

TOUT UN ACCUEIL POUR LE NOUVEL ÉVÊQUE DE HEARST-MOOSONEE **PAGE 2**



NOUS AVONS TOUS LES MODÈLES POUR VOUS PLAIRE !



Ford
LECOURS MOTOR SALES

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR COMMANDER

EN INVENTAIRE **EN INVENTAIRE**

888 362-4011 Hearst • 888 335-8553 Kapuskasing • Lecoursmotorsales.ca

Un nouvel évêque est officiellement installé à Hearst

Par Steve Mc Innis

Dans le cadre d'une célébration solennelle présentée hier, le mercredi 24 août à la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption, le nouvel évêque du diocèse de Hearst-Moosonee a été présenté à ses fidèles. Mgr Pierre-Olivier Tremblay est maintenant bien en poste pour poursuivre la mission de l'Église.

Pas moins de 14 archevêques et évêques se sont déplacés pour participer à cette cérémonie. Également de nombreux prêtres des 25 paroisses et des 13 missions du diocèse étaient sur place pour découvrir ou redécouvrir le nouveau leader spirituel du nord-est de l'Ontario.

Même des membres de la famille de ce jeune évêque, âgé à peine de 51 ans, étaient sur place pour le supporter. De nombreux défis l'attendent pour desservir

27 000 catholiques du diocèse.

Mgr Marcel Damphouse, archevêque métropolitain de la province ecclésiastique d'Ottawa-Cornwall à laquelle appartient Hearst-Moosonee, avait été mandaté pour présider la cérémonie.

Le protocole voulait qu'à l'aide d'un maillet, Mgr Tremblay frappe à la porte de la cathédrale pour être admis dans sa nouvelle mission. Des représentants du diocèse l'ont admis et, après un rite autochtone d'aspersion d'eau bénite, il a été accompagné au sanctuaire où le document papal le nommant officiellement évêque a été lu en français et en anglais.

Il a ensuite été escorté jusqu'à son siège épiscopal et reçu le bâton pastoral, le signe de sa fonction.

Mgr Damphouse était accompagné de Mgr Terrence Prendergast qui agissait à titre

d'administrateur apostolique du diocèse depuis la démission du premier évêque de Hearst-Moosonee, Mgr Robert Bourgon, en novembre 2020.

Pour compléter cette cérémonie, Mgr Tremblay a présidé la messe et prononcé l'homélie indiquant sa compréhension des défis qui l'attendent, entre autres avec le vaste territoire à couvrir qui représente près du tiers de la province de l'Ontario.

Le principal intéressé a indiqué avoir hâte de visiter les paroisses éloignées. Justement, il a commencé récemment avec des fins de semaine à Longlac et Kapuskasing.

Cette journée s'est terminée avec une réception à l'Université de Hearst où il a été en mesure de saluer les fidèles présents pour l'occasion.

Selon le communiqué de presse, depuis son ordination épiscopale en juillet 2018, Mgr Tremblay, membre de la Congrégation des Missionnaires Oblats de Marie Immaculée, est évêque auxiliaire à Trois-Rivières, où il avait auparavant été recteur du sanctuaire marial national de Notre-Dame-du-Cap, au Cap-de-la-Madeleine.



Mgr Pierre-Olivier Tremblay frappe à la porte de la cathédrale pour sa première messe.

Pénurie de main-d'œuvre : reconnaître les compétences acquises à l'étranger

Par Émilie Pelletier - Initiative de journalisme local - Le Droit

Dans leur pays d'origine, ils ont acquis les compétences nécessaires pour pratiquer le métier de leurs rêves et ils veulent s'installer en Ontario pour l'exercer. Pas si vite : de nombreux obstacles s'imposent pour reconnaître ces aptitudes. Il faut « une plus grande flexibilité », implorent-ils. En Chine, Jenny Xing a étudié la médecine, plus particulièrement l'anesthésiologie, pendant plus de dix ans, avant de pratiquer ce métier durant une période presque aussi longue.

Lorsqu'elle s'est installée à Ottawa, elle a rapidement réalisé que malgré ses deux décennies de compétences acquises, elle n'aurait plus jamais l'opportunité d'exercer ce métier.

Les obstacles étaient tout simplement trop nombreux, nous raconte-t-elle, au bout du fil.

« Quand je suis venue au Canada, j'ai compris que ça prendrait beaucoup trop de temps avant d'obtenir la reconnaissance de mes titres de compétences en tant que médecin. Le temps et l'énergie que ça aurait pris, c'était trop pour moi. Je ne suis plus toute jeune, et si j'avais voulu avoir un emploi dans un hôpital, il aurait aussi possiblement fallu que je déménage dans une petite ville. Mais à ce moment-là, j'ai pensé à mon fils, qui poursuivait ses études dans la grande ville. J'ai abandonné l'idée. »

Jenny Xing a fini par se tourner vers le domaine de l'acupuncture, et c'est le métier qu'elle exerce aujourd'hui.

Ses études en acupuncture lui auront pris trois ans, soit beaucoup moins que le temps que ça lui aurait pris pour faire reconnaître ses acquis en anesthésiologie, soutient-elle.

Jenny Xing assure que si on lui avait offert « une plus grande flexibilité » face à la reconnaissance de ses compétences acquises à l'étranger, et si on l'avait mieux appuyée pour poursuivre sa lancée, elle l'aurait fait.

Des histoires comme celle-là, Joumana Azzi en connaît beaucoup trop.

Elle est gestionnaire de programme en emploi au Centre de services communautaires de Vanier depuis 2001. « Je vous donne un exemple. Le Carrefour de pédiatrie sociale de Vanier cherche une infirmière praticienne depuis plus de six mois, et il n'y en a pas. Moi je n'en reviens pas que dans une région comme Vanier où on a un programme qui travaille avec les jeunes vulnérables, on n'arrive pas à combler ce poste pour aider la communauté. Il y a une pénurie de personnel, et nous avons plein de personnes formées à l'étranger qui ont les diplômes [nécessaires] pour le faire. »

Elle songe aussi à cet homme originaire d'Haïti, un pédiatre, qu'elle avait rencontré au Centre.

« Après plusieurs essais, il a réussi à travailler dans le domaine médical, mais pas comme pédiatre. Il a étudié une autre branche et s'est contenté de ça, parce que ça lui coûtait trop de recommencer ses études à zéro, les processus des ordres professionnels sont trop longs et compliqués. »

Du chemin à faire

Joumana Azzi admet néanmoins que les choses ont changé, depuis 1995.

À l'époque, son propre frère venait tout juste de terminer ses études en médecine, en français, au Liban - leur pays d'origine.

Elle s'était alors informée auprès de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario, et on lui avait répondu, du tac au tac, que son frère allait devoir reprendre l'entièreté de ses études universitaires.

Celui-ci s'était tourné vers les États-Unis, où la seule exigence était de faire un examen à partir de l'ambassade turque. « Il a été accepté dans un hôpital sous la tutelle de l'Université de Yale, où il a poursuivi dans sa spécialité. Maintenant, il est directeur de l'unité de soins intensifs dans un hôpital situé à San Francisco. »

Joumana Azzi souligne que beaucoup de progrès ont été faits

depuis, mais qu'il reste encore du chemin à faire.

Projet de loi 6

C'est exactement pour cette raison que la députée d'Ottawa-Vanier, Lucille Collard, a récemment déposé le projet de loi 6, qui édicte la Loi de 2022 sur le Comité consultatif des titres de compétence acquis à l'étranger.

Il s'agit d'une copie conforme du projet de loi qu'elle avait déposé à l'automne 2021, avant qu'il meure au feuillet en raison des récentes élections provinciales.

L'idée est de créer un comité parlementaire qui se pencherait sur les règles qui régissent la reconnaissance des titres de compétences acquis à l'étranger et qui ferait des recommandations à la province pour améliorer la situation.

Lorsque la députée a consulté le CSCV au sujet de son projet de loi, Joumana Azzi lui a rappelé l'importance d'être plus flexible dans l'accueil de ceux qui arrivent avec des spécialités et des compétences.

Lucille Collard explique au Droit que la création d'un tel comité permettrait d'étudier les multiples enjeux, « et ils sont complexes », « pour trouver des façons d'accélérer le processus, et c'est important de les identifier pour avoir une stratégie, une vision et une approche ».

Il y aura élection à Hearst aux postes de maire et de conseillers

Par Steve Mc Innis

Après une longue réflexion et discussion avec les membres du dernier conseil, le maire sortant de Hearst a décidé de solliciter un dernier mandat. Roger Sigouin sera de la course après plus de 31 ans en politique municipale.

Une élection aura lieu à la mairie puisque Edward Williamson aspire lui aussi au poste à la tête de la Ville. Roger Sigouin n'a vraiment pas eu de difficulté à gagner ses élections depuis qu'il est au poste de maire en 2002. En 2018, le premier magistrat avait obtenu 83,85 % des votes. Actuellement, peu de personnes semblent connaître l'adversaire politique du maire sortant. Mais, celui-ci aura plusieurs semaines pour faire parler de lui et présenter sa vision pour la Ville. Pour ce qui est de l'équipe de six



En 2018 (de gauche à droite), Conrad Morin qui n'a pas terminé son mandat, Gaëtan Baillargeon, Josée Vachon, Roger Sigouin, Joël Lauzon, Daniel Lemaire et Marc Ringuette avaient obtenu la confiance du public pour gérer la Ville de Hearst pour une période de quatre ans. Cinq d'entre eux sont toujours intéressés à effectuer un autre mandat de quatre ans. Photo Ville de Hearst

conseillers, plusieurs conseillers sortants proposent leurs services pour quatre autres années. C'est le cas de Gaëtan Baillargeon, Joël Lauzon, Daniel Lemaire et

Josée Vachon.

Martin Lanoix qui est arrivé en poste au cours de la dernière année sera également sur le bulletin de vote. Pour ce qui est

de Patrick Vaillancourt, arrivé en même temps que M. Lanoix, il ne semble pas avoir assez aimé son expérience pour se représenter. Celui-ci préfère se concentrer sur son emploi chez Lecours Lumber et à la présidence des Lumberjacks de Hearst.

Une habituée de la politique tente sa chance comme conseillère. Sylvie Fontaine qui ne travaille plus pour la Ville a maintenant la possibilité de jouer ce rôle.

Deux autres citoyens de la ville ont remis la documentation nécessaire pour faire partie de la course électorale. Susan Shek et Nicolas Picard sollicitent un siège au sein du conseil municipal de Hearst à l'élection qui se déroulera le lundi 24 octobre prochain.

Une course à la mairie à Mattice-Val Côté

Par Steve Mc Innis

Le maire sortant de Mattice-Val Côté devra défendre son poste à titre de maire puisque Gaëtan Garneau sera sur le bulletin de vote du lundi 24 octobre prochain. Pour ce qui est des conseillers, seulement quatre personnes se sont inscrites ce qui leur assure de faire partie du prochain conseil municipal 2022 à 2026.

Plusieurs citoyens de la

communauté croyaient qu'il n'y aurait pas d'élection cette année à Mattice-Val Côté. Toutefois, à la dernière journée pour s'inscrire à la course électorale 2022, Gaëtan Garneau, copropriétaire du Petit Marché de Mattice et boucher de formation, a déposé la documentation nécessaire pour faire partie de la course.

Au niveau des conseillers, les

personnes s'étant présentées sont élues par acclamation. Le prochain conseil pourra compter sur l'expérience de Steve Brousseau élu la première fois en 2018, Daniel Grenier nommé au conseil la première fois en 2012 et Joyce Malenfant au conseil depuis 2014.

Une deuxième femme s'ajoutera aux échelons. Sophie Gagnon, résidente de Val Côté, avait

décidé d'inscrire son nom après que le journal Le Nord ait mentionné le manque de candidat pour l'élection 2022 à Mattice-Val Côté.

Le seul conseiller à ne pas solliciter un autre mandat cette année est Richard Lemay. Celui-ci a accompli trois mandats après avoir été élu une première fois en 2010.

Les résidents temporaires essentiels à l'économie du Nord

Par Steve Mc Innis

L'Institut des politiques du Nord démontre que les résidents temporaires sont bons pour l'économie. Les statistiques démontrent que ces résidents génèrent un demi-milliard de dollars en activité économique dans le nord de l'Ontario et ils pourraient devenir essentiels à la survie des services des régions du Nord.

Les résidents temporaires sont des personnes de passage pour les études ou encore avec un permis de travail. Dans le dernier rapport de recherche produit par l'Institut des Politiques du nord en partenariat avec le Réseau du Nord, on remarque que ce groupe de citoyens laisse des bénéfices permanents.

L'auteur de cette recherche, Samrul Aahad, a trouvé plusieurs avantages à accueillir

des personnes temporairement puisqu'ils remplissent des postes vacants, paient des impôts et font tourner l'économie locale.

De plus, la majorité des résidents temporaires détiennent un permis d'étude et sont principalement concentrés dans les districts du Grand Sudbury, de Thunder Bay et d'Algoma. Sans être nommée particulièrement dans le rapport, l'Université de Hearst contribue largement à ce type de citoyens à Hearst, Kapuskasing et Timmins.

Dans ce rapport, les statistiques régionales sont regroupées par district. En 2019, le District de Cochrane comptait 785 étudiants titulaires d'un permis d'étude temporaire et 195 autres personnes titulaires de permis de travail.

Les données provinciales

prévoient qu'environ 25 % de la population ontarienne et canadienne devraient être âgée de 65 ans et plus d'ici 2034. Les préoccupations liées au vieillissement de la population sont particulièrement prononcées dans le Nord-Est de l'Ontario : « En 2021, la part des personnes âgées de 65 ans et plus dans la population régionale variait entre un minimum de 15,9 % dans la région du Grand Toronto et un maximum de 22,9 % dans le Nord-Est.

« Les projections du RDD suggèrent que le nord de l'Ontario a une population dépendante croissante et pas assez de personnes en âge de travailler pour remplacer celles qui prennent leur retraite. Cette tendance pourrait avoir des conséquences économiques importantes et,

par conséquent, il est important de planifier les défis qui en résultent », indique le rapport.

De plus, l'auteur constate que les résidents temporaires pourvoient des postes en demande, comme superviseur de services alimentaires, conducteur de camions de transport, soudeur et opérateurs de machines connexes. « L'impact économique positif de seulement 11 000 résidents temporaires dans le nord de l'Ontario représente une énorme opportunité pour les communautés », a déclaré Thomas Mercier, coordonnateur de projet au Réseau du Nord. « Attirer et retenir les étudiants internationaux et les travailleurs étrangers temporaires ainsi que leurs familles peut rapprocher les communautés d'une croissance à long terme. »

Quoi surveiller cet automne en matière de langues officielles ?

Du projet de loi C-13 à la représentation des francophones, en passant par le prochain Plan d'action et la Cour suprême, les dossiers à surveiller en matière de langues officielles en politique fédérale seront nombreux cet automne. Voici une liste non exhaustive des enjeux qui retiendront l'attention au retour des vacances.

Est-ce que la rentrée parlementaire automnale sera finalement la bonne pour la modernisation de la Loi sur les langues officielles ? Après un peu plus de quatre ans, deux élections générales et un projet de loi mort au feuillet, C-13 pourrait finalement recevoir la sanction royale d'ici la fin de l'année.

Le projet a franchi les deux premières lectures aux Communes. Il fait actuellement l'objet d'études par les comités parlementaires des langues officielles.

Des délais supplémentaires au-delà de l'automne seraient difficilement justifiables. Le projet dans sa forme actuelle constitue une avancée considérable pour les langues officielles, tant par ses objectifs que par les mesures proposées.

S'il n'est pas adopté d'ici la fin de l'année, le fardeau de la faute ne reviendra pas seulement au gouvernement. Les partis d'oppositions, qui pourraient être tentés de ralentir le processus législatif à des fins partisans, devront choisir judicieusement les amendements qu'ils mettront de l'avant.

De leur côté, il est souhaitable que les différents intervenants qui comparaitront en comité fassent preuve de réalisme et mesurent bien les ramifications de leurs demandes.

Comme l'ont bien rappelé Linda Cardinal, Michel Doucet et Rémi Léger, cosignataires d'un texte d'opinion dans les pages de l'Acadie Nouvelle, « il est temps de cesser de traiter le projet de loi C-13 comme un magasin général ».

Plusieurs modifications proposées au cours des derniers mois pourront d'ailleurs être effectuées en déployant diverses mesures administratives et réglementaires une fois le projet adopté.

À lire aussi : Des délais au détriment des communautés (Chronique) Une Cour suprême entièrement bilingue

Le 19 août dernier, le premier ministre Trudeau a annoncé la nomination de la juge Michelle O'Bonsawin à la Cour suprême.

Cette nomination a un caractère historique à plusieurs égards. Elle sera la première personne d'origine autochtone à siéger au plus haut tribunal du pays.

De plus, l'arrivée de cette Franco-Ontarienne à la Cour suprême fera en sorte que l'entière des neuf juges sera désormais bilingue. Il s'agit d'une première dans l'histoire du pays.

La nomination de la juge O'Bonsawin vise à remplacer le juge Michael J. Moldaver, qui part à la retraite le 1er septembre. Nommé en 2011 par Stephen Harper, il est actuellement le seul membre de la Cour suprême qui ne parle pas français.

Il s'agit d'un contexte idéal pour légiférer afin de s'assurer que le bilinguisme à la Cour suprême soit désormais la norme et que cela ne repose pas seulement sur la bonne volonté du gouvernement du jour. Le projet de loi C-13 prévoit déjà une modification en ce sens.

Il ne resterait plus qu'à modifier la Loi sur la Cour suprême pour y enchâsser le bilinguisme des juges comme exigence de nomination. Reste à voir si le gouvernement ou l'un des partis d'opposition déposera un projet de loi pour régler ce dossier une fois pour toutes. Vers le prochain Plan d'action pour les langues officielles 2023-2028 Les consultations estivales pancanadiennes sur les langues officielles prendront fin le 31 août prochain.

Cet automne, le bureau de la ministre Petitpas Taylor, appuyé par les équipes responsables des langues officielles dans les différents ministères et organismes fédéraux concernés, devra mettre les bouchées doubles pour livrer le Plan d'action d'ici le début du printemps 2023.

La question qui reste toutefois en suspens est celle de l'enveloppe budgétaire qui y sera associée. Le Plan d'action 2018-2023 prévoyait une somme de 2,7 milliards \$, incluant 500 millions \$ de nouveaux investissements par rapport au Plan d'action précédent.

Depuis, le gouvernement a entrepris un travail de fond dans le dossier des langues officielles dans le contexte de la modernisation de la Loi, mettant en lumière d'importants besoins dans plusieurs secteurs-clés à la vitalité des communautés.

Le document de réforme déposé en février 2021 par l'ancienne ministre des Langues officielles, Mélanie Joly, prévoyait déjà plusieurs nouvelles mesures à mettre en œuvre dans le plan 2023-2028. Reconduire les sommes actuelles ne sera pas suffisant pour financer ces nouvelles initiatives et répondre aux besoins des communautés.

Mettre en œuvre le principe de l'égalité réelle entre les langues officielles au Canada a un coût et les montants investis témoigneront du sérieux du gouvernement Trudeau à l'égard de ce principe.

Guillaume Deschênes-Thériault
Chroniqueur – Francopresse

SOURIRE DE LA SEMAINE



LES
Médias
de l'épinette noire

JOURNAL
LE NORD

CINN911.com

Équipe

Steve Mc Innis

Directeur général et éditeur
smcinnis@hearstmedias.ca

Sylvie Turgeon

Adjointe à la direction
adjdirection@hearstmedias.ca

Dan Yangary

Graphiste
pub@hearstmedias.ca

Zakary Bolduc

Distribution
info@hearstmedias.ca

Anouck Guay

Webmestre
web@hearstmedias.ca

Guy Morin

Collaborateur

Manon Longval

Ventes
vente@hearstmedias.ca

Claire Forcier

Révisseuse bénévole

Suzanne Dallaire Côté

Claudine Locqueville

Elsa St-Onge

Renée-Pier Fontaine

Thérèse Germain St-Jules

Chroniqueuses

Sites Web

lejournallenord.com

Journal électronique

lejournallenord.com (imprimée)

Facebook

fb.com/lejournallenord

Fondation

Donation-Frémont

613 241-1017

Canadian Media Circulation

Audit

circulationaudit.ca

416 923-3567

Lignes agates marketing

anne@lignesagates.com

866 411-7487

Journal Le Nord

1004, rue Prince, C.P. 2648

Hearst (ON) PoL 1No

705 372-1011

Notre journal rectifiera toute erreur de sa part qui lui est signalée dans les 48 heures suivant la publication. La responsabilité de notre journal se

limite, dans tous les cas, à l'espace occupé par l'erreur, pourvu que l'annonce en question nous soit parvenue avant l'heure de tombée. Il est interdit de reproduire le contenu de ce journal sans l'autorisation écrite et expresse de la direction. Nous reconnaissons l'aide financière du Gouvernement du Canada, par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques pour nos activités d'édition.

Prenez note que nous ne sommes pas responsables des fautes dans plusieurs des publicités du journal. Nombreuses sont celles qui nous arrivent déjà toutes prêtes et il nous est donc impossible de changer quoi que ce soit dans ces textes.

ISSN 1199-0805



Des élections municipales dans toutes les communautés de la 11

Par Steve Mc Innis

Si plusieurs maires et conseillers sont élus par acclamation, d'autres devront défendre leur titre ou convaincre leur population de leur offrir un premier mandat.

Kapuskasing

Le maire de Kapuskasing, David Plourde, aura droit à un autre mandat puisque personne ne s'est présenté pour le poste de maire. Toutefois, 11 contribuables kapuskais espèrent obtenir l'un des six postes de conseiller.

Les conseillers sortants Julien Boucher, Martin Credger et Sébastien Lessard tirent leur révérence contrairement à Ken Munnoch, Bruce Newton et Guylaine Scherer qui sollicitent un autre mandat.

Huit autres citoyens ont des aspirations à la politique municipale. Mélanie Breton, Yvon Carrière, Michel Courchesne, Martin Dinnissen, Joey Fortier, Gary Fortier, Rick Lafleur et Anne-Marie Leblanc ont tous remis la documentation nécessaire pour apparaître sur le bulletin de vote de Kapuskasing. Rick Lafleur et Martin Dinnissen étaient conseillers lors du mandat 2014-2018 et avaient été défaits en 2018.

Opasatika

À Opasatika, le maire sortant Denis Dorval a cédé son poste et Jacques Dorval est l'unique personne à s'être présentée pour obtenir le poste. C'est au niveau des conseillers que les contribuables seront appelés à élire.

Les quatre conseillers sortants, Hélène Jean, Alain Pineault, Reynald Marin et Maxime Turgeon se représentent. Trois autres personnes apparaîtront sur le bulletin de vote : Donald Chevrier, Gaston Tremblay et Raymond Sigouin qui suit les traces de son frère, le maire de Hearst Roger Sigouin, et qui a travaillé pour la municipalité d'Opasatika une trentaine d'années.

Cochrane

Le maire sortant Denis Clément devra défendre son poste auprès de Peter Politis qui tente sa chance de nouveau. Lors de la dernière élection en 2018, Peter Politis était le maire sortant et avait perdu l'élection aux mains de Denis Clément avec seulement

cinq votes de différence.

Sept personnes sollicitent l'un des six postes de conseiller. Deux conseillers du dernier mandat se représentent, soit Robert Hutchinson et Rodney Hoogenhoud. Les quatre autres, Daniel Bélisle, Desmond O'Connor, Todd Calaiezzi et Frank Sisco Jr ont préféré céder leur siège.

Deux autres hommes et trois femmes seront également sur le bulletin de vote : Daniel Brunet, Marck Recoskie, Susan Daisy Nelson, Sylvie Charron-Lemieux et France Bouvier.

Moonbeam

La mairesse sortante de Moonbeam, Nicole Fortier Levesque, se représente pour l'obtention d'un deuxième mandat. Toutefois, le conseiller et ancien candidat conservateur à la dernière campagne électorale provinciale, Éric Côté, demande la confiance des contribuables pour le poste de maire. Rappelons qu'il avait été défait face à Guy Bourgouin en juin dernier.

Un autre qui a fait partie de la dernière élection provinciale, cette fois-ci auprès du parti libéral de l'Ontario, Matthew Pronovost, fera partie de la campagne électorale. Celui-ci sollicite l'un des quatre mandats de conseiller tout comme les conseillers sortants Michel Harvey, Hélène Le Saux Neron et Jessica Gibson Demers. S'ajoutent à cette liste, les noms de Nadine Morin, Luc Léonard et Jaques Della Pieta.

Fauquier-Strickland

La mairesse de Fauquier-Strickland, Madeleine Tremblay devra défendre son titre puisque Robert Courchesne souhaite obtenir son poste. En 2018, Mme Tremblay avait obtenu 76,4 % des votes contre 23,6 % pour l'aspirant maire Daniel Michaud. Pour les quatre postes de conseiller, premièrement les échevins sortants Roger Brunet, Jacques Demers et Jean-Guy Marcoux ont décidé de se retirer de la politique municipale. Seule Priscilla Marcoux souhaite être réélue. Les autres noms qui apparaîtront sur le bulletin de vote du 24 octobre prochain sont Luc Albert, Sylvie Albert, Lise Breton Gagnon, Claude Brunet, Jules Gendron et Anne-Lynn Kucheran.

Smooth Rock Falls

Il y aura de l'action à Smooth Rock Falls alors que trois personnes se présentent à la mairie et neuf aux postes de conseiller.

L'actuelle mairesse, Sue Perras, qui obtenu le poste de maire depuis le départ de Michel Arseneault au cours de la dernière année, devra défendre son travail puisque Patrick Robert et Kevin Somer souhaitent obtenir la confiance des contribuables.

Patrick Robert qui était du dernier conseil municipal ne sollicite pas de nouveau mandat contrairement à ses collègues Daniel Alie et Marc Blais.

Les sept autres candidats pour l'obtention de l'un des quatre postes de conseiller sont Jean Couture, Brian Eagles, Tia Marshal, Leslie Gagnon, Elianne Gervais, Denise Pelletier et Angèle Rochon

Val Rita-Harty

Finalement à Val Rita-Harty la mairesse Johanne Baril devra défendre son titre contre Rosane Parent. En 2018, Mme Baril avait obtenu la mairie avec 60,98 % des

votes (186 votes) contre son adversaire Laurier Bourgeois qui a obtenu 39,02 % (119 votes).

Contrairement à l'élection 2018, la population de cette communauté devra choisir quatre conseillers parmi les sept personnes en lice. Les conseillers sortants, Angèle Beauvais, Roger Lachance, Carole Lessard, et Alain Tremblay, se représentent tous. Les noms de Tim Coombs et Christiane Potvin seront également sur le bulletin de vote.

Élections scolaires

Au niveau scolaire, Chantal Couture-Rancourt est la seule à s'être portée candidate du Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières zone H. Même chose pour Lucie Paquin au Conseil scolaire public du Nord-Est de l'Ontario zone G. Personne n'a sollicité le mandat de quatre ans au Northeastern Catholic District School Board zone A.

Après l'élection, les nouveaux élus seront assermentés pour être en poste le 15 novembre.

NOUVEAUX ARRIVÉS !

PREMIERS ARRIVÉS, PREMIERS SERVIS !

GAMME DE VÊTEMENTS CHAUFFANTS.

Alimentés par la technologie de la batterie REDLITHIUM™ M12™ ou la batterie REDLITHIUM™ USB, les vêtements chauffants MILWAUKEE® font circuler la chaleur dans les parties centrales du corps. Les zones de chauffage en fibre de carbone permettent de maintenir la chaleur pour réduire le besoin de couches volumineuses. Plusieurs réglages de chaleur permettent à l'utilisateur de choisir le niveau de chaleur adapté.

VENEZ NOUS VOIR AU



525, rue KITCHENER
705 362-7128



Crise dans les hôpitaux: l'Ontario se tournera vers le privé

Par Émilie Pelletier - Initiative de journalisme local - Le Droit

Le gouvernement Ford veut financer plus de chirurgies dans les cliniques privées et envoyer des patients hospitalisés en attente d'une place en foyer de soins de longue durée dans des établissements loin de chez eux, qu'ils n'ont pas choisi, dans l'espoir de stabiliser le système de santé de l'Ontario.

Alors que les hôpitaux ontariens ont été mis à rude épreuve au cours de l'été, le gouvernement ontarien a dévoilé jeudi matin un

plan visant à stabiliser le système, à l'approche de l'automne et de l'hiver.

La province a révélé les détails de son « Plan pour rester ouvert » afin de faire face à la grave pénurie de personnel au sein du système de santé de l'Ontario.

L'idée est de mettre l'accent sur « la stabilité et la relance pour le système de la santé » en ajoutant des milliers de travailleurs de la santé et en libérant des lits d'hôpitaux.

Pour ce faire, la province prévoit amplifier, via les fonds publics, le rôle du secteur privé, en augmentant le nombre de chirurgies effectuées dans les cliniques privées couvertes par le Régime d'assurance maladie de l'Ontario. Le ministère de la Santé envisage également d'accroître la capacité chirurgicale de la province en augmentant le nombre d'opérations effectuées dans des établissements de santé indépendants. En conférence de presse, la

ministre de la Santé Sylvia Jones n'a pas voulu indiquer si une augmentation du nombre de cliniques privées était dans les cartes pour l'Ontario.

Envoyer les aînés ailleurs

La province a aussi déposé jeudi un projet de loi qui fera en sorte que les aînés hospitalisés en attente d'une place en foyer de soins de longue durée (FSLD) soient transférés dans un établissement alternatif « temporaire », possiblement dans une communauté autre que la leur, jusqu'à ce qu'une place se libère dans le foyer de leur choix.

Ainsi, 200 patients hospitalisés depuis six mois et en attente d'une place en FSLD seront déplacés dans les trois mois qui suivent, et 1300 personnes devraient être déplacées d'ici mars 2023.

Le ministre des Soins de longue durée, Paul Calandra, assure que personne ne sera déplacé « de force » et que cette stratégie devrait libérer 250 lits d'hôpital au cours des six premiers mois de la mise en place du plan.

On prévoit aussi 300 lits, utilisés pour isoler des patients atteints de la COVID-19, qui seront mis à la disposition des aînés inscrits sur les listes d'attente.

Augmenter le personnel

Le plan de la ministre de la Santé prévoit par ailleurs l'ajout de 6000 travailleurs de la santé. Or, il ne précise pas combien de ces nouveaux travailleurs de la santé seront des infirmières.

La province couvrira temporairement les frais des examens, des demandes et des inscriptions des infirmières formées à l'étranger et à la retraite, ce qui leur permettrait d'économiser jusqu'à 1500 \$, selon la ministre Jones.

Le gouvernement Ford entend investir jusqu'à 57,6 millions sur trois ans pour augmenter à 225 le nombre d'infirmières praticiennes dans les foyers de soins de longue durée.

L'Ontario prévoit aussi des mesures pour soutenir les médecins des services d'urgence. D'ailleurs, la présidente de l'Association des infirmières et infirmiers de l'Ontario Cathryn How juge « déconcertant » que le plan de la province ait pensé à des stratégies pour appuyer ces professionnels en particulier, mais pas les infirmières.



Soirée cabaret



26 ET 27 AOUT 2022

Accueil : 18 h 45
Spectacle : 19 h 30

Place des Arts de Hearst
Info/billets : 705 362-4900
conseildesartsdehearst.ca



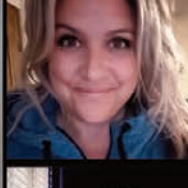
**Le Conseil
des Arts
de Hearst**





























REMISE À NEUF DE LA TRAVERSE FERROVIAIRE



L'équipe du Canadian National a procédé à la réparation de la traverse du chemin de fer sur la route 11 à la sortie Est de la ville de Hearst. Au cours des derniers mois, plusieurs personnes déploraient le mauvais état de ce passage ferroviaire. Certains automobilistes avaient indiqué au journal Le Nord avoir abîmé leur véhicule à cet endroit. Il n'était pas rare, depuis le début de l'année 2022, de remarquer des pièces et des morceaux de plastique sur la chaussée. Des pancartes routières avaient été installées au cours du dernier mois pour inviter les conducteurs de véhicule à baisser leur vitesse à 60 km/h pour leur sécurité.

Photo : Steve Mc Innis



Dr Thierry Guindon optométriste

Vivement un retour à la normale

Inutile de vous dire que les deux dernières années ont été éprouvantes à bien des égards. Une pandémie qui semble interminable a notamment entraîné des interruptions et des retards importants dans la prestation de divers services, y compris les services qu'offre notre clinique à la communauté.

Ces délais peuvent s'avérer inopportuns, voire frustrants, pour vous, nos patients. En rédigeant ces quelques lignes, je tenais à vous remercier de votre patience et de votre compréhension, à vous exprimer le fait que je suis conscient de la situation et que je partage votre frustration, et aussi à vous faire part de quelques-unes des raisons qui expliquent ces délais.

Comme toutes les autres professions du secteur de la santé, le domaine de l'optométrie fait face à une pénurie de main-d'œuvre et peine à attirer des professionnels qualifiés, particulièrement dans le Nord. J'ai d'ailleurs eu des discussions à plus d'une reprise avec le maire de Hearst, Roger Sigouin, à ce sujet.

Cependant, comme on le voit aussi avec les médecins à l'heure actuelle, le recrutement s'avère difficile malgré les efforts et la bonne volonté des parties impliquées. Nos efforts, eux non plus, n'ont pas permis d'attirer un deuxième optométriste à notre clinique, même en offrant une rémunération et des conditions de travail très avantageuses.

Inévitablement, le manque de personnel entraîne des délais et mène à l'adoption de mesures visant à remédier tant bien que mal à la situation.

C'est pourquoi nous avons pris la décision de fermer notre bureau de Longlac, afin que nos ressources limitées puissent consacrer la totalité de leur temps et de leur énergie à desservir la clientèle de Hearst et des environs.

Sur une note plus personnelle, comme certains d'entre vous le savent, les deux dernières années et demie n'ont pas été de tout repos pour moi. À l'hiver 2020, au moment où la pandémie de COVID-19 éclatait, ma conjointe et moi sommes devenus les parents d'un petit garçon présentant des problèmes cardiaques, d'où la raison pour laquelle notre clinique exige toujours le port du masque.

Nous avons dû passer plus de trois mois à l'Hôpital pour enfants malades de Toronto après sa naissance, le tout suivi d'autres rendez-vous médicaux sur une base régulière, toujours à Toronto. Nous sommes d'ailleurs de retour à Hearst depuis tout récemment, après un autre séjour de deux mois à l'hôpital.

Les problèmes de santé de notre fils, jumelés aux périodes de confinement et aux restrictions en matière de santé publique imposées par le gouvernement provincial depuis mars 2020, ont fait en sorte que nos patients se sont parfois retrouvés face à de longs délais pour obtenir un rendez-vous et des services.

Encore une fois, je tiens à vous remercier de votre collaboration et de votre compréhension. Sachez que les membres de mon équipe et moi faisons et ferons tout en notre possible pour vous offrir le niveau de services auquel vous vous attendez et pour continuer à desservir fièrement la population de Hearst et des environs, comme nous le faisons depuis 1967.



**IG WEALTH
MANAGEMENT**

Tania Vaillancourt, conseillère financière
801 rue George, Hearst • 705 372-1826



- Investissements, REER
- Assurances vie, invalidité, maladies graves
- Hypothèques
- Planification fiscale et/ou successorale
- CELI - Compte épargne libre d'impôts
- REEE - Régime enregistré d'épargne-études



GENERAC®

AUTHORIZED DEALER

SALES | SERVICE | INSTALLATION

Stéphane NÉRON
Electrical contractor

705 362-4014
ElectricalPowerSolutions@outlook.com

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIAL

NORTHERN MONUMENTS DU NORD

**Immortalisez vos
êtres aimés !**

Pour une vaste gamme
de monuments et
les compétences nécessaires pour
les personnaliser,
voyez votre expert.

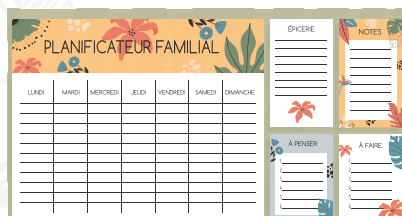
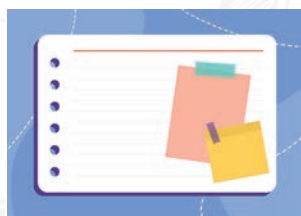
Tél. : 705 372-5452 • Téléc. : 705 372-1321

Consultation gratuite à domicile



Pour la rentrée, adoptez le planificateur familial !

Depuis quelques années, plusieurs familles avec enfants invitent dans leur maison un outil formidable : le planificateur familial. Installé directement sur le réfrigérateur avec des aimants ou fixé au mur d'un endroit névralgique de votre demeure, ce « cousin » du calendrier a de nombreux atouts !



Il est conçu pour toute la famille

Qu'il englobe une seule semaine ou un mois entier, le planificateur familial est pensé pour que chaque membre de la famille puisse y ajouter des informations ou s'y retrouver facilement. Selon les modèles, le planificateur peut inclure des espaces réservés aux tâches des parents et à celles des enfants, tandis que d'autres vous laisseront simplement beaucoup de place pour inscrire des notes et des activités.

Il comporte diverses sections

En plus d'être dotés de cases pour noter les anniversaires, les activités et les rendez-vous, la plupart des planificateurs familiaux contiennent d'autres sections pertinentes au quotidien. Peuvent s'y retrouver, notamment, un emplacement pour les tâches ménagères pour les petits et les grands, une liste d'épicerie, un encadré pour organiser les repas et plus encore.

Il possède des petits « plus »

Selon le modèle choisi, le planificateur familial peut être équipé d'autocollants pour rapidement inscrire les activités au programme, la météo du jour ou les tâches à accomplir (ménage, brossage des dents, etc.). Certains comportent également une section pour un mot ou une citation de la semaine ou pour indiquer comment vos enfants se sentent.

Visitez les commerces locaux pour dénicher un planificateur qui simplifiera votre quotidien !



Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières
École secondaire catholique de Hearst

RENTRÉE SCOLAIRE

Veuillez s'il vous plaît prendre note que
L'École secondaire catholique de Hearst ouvrira ses portes

aux **élèves de 9^e année,**
le mardi 30 août 2022 à 9 h 00

et

elle accueillera **toutes et tous les élèves**
le mercredi 31 août 2022 à 9 h 00 (Jour 1).

Bonne rentrée scolaire à tous et à toutes !

Nancy Lacroix
Directrice

À noter que le bureau central est ouvert à compter du
lundi 15 août 2022, de 8 h à 16 h.



5 TRUCS POUR ÉCONOMISER SUR LE MATÉRIEL SCOLAIRE



La rentrée scolaire rime bien souvent avec dépenses, puisqu'il vous faut acheter le matériel dont vos enfants auront besoin tout au long de l'année. Votre budget est un peu serré? Voici cinq astuces pour économiser!

1. Faites le tri : avoir du matériel « flambant neuf » n'est pas une obligation. Ainsi, vérifiez si certaines fournitures (cartables, crayons de couleur, etc.) de l'année passée sont encore en bon état, et rayez-les de votre liste!

2. Étalez le magasinage : certains éléments sont à acheter d'une année à l'autre. Profitez de ce fait pour acheter ce matériel au fil du temps, lorsque les soldes sont avantageux. Cela vous permettra également de diviser les coûts sur plusieurs semaines ou mois, au grand soulagement de votre portefeuille!

3. Achetez en gros : cette solution vous donne la possibilité d'épargner à long terme. Vous pouvez vous faire une réserve de papeterie ou séparer le tout avec d'autres parents, par exemple.

4. Utilisez vos cartes de fidélité : vous magasinez régulièrement dans certains commerces? Voilà l'occasion idéale de transformer vos points accumulés en dollars!

5. Optez pour les marques maison : celles-ci offrent souvent des produits qui sont de même qualité que les marques populaires et représentent donc une intéressante source d'économies.

Très important, visitez les détaillants locaux pour faire le plein de rabais!



Le 30 août 2022
c'est la rentrée
au Conseil scolaire
catholique des
Grandes Rivières!
Nous avons hâte de
voir vos sourires en
personne.

Bonne rentrée
à tous!



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
**GRANDES
RIVIÈRES**

800 465-9984
www.cscdgr.education





J'ai ma
place.

La première journée d'école
est le mardi 30 août 2022.

Inscriptions acceptées en tout temps au cspne.ca !

École publique
Passeport Jeunesse

705 362-7111



Ontario en bref : Perte d'une circonscription dans le Nord, Santé et grève

Par Steve Mc Innis

Le Nord de l'Ontario pourrait perdre une circonscription au niveau fédéral lors de la prochaine élection. Selon la proposition de la commission chargée de redessiner la carte électorale fédérale de l'Ontario, outre le nord de l'Ontario, Toronto perdrait également une circonscription.

Le but serait de créer de nouvelles circonscriptions dans l'est et le nord de la région du Grand Toronto, le centre de l'Ontario ainsi que les régions de Guelph et de Brampton.

Les nouvelles cartes pourraient être en place pour une élection générale au plus tôt en 2024.

Collaboration

nationale en santé

Doug Ford aimerait une meilleure collaboration nationale dans le but de régler certains problèmes du réseau de la santé et il est appuyé par les premiers ministres des Maritimes, mais aucun d'entre eux ne propose de façon concrète pour y arriver.

En compagnie du ministre fédéral des Affaires intergouvernementales, Dominic LeBlanc, les premiers ministres ont soutenu que les différents gouvernements doivent travailler ensemble pour réduire les temps d'attente dans les hôpitaux et vider les listes d'attente pour les chirurgies.

Cependant, les quatre premiers ministres n'ont pas détaillé comment cela se matérialiserait.

Négociation

Un syndicat représentant les employés de l'éducation de l'Ontario prévoit organiser un vote de grève. Le Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP) dont le personnel d'entretien, les bibliothécaires et les éducateurs de la petite enfance, ouvrira le vote du 23 septembre au 2 octobre sur l'opportunité de

se doter d'un mandat de grève.

La tenue d'un vote de grève ne signifie pas nécessairement que le personnel cessera de travailler, mais cela vise à montrer au gouvernement la volonté de lutter

pour les travailleurs et l'éducation publique, soutient la présidente du Conseil des syndicats des conseils scolaires de l'Ontario du SCFP, Laura Walton.

Sur le plan salarial, le SCFP

souhaite des augmentations annuelles de 11,7 %, tandis que le gouvernement a offert 2 % par année pour les travailleurs gagnant moins de 40 000 \$ et 1,25 % pour tous les autres.



Caisse Alliance

Offre d'emploi

Centre de services de Hearst

Conseiller(ère) finances personnelles (affichage interne/externe)

Numéro de concours : 2208-0301

Employeur et sommaire du poste

La Caisse Alliance est une coopérative financière francophone. Elle emploie plus de 300 employés répartis dans 30 centres de services dans 24 communautés du Nord de l'Ontario. La Caisse détient un actif de plus de 2G\$ et offre des services financiers de qualité à environ 50 000 membres. Elle est fière d'apporter un soutien au développement économique de sa région et demeure un solide exemple de coopération.

Relevant du directeur financement aux particuliers et gestion des avoirs, le conseiller finances personnelles est responsable de la prospection, de la sollicitation, du développement et du maintien de la relation d'affaires auprès d'une clientèle ayant besoin de soutien avec du financement hypothécaire. Il fait la promotion et la vente des produits et services offerts dans un objectif de croissance des affaires de la Caisse. Il assure la cohérence et l'équilibre entre les objectifs de vente, la gestion saine et prudente des risques, la rentabilité du portefeuille et la satisfaction des membres et des partenaires.

Responsabilités principales du poste

- Solliciter, développer et maintenir une relation d'affaires personnalisée auprès d'une clientèle actuelle ou potentielle afin de promouvoir et de vendre les produits et services de la Caisse;
- Agir à titre de personne-conseil, c'est-à-dire être le lien privilégié entre le Centre de services et ses membres, permettant ainsi à ces derniers d'atteindre les objectifs financiers visés;
- Répondre aux besoins de financement des membres qui composent son portefeuille et les conseiller sur les meilleures stratégies à adopter pour faire fructifier leurs finances personnelles en vue de projets variés;
- Identifier et analyser les besoins des membres, élaborer une solution adaptée et préparer une offre de service intégrée;
- Identifier les opportunités de développement des affaires visant à soutenir la compétitivité des produits et services offerts;
- Réaliser différentes activités promotionnelles en lien avec les activités du Centre de services, participer à des activités ciblées de relations publiques et assurer une présence dans le milieu des affaires;
- Être à l'écoute des besoins des membres afin d'assurer leur entière satisfaction, de saisir les opportunités d'affaires et, au besoin, les référer vers les personnes aptes à répondre à leurs besoins;
- Respecter les politiques, les pratiques et les normes en vigueur ainsi que les différentes lois encadrant la distribution des produits et services financiers.

Profil recherché

Scolarité : Diplôme collégial en administration des affaires, commerce ou comptabilité ou dans un domaine relié

ET/OU Expérience : 2 ans d'expérience en conseils financiers aux particuliers, en administration, en comptabilité ou en finances

Compétences principales :

- Maîtriser les deux langues officielles;
- Avoir le sens des affaires;
- Être doué pour la communication interpersonnelle;
- Être orienté vers le client et vers les résultats;
- Posséder une bonne capacité d'analyse;
- Prendre des décisions de qualité;
- Savoir définir les priorités;
- Savoir négocier;
- Connaître les politiques, lois et normes relatives aux produits et services offerts par la Caisse.

Conditions de travail

Centre de services : Hearst

Statut d'employé : Permanent, temps plein, 35 h/semaine

Rémunération : Selon le niveau N6 (52 032 \$ - 64 275 \$) de l'échelle salariale en vigueur

Les personnes intéressées à poser leur candidature doivent faire parvenir leur curriculum vitae, au plus tard le 29 août 2022 à 16 h, à l'attention de :

Mme Kendra-Leigh Laflèche, adjointe en ressources humaines, rh@acpol.com

Assurez-vous d'inclure le numéro de concours dans votre demande afin d'être considéré.

Nous offrons des chances égales à tous.

Des accommodements sont offerts sur demande pour les candidats qui participent à chaque étape du processus d'embauche.

Les candidats sont sujets à l'approbation du cautionnement par l'assureur.

*N.B. Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

caissealliance.com/carriere



Les menstruations donnent-elles faim ?

Par Agence Science-Press

OUI !



Agence
Science-Press



En plus des symptômes couramment associés aux menstruations—crampes, ballonnements, maux de tête, fatigue—de nombreuses femmes rapportent une faim accrue. Le corps a-t-il vraiment ce besoin supplémentaire d'énergie, ou faut-il blâmer les hormones? se demandent l'Organisation pour la science et la société et le Détecteur de rumeurs.

Une façon de le savoir est appelée le taux métabolique de base (ou calcul du métabolisme de base), désigné par l'acronyme anglais BMR. Il s'agit de la quantité d'énergie que notre corps dépense lorsqu'on est au repos.

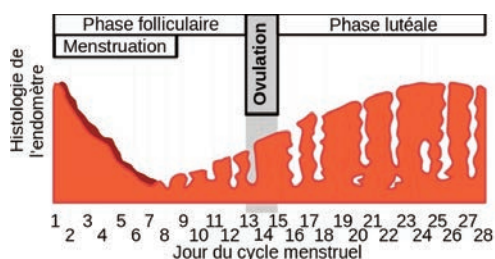
Il peut être mesuré de multiples façons, mais la plus commune est la quantité d'oxygène qu'une personne inspire et/ou la quantité de dioxyde de carbone qu'elle expire au repos. En utilisant la formule de Weir, on peut déduire le nombre de kilocalories que notre corps brûle par jour au repos.

Parenthèse : les « calories » auxquelles on réfère couramment, et qui sont indiquées sur les emballages, sont en fait des kilocalories. Lorsque « calorie » est écrit avec un C majuscule, c'est censé désigner des kilocalories. À la base, 1 Calorie = 1 kilocalorie = 1000 calories.

Si la menstruation causait des demandes énergétiques accrues, on devrait donc l'observer dans le BMR de ces femmes durant la période en question.

Plus facile de détruire que de construire

Il se trouve que le BMR lors des règles diminue lors de la période des saignements. Ce taux métabolique de base atteint son point le plus bas une semaine après le début des menstruations, avant de constamment augmenter jusqu'au début des règles suivantes. Cette courbe semble correspondre aux variations de l'épaisseur de la muqueuse



endométriale tout au long du cycle.

Bien que la menstruation soit, du point de vue de la personne qui la subit, la partie la plus pénible du cycle menstruel, c'est en fait la partie la plus facile pour le corps. L'utérus prend trois semaines à construire une muqueuse endométriale d'une épaisseur d'environ 11 millimètres, pleine de glandes et de vaisseaux sanguins, ce qui n'est pas une mince affaire. S'en départir lors des règles est beaucoup plus simple.

Pour le corps, la portion énergivore du cycle menstruel est donc la période des jours 8 à 28, durant laquelle l'organisme crée de la chair, et non pas les jours 1 à 7, lorsque cette chair est démantelée et expulsée. Toutefois, l'utérus n'est pas complètement inactif. Il se contracte tout au long du cycle menstruel, mais de manière particulièrement puissante durant les saignements.

La question demeure donc : si ce n'est pas causé par un taux métabolique accru, pourquoi l'appétit se fait-il sentir juste avant ou pendant les règles ?

La faute (en partie) aux hormones

Dès 2012, des recherches avaient établi que les progestatifs, comme la progestérone, pouvaient stimuler l'appétit. Les taux de cette hormone culminent environ une semaine avant le début de la menstruation, ce qui aide à expliquer les petits creux des jours précédant les règles.

Dans la même optique, bien que le BMR baisse durant la menstruation, il est à son maximum juste avant. Les variations de ce taux durant le cycle menstruel ont été estimées par des chercheurs à environ 8%, soit 164 calories. C'est l'équivalent des trois quarts d'une barre de chocolat, ou d'environ une orange et demie. Rien de massif, mais assez pour avoir un impact sur la faim avant les règles.

Néanmoins, tout le blâme ne peut être porté par les changements corporels. Manger est réconfortant : lorsqu'on est aux prises avec des crampes douloureuses ou même avec des émotions, les aliments réconfortants deviennent particulièrement utiles.

Verdict

Bien qu'on puisse sentir la faim juste avant les règles, ou pendant, il n'est pas indispensable d'avaler davantage de calories. Il y a une petite augmentation de la demande calorique pendant les deux semaines conduisant aux menstruations, mais elle est suffisamment petite pour s'intégrer dans les fluctuations normales d'un régime.



Thérèse raconte Nouvelle chronique sur la vie d'antan au Lac : Ma grand-mère

Pour décrire ma grand-mère, il me faudrait des pages et des pages. Je vais tenter de la résumer.

Il y a deux concepts qui sautaient aux yeux. Grand-maman était très croyante, elle était religieuse à l'extrême. Elle priait presque continuellement. Et elle aurait bien aimé « convertir » tous ceux qui l'entouraient. (Entre parenthèses, elle n'a pas réussi.) Elle priait pour les pauvres, pour les malades, pour les missionnaires, pour les âmes du purgatoire, pour la paix dans le monde, pour les pêcheurs, pour sa famille, pour tout le monde. Elle est demeurée avec nous (ma famille) pendant quelques années avant d'aller vivre dans un foyer d'accueil. Elle souffrait d'insomnie, elle priait la

nuite, tout fort. Un soir, Sylvio avait dormi chez mes parents et le lendemain il nous a posé la question : « Comment faites-vous pour dormir quand la grand-mère parle toute la nuit ? » Nous étions tellement habitués à sa prière que nous ne l'entendions plus...

Elle était aussi bien scrupuleuse. Elle voyait des péchés partout. Elle n'acceptait pas que les filles portent des robes sans manches ou des robes décolletées ou qui n'allaient pas au moins six pouces en bas des genoux. Il n'était pas question pour les filles de porter le pantalon et jamais, au grand jamais, des shorts. Disons que cette façon de penser était de son temps. La télé est apparue durant les dernières années de sa vie. Elle disait que c'était une invention du diable. Elle était convaincue que les gens qu'on voyait à la télé pouvaient aussi nous voir. Alors, elle insistait pour qu'on s'assoie bien droit, bien sage devant la télé, qu'on soigne notre langage et qu'on ne porte que des vêtements qu'elle jugeait décents.

Et je n'ai même pas égratigné la surface...

Thérèse Germain St-Jules

MOT CACHÉ

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

Thème : Publicité / 7 lettres

A	Création	L	Présentation
Achat	D	Lecteur	Presse
Affiche	Dépliant	Logo	Produit
Agence	Diffusion	M	Promotion
Audience	E	Magazine	Public
Avis	Écran	Marché	R
B	Édition	Marketing	Radio
Banderole	Emballage	Marque	Réclame
Bannière	Encart	Média	S
Brochure	Enseigne	Message	Slogan
Budget	Espace	Mode	T
C	Événement	O	Télévision
Campagne	Exposition	Objectif	Thème
Cible	I	Offre	Tract
Clientèle	Image	P	V
Communication	Impact	Page	Vente
Concept	J	Panneau	Vidéo
Concurrence	Journal	Placement	

Sauté de crevettes au citron



ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1-Dans une grande poêle à feu élevé, dorer les morceaux de citron dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.
- 2-Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les crevettes, l'ail et le piment. Poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 3-Ajouter l'ognon vert et le beurre. Cuire jusqu'à ce que le beurre soit fondu en mélangeant pour bien enrober les crevettes.
- 4-Saler et poivrer.

INGRÉDIENTS

- 1/2 citron, coupé en quatre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en cubes
- 450 g (1 lb) de crevettes avec ou sans la queue, décor-tiquées et déveinées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 1 oignon vert, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre



SUDOKU

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

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 les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU JEU N° 786

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

Tous les mardis, vous pouvez lire
vos prédictions de la semaine.



Disponible uniquement sur le site Web
du journal Le Nord, dans la
section « Chroniques »

Réponse du mot caché : ÉCONOMY



AVIS DE DÉCÈS

Madeleine Payeur

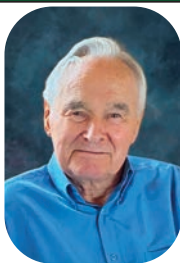
C'est avec une grande tristesse que la famille Payeur annonce le décès de Madeleine Payeur (née Lacelle) le 14 août 2022, au Centre régional des sciences de la santé de Thunder Bay. Épouse bienaimée de Roger Payeur, elle laisse dans le deuil ses enfants :

Sylvie Payeur (Yvon Rossignol) de Longlac, Line Payeur d'Ajijic, Mexique, et Mario Payeur (Natasha Viita) de Longlac; deux petits-enfants : Curtis Griffin (Leslie Anne Morris) et Amy Griffin (Joey St-Onge); ainsi que trois arrière-petits-enfants : Devun, Gregory et Annabelle Rose. Madeleine, ou plutôt Mom ou Mère pour ses proches, était une femme très forte et patiente, qui s'est toujours occupée du bien-être de sa famille. Elle aimait faire du camping, de la pêche ainsi que du tricot et du tissage. Très fière de son terrain de camping au parc MacLeod, elle se plaisait à le décorer et l'entretenir. Chez elle, Mom aimait beaucoup faire de la bonne bouffe pour sa famille. Bien souvent, elle nous apportait nos petits plats préférés. C'était une de ses manières pour nous montrer son amour. Nous allons toujours chérir ces souvenirs, de même que ses recettes. Madeleine fut précédée par son mari Roger, ses parents Joseph et Bernadette, ainsi que ses frères et sœurs : Antoinette, Georgette, Charles, Grace, Jean-Marc et Denis.

Les funérailles, célébrées par père Sébastien Groleau, auront lieu à l'église Saint-Jean-Baptiste de Longlac le 26 septembre 2022, à 11 h. Vos dons, grandement appréciés, peuvent être faits en son honneur au Want A Pet Rescue de Longlac, puisque Madeleine aimait beaucoup les chiens.

Pour offrir vos condoléances, veuillez visiter le site Web du salon funéraire Fawcett Funeral Home au www.rffh.com.

AVIS DE DÉCÈS



Yvan Jacques

Nous avons le regret d'annoncer le décès de M. Yvan Jacques, le mardi 9 août 2022 à l'âge de 87 ans. Il laisse dans le deuil ses enfants; Margot (Jules Côté) d'Embrun et Gaétane (Luc Hébert) d'Hallébourg. Il était le grand-père adoré de 5 petits-enfants; Danny (Cindy Bouchard), Cindy (Shaun Cameron), Jean-François (Mona Bouchard), Carine (Pascal Lafrance) et Cathy (Guy Levesque) ainsi que 12 arrière-petits-enfants; Jacques, Camille, Ariane, Adèle, Maxime, Blake, Vincent, Daniel, Beau, Laurie, Brooklyn et Jeanne.

Il laisse également dans le deuil 6 sœurs; Madeleine Wisniewski de Calgary, Thérèse Gervais de Gatineau, Louise Morin de Hearst, Hélène Pouliot de Hearst, Cécile Matte de Longlac, Lise Morin de Hearst, 2 frères; Maurice et Jean-Guy de Hearst ainsi que plusieurs belles-sœurs et beaux-frères.

Yvan fut précédé dans la mort par sa tendre épouse Jacqueline (2022), ses fils; Daniel (1978) et Denis (1989), ainsi qu'un arrière-petit-fils; Carter (2011).

On se souvient d'Yvan comme un homme doux, réservé et d'une grande sagesse. Un homme au tempérament calme, sachant s'exprimer avec peu de mots. Un époux, père et grand-père très présent et disponible dans la vie de ses enfants et petits-enfants. Il possédait un amour inconditionnel et sans bornes pour sa tendre épouse Jacqueline, qu'il avait récemment perdue en juin dernier. Il appréciait le plein air et le chalet familial était son lieu de rencontre préféré afin de passer du temps avec son entourage. Les valeurs et liens familiaux étaient d'une grande importance pour lui, ce qu'il a su transmettre avec amour à sa descendance.

Avant de profiter d'une retraite bien méritée, Yvan travaillait sur la ferme, pour ensuite se lancer du côté forestier avec son frère Réal comme opérateur de machinerie lourde, et ensuite jusqu'à la retraite pour Lionel Veilleux. Il était membre des Chevaliers de Colomb depuis plusieurs années.

Il laisse de très beaux souvenirs dans le cœur de sa famille et de tous ceux et celles qui l'ont connu et aimé.

Les funérailles ont eu lieu le 12 août 2022 en la cathédrale Notre-Dame de l'Assomption de Hearst.

La famille apprécierait les dons à la Société canadienne du cancer ou à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.



Robert Proulx

Nous avons le regret d'annoncer le décès de M. Robert "Bob" Proulx, le jeudi 18 août 2022 à l'âge de 68 ans à l'hôpital Notre-Dame de Hearst. Il laisse dans le deuil sa tendre épouse Hélène (née Roberge) ainsi que ses 3 enfants; Danielle (Luc Dubois), Isabelle (Jessy Richard) et Yvan (Mélicha Bondu-Proulx), tous de Hearst. Il sera énormément manqué de ses 5 petits-enfants;

Mélicha Dubois (Gabriel Lacroix), Maude et Simon Proulx, Elyse et Juliette Richard ainsi que de son arrière-petit-fils; Xavier Lacroix. Robert laisse également derrière lui sa mère; Yvette Proulx (née Boulanger), ses 2 frères; Alain (Stéphanie Proulx) de Hearst, Yves Proulx (Marlene Savage), également de Hearst et sa sœur; Jocelyne Proulx (Maggie Cole) de Sudbury ainsi que plusieurs neveux, nièces, parents et amis (es). Il fut précédé dans la mort par son père, Claude Proulx (1990).

On se souvient de Bob comme un fils, un frère, un époux, un père, un beau-père, un grand-père et un arrière-grand-père très présent, attentionné et aimant envers sa famille. Durant sa carrière, il fut représentant de vente pour plus de 50 ans dans le secteur industriel. Robert était très actif dans la communauté et il fut impliqué dans plusieurs comités de la région, dont la Caisse Populaire de Hearst, la Caisse Alliance Hearst, Hearst Connect et l'Association du hockey mineur de Hearst. Amateur de sports, il fut engagé dans le ballon-balai, le hockey, la ligue de balle et il a été un entraîneur et un mentor hors pair pour plusieurs jeunes sportifs partageant la même passion que lui. Pour se divertir ou simplement se reposer, il aimait beaucoup la pêche, la chasse, les sports, l'équitation, jouer aux cartes et il appréciait beaucoup les animaux. Il était également membre des Chevaliers de Colomb depuis plusieurs années.

La famille accueillera parents et amis (es) aux Services Funéraires Fournier ce jeudi, 25 août 2022 de 13 h à 16 h. Les funérailles suivront à 16 h 15 en la Cathédrale Notre-Dame de l'Assomption de Hearst.

La famille apprécierait les dons aux organismes suivants; Fondation de l'hôpital Notre-Dame de Hearst (Centre Pauline Girard Oncologie), Camp Source de Vie, Comité Vétérinaire de Hearst ou Foyer des Pionniers de Hearst.

SIGOUIN

FINANCIAL GROUP INC

OFFRE D'EMPLOI

Associé(e) support aux conseillers

Nous sommes à la recherche d'une personne dynamique pour rejoindre notre équipe !

Le candidat ou la candidate doit posséder les compétences suivantes :

- Aptitude en administration de bureau, commerce, marketing, etc.;
- Personne responsable et autonome;
- Bilingue parlé et écrit;
- Bon sens de communication et travail bien avec une équipe;
- Connaissance en logiciel informatique tel qu'Excel, Word, Outlook, etc.

Salaire et heures :

- Le salaire sera basé sur l'expérience et les qualifications;
- Entre 21 \$ à 25 \$ de l'heure;
- 32 à 35 heures par semaine (à discuter en entrevue).

Contrat d'un an avec possibilité de permanence et avancement.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur C.V. à info@sigouinfinanciel.com d'ici le 2 septembre 2022.



CORPORATION DE LA VILLE DE HEARST

OFFRES D'EMPLOI

Aide-éducateur(trice) ou éducateur(trice) inscrit(e) de la petite enfance

Temps partiel ou occasionnel

Le Centre Éducatif Hub est à la recherche d'une personne autonome, fiable, impartiale et diplomate pour combler le poste à temps partiel ou occasionnel d'aide-éducateur(trice) ou éducateur(trice) inscrit(e) de la petite enfance.

Qualités et exigences recherchées :

- Personne dynamique, compréhensive, patiente, chaleureuse, empathique, créative, organisée et responsable
- Capacité à écouter et communiquer avec les parents et les enfants
- Apte à travailler en équipe; collaborer avec les autres employés
- Capacité de travailler sous pression
- Expérience en programmation et animation de groupes de tous âges
- Posséder de l'expérience de travail auprès des enfants de tous âges
- Posséder un certificat de premiers soins (secourisme général) valide
- Posséder une vérification des antécédents judiciaires vierge
- Bonnes aptitudes en français et anglais (orales et écrites)
- Faire preuve de discrétion

Salaire :

Le salaire est établi en fonction du programme d'administration salariale, soit de la classification 5 pour le poste d'aide éducateur(trice), qui se situe entre 21,73 \$ et 24,83 \$ l'heure et de la classification 6 pour le poste d'éducateur(trice) inscrit(e) de la petite enfance, qui se situe entre 22,23 \$ et 25,40 \$ l'heure, et est proportionné aux qualifications et à l'expérience. La personne pourrait être admissible au Régime de pension OMERS.

Les personnes intéressées doivent soumettre leur candidature, accompagnée d'une lettre de présentation à l'adresse suivante ou par courriel :

Brigitte Bouffard, directrice du Centre Éducatif Hub
Corporation de la Ville de Hearst
925, rue Alexandra
Sac postal 5000
Hearst, Ontario P0L 1N0
Téléphone : 705 372-2811
bbouffard@hearst.ca

La Corporation de la Ville de Hearst est un employeur d'égalité des chances qui répond aux besoins des demandeurs en vertu du Code Ontarien des droits de la personne et de la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO) pendant toutes les étapes du recrutement et processus de sélection. Veuillez communiquer avec la personne susnommée pour toute demande d'accommodement.



SERVICES DE COUNSELLING
HEARST - KAPUSKASING - SMOOTH ROCK FALLS
COUNSELLING SERVICES

OFFRE D'EMPLOI

Conseillère responsable de l'accueil en santé mentale

Permanent / temps plein (35 heures par semaine)
Bureau de Hearst et Hornepayne (2 fois par mois)

DESCRIPTION :

Sous l'autorité du superviseur clinique, le poste de CONSEILLÈRE RESPONSABLE DE L'ACCUEIL EN SANTÉ MENTALE a comme fonction d'interagir efficacement avec les clients qui communiquent avec le Programme de santé mentale, de les évaluer et les aiguiller, d'effectuer de brèves interventions et de coordonner les soins qui leur sont prodigués.

RESPONSABILITÉS :

- Interagir avec les clients de manière pertinente et appropriée en tenant compte de leur niveau de fonctionnement développemental et cognitif, et leur fournir des services de façon conviviale
- Mener des évaluations psychosociales auprès des clients qui se présentent à nos services à l'aide des outils d'évaluation du Programme de santé mentale, et consigner les résultats de l'évaluation
- Effectuer des évaluations de risques, y compris les risques de suicide et de violence, élaborer des plans d'action pour atténuer les risques, offrir du soutien de suivi et aiguiller les clients vers des traitements
- Offrir des services de counselling, gestion de cas et coordination de services à une clientèle adulte éprouvant un problème de santé mentale

COMPÉTENCES REQUISES :

- Diplôme universitaire dans le domaine de la psychologie, service social ou autre domaine pertinent avec 3 ans d'expérience dans le domaine de la santé mentale et/ou toxicomanie
- Capacité et expérience pour effectuer des évaluations des risques, y compris les risques de suicide et de violence, et élaborer des plans d'action pour atténuer ces risques
- Connaissance de la classification psychopathologique du DSM-V
- Capacité et expérience à effectuer de brèves interventions thérapeutiques, offrir des services de counselling et planifier les traitements
- Permis de conduire valide ainsi qu'un moyen de transport requis

Ce poste offre un salaire compétitif, un plan de pension (HOOPP) et des avantages sociaux avantageux selon la convention collective en vigueur. Ce poste est désigné sous la Loi sur les services en français de l'Ontario. Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur demande d'emploi au plus tard **le vendredi 26 août 2022**, à l'attention de :

M. Steve Fillion, M.S.S.
Direction générale
29, avenue Byng, bureau 1
Kapuskasing ON P5N 1W6
Steve.Fillion@hks counselling.ca
Télécopieur : 705 337-6008

Offre d'emploi



JOURNALISTE

Être journaliste pour **Le Journal Le Nord**, c'est bien plus qu'écrire des articles !

C'est aussi :

- Travailler en équipe avec des gens sympathiques;
- Rencontrer des personnalités inspirantes dans la région;
- Contribuer à la pérennité des médias locaux.

Vous avez une formation — ou de l'expérience — en journalisme ou en communications? Votre français écrit est très bon?

Vous êtes à l'aise avec les réseaux sociaux? Vous souhaitez œuvrer dans un environnement où la rigueur et l'éthique journalistique sont primordiales?

Si vous avez répondu « oui » à la plupart de ces questions envoyez-nous votre CV et une lettre de présentation à smcinnis@hearstmedias.ca.

DERNIÈRE HEURE!



Réceptionniste / responsable de la distribution

PRINCIPALES RESPONSABILITÉS

- Accueil de la clientèle et réception des appels
- Distribution du journal et alimentation des réseaux sociaux

PROFIL RECHERCHÉ

- Excellente maîtrise du français écrit et parlé et bonne connaissance de l'anglais
- Image professionnelle
- Respect des échéanciers
- Facilité pour le travail d'équipe
- Souci du détail et sens de l'organisation
- Capacité à travailler sous pression
- Posséder une voiture est un atout

Envoyez votre curriculum vitae aux Médias de l'épinette noire, 1004, rue Prince, C.P. 2648 ou par courriel à smcinnis@hearstmedias.ca



OFFRE D'EMPLOI

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN(E)

MÉCANICIEN-NE

TEMPS PLEIN

Tâches :

- Faire des réparations aux composants mécaniques
- Effectuer des entretiens réguliers
- Travailler efficacement et sécuritairement

Qualifications :

- Avoir de bonnes compétences en matière de réparation et en communication
- Être attentif(ve) à la sécurité du travail et travaillant(e)
- Posséder le sens des responsabilités

Salaire : compétitif avec possibilité d'avancement

Les personnes intéressées sont priées d'envoyer leur C.V. par courriel à l'attention de Lucie Beauvais, ou de l'apporter à l'adresse ci-dessous :

luciebeauvais13@hotmail.ca
214, route 11 Est - Hearst
Téléphone : 705 362-5633



Serge G&D Repair Inc.

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN(E)

COMMIS AU COMPTOIR DES PIÈCES

(PARTS COUNTER CLERK)

TEMPS PLEIN

Tâches :

- Servir les clients au comptoir
- Localiser les pièces et autres matériaux
- Donner les pièces aux techniciens
- Aider à placer l'inventaire
- Compléter toutes les informations d'expédition, de réception, d'inventaire et de stock

Qualifications :

- Avoir de bonnes compétences en service à la clientèle, par téléphone ou en personne
- Bonne communication orale et écrite
- Posséder le sens des responsabilités
- Entrer des données à l'ordinateur
- Avoir une belle personnalité, de l'entregent et le désir d'offrir un travail de qualité à la clientèle et au personnel

Salaire : compétitif avec possibilité d'avancement

Les personnes intéressées sont priées d'envoyer leur C.V. par courriel à l'attention de Lucie Beauvais, ou de l'apporter à l'adresse ci-dessous :

luciebeauvais13@hotmail.ca
214, route 11 Est - Hearst
Téléphone : 705 362-5633