi-logis.com

LOGEMENTS *pour votre confort*
CÔTE-NORD

4 ½ - 5 ½
1 mois gratuit

Sur approbation de crédit

418-960-0250
418-350-0837 • 418-960-4480
www.logementscotenord.ca

APPARTEMENTS LE CONCORDE
418 968-8833

Studios
3½ - 4½ - 5½

- * Chauffés
- * Éclairés
- * Centre-ville

418 968-8833

HABITATIONS PORT-CARTIER

Bachelors,
3½, 4½, 5½
Chauffés, éclairés.

Pour information : 418 766-4321

APPARTEMENTS MINGAN

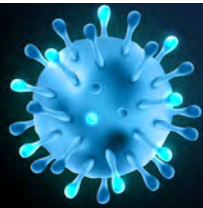
1½ • 2½ • 3½ • 4½ • 5½

494, Franquelin
(face à l'hôpital)

- Buanderie • Système d'intercom • Sécurité
- Tranquillité • Propreté • Meublés, chauffés, éclairés
- Câble et internet fournis • Literie, vaisselle, etc...

DÉNOUVEAU
Loc. journalière

418 350-4345



COVID-19

Les mesures contre la propagation s'appliquent aussi à la pêche

Les amateurs de pêche, maintenant ouverte dans certains secteurs et pour certaines espèces, ne pourront faire fi des nombreuses mesures de santé publique mises en place en cette pandémie de la COVID-19. Que ce soit en ville ou en forêt, ces mesures doivent être respectées.

Steve Paradis

Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) rappelle d'entrée de jeu aux pêcheurs d'éviter de se déplacer d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre sans nécessité. « Les déplacements en lien avec les loisirs ne sont pas considérés nécessaires », prévient d'ailleurs le ministère, qui indique au passage que le premier ministre François Legault a instauré cette mesure jusqu'au 13 avril, pour l'instant.

L'interdiction de rassemblement est aussi valide, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, tout comme le maintien en tout temps d'une distance de deux mètres entre les personnes. De plus, le camping est interdit dans les zones d'exploitation contrôlée, les zecs.

La réglementation habituelle portant sur les activités de chasse et de pêche continue de s'appliquer. Les services de la protection de la faune du Québec sont donc toujours en force.

Il faut bien sûr posséder un permis valide pour toute activité de chasse, de pêche ou de piégeage au Québec. Pour connaître les zones, les quotas et les espèces permises, on peut consulter le site concernant la pêche sportive du gouvernement du Québec.

Les permis, qui ne sont pas disponibles sur Internet, sont en vente chez environ la moitié des 1 100 agents de vente habituellement disponibles, soit ceux qui détiennent des commerces qui font partie des services essentiels comme les dépanneurs, les stations-services et les épicerie.

Et en raison de la situation liée à la COVID-19, les cours pour aspirants chasseurs et piégeurs offerts par les mandataires du MFFP sont suspendus jusqu'à nouvel ordre. On peut en apprendre plus long sur le site de la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs ou celui de la Fédération des trappeurs gestionnaires du Québec.



Les règles pour éviter la propagation du coronavirus sont aussi en vigueur à la chasse et à la pêche. Photo SEPAQ

Ayez
le bon réflexe...

Profitez du réseau de l'employabilité afin d'identifier, recruter le ou les candidats qu'il vous faut.

Services gratuits

Action-Emploi Sept-Îles est l'une des façons de recruter!

Faites-nous parvenir vos offres d'emploi dès maintenant.

Avec la participation financière de :

Québec



**ACTION
EMPLOI
SEPT-ÎLES**

391, avenue Jolliet
Sept-Îles (Québec)
G4R 2B1

Tél. : 418 962-9480
Télé. : 418 968-2841

lsimard.aesi@gmail.com

www.action-emploi-sept-iles.com

MARCHEURS RECHERCHÉS

**VOUS DEVREZ ÊTRE
DISPONIBLES LE MERCREDI**

- Salaire minimum
- Pour combler des routes volantes

Le Nord Côtier

418 960-2090

BDO

**AVIS DE LA PREMIÈRE
ASSEMBLÉE DES CRÉANCIERS
Article 102 (4)**

No Cour : 650-11-000990-209
No Sur : 43-2634197

DANS L'AFFAIRE DE LA FAILLITE DE :

9365-7161 Québec Inc., personne morale légalement constituée, également connue sous le nom de Top Café, ayant son siège social au 32 rue Plante, Port-Cartier (Québec) G5B 2E4, Canada

AVIS est, par les présentes donné que la faillite de 9365-7161 Québec Inc. est survenue le 26 mars 2020 et que la première assemblée des créanciers sera tenue le 16^e jour de d'avril 2020 à 10 h. Suite à l'interdiction de rassemblement, l'assemblée des créanciers se fera par téléconférence Skype au numéro suivant : 1 (647) 798-9855 code 427827.

Fait à Rimouski,
ce 30^e jour de mars 2020.

BDO Canada Limitée
Louise Gagnon, CIRP, SAI
165 avenue Belzile, bureau 201
Rimouski, QC G5L 8Y2
Tél: 418-734-1210

lenord-cotier.com

LES MARÉES SEPT-ÎLES

Source : Pêches et Océans Canada

2020-04-08 (mercredi)

HAE	(m)	(pi)
02:31	2.9	9.5
08:47	-0.1	-0.3
14:56	2.9	9.5
21:03	0	0.0

2020-04-09 (jeudi)

HAE	(m)	(pi)
03:15	3.1	10.2
09:36	-0.2	-0.7
15:42	2.8	9.2
21:44	0	0.0

2020-04-10 (vendredi)

HAE	(m)	(pi)
03:58	3.2	10.5
10:24	-0.2	-0.7
16:28	2.7	8.9
22:24	0.1	0.3

2020-04-11 (samedi)

HAE	(m)	(pi)
04:42	3.2	10.5
11:13	0	0.0
17:15	2.4	7.9
23:05	0.3	1.0

2020-04-12 (dimanche)

HAE	(m)	(pi)
05:27	3	9.8
12:04	0.2	0.7
18:03	2.2	7.2
23:48	0.5	1.6

2020-04-13 (lundi)

HAE	(m)	(pi)
06:15	2.8	9.2
13:01	0.4	1.3
18:56	2	6.6

2020-04-14 (mardi)

HAE	(m)	(pi)
00:37	0.7	2.3
07:09	2.6	8.5
14:07	0.6	2.0
19:59	1.8	5.9



Le Nord-Côtier
L'hebdo quotidien

418 960-2090

**l'Hebdo
quotidien**



Lettre ouverte

Remerciements au personnel médical

Le 11 mars dernier, quelques jours avant le confinement de la COVID-19, mon conjoint de 40 ans a subi un grave accident de travail.

Transféré à l'hôpital de l'Enfant-Jésus à Québec, il était dans un état critique dû à une laceration du pharynx et AVC.

Plongé dans un coma artificiel, nous avons pu aller le voir à l'hôpital, car les visites étaient encore autorisées à ce moment.

Heureusement, son état s'est amélioré progressivement après plusieurs chirurgies.

Actuellement, aucune visite n'est permise et nous communiquons avec lui par vidéo sur Facebook. Cela lui permet de voir sa fille de 2 ans, sa conjointe de 36 ans, ainsi que sa famille de Port-Cartier.

Son hospitalisation durera encore plusieurs semaines. Nous attendons impatiemment le jour où nous pourrions être à ses côtés afin de le reconforter et de l'encourager dans ses progrès.

Merci à tout le personnel médical de l'hôpital de Québec et de Sept-Îles, neurochirurgiens, chirurgiens, neurologues, médecins, ORL, inhalothérapeutes, infirmières et préposés aux bénéficiaires, pour votre dévouement et votre humanité.

Marie-Eve St-Amand

PUBLIC NOTICE

Ministère des Transports

CANADIAN NAVIGABLE WATERS ACT

REPLACEMENT OF THE BRIDGE SPANNING RIVIÈRE DU LAC DE L'AQUEDUC, IN GROS-MÉCATINA (LA TABATIÈRE)

The ministère des Transports du Québec (MTQ) hereby gives notice that an application has been made to the Minister of Transport pursuant to the *Canadian Navigable Waters Act* for approval of the work described herein, its site and related plans.

Pursuant to section 7 (2) of the said Act, the MTQ has deposited with the Minister of Transport, on the *Common Project Search* online registry (<http://cps.canada.ca/>), under registry number 741 or NPP file number 2020-301703, a description of the following work, its site and related plans:

Dismantling of a bridge and construction of a culvert on route 138 spanning rivière du Lac de l'Aqueduc, and construction of a diversion road and a temporary bridge over the shoreline of the rivière du Lac de l'Aqueduc mouth, in the Gulf of St. Lawrence, in Gros-Mécatina (La Tabatière).

Comments regarding the effect of this work on marine navigation may be sent through the *Common Project Search* online registry, in the comments section (search using the aforementioned reference number), or directly to your regional office (Navigation Protection Program, Transport Canada, 401-1550, avenue D'Estimauville, Québec (Québec) G1J 0C8, phone number: 1 877 646-6420) if you do not have access to the Internet.

Please note that comments will be considered only if they are received in writing (preferably online) not later than 30 days after the publication of this notice. Although all comments conforming to the above will be considered, no individual response will be sent.

Québec 

AVIS PUBLIC

Ministère des Transports

LOI SUR LES EAUX NAVIGABLES CANADIENNES

REPLACEMENT DU PONT SITUÉ AU-DESSUS DE LA RIVIÈRE DU LAC DE L'AQUEDUC, À GROS-MÉCATINA (LA TABATIÈRE)

Le ministère des Transports du Québec (MTQ) donne avis, par la présente, qu'une demande a été présentée au ministre des Transports, en vertu de la Loi sur les eaux navigables canadiennes, pour l'approbation de l'ouvrage décrit ci-après, de son emplacement et de ses plans connexes.

En vertu du paragraphe 7(2) de ladite loi, le ministère des Transports du Québec a déposé auprès du ministre des Transports, sur le registre en ligne *Recherche de projet en commun* (<http://cps.canada.ca/>) et sous le numéro de registre 741 ou le numéro de dossier du PPN 2020-301703, une description de l'ouvrage suivant, de son emplacement et de ses plans connexes:

Le démantèlement d'un pont et la construction d'un ponceau sur la route 138, au-dessus de la rivière du Lac de l'Aqueduc, ainsi que la construction d'un chemin de déviation et d'un pont temporaire au-dessus du littoral de l'embouchure de la rivière du Lac de l'Aqueduc, dans le golfe du Saint-Laurent, à Gros-Mécatina (La Tabatière).

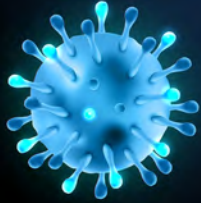
Les commentaires concernant l'effet de cet ouvrage sur la navigation maritime peuvent être envoyés par l'entremise du registre *Recherche de projet en commun* mentionné ci-dessus, dans la section des commentaires (chercher au moyen du numéro référencé ci-dessus), ou peuvent être transmis directement à votre bureau régional (Programme de protection de la navigation, Transports Canada, 401-1550, avenue D'Estimauville, Québec (Québec) G1J 0C8, numéro de téléphone: 1 877 646-6420) si vous n'avez pas accès à Internet.

Notez que les commentaires ne seront considérés que s'ils ont été reçus par écrit (préférentiellement de façon électronique) au plus tard 30 jours suivant la date de publication de cet avis. Bien que tous les commentaires se conformant à ces directives seront examinés, aucune réponse individuelle ne sera envoyée.

Québec 

Pas de Relais pour la vie

(CP) La Société canadienne du cancer suspend son populaire et lucratif Relais pour la vie. Après réflexion, la société prend la décision d'annuler toutes ses activités de financement jusqu'à la fin de l'été afin de respecter les consignes sanitaires en vigueur, notamment celles de la distanciation physique, et protéger la santé de tous. « Pour l'automne, on verra ce qu'il sera possible de relancer », a souligné le directeur des communications à la division de Québec, André Beaulieu. À l'échelle du pays, la SCC s'attend à perdre 60 millions \$ de rentrées d'argent en raison de la crise sanitaire. C'est le tiers de ses revenus annuels.



COVID-19



Revenir à l'essentiel



Du monde généreux, j'en ai croisé beaucoup au cours de ma vie de presque trentenaire. Mais, en ce temps de crise, je me rends compte que chez nous, dans notre grande région, on s'entraide sans rien attendre en retour. On est tissés serrés.

Johannie Gaudreault | jgaudreault@journalhcn.com

CHRONIQUE

On connaît nos voisins (le mien est le cousin de mon conjoint). On sait qui s'occupe de quel organisme, qui est en pleine forme, qui vient de se faire opérer, qui n'a pas de famille proche et qui est mère monoparentale.

Bref, on connaît presque la couleur des bobettes de notre voisinage.

Alors, quand survient une crise telle que celle que l'on vit actuellement avec la COVID-19, on pense toute suite à Mme Tremblay, qui vient de perdre son permis de conduire ou à M. Maltais qui n'a jamais eu d'enfant et qui a perdu sa femme il y a à peine un mois.

On se dit qu'on devrait les appeler pour savoir s'ils ont besoin de quelque chose. Avant la pandémie, Mme Tremblay, elle avait aussi besoin de notre soutien.

Elle était autant cloîtrée chez-elle qu'aujourd'hui. Mais, la différence c'est qu'on n'avait pas le temps d'y penser ; on faisait notre fameuse routine « métro, boulot, dodo ».

Revenir à l'essentiel

Je vous annonce en ce huitième jour d'avril que le chacun pour soi, c'est terminé ! On enclenche une nouvelle ère.

« On a tous saisi c'est quoi l'important dans la vie : notre entourage. Pas notre travail à 100 000 \$ par année ou notre voiture de l'année. Juste nos enfants, nos parents, notre conjoint(e), notre famille. »

Une ère qui prônera l'entraide, la solidarité, les listes de bonnes actions à cocher et la connaissance de nos voisins. Pas juste leurs prénoms, la couleur de leurs bobettes aussi.

Je sais, vous vous dites, elle exagère la Gaudreault. On continuera tous de penser à soi avant les autres.

Mais non, je vous assure. Il existe bel et bien encore un peu de bonté en nous.

Même après plusieurs décennies d'individualisme, de capitalisme et d'égoïsme.

On deviendra une société généreuse, pas juste une région où vit du monde généreux.

Pourquoi ? Parce qu'on s'est aperçu, j'ose le croire, qu'on a tous été dans le même bateau, riche ou pauvre, éduqué ou non, femme ou homme.

On a tous manqué de papier toilette à cause de ceux qui ont vandalisé les tablettes.

On a tous dû prendre du temps avec nos enfants à temps plein, pas seulement une heure le matin et trois heures le soir.

On a tous saisi c'est quoi l'important dans la vie : notre entourage. Pas notre travail à 100 000 \$ par année ou notre voiture de l'année. Juste nos enfants, nos parents, notre conjoint(e), notre famille.

Le bonheur était caché sous notre nez et on l'a manqué pendant toutes ces dernières années !

Comme quoi après la pluie vient le beau temps, comme le dit si bien le dicton.



PIÈCES D'AUTO 4.0

Pièces d'auto 4.0, distributeur autorisé des produits **OPTI-MAX BIODÉGRADABLE**, voudrait souhaiter une bonne saison de pêche à tous les pêcheurs qui prennent le large pour nous ramener des bons fruits de mer.

Dégraissage puissant #1566.
Nettoyeur aluminium (acier inox) #OP5000
parfait pour vos bateaux.

Nous avons en magasin des produits biodégradable pour vous!



241A, av. Kegaska, Sept-Îles 418 960-0123



Pour moi revenir à l'essentiel signifie passer du temps avec ma fille sans objectif ou ambition. Juste s'asseoir dans le milieu du salon et dessiner un arc-en-ciel pour envoyer un message d'espoir à mon voisinage.



COVID-19

Dis papa, c'est quoi la COCOVID?

Les grandes personnes sont là pour répondre aux questions des petites, c'est bien connu. En ces temps inédits, alors que les mots nous manquent, la tâche peut parfois s'avérer ardue...



Émélie Bernier | ebernier@lecharlevoisien.com

CHRONIQUE

Tous les parents qui sont passés par là se souviennent des ribambelles de pourquoi qui semblaient jaillir sans fin des mignonnes bouches de leur progéniture... Pourquoi le ciel est bleu? Pourquoi la voiture à quatre roues? Pourquoi mamie a les cheveux blancs? Pourquoi il faut se brosser les dents? Pourquoi ci, pourquoi ça, tralala?

que vous faites à la maison? Pourquoi Monsieur «Lego» est toujours dans la télé? Est-ce que je peux aller jouer avec mes amis? Dis oui, dis oui!

Et il est important d'être conscient que la COVID-19 peut contaminer l'imaginaire de vos petits et y prendre la place jusqu'ici tenue pas le grand méchant loup, le

Les psychologues et autres pédopsychiatres s'entendent pour dire que vos enfants méritent la vérité, mais que la dose de vérité que chacun peut absorber est différente de l'un à l'autre, selon l'âge et la nature...

Quoi qu'il en soit, il est important de considérer les manifestations d'inquiétude de vos enfants avec sérieux et de ne pas les tourner en ridicule. Si votre enfant vous pose des questions précises, tâchez de trouver des réponses pertinentes sur les plateformes fiables comme celle du Gouvernement du Québec, par exemple. Évitez de laisser votre inquiétude vous submerger devant eux, mais ne vous méprenez pas! Vos enfants ne sont pas des peluches que vous pouvez bourrer de n'importe quoi... Soyez honnête et rassurant à la fois et tâchez de ne pas dramatiser.

Si vos enfants ont l'âge de naviguer par eux-mêmes sur le grand méchant ouèbe, sensibilisez-les à la grande quantité de n'importe quoi qu'on y trouve. Expliquez à votre enfant que partout dans le monde, des tonnes de personnes très compétentes sont présentement à la recherche de solutions pour que le virus retourne dans son trou et nous foute la paix!



La distanciation sociale expliquée par les bonhommes Lego!

Profitez du temps qui vous est soudain offert jouer dehors, rigoler, tricoter, cuisiner, placoter, faire des albums virtuels de photos ou des virus en « play doh ». Pour être ensemble, tout simplement.

Impliquez vos enfants en les aidant à prendre conscience du rôle qu'ils ont à jouer dans ce grand jeu de société pas très rigolo pour qu'un jour, on puisse crier en chœur « Humanité 1, coronavirus 0! »

Évitez de laisser votre inquiétude vous submerger devant eux, mais ne vous méprenez pas! Vos enfants ne sont pas des peluches que vous pouvez bourrer de n'importe quoi.

La nature des enfants, d'emblée curieuse, ne change pas, peu importe les circonstances, pandémie ou pas pandémie. Alors il est probable, voire sûr et certain, que vos enfants vous posent des questions sur cette petite bestiole couronnée qu'on ne voit pas, mais qui parvient à changer radicalement le cours de leur quotidien. Comment une si minuscule chose peut-elle parvenir à fermer l'école et la garderie? Pourquoi on ne peut plus voir papa et mamie? Qu'est-ce

monstre sous le lit ou le Bonhomme 7 heures.

Parents, c'est votre rôle, en plus de tout le reste, de protéger vos petits du stress ainsi induit pour que la bibitte ne prenne pas toute la place.

Et cela implique, forcément, de répondre aux 1001 questions qu'ils vous poseront. Ou à ouvrir le dialogue si votre petit se replie. Par où commencer? Jusqu'où aller? Voici quelques pistes pour vous aider.

À voir, à lire

Le coronavirus expliqué aux enfants par les «Playmo» : <https://youtu.be/yJbXEf9Tmus>

Un guide pratique pour accompagner vos enfants inquiets : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

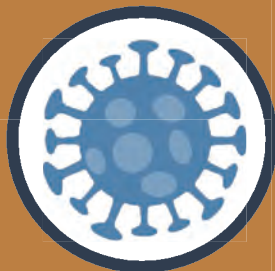
Un site avec une foule de référence et de réponses à vos questions, de l'information pertinente et dûment filtrée! : <https://naitreetgrandir.com>

COVID-19



Kassinu auen ishinakuannu tshetshi nakatuenitak, tshetshi eka mishituepanit ne akushun anite tshitassinat. Tshetshi minukanuenimitishuiak, tshikanishinanat kie anitshenat eka ka mishtaminuinniuh t auenitshenat.

Nous avons tous un rôle à jouer pour prévenir la propagation de microbes au sein de nos communautés, afin de nous protéger nous-mêmes, nos familles et les personnes présentant un risque plus élevé.



Tshetshi eka natakaniht auenitshenat kueshtikuanit tshetshi akushiht miam anitshenat tshishennuat kie anitshenat eka shuk^u menuinniuh.

Limitier les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé comme les personnes âgées et celles souffrant de problèmes de santé.

TAK^u ANITE TSHITSHUAT TSHETSHI USHUMUTUAIK^u INNIUN!



ANITE TSHITUSHKANNUAT
ISHI-USHTASHTAMIK^u



UEPINAMIK^u
TSHISHANIKUANNUAUA



TSHISHTAPUTITSHEK^u



AKUAPAKAPAU^u



TAK^u ANITE
TSHITSHUAT



Québec.ca/coronavirus
418/450/514/819 ou 1 877 644-4545

tshakapesh.ca

