



JOURNAL
LE NORD

HEARST, le jeudi 10 novembre 2022



*Jour du
Souvenir*

Pages 11 à 15



Vol.47 - N° 31 - 2,86 \$ + TPS

LE JOUR DU SOUVENIR CÉLÉBRÉ DANS LA RÉGION

PAGE 3



SEMAINE DIFFICILE POUR DOUG FORD

PAGES 2 ET 3



PAGE 23

UNE MÉDAILLE D'ARGENT POUR LE REGIONAL EXPRESS U15 AA

VERROUILLEZ VOS **OFFRES ET PRIMES** LORSQUE VOUS PASSEZ UNE
COMMANDE PERSONNALISÉE POUR UN VÉHICULE FORD!!

PASSEZ
NOUS VOIR!



F-150 2023



Bronco Sport 2023



Edge 2023



Explorer 2023

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

Les offices de protection de la nature menacés

Par Émilie Pelletier - IJL - Le Droit

Le gouvernement Ford veut réduire les pouvoirs des offices de protection de la nature. Pourtant, ces agences existent pour des raisons très précises. Pour les comprendre, il faut savoir d'où elles viennent. Tour d'horizon.

Queen's Park veut construire plus de maisons, plus vite - 1,5 million de logements d'ici dix ans. Pour arriver à ses fins, le ministre des Affaires municipales et du Logement, Steve Clark, veut abroger les 36 règlements qui établissent les activités et les exigences liées aux permis des 36 offices de protection de la nature.

Ces offices de protection de la nature supervisent directement le processus de développement urbain dans les municipalités à travers l'Ontario.

Enraciné dans l'histoire

C'est l'histoire qui a défini le rôle des agences de conservation de l'Ontario. Dans les années 1930 et 1940, les mauvaises pratiques en matière de terre, d'eau et de foresterie ont mis les ressources naturelles de l'Ontario dans un si mauvais état que des groupes composés d'agriculteurs, d'environnementalistes et même de



Crédit photo : Youtube

sportifs ont tiré la sonnette d'alarme.

En 1946, c'est un gouvernement conservateur qui a mis sur pied la première version de la Loi sur les offices de protection de la nature. Près d'une décennie plus tard, en 1954, une violente catastrophe naturelle a frappé l'Ontario. En atteignant Toronto, l'ouragan Hazel a causé la mort de 81 personnes.

L'impact de cette tempête est devenu un jalon important dans l'histoire des offices de protection de la nature : Hazel a démontré la nécessité d'une gestion des bassins hydrographiques sur une base régionale.

C'est à ce moment que la

province a modifié cette jeune loi pour permettre aux agences de conservation d'acquérir des terres afin qu'elles mettent en place des règlements visant à assurer la sécurité des communautés.

Depuis, leur rôle s'est élargi. Aujourd'hui, elles sont particulièrement responsables de la protection des marécages et des plaines inondables, le plus grand bouclier contre les crues.

Une grande menace

Si le projet de loi du ministre Clark est adopté, les espaces marécageux pourraient faire face à la plus grande menace depuis la création des agences, estime la directrice générale de

Conservation Ontario, Angela Coleman. « Les offices ont été créés en réponse à la perte de zones humides et d'habitats naturels et si nous enlevons une grande partie du travail de protection qu'ils font, ça a certainement le potentiel de créer beaucoup de perte de zones humides. » En voulant abroger les règlements qui régissent les offices de protection de la nature, le gouvernement ontarien cherche à ce que ces offices ne tiennent plus compte de la pollution et de la conservation des terres lors de l'évaluation d'une demande d'autorisation de développement.

Le ministre Steve Clark veut mettre sur pied un outil « pour rationaliser les approbations de développement ». Son objectif serait d'accélérer les changements de zonage en faisant en sorte que les agences de conservation s'en tiennent uniquement à la « protection des personnes et des biens contre les risques naturels ». La province se donnerait aussi le pouvoir de modifier toute condition sur un permis de développement émis par un office de protection de la nature.

Kapuskasing : la communauté se serre les coudes pour nourrir les siens

Par Andréanne Joly - Le Voyageur

Depuis juillet, Kapuskasing a une soupe populaire. L'objectif est de remplir les ventres creux, mais aussi de rompre l'isolement. Et le défi est relevé : dans une communauté qui compte 8000 résidents, la cuisine Bedaine pleine attire, d'une semaine à l'autre, jusqu'à 250 convives.

Tous les jeudis midis, le lunch est servi, soit aux tables, soit pour emporter. On sert « tout le monde et n'importe qui; qui est

seul ou triste, peu importe », indique la responsable de la cuisine, Amanda Rickard.

Dès le premier service, en juillet, Amanda Rickard savait que l'initiative connaîtrait du succès. Quelque mois plus tard, une quarantaine de bénévoles veillent à tour de rôle à la préparation et au service du repas hebdomadaire, prévu pour 200 personnes. S'il en reste, les portions sont congelées et s'il en manque,

l'équipe prépare une soupe. « On s'organise pour que ça marche. On trouve toujours un moyen pour que ça fonctionne », lance Amanda Rickard.

Chaque semaine, de 150 à 250 personnes se mettent à table grâce à la Bedaine pleine et la cuisine roule avec un budget minimum de 150 \$ par semaine, nous dit Amanda Rickard. « Je sais comment étirer un dollar », fait-elle valoir. À ce montant s'ajoutent des enveloppes prévues à des fins précises.

Par exemple, une propriétaire d'entreprise qui veille à l'achat d'œufs et de légumes a refusé qu'on remplace le beurre par un produit meilleur marché. La donatrice a dit simplement à l'initiatrice : « Je t'achèterai du beurre. Laisse-les profiter du luxe comme du beurre. »

Et ça fait partie du but de la cuisine Bedaine pleine : offrir un bon repas. « Le fromage, la crème sure, la vraie crème à café, c'est un luxe qu'on veut offrir », illustre Amanda Rickard.

L'INFO SOUS LA LOUPE
VENDREDI 11 H
 EN REPRISE SAMEDI 9 H
CINN911.com
 DISPONIBLE SUR LE SITE WEB CHAQUE LUNDI

RETROUVAILLES ET SAUVETAGE D'ANIMAUX HEARST
Réunion annuelle
16 novembre 2022 à 19 h
À la caserne des pompiers de Hearst
au
1030 rue Front

Les célébrations du jour du Souvenir dans la région

Par Maël Bisson

Le jour du Souvenir étant ce vendredi 11 novembre, la Légion royale canadienne de Hearst voyageait, plus tôt dans la semaine, dans la région pour prendre part à diverses commémorations.

Mardi matin, un défilé prenait place dans la communauté de Constance Lake. Le 8 novembre, la Légion était de passage pour souligner la Journée des vétérans autochtones. Le jour du Souvenir pour les membres des Premières Nations a débuté en 1994, alors que les anciens combattants autochtones n'étaient pas reconnus dans les activités du jour du Souvenir. Mercredi, des cérémonies avaient lieu du côté de Mattice-Val Côté, à l'école St-François-Xavier.

Quant aux célébrations de ce vendredi, elles se dérouleront à la Place des Arts. La Légion retourne à ses vieilles habitudes, raconte Manon Longval. Elle indique qu'avec les célébrations qui avaient lieu à l'extérieur, les années précédentes, plusieurs se plaignaient du froid automnal. « On retourne à la chaleur. On se réunit à 10 h à la Légion », dit-elle. « Une parade va débiter à 10 h 15 et se diriger à la Place des Arts. » Pour les gens de la population qui ne sont pas directement impliqués dans le défilé, la Légion les invite à la Place des Arts pour assister à la cérémonie qui débutera à 10 h 50.

« La même journée, nous avons notre souper traditionnel

de *roast beef* », informe Mme Longval. « Comme nous retournons à nos vieilles habitudes, cette année le souper est servi dans la salle. Ce n'est plus un *take out*. »

Pourquoi le coquelicot

Chaque année, au mois de novembre, en commémoration pour le jour du Souvenir, ils sont plusieurs à arborer un coquelicot en feutre, épinglé à leur manteau, au niveau du cœur. Le choix de cette fleur comme collecte de fonds pour les anciens combattants n'est pas anodin, explique Lise Blouin.

« Quand la Deuxième Guerre a eu fini en Europe, les champs de bataille ont fleuri des coquelicots. C'est donc devenu le symbole », dit-elle. « Le rouge représente le

sang qui a coulé. Ça représente l'amour pour la patrie. Le soldat qui est prêt à laisser le confort de son pays pour se rendre à un endroit qui n'est pas tout aussi sécuritaire. Le noir représente le deuil. Le deuil de tous les parents qui ont été perdus au combat. » L'argent qui est recueilli avec la vente des coquelicots est conservé strictement pour les vétérans de la région, affirme Mme Blouin. Elle souligne qu'un ancien combattant n'est pas seulement quelqu'un qui a servi lors des guerres mondiales, mais qu'il s'agit de tous les soldats, comme plus récemment, ceux et celles qui ont été déployés en Afghanistan et ailleurs dans le monde.

Doug Ford n'aura pas à témoigner à la Commission Rouleau

Par Antoine Trépanier et Émilie Pelletier – IJL – Le Droit

Le premier ministre de l'Ontario Doug Ford et sa vice-première ministre n'auront pas à se présenter devant la Commission sur l'état d'urgence, a tranché un juge de la Cour fédérale. Et tout indique que la commission ne pourra jamais entendre ce qu'ils ont à dire.

Doug Ford et Sylvia Jones refusaient de témoigner devant la commission présidée par le juge Paul Rouleau qui voulait les entendre sur leur rôle durant l'occupation d'Ottawa et le blocage au pont Ambassador de Windsor.

Après plusieurs invitations infructueuses, la Commission

les avait cités à comparaître le 24 octobre pour une audience prévue le 10 novembre. Or, les deux politiciens ont répondu à cette assignation en saisissant la Cour fédérale. Devant le tribunal, ils ont plaidé le privilège parlementaire pour se soustraire à l'exercice. Et cela semble leur avoir bien servi.

L'état d'urgence est « valide »

Le juge Simon Fothergill affirme dans sa décision que la requête de la Commission sur l'état d'urgence est « valide », mais que les deux politiciens ne peuvent être obligés de témoigner puisqu'ils bénéficient de ce

privilège parlementaire.

« Tant que siège l'Assemblée législative de l'Ontario, les demandeurs peuvent opposer le privilège parlementaire. La Commission ne peut prendre aucune mesure pour forcer leur comparution et leur témoignage », a déclaré le juge Fothergill.

Selon le magistrat, le privilège parlementaire que plaide le gouvernement de l'Ontario « protège l'Assemblée législative contre toute ingérence externe susceptible d'entraver l'exercice de son rôle constitutionnel » et les tribunaux ne peuvent pas faire renoncer ce privilège aux

élus dans de telles circonstances. Dans une déclaration transmise au *Droit*, la Commission sur l'état d'urgence affirme qu'il n'y a « aucune autre mesure juridique pratique à prendre » pour obliger le premier ministre et la vice-première ministre à témoigner. « L'Assemblée législative ne siège pas aux dates auxquelles le premier ministre et la vice-première ministre ont été invités à témoigner. Ils ont la possibilité de ne pas invoquer le privilège parlementaire et d'être présents pour que la Commission puisse bénéficier de leur témoignage », écrit le porte-parole de la commission, Michael Tansey.

Doug Ford revient à la charge avec une nouvelle offre

Par Steve Mc Innis

Les négociations ont repris mardi après des concessions de la part du gouvernement de l'Ontario et le syndicat représentant 55 000 travailleurs de soutien à l'éducation. Doug Ford a promis d'abroger la loi spéciale qui imposait des conventions aux travailleurs de l'éducation membres du Syndicat canadien de la fonction publique et leur interdisait de faire la grève. Pour sa part, le syndicat a accepté de mettre fin à la grève générale illimitée et de reprendre les négociations.

Doug Ford s'est dit heureux que les deux parties soient de retour aux négociations. « Je ne peux pas entrer dans les détails de notre nouvelle offre, mais notre gouvernement a notamment bonifié les conditions pour les travailleurs à plus faible revenu », indiquait fièrement le premier ministre mardi dernier alors qu'il utilisait un ton plus conciliant que lorsqu'il disait au Syndicat canadien de la fonction publique le mois dernier : « ne me forcez pas la main ». « J'ai dépassé le stade des

combats, travaillons ensemble et avançons. C'est tout ce que je demande. »

Le premier ministre a toutefois prévenu que toute entente avec ces 55 000 travailleurs de l'éducation aurait un impact sur les quatre principales conventions collectives d'enseignants qui sont actuellement renégociées en Ontario. M. Ford souligne donc que les augmentations consenties au SCFP pourraient coûter ensuite des « dizaines de milliards de dollars » pour hausser les

salaires des enseignants.

Le premier ministre Ford a affirmé mardi que son gouvernement avait d'abord offert aux syndiqués du SCFP un montant plus élevé que ce qui figurait dans son projet initial de convention, et il a été « renversé » de voir le SCFP refuser cette offre.

Les parents aux quatre coins de la province ont exprimé leur soulagement à la nouvelle de la réouverture des écoles mardi matin.

Le gerrymandering, le côté obscur de la démocratie américaine

Une multitude d'élections libres n'est pas toujours signe d'une démocratie saine. Surtout lorsque l'on donne la liberté aux politiciens de fixer les règles du jeu. Aux États-Unis, plusieurs états appliquent le *gerrymandering*, une pratique de redécoupage partisan des cartes électorales. Et dans l'histoire, cette pratique a ciblé les francophones. Aux États-Unis, des élections de mi-mandat ont eu lieu le 8 novembre. On les qualifie de mi-mandat, car elles arrivent à mi-chemin entre deux élections présidentielles.

Comme pour les présidentielles, les Américains élisent l'ensemble des membres de la Chambre des représentants et le tiers des membres du Sénat lors des élections de mi-mandat, qui sont aussi l'occasion pour la majorité des États de tenir des élections législatives et sénatoriales. Cette année, 36 États éliront un gouverneur et les Américains seront aussi appelés à voter pour choisir 30 lieutenants-gouverneurs, 30 procureurs généraux et 27 secrétaires d'État. Enfin, plusieurs élections se tiendront pour d'innombrables autres postes, comme des juges et des shérifs.

On serait tenté de croire que la surabondance de fonctions élues par le peuple ferait des États-Unis un exemple de démocratie dans le monde. C'est loin d'être le cas.

Selon le plus récent indice démocratique (2021) préparé annuellement par l'Economist Intelligence Unit, les États-Unis figurent au 26^e rang (le Canada est au 12^e rang) des meilleures démocraties parmi 167 pays. C'est un rang plus bas qu'en 2020, où les États-Unis arrivaient en 25^e position (le Canada était en 5^e).

En 2016, notre voisin du sud est passé de la catégorie "Full democracy" à "Failed democracy".

Dans son dernier rapport, l'Economist Intelligence Unit soulignait une pratique politique présentant un « risque additionnel » au déficit démocratique des États-Unis : le *gerrymandering*.

Une bien drôle de bête

Comme on le verra plus loin, la « bête » n'est pas loin de la vérité lorsqu'on veut expliquer ce qu'est la pratique du *gerrymandering*. Et termes simples, c'est le redécoupage des limites de circonscriptions électorales dans le but de favoriser un parti politique.

Au Canada, le redécoupage de circonscriptions fédérales et provinciales est mené par des commissions indépendantes. Les États-Unis vivent dans un univers complètement différent.

Autre grande différence, aux États-Unis, ce sont les États qui sont responsables du redécoupage des circonscriptions, à la fois celles de l'État et celles qui sont fédérales.

Là où ça se corse, c'est que seulement une poignée d'États ont établi des commissions indépendantes. Ailleurs, le pouvoir de redessiner les cartes électorales repose sur l'assemblée de l'État, le gouverneur ou les deux.

Voilà une bonne recette pour un dérapage partisan. Et c'est ce qui se passe. Les partis républicains et démocrates s'adonnent tous deux à cette pratique, mais les républicains, depuis une dizaine d'années, y excellent. Leur succès s'explique du fait qu'ils ont réussi, lors des dernières élections, à faire élire une majorité de représentants dans de plus en plus d'États.

L'origine du gerrymandering

Il faut braquer le rétroviseur sur l'année 1812. Le gouverneur du Massachusetts de l'époque, Elbridge Gerry, signe en février une loi qui permet le redécoupage de circonscriptions électorales du Sénat de l'État afin de favoriser son parti.

La *Boston Gazette* publie alors une caricature qui illustre les contours étranges que prend la circonscription remaniée de South Essex au Massachusetts, lui donnant l'allure d'une salamandre. La caricature est titrée *The Gerry-mander*, soit une fusion de "Gerry" et de "mander", l'abréviation de "salamander" (ou salamandre, en français). Gerry sera malgré tout défait aux élections d'avril de la même année, justement en raison de cette loi. Mais la pratique du redécoupage, qui existait déjà, atteindra grâce à lui une grande notoriété et se répandra, tout comme le nom *gerrymandering*.

Au Canada, les francophones sont ciblés

Évidemment, ce genre de manigances ne s'est pas limité aux États-Unis. Elles ont été pratiquées, et se pratiquent encore parfois, ailleurs dans le monde, à différents niveaux.

Au Canada, le meilleur exemple remonte à 1840, alors que la Grande-Bretagne, à la suite de la rébellion des patriotes, décide d'unir les provinces du Haut et du Bas-Canada dans une seule colonie : le Canada-Uni (ou Province du Canada).

Le nouveau gouverneur nommé pour diriger le Canada-Uni est Charles Edward Poulett Thomson. Afin de favoriser l'élection de députés anglophones dans l'ancien Bas-Canada, Thomson redécoupe les limites des circonscriptions urbaines.

Il retire les banlieues francophones des circonscriptions des centres-villes, habités alors surtout par des anglophones de Québec, Montréal et Trois-Rivières pour les intégrer dans des circonscriptions rurales.

Ces électeurs, pour la plupart, sont locataires et non propriétaires. Or, dans les circonscriptions rurales, les locataires n'ont pas le droit de voter.

Le *gerrymandering* se poursuit lors des premières élections de la Confédération. Le premier ministre Wilfrid Laurier tentera de rendre les redécoupages moins partisans, mais l'ingérence politique persistera jusqu'en 1964, année où une loi sera adoptée afin d'établir des commissions de refonte électorale indépendantes.

Dans les provinces, le Manitoba a précédé la démarche fédérale en 1955. Les autres provinces ont suivi.

Aux États-Unis, le *gerrymandering* a fait l'objet de nombreuses contestations devant les tribunaux. En 2019, la Cour suprême a statué que cette pratique était une question politique qui ne pouvait être tranchée par les tribunaux et qu'il en revenait aux législateurs des États de s'en occuper.

Ce qui veut dire que... ce n'est pas demain la veille que les choses vont changer !

Marc Poirier
Francopresse

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

Maël Bisson
Journaliste
maelbisson.97@gmail.com

Dan Yangary
Graphiste
pub@hearstmedias.ca

Karine Vallée
Réception et 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
Renée-Pier Fontaine
Thérèse Germain St-Jules
Chroniqueuses

Sites Web
lejournallenord.com

Journal électronique
lejournallenord.com (imprimée)

Facebook
fb.com/lejournallenord

Fondation

Donatien-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 remercions 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



Récession, le Canada cible les travailleurs et certaines mesures sociales

Par Inès Lombardo et Mélanie Tremblay - Francopresse

Le gouvernement Trudeau se montre prudent dans l'énoncé économique déposé dernièrement au Parlement. Devant l'incertitude et la volatilité de l'économie mondiale, la ministre des Finances propose deux scénarios de gestion des finances du pays afin de pallier toute éventualité. Le gouvernement a annoncé quelques nouvelles mesures pour les travailleurs à faible salaire. Mais rien n'est prévu pour les francophones.

Le ralentissement de l'économie mondiale a dépassé les prévisions du gouvernement dans le budget fédéral 2022 présenté en avril dernier. Selon l'énoncé économique publié le 3 novembre, l'inflation de l'indice des prix à la consommation (IPC) devrait demeurer supérieure à 3 % jusqu'au 3^e trimestre de 2023 pour redescendre autour de 2 % à la fin 2024.

Selon les hauts fonctionnaires fédéraux, le taux d'inflation élevé et persistant s'explique notamment par la situation économique défavorable en Chine, la crise énergétique en Europe et les hausses rapides et synchronisées des taux d'intérêt au sein des pays membres de l'OCDE.

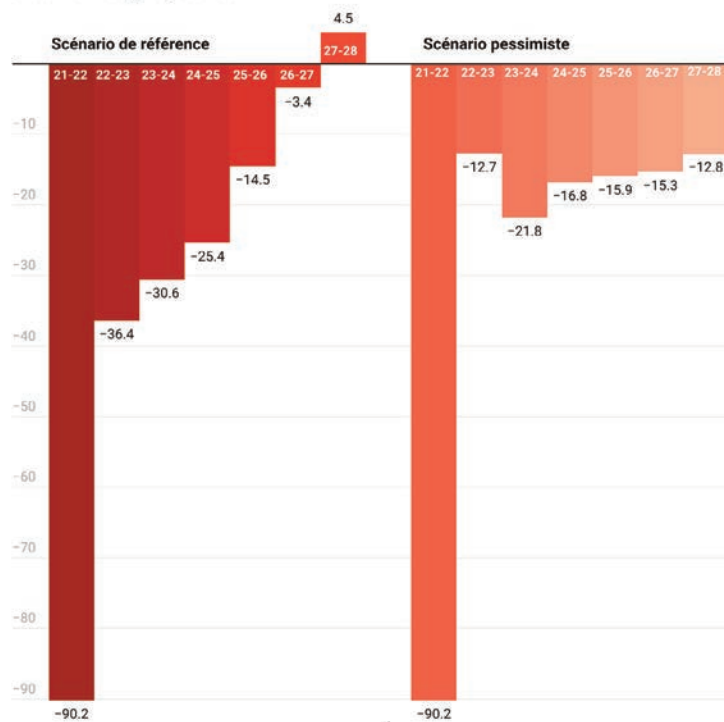
Comme annoncé dans la sixième hausse consécutive du taux directeur la semaine dernière par la Banque du Canada, l'augmentation de 0,50 point de pourcentage établit le taux directeur à 3,75 %.

La dette fédérale devrait s'établir à 44,5 % du produit intérieur brut (PIB) pour 2023-2024. Une légère baisse de deux points par rapport aux prévisions inscrites au budget 2022. Le déficit budgétaire devrait également enregistrer une baisse de 12,9 milliards \$ pour atteindre 39,9 milliards \$ en 2023-2024.

Risque de récession en 2023

Comparativement aux prévisions du budget 2022, le taux de croissance s'établira à 0,7 % au lieu des 3,1 % prévus en avril et l'inflation risque d'être plus élevée l'année prochaine pour atteindre 3,5 % plutôt que les 2,4 % prévus. Le scénario pessimiste du gouvernement

Scénarios proposés



prévoit une augmentation des taux d'intérêt au cours du premier trimestre de 2023 ainsi qu'une augmentation du taux de chômage en réaction à une hausse de l'inflation, qui pourrait se prolonger jusqu'en 2024.

« L'objectif est d'être candidate avec les Canadiens, a justifié la ministre des Finances Chrystia Freeland, sur la présentation des deux scénarios. On ne sait vraiment pas ce que l'avenir nous réserve ». Elle a précisé que le Canada est en excellente posture pour vivre cette période si elle se présente.

Du côté de l'emploi, le taux de chômage devrait remonter à 6,1 % en 2023. Une légère hausse comparativement aux 5,8 % prévus dans le budget 2022.

Des mesures pour les travailleurs et les étudiants

Parmi les nouvelles mesures, à compter de juillet 2023, le gouvernement propose d'émettre des paiements anticipés automatiques pour les personnes admissibles l'année précédente à l'Allocation canadienne pour les travailleurs. Une mesure estimée à 4 milliards \$ sur six ans.

Alors que le Bloc Québécois et le NPD souhaitaient une réforme de l'assurance-emploi pour « rendre le régime plus accessible », le gouvernement n'a pas suivi sur ce point. Pour la jeunesse, le gouvernement

éliminera les intérêts sur les prêts fédéraux d'études dès le 1^{er} avril 2023, incluant les prêts en cours de remboursement. Cette mesure couvrira 2,7 milliards \$ sur 5 ans et 556,3 millions \$ par année par la suite.

Puis, le gouvernement souhaite financer 70 000 stages d'été annuellement pour les jeunes en investissant 400,5 millions \$ sur deux ans, dès 2023-2024. À cela s'ajoutent 100,2 millions \$ sur trois ans, à compter de 2022-2023, pour continuer l'appui des stages pratiques pour les jeunes des Premières Nations.

Au lendemain de l'annonce du Plan des niveaux d'immigration 2023-2025, qui vise l'accueil d'environ 1,5 million d'immigrants entre 2023 et 2025, la mise à jour budgétaire annonce un investissement de 1,6 milliard \$ sur six ans.

Soutiens ciblés pour faire face au coût de la vie

Pressé par l'opposition conservatrice pour freiner les dépenses, le gouvernement Trudeau a choisi d'injecter de l'argent dans des mesures ciblées pour « rendre la vie plus abordable ». Ces mesures totalisent 4,3 milliards \$ de dépenses.

L'une des mesures phares consiste à doubler le crédit de la taxe sur les produits et services (TPS) pour les personnes à faible

revenu pendant six mois. Près de 11 millions de personnes et familles recevront des fonds supplémentaires à ce titre. Pour les personnes célibataires, cette mesure représente 234 \$ supplémentaires et 467 \$ pour les couples avec deux enfants.

L'énoncé économique de cet automne ajoute 1,1 milliard \$ au 475 millions \$ annoncés à l'Allocation canadienne pour le logement. Une demande qui répond à une des exigences du NPD dans son entente de confiance avec les libéraux.

Pour honorer son alliance avec le NPD, le gouvernement libéral ajoute également des fonds à la Prestation dentaire canadienne, dont 938 millions \$ entre la fin de 2022 et 2025.

Une économie carbonneutre pour « rester compétitif »

Afin d'assurer la compétitivité du Canada en réponse à l'adoption de l'Inflation Reduction Act aux États-Unis, l'énoncé économique prévoit de nouveaux investissements dans l'économie carbonneutre.

Par exemple, 250 millions \$ sur cinq ans, dès 2023-2024, sont prévus pour la création d'un Centre de formation pour les emplois durables, un nouveau volet de formations liées aux emplois durables et la création d'un « Secrétariat des emplois durables » pensé comme un guichet unique aux travailleurs et aux employeurs.

Autre mesure prise dans ce sens : le Fonds de croissance du Canada, annoncé dans le budget 2022, prend forme dans l'énoncé. Lancé d'ici la fin de l'année, il vise la réduction des émissions et l'atteinte des cibles climatiques du pays; le développement de l'hydrogène et la récompense aux entreprises qui créeront des emplois, avec un but de croissance « propre ». Un crédit d'impôt à l'investissement est également accordé aux technologies propres, totalisant 6,6 milliards \$. En outre, 1,3 milliard \$ jusqu'en 2024, dont 300 millions \$ déjà annoncés, serviront à reconstruire l'Atlantique et l'Est du Québec après le passage de l'ouragan Fiona.

Changements climatiques et santé mentale

Par Agence Science-Press

Les changements climatiques ont d'ores et déjà des effets mesurables sur la santé, allant des coups de chaleur jusqu'aux problèmes cardiaques. Mais la santé mentale est aussi apparue sur les écrans radars de la dernière édition du *Lancet Countdown on Health and Climate Change*.

Publié chaque année depuis 2015, ce document s'est rapidement imposé dans le paysage des bilans annuels sur le climat, en raison de son emphase sur la santé. On y note par exemple cette année que « les décès reliés à la chaleur » ont augmenté de 68 % entre la période 2000-2004 et la période 2017-2021.

Et c'est en plus du fait que le climat changeant favorise la dissémination de maladies infectieuses dans de nouveaux endroits. Plusieurs régions côtières se retrouvent par exemple avec des eaux plus chaudes, propices à la propagation de la bactérie responsable du choléra. Le nombre de jours



Crédit photo : Freepik

favorables à la transmission de la malaria a évidemment augmenté en Afrique, son lieu d'origine, mais aussi dans les Amériques, depuis 1950, ainsi que la probabilité de transmission de la dengue. Mais la santé mentale est aussi sous surveillance. Les vagues de chaleur causent des problèmes de sommeil. Elles réduisent les possibilités d'interactions sociales et accroissent l'isolement, une cause importante de dépression. Les sécheresses ont des impacts dévastateurs sur les familles d'agriculteurs. Et des études ont

été établies ces dernières années un lien entre des températures plus élevées et une hausse des comportements violents, voire une hausse des suicides.

La pandémie a rappelé à quel point plusieurs pays étaient mal préparés à affronter une crise, rappellent la centaine d'auteurs du *Lancet Countdown on Health and Climate Change*. Un constat qui vaut aussi pour la crise climatique que l'on voit pourtant venir à l'horizon : d'après leur analyse, seulement la moitié des pays étudiés (48 sur 95) ont produit une évaluation des besoins de

leurs systèmes de santé dans le contexte d'une adaptation aux changements climatiques (davantage de problèmes respiratoires et cardiaques, davantage de décès, etc.). Le Canada n'en fait pas partie.

Et ça pourrait s'aggraver avant de s'améliorer, lit-on dans le rapport, considérant que les compagnies gazières et pétrolières « enregistrent des profits records, tandis que leurs stratégies de production continuent de nuire à la vie et au bien-être des populations ». Et ce, avec l'appui des gouvernements, poursuivent les auteurs : les subventions directes ou indirectes que 60 gouvernements remettent à ces compagnies représentent des montants « comparables ou supérieurs à leurs budgets totaux de santé ». L'impact appréhendé des changements climatiques sur leur économie, avec en plus la possibilité d'une récession, fait craindre le pire pour de nouveaux investissements en santé.

CAMPAGNE D'AUTOMNE DE PNEUS Rabais instantanés et balais d'essuie-glace gratuits!

Tous les clients peuvent réclamer **jusqu'à 125 \$ en rabais instantané** lors de l'achat de **CERTAINS nouveaux pneus** (pneus d'hiver, toute saison, etc.)



De plus, lorsque vous achetez 4 pneus, vous recevez également une paire de balais essuie-glace **ACDelco Silver** (Avantage) gratuitement.

ACDelco

Qui dit pneus, dit protection. Pourquoi pas choisir un plan de protection de pneus lors de votre achat? Vous avez le choix de 12, 24, 36, 48, 60 ou même 72 mois.

LES MEMBRES DE COSTCO ADMISSIBLES PEUVENT RECEVOIR UNE PRIME DE

COSTCO
WHOLESALE

750 \$
SUR CERTAINS VUS*

RÉSERVÉE AUX MEMBRES ADMISSIBLES DE COSTCO SUR CERTAINS VUS

Vous pouvez communiquer avec notre département de pièces au 705 362-8001

Pour plus de renseignements, svp communiquer avec Anik Mignault chez Expert Chevrolet Buick GMC Ltd. au 705 362-8001 poste 236, ou par courriel à amignault@expertchev.ca

La religion en chute libre : abus et manque de crédibilité?

Par Charles Fontaine – IJL – Réseau.Presse – Le Droit

Les scandales entourant l'Église catholique, autant les abus sexuels commis par les prêtres que les tragiques découvertes au sujet des pensionnats où les religieux isolaient les enfants autochtones, expliquent en grande partie la désertion de la religion illustrée récemment par Statistique Canada, affirme la théologienne de l'Université Saint-Paul, Catherine Clifford.

Le plus récent recensement réaffirme que la population religieuse chrétienne au Canada est en chute libre depuis les années 1990.

La communauté chrétienne au Canada représentait 53,3 % de la population en 2021, comparativement à 77,1 % en 2001, révèlent des données publiées récemment par Statistique Canada. La proportion de personnes sans appartenance religieuse a également bondi à 34,6 % alors qu'elle représentait 16,5 % du pays vingt ans plus tôt. Plusieurs raisons expliquent cette décroissance, en commençant par les mouvements démographiques des villages vers les grandes villes, explique la professeure en théologie à l'Université Saint-Paul, Catherine Clifford. « Il y a une grande baisse du taux de participation dans toutes les églises. C'est plus dramatique au Québec qu'au Canada anglophone, mais c'est partout en Occident et c'est pire en Europe. »

Le déficit de crédibilité des religions traditionnelles joue aussi un rôle important.

Manque de crédibilité

Les histoires de prêtres abuseurs sexuels font souvent les manchettes, tout comme les pensionnats catholiques responsables du mauvais traitement d'autochtones, sans parler des valeurs hétéronormatives figées.



La communauté chrétienne au Canada représentait 53,3 % de la population en 2021, comparativement à 77,1 % en 2001, révèlent des données publiées récemment par Statistique Canada. Crédit photo : 123rf

Plusieurs éléments traditionnels du système chrétien font en sorte que les jeunes générations n'y font pas confiance.

« [Pour les jeunes], les hommes d'Église sont des hypocrites. On n'a pas été accueillant pour la communauté LGBTQ. [...] On n'a pas réussi à intégrer et à retenir les jeunes générations. On peut se demander si on a vraiment bien accompagné les jeunes dans la formation chrétienne. L'Église catholique traverse une grande crise de crédibilité. Elle a mal géré sa réponse à la question des écoles résidentielles, par exemple, et à celle de la réconciliation avec les peuples autochtones. L'Église catholique sur le plan mondial traverse aussi une grande crise d'abus sexuels », énumère Mme Clifford.

Les abus sexuels au Canada à l'église ont commencé dans les années 1980, ajoute-t-elle. « C'est un problème structurel qui émerge de pays en pays. Ça mine la crédibilité du sacerdoce et des responsables d'église. Les évêques ont mal géré les abus sexuels et n'ont pas priorisé les victimes. »

D'obligation à choix

Dans le passé, l'appartenance religieuse consistait plus en une obligation ou une convention sociale. De nos jours, on devient membre par choix. « Il faut que

les activités de l'église soient attrayantes et crédibles, mais on n'a pas bien réussi sur ce plan-là », soutient la professeure. Comme dans le village de

Moose Creek, Catherine Clifford mentionne que l'église reste un lieu pour rencontrer la communauté.

« Dans les villages, les églises restent des points de rencontre communautaires. Elles peuvent encore jouer un rôle, pas seulement de culte, mais de rencontre.

L'église, au fond, ce n'est pas des bâtiments, ce sont des communautés. Peut-être qu'il faut se séparer de certains monuments ou églises tout en maintenant la vitalité de ces petites communautés. »

ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE DE HEARST



MISE EN NOMINATION

Depuis 1972, l'École secondaire catholique de Hearst remet la « **LETTRE H** » à une personne de notre région qui s'est dévouée et/ou qui continue à se démarquer dans le domaine de l'éducation. Cette année, nous invitons les contribuables de la communauté à se prononcer en proposant une personne jugée méritante pour cet honneur. S'il vous plaît, inscrire le nom de la personne choisie et donner les raisons de votre choix.

Faire parvenir avant le 21 novembre 2022 à :



Nancy Lacroix, directrice

École secondaire catholique de Hearst

Sac postal 13000

Hearst Ontario P0L 1N0

Téléphone : 705 362-4283

Télécopieur : 705 362-5005

Courriel : nancy.lacroix@cscdgr.education

Bulletin de vote - Lettre H

Je crois que _____
est le/la candidat-e idéal-e pour recevoir la **LETTRE H**

pour les raisons suivantes : _____

Proposé par : _____

DEMAIN,
C'EST AUJOURD'HUI
JEUDI MIDI

CINN911.com

En route vers le 100^e anniversaire de la Ville de Hearst



Une page d'histoire sur nos bâtisseurs

Portrait de Mme Laurentia Hébert

Par Jocelyne Hébert (en collaboration avec Claudine Locqueville)

Madame Laurentia Hébert est née Lachance le 5 décembre 1923 au Québec, fille de deux parents qui portaient chacun le nom de Lachance.

Elle avait 7 ans lorsque ses parents ainsi que ses quatre frères et sœurs déménagent à Glenomo en 1931. Elle se souvient que son père leur avait expliqué qu'ils venaient s'établir en Ontario, dans ce petit village entre Hallébourg et Val Côté (il y avait une station de train) pour devenir cultivateur. Ils ont été accueillis, dans un petit *shack*, sur la terre de Félix Lachance, l'oncle paternel de Laurentia.

Elle est la quatrième d'une famille de 18 et à ce jour, une sœur et un frère sont encore en vie. Comme plusieurs de l'époque, Laurentia s'occupait des plus jeunes, préparait les repas et a vite appris à boulanger. De plus, nourrir les animaux et percer le trou dans la glace l'hiver pour aller y chercher de l'eau quotidiennement faisaient partie

de ses tâches. Elle avait 17 ans lorsque sa mère fut clouée au lit à l'hôpital durant quatre mois pour donner naissance à la petite dernière. Elle devait s'occuper de 11 enfants et du reste.

Laurentia rencontre Julien (Jules) Hébert (décédé en 2000) à Glenomo. La famille de ce dernier construisait leur demeure dans le voisinage des parents de Laurentia. Il venait tous les jours chercher de l'eau et c'est Laurentia qui avait la tâche de le servir, alors vous pouvez deviner le reste. C'est en 1941, à ses 18 ans, après six mois de fréquentations, que leur mariage a lieu. Ils sont arrivés 30 minutes en retard à l'église pour leur mariage puisque la personne qui les conduisait a pris le fossé. C'est le père de Laurentia qui les a tirés de là avec ses chevaux. Ils l'ont fait à temps, car le curé n'aurait pas pu les marier s'ils étaient arrivés après midi sonnante... c'était la tradition, pas de messe en après-midi!

De cette union naissent cinq enfants : Lucille (Lucien Michaud) qui vit à Squatec, Gaston (feu Réjeanne Provençal) de Hearst, ainsi que Thérèse (Irénée Côté) qui demeure à Gatineau, Louise (Raymond Baron) en Colombie-Britannique et finalement Robert (Micheline Lehoux) qui habite aussi à Hearst. Elle a 12 petits-enfants, 15 arrière-petits-enfants et une arrière-arrière-petite-fille.

Le couple possédait une ferme à Val Côté, et Julien était aussi bucheron. Pour faciliter l'accès à l'école aux plus vieux et pour ne pas avoir à payer pour ce service (hébergement et école) ils déménagèrent à Hearst alors que Robert, le plus jeune, avait 8 ans. Une fois à Hearst, Laurentia travaille au séminaire et fait la cuisine aux prêtres qui y demeuraient alors que sa fille Lucille fait les chambres. Elle poursuit sur le marché du travail en œuvrant comme aide-garde-malade à l'hôpital de Hearst, apprenant auprès de garde Bourgeois. Elle termine sa carrière au Plywood. Mme Hébert y fait ses débuts en 1962 et reste là pendant huit ans et demi. Elle gagnait 90 cents l'heure. Son quart de travail était de 8 h à 16 h, mais Yvon Lévesque lui permettait, comme à d'autres, de continuer à faire sécher du bois après les heures régulières (payée au même taux). Mme Hébert explique qu'elle faisait du ménage dans la maison privée de M. Lévesque lorsque ce dernier lui a offert un emploi au Plywood, disant qu'ils embauchaient aussi des femmes. Elle adore vivre à Hearst et aime particulièrement pouvoir jaser avec tout le monde. Elle se rappelle qu'on la surnommait « la femme au beau sourire », ce qui en dit long. Le fait que

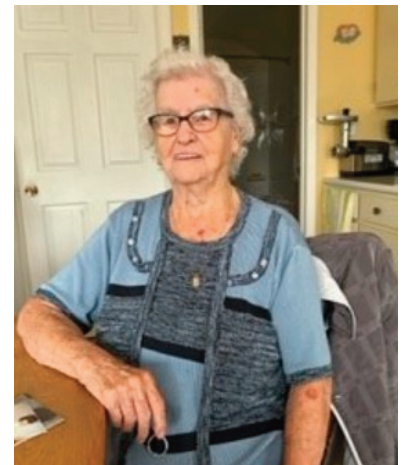
plusieurs membres de sa famille soient ici compte aussi beaucoup pour elle.

Mme Hébert raconte que son fils Gaston s'est retrouvé à l'hôpital dans un état critique à 16 ans. Il s'amusait à tirer sur des canettes au dépotoir et une balle a frôlé l'enveloppe de son cœur, et c'est par l'entremise de la radio alors qu'ils étaient en auto, que M. et Mme Hébert apprennent la nouvelle. Le message à la radio disait : « Monsieur Jules Hébert est prié de se rendre à l'urgence immédiatement. » Imaginez leur inquiétude jusqu'à ce qu'ils arrivent. Heureusement, tout s'est bien arrangé pour Gaston malgré ce fâcheux accident.

Mme Hébert ne sait pas pourquoi elle vit aussi longtemps. Sa mère lui a tout donné à elle puisque ses sœurs ont été éprouvées par le cancer. Après ses années de travail, elle s'est adonnée au tricot et à toutes sortes de jeux. D'ailleurs, elle joue encore aux cartes au Club Action de même qu'au Radio Bingo chaque semaine. Déjà, elle participait à différents bingos cinq fois par semaine. Malgré ses 99 ans, Laurentia garde sa bonne humeur et profite de la vie.



Laurentia Hébert en 2009 - Photos gracieuseté de Mme Hébert



Mme Hébert de nos jours

Le comité organisateur est à la recherche de nombreux bénévoles pour les différentes activités présentées tout au long de l'année 2022 et 2023.

Communiquez avec l'équipe au 705 372-2838

ou par courriel à hearst2022@hearst.ca

100hearst



Immigration : comment faire communauté ?

Par Camille Langlade — Francopresse

Entre volonté d'intégrer et impératifs économiques, les communautés en situation minoritaire tentent de se renouveler à travers l'immigration pour construire la francophonie de demain. Mais les moyens pour y parvenir diffèrent. C'est pour cette raison que la Semaine nationale de l'immigration francophone de cette année est soulignée sous les thèmes des traditions et de l'avenir.

Pour Leyla Sall, professeur agrégé de sociologie à l'Université de Moncton, les communautés francophones en situation minoritaire ont adopté le multiculturalisme comme politique d'intégration : « On demande aux immigrants de préserver leurs traditions pourvu qu'elles n'entrent pas en contradiction avec la Charte canadienne des droits et libertés et qu'elles ne violent pas les libertés d'autrui. »

Cependant, l'universitaire se montre très mesuré quant à la réussite de cette politique.

« Comme la plupart des communautés francophones sont de tradition judéo-chrétienne, les populations qui viennent d'Europe sont plus valorisées et ont une intégration plus facile que les immigrants qui arrivent de pays en voie de développement ou qui appartiennent à des minorités visibles », affirme-t-il. Il ajoute qu'« il y a une hiérarchie informelle dans l'accueil et l'intégration des immigrants. [...] Les personnes blanches de tradition judéo-chrétienne sont plus valorisées. »

La Semaine nationale de l'immigration a 10 ans

Lors du lancement officiel de la Semaine nationale de l'immigration francophone, le ministre d'Immigration, Citoyenneté et Réfugiés Canada (IRCC), Sean Fraser, a rappelé l'importance de l'immigration francophone à l'extérieur du Québec pour le gouvernement. Selon lui, le Canada est sur la bonne voie pour atteindre 4,4 % d'immigration francophone.

Plus de 200 activités sont prévues partout au pays dans le cadre de l'événement.

Attention à la folklorisation

Selon Leyla Sall, une meilleure



intégration des immigrants passe par le renforcement des politiques d'équité déjà existantes en matière d'emploi.

« Il faut mettre en place des mesures positives. L'intégration ne va pas se faire par le respect de telle ou telle tradition. Elle va se faire par l'obtention d'un emploi. En tant que minorités, les communautés francophones ne peuvent pas tout offrir aux immigrants, mais elles maîtrisent certains secteurs du marché du travail, comme l'éducation ou la santé », explique le professeur.

Celui-ci met également en garde contre une « folklorisation » de l'accueil des immigrants. « Parfois, les gens pensent à l'organisation d'événements où on chante, on danse. D'accord, mais les immigrants ne sont

pas venus pour cela; ils veulent du travail », déclare-t-il, pragmatique.

Pragmatisme par opposition à approche communautaire

Or, pour Linda Cardinal, l'immigration est trop souvent envisagée sous un angle économique.

« On ne peut pas dire qu'il faut juste combler le manque de main-d'œuvre. Dans une société, on ne fait pas que travailler. On vit, on a des interactions les uns avec les autres, nuance la vice-rectrice adjointe à la recherche et professeure rattachée au pôle en pluralité humaine à l'Université de l'Ontario français (UOF). On a besoin d'une vision de l'immigration qui n'est pas seulement utilitaire, mais aussi humaniste,

qui s'insère dans un projet social ou économique. »

Cette vision est négligée selon elle dans le discours public, mais elle reste au cœur de la politique d'accueil en situation minoritaire. « Le rapport de la francophonie canadienne à l'immigration est un rapport communautaire, observe Linda Cardinal. On accueille des gens pour travailler, mais aussi pour vivre dans une communauté. »

Renouveler la francophonie

La Semaine nationale de l'immigration francophone doit aussi servir à discuter de « l'avenir » de la communauté francophone en situation minoritaire. Autrement dit, il faut voir « comment ces histoires interagissent entre elles pour construire une culture francophone totalement renouvelée », résume Linda Cardinal. À son avis, on ne peut plus parler de communauté francophone traditionnelle.

« On a toujours l'impression qu'on parle d'un bloc homogène qui se diversifie, mais on oublie qu'elle est le résultat de tricotages et de détricotages. Aujourd'hui, les communautés francophones se renouvèlent à leur tour en incorporant d'autres traditions. La communauté francophone de demain sera métissée par toutes ces interactions », souligne la professeure.

Novembre : Mois de la littératie financière

Trouver le bon équilibre financier dans un monde en évolution.

Vous pouvez compter sur nous!



Un espace virtuel pour favoriser la reconstruction du secteur culturel

Par Diana Ombe — Francopresse

La Fédération culturelle canadienne-française et l'accélérateur TADA ont annoncé le lancement des rendez-vous Complètement TADA. Financée par le Secrétariat du Québec aux relations canadiennes, cette série de rendez-vous virtuels a pour but de « stimuler les collaborations artistiques et culturelles entre les francophonies du Canada, de l'Acadie et du Québec ».

Les rendez-vous Complètement TADA prennent la forme de conférences, d'ateliers, de concerts, de diners-causeries ou de prestations qui durent 45 minutes.

Ces événements rassemblent des acteurs et actrices du milieu des arts et de la culture francophone ainsi que des personnes de secteurs connexes, tels le développement social, l'action communautaire, l'éducation ou le développement durable.

« Les rendez-vous Complètement TADA offrent un nouvel espace

de discussion pour stimuler les idées », se réjouit Marie-Christine Morin, directrice générale de la Fédération culturelle canadienne-française (FCCF).

« Ils favorisent la création de projets artistiques et culturels communs, afin de rapprocher les francophonies canadiennes, acadienne et québécoise, ajoute-t-elle. Ils renforcent non seulement la vitalité des arts et de la culture en français, mais contribuent aussi à renforcer une solidarité francophone qui inclut à la fois les communautés minoritaires et le Québec. »

Dans le cadre de cette série de rencontres, la FCCF a créé, en partenariat avec la plateforme Aire ouverte, un nouvel espace de rassemblement, baptisé la Place de la francophonie virtuelle. Cet univers est représenté par une carte du Canada sur laquelle figurent des lieux phares de la francophonie canadienne.

« Je souhaite que les gens qui

viennent sur Aire ouverte pour participer à nos activités puissent écouter les prestations et interagir en simultané avec les autres participants », espère Sven Buridans, gestionnaire de l'accélérateur TADA.

Pour lui, les rendez-vous Complètement TADA, en plus de servir de vitrine à l'accélérateur, créent un espace de dialogue et d'échanges continus entre toutes les francophonies du Canada.

« L'accélérateur TADA est là pour lancer, bonifier et accompagner des projets de partenariats interprovinciaux ou interterritoriaux avec le Québec. En servant de courroie de transmission entre les porteurs de projets et le Québec, l'accélérateur veut fournir un plus large éventail de fonds et de ressources aux artistes de la communauté », ajoute Sven Buridans.

Une initiative entièrement financée par le Québec

Les rendez-vous Complètement TADA font partie d'une série d'initiatives francophones financées par le Secrétariat du Québec aux relations canadiennes (SQRC).

S'échelonnant sur une période de trois ans (2022-2025), l'investissement du SQRC vise à faciliter la circulation des idées dans le domaine culturel.

Selon le Secrétariat, l'accélérateur est un outil de création de partenariats qui rejoint l'esprit de la nouvelle politique en matière de francophonie canadienne.

« La culture est l'une des clés du rapprochement entre les Québécois et les francophones qui vivent ailleurs au Canada : l'initiative de la FCCF est susceptible de contribuer très concrètement au renforcement de la solidarité et de la cohésion entre francophones », précise un représentant du Secrétariat par courriel.

Resserrer les liens à l'échelle du pays

Pour Sven Buridans, gestionnaire de projet de l'accélérateur TADA, depuis la sortie de la pandémie, il faut resserrer les liens entre les communautés francophones.

Grâce à l'investissement du Québec, l'accélérateur TADA

dispose des ressources financières et humaines pour établir des partenariats. « Le secteur des arts et de la culture n'est pas en relance, mais en pleine reconstruction. Pour se relever plus vite, il faut être plusieurs à le faire simultanément. Dès lors, nous devons mutualiser nos ressources, nos bonnes pratiques et notre matériel. [...] Ce que le Québec est en train d'effectuer à travers l'accélérateur, c'est d'aller sur le terrain pour connaître les besoins réels de nos membres », est d'avis Sven Buridans.

Le gestionnaire de la FCCF tient toutefois à préciser qu'il s'agit d'un rapport de réciprocité et non d'une « infantilisation » des organismes communautaires francophones en milieu minoritaire. « Aujourd'hui, on voit l'importance de ne pas juste répéter les initiatives québécoises au sein de nos communautés. Il faut que le Québec prenne aussi de bons coups qui se passent dans la francophonie canadienne », ajoute-t-il.

« Nos interventions visent à soutenir les partenariats entre les organismes québécois et les communautés. Le plan d'action dévoilé en mars dernier contient 75 mesures qui font appel à la collaboration d'une vingtaine de ministères et d'organismes du gouvernement du Québec, de même qu'à plusieurs organisations de la société civile du Québec ainsi que des provinces et territoires. Ces actions se déclinent dans plusieurs secteurs d'activités, pour soutenir la vie en français au quotidien, dans toutes ses dimensions », déclare le SQRC.

D'après le ministère, cette politique a pour objectif de faire ressortir les forces communes des francophones du Québec et du Canada, de créer une nouvelle solidarité francophone active et mobilisée.

« À travers cette nouvelle politique et ce plan d'action, le gouvernement du Québec entend assumer pleinement sa responsabilité à l'égard de la promotion et de la valorisation de la langue française au Canada », conclut-il.

SEMAINE PRÉ

VENDREDI FOU

CHEZ Ted Wilson

20%
de plus en rabais sur tout en magasin!

Dès aujourd'hui jusqu'au 19 novembre

ETY FIRST

Journal du Souvenir



Porter le coquelicot : étiquette 101

En novembre, les Canadiens aux quatre coins du pays portent des coquelicots pour rendre hommage aux anciens combattants et aux soldats qui ont donné leur vie en luttant pour la liberté. La Légion royale canadienne a publié un petit guide contenant des conseils sur la façon appropriée et respectueuse de les arborer. Voici ses recommandations.

Comment porter le coquelicot ?

Le coquelicot doit être épinglé sur le côté gauche de votre

poitrine, c'est-à-dire sur votre cœur. Symbole sacré du Souvenir, il ne doit surtout pas être fixé avec une attache qui le rendrait moins visible.

Quand porter le coquelicot ?

Portez votre coquelicot à partir du dernier vendredi d'octobre jusqu'au jour du Souvenir, le 11 novembre. Vous pouvez également l'arborer lors des funérailles d'un ancien combattant, d'un service commémoratif ou de l'anniversaire de la bataille de la crête de Vimy, notamment.

À quel moment retirer le coquelicot ?

Vous pouvez continuer à porter votre coquelicot après le 11 novembre. Cependant, de nombreuses personnes choisissent de l'enlever à la fin de la cérémonie du jour du Souvenir pour le déposer sur un cénotaphe ou une couronne en signe de respect. Ce geste est d'ailleurs devenu une tradition émouvante sur plusieurs monuments aux morts.

Quel que soit votre choix,

assurez-vous de toujours ranger adéquatement votre coquelicot ou de vous en départir de manière respectueuse — si vous trouvez un coquelicot sur le sol, veuillez le ramasser, le nettoyer et le ranger à un endroit approprié. Enfin, notez que la Légion royale canadienne fournit les coquelicots gratuitement. Elle encourage néanmoins les dons au Fonds du coquelicot, lequel vient en aide à nos anciens combattants ainsi qu'à leur famille. Pour en savoir plus, visitez le legion.ca/fr.

Nous nous souvenons des personnes qui ont servi tout au long de l'histoire de notre pays et qui ont consenti le sacrifice ultime.



ALL NORTH PLUMBING & HEATING
1405, rue Front, Hearst • Téléc. : 705 372-1258
705 362-5699 • 1 800 881-5699

Rendons hommage à ceux et celles qui ont défendu nos valeurs avec courage.



Journal du Souvenir

À la mémoire de nos héros.

Le 11 novembre, jour du Souvenir, prenons le temps de nous rappeler le sacrifice des milliers de Canadiens qui ont donné leur vie au service de notre patrie.

Si nous avons la chance de vivre dans un pays où règnent la paix et la démocratie, c'est avant tout grâce au courage de ces hommes et de ces femmes qui ont bravement combattu au nom de la liberté.

Afin d'honorer leur mémoire, arborons fièrement le coquelicot — véritable symbole de bravoure et de détermination — et témoignons notre reconnaissance envers nos héros nationaux !

11 NOVEMBRE
Honorons
le courage de nos
combattantes et
nos combattants !

Légion
Filiale 173



JOUR DU SOUVENIR

Le maire de la Ville de Hearst et les conseillers municipaux invitent les citoyens et citoyennes à observer un moment de silence le 11 novembre, afin de rendre hommage aux soldats canadiens qui ont sacrifié leur vie dans différentes guerres autour du monde pour que nous puissions vivre en liberté et en paix.

REMEMBRANCE DAY

The Mayor and Municipal Councillors of the Town of Hearst invite all citizens to observe a moment of silence on November 11 in recognition of the Canadian war veterans who fought for our freedom and quality of life we enjoy.

Guitares pour VETS Canada : aider les vétérans à trouver l'harmonie

Création du programme
Guitares pour VETS Canada reconnaît que la musique peut être bénéfique pour les anciens combattants souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique ou d'autres déficiences mentales ou physiques conséquentes à leur service.

Dirigé par des bénévoles, ce programme est coordonné par le *Veterans Emergency Transition Services* (VETS), un organisme qui aide les anciens combattants sans-abri ou en difficulté à réintégrer la société. VETS a déjà permis à plus de 4500 anciens combattants de trouver un

logement, un emploi et un accès à des services sociaux.

Fonctionnement

Le programme Guitares pour VETS Canada remet des guitares issues de dons à d'anciens combattants, lesquels sont également mis en contact avec des professeurs compétents. Ils peuvent ainsi apprendre à jouer de cet instrument, acquérir de nouvelles compétences et développer une nouvelle passion.

Leçons en ligne

Guitares pour VETS Canada a récemment annoncé une tournée à travers le pays, soit une série de leçons de guitare virtuelles pour les anciens combattants. Une centaine de participants

recevront ainsi une guitare acoustique flambant neuve et 10 cours gratuits.

Dons de guitares

Vous possédez une guitare en bon état, mais n'en jouez plus très souvent ? Déposez-la dans un magasin *Long & McQuade* n'importe où au Canada : elle ira à un ancien combattant dans le besoin, et vous aiderez un héros à trouver l'harmonie !



Observons une minute de silence à la mémoire de nos vétérans et de nos soldats !



420 route 11, Hearst • 705 362-4301

Merci à nos vétérans et à nos soldats !



Atlantic Power & Utilities



Nous nous souvenons du sacrifice fait par nos combattantes et nos combattants pour notre liberté!



HÔPITAL
NOTRE-DAME
HOSPITAL (HEARST)

La municipalité de

MATTICÉ-VAL CÔTÉ



EN CE JOUR SPÉCIAL, NOUS PORTONS UN COQUELICOT POUR NOUS SOUVENIR DE NOS HÉROS QUI ONT COMBATTU POUR LA PAIX!



NOR BUILDING ENT. LTD.

C.P. 978 • 1504, rue Front, Hearst, ON • P6L 1W0
Office: 705 362-9839 • Téléc.: 705 362-5171 • info@norbuilding.ca



Souvenons-nous, en l'honneur de ceux qui se sont sacrifiés pour notre pays!

Souvenons-nous!

Lest we forget!



Auto Plus

900, rue Front • Hearst (On)
705 362-7744

Le Conseil des Arts de Hearst



Prenons le temps de nous souvenir afin que leur sacrifice reste à jamais dans nos cœurs.

5 faits à retenir sur le jour du Souvenir

Le 11 novembre, jour du Souvenir, est une journée fort importante au Canada. Pour souligner le courage des Canadiennes et des Canadiens ayant contribué à la défense de nos valeurs au cours de notre histoire, des cérémonies se déroulent d'un océan à l'autre dans les parcs et d'autres lieux commémoratifs. Voici cinq faits à connaître pour mieux comprendre ces célébrations annuelles.

1. La date du 11 novembre

correspond au moment où la Première Guerre mondiale a pris fin (la convention d'armistice), soit le 11 novembre 1918 à 11 h — autrement dit, le 11^e jour du 11^e mois à la 11^e heure.

2. Chaque année, les citoyens du Canada observent un moment de silence et de recueillement en hommage à plus de 2 300 000 personnes ayant servi et à plus de 118 000 ayant sacrifié leur vie.

3. Le jour du Souvenir est

un jour férié pour les employés du gouvernement fédéral. Les trois territoires et ces six provinces (la Colombie-Britannique, l'Alberta, la Saskatchewan, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard ainsi que Terre-Neuve-et-Labrador) ont également fait de cet événement un jour férié.

4. D'autres pays que le Canada (les membres du Commonwealth, particulièrement) commémorent cet

événement annuellement. C'est notamment le cas au Royaume-Uni, en Australie, en France, en Belgique et en Pologne.

5. La cérémonie nationale se déroule à Ottawa, au Monument commémoratif de guerre du Canada. Présidé par le gouverneur général du Canada, cet événement rassemble le premier ministre, des groupes divers tels que des organismes de vétérans, représentants gouvernementaux et le grand public.



Carol Hughes, Députée
Algoma-Manitoulin-Kapuskasing
carol.hughes@parl.gc.ca

Guy Bourgouin, Député
Mushkegowuk - Baie James
gbourgouin-co@ndp.on.ca

En ce 11 novembre, nous nous souvenons du sacrifice que vous avez fait pour nous.

Dr Gilles Lecours
dentiste familial • family dentist
812, rue George • Hearst
705 372-1601

Nous n'oublierons jamais ce que vous avez fait pour nous!

STRAIGHT LINE
plumbing & mechanical
705-372-9000 • straightlineplumbingandmechanical.com

144, promenade Fontaine • Hearst ON
705 372-9000

Rendons hommage à tous les soldats morts à la guerre. N'oublions jamais qu'ils ont fait le sacrifice ultime au nom de la paix et de la liberté.

Vêtements et chaussures
Centre-ville de Hearst
705 362-4434

Ted Wilson

Le 11 novembre

Une pensée pour nos héros ; souvenons-nous de leur courage.

ESSEO Hearst
1112, rue Front • Hearst
705 362-4111

Merci pour votre bravoure et votre courage.
Nous nous souviendrons toujours de votre sacrifice.

JDS
JEAN'S DIESEL SHOP Ltd.
1697, route 11 • Hearst
705 362-4478

Nous nous souvenons des efforts et sacrifices fournis par ceux qui ont combattu pour la paix et la liberté.

LECOURS LUMBER CO. LIMITED

La culture pour survivre aux horreurs de la guerre



Pour chasser l'ennui et combattre la peur pendant la Première Guerre mondiale, les soldats canadiens avaient recours à diverses formes d'art.

La littérature

Les journaux de tranchées publiés par les unités permettaient aux combattants d'exprimer leurs états d'âme par le biais de dessins satiriques, d'articles, de poèmes, etc.

La musique

Les soldats se tournaient aussi vers le chant pour tisser des liens entre eux, entonnant tantôt des ballades, tantôt des parodies de titres populaires. Certains composaient même des chansons ou

fabriquaient des instruments de fortune avec des débris trouvés sur le champ de bataille.

La sculpture

D'autres soldats profitaient de leurs temps libres pour créer des objets (chandeliers, théières, vases, etc.) à partir de balles, de douilles d'obus et d'autres vestiges.

Le théâtre

Enfin, pour remonter le moral des troupes, les autorités militaires encourageaient la formation de troupes de théâtre au sein des unités. Ainsi, les soldats assistaient à des pièces satiriques et à des scènes de vaudeville, entre autres.

BOUTS TRANSPORT INC.
Raynald & Elaine Bouthillier, Prop.
N'oublions jamais leur sacrifice!
boutstransport@hotmail.com
Bureau : 705 372-1589
Cell. : 705 372-8880
Télec. : 705 372-1530



Merci d'avoir été si braves et courageux pendant les guerres.
Fortier's ELECTRONICS
Stationery / Papeterie
904 rue Front, Hearst,
705 362-5779

Caisse Alliance
Souvenons-nous.
La Caisse Alliance rend hommage aux hommes et aux femmes qui ont servi leur pays et à ceux qui le servent encore.
caissealliance.com

Par gratitude et par respect, nous n'oublions pas!
DÉCORIFIC et PLOMBERIE BOUCHER
1007 rue Front, Hearst ON
705 362-4575

N'oublions jamais nos héros, nos soldats.
Castle CO-OP HEARST
1105, rue George, Hearst, ON
705 362-4611

UNE PENSÉE
pour nos chers disparus
LES ATELIERS
NORDEST
PRINTING

Les périls des premiers combats aériens

Au déclenchement de la Première Guerre mondiale en 1914, l'aviation en était encore à ses balbutiements. Les quelques centaines d'aéronefs que possédaient les grandes nations étaient surtout utilisés par les photographes et les responsables du renseignement, mais le conflit a rapidement donné naissance aux premiers combats aériens. En raison du coût exorbitant des cours de pilotage, les Canadiens les mieux nantis ont été les premiers à se joindre à l'aviation britannique — le Canada n'a disposé de sa propre aviation qu'à partir de 1918. Au total, 22 812 d'entre eux ont servi aux côtés de l'Empire britannique et 13 160 sont devenus membres d'équipage. À la fin de la Grande Guerre, en novembre 1918, les Canadiens représentaient près de 25 % des effectifs de la Royal Air Force.

Des vols périlleux

À l'époque, prendre la voie

des airs était pour le moins dangereux! Les écrasements étaient fréquents au décollage et à l'atterrissage, et l'espérance de vie d'un nouvel équipage se mesurait en semaines, voire en jours. Selon le Musée canadien de la guerre, en avril 1917, l'espérance de vie moyenne pour les nouveaux pilotes britanniques était d'à peine 11 jours!

En outre, peu de ceux qui étaient blessés en vol ou dont l'appareil prenait feu survivaient. L'utilisation de parachutes fiables n'était pas généralisée et les atterrissages forcés étaient souvent fatals pour les aviateurs.

Certains d'entre eux, appelés les « as de l'aviation », réussissaient malgré tout à accomplir des exploits. C'est le cas de William Avery Bishop, un pilote originaire de l'Ontario, qui aurait abattu le plus grand nombre d'aéronefs ennemis, c'est-à-dire 72!



ATTENTION VÉTÉRANS

*L'agente du service de la Légion royale canadienne
Sherry Culling*

sera à Hearst durant la semaine du 21 novembre 2022 pour aider toute personne souhaitant obtenir des informations, des conseils ou du soutien des Anciens Combattants Canada concernant

◇ Pensions d'invalidité ◇

- ◆ Traitement des anciens combattants autorisés ◆
- ◇ Demande de coquelicots / fonds de bienfaisance ◇
- ◆ Appel contre les décisions défavorables d'ACC ◆
- ◇ Droit des veuves ◇

Il n'est pas nécessaire d'être membre de la Légion pour demander un entretien.

*Téléphonez à Dan, au 705 665-4611,
pour prendre un rendez-vous.*

Ce service gratuit est offert par la Légion.



ATTENTION VETERANS

*The Royal Canadian Legion's Service Officer
Sherry Culling*

will be in Hearst the week of November 21st, 2022 for anyone wishing information, advice or assistance regarding

- ◇ Veterans Affairs Canada Disability Pensions/Awards ◇
- ◆ Treatment for Entitled Veterans ◆
- ◇ Application for Poppy/Benevolent Funds ◇
- ◆ Appeals against unfavourable VAC Decisions ◆
- ◇ Widows ◇

You do not have to be a Legion Member to request an interview.

*Call Dan, 705 665-4611,
to book an appointment. A free service
offered by the Legion.*



Liberté Résilience
Bravoure
Force Paix Famille
Drapeau Couronne
Sacrifice Guerre Légion Médaille
Histoire
Soldat Canada Amour
Honneur Célébration
Troupes Armée
Vétéran

11 novembre
JOUR DU SOUVENIR

En ce jour de l'Armistice, rendons hommage à nos vétérans pour leur courage, pour leur sacrifice et pour l'immense service rendu au Canada afin que nous puissions vivre dans la paix, la liberté et la démocratie.



CSCDR.EDUCATION
800 465-9984

Au Canada, 1,5 million de personnes touchées par le cancer

Par Steve Mc Innis

Il y a dix ans, un million de Canadiens étaient atteints d'un cancer ou avaient survécu à un cancer, et voilà que les nouvelles statistiques démontrent que ce nombre dépasse maintenant

1,5 million au pays. C'est ce que révèle le rapport spécial de 2022 sur la prévalence du cancer, tiré des statistiques canadiennes sur le cancer.

Dans ce nouveau rapport publié cette semaine, la Société canadienne du cancer explique qu'une telle hausse résulte à la fois d'une survie améliorée et d'une incidence accrue. Ce sont près de 1 574 000 personnes qui avaient reçu un diagnostic de cette maladie au cours des 25 dernières années et qui étaient toujours en vie en date du 1^{er} janvier 2018.

Ce sont 1 698 255 tumeurs cancéreuses qui ont été recensées au pays au cours des 25 dernières années et dont les patients porteurs étaient toujours en vie en date du 1^{er} janvier 2018.

Si les cancers du pancréas ou du poumon demeurent les plus ravageurs, ceux du sein ou de la prostate affichent des taux de survie de près de 90 % après cinq ans, toujours selon le rapport.

La Société canadienne du cancer signalait, en 2012, qu'environ 193 000 personnes avaient reçu un diagnostic de cancer au Canada, et ce nombre a grimpé à environ 206 000 en 2017. Selon les estimations, un cancer sera diagnostiqué chez

233 900 personnes cette année, surtout à cause de la croissance et du vieillissement de la population.

Un poids pour le réseau

La Société rappelle qu'une hausse du nombre de diagnostics de cancer signifie que les systèmes canadiens de soins de santé seront encore plus sollicités. Ces systèmes ont déjà subi des retards et des interruptions de soins pendant la pandémie de COVID-19, ce qui pourrait faire augmenter le nombre de cancers diagnostiqués à un stade avancé. Pour cette raison, la Société canadienne du cancer estime qu'il faudra apporter de nouveaux investissements. Lundi, le gouvernement du Canada s'est dit prêt à hausser ses transferts en santé vers les provinces et territoires, mais à condition que tous travaillent pour créer un système de données sur la santé. Les 13 ministres provinciaux et territoriaux de la Santé sont réunis jusqu'à mardi à Vancouver avec leur homologue fédéral, Jean-Yves Duclos.



Société canadienne du cancer

Marybelle

mode féminine

Nous payons les taxes sur nos nouveautés !

Manteaux

Bottes d'hiver

Pantalons

Gilets

Robes

Et plus encore !

Heures d'ouverture

Lundi à jeudi
10 h à 17 h 30

Vendredi
10 h à 16 h

Samedi
9 h à 16 h

La question de la semaine!

Qu'est-ce que vous appréciez de

Stationery / Papeterie

Voici le témoignage d'un répondant à la question de la semaine dernière qui était :
Quels produits et services d'Expert Garage/Freightliner utilisez-vous ?

- Un service d' « EXPERT » pour mon transport.

– Ghislain

Merci pour votre participation !!!!

On attend vos réponses sur la page Facebook du journal Le Nord et de la radio CINN 91,1

Entry Form - Poster and Literary Contests

Formulaire d'inscription - Concours d'affiches et littéraire



A CATEGORY/CATÉGORIE

- POSTER / AFFICHE
 COLOUR / COULEUR
 BLACK & WHITE / NOIR ET BLANC
- LITERARY / LITTÉRAIRE
 ESSAY/COMPOSITION
 POEM/POÈME
- Word Count / Nombre de mots _____
 Maximum: 800 Sr. 500 Int. 350 Jr.
- Line Count / Nombre de lignes _____
 Maximum: 32 lines

GRADE LEVEL / NIVEAU SCOLAIRE

- Primary / Primaire (Poster Only / Affiche seulement) Kindergarten, Grades 1, 2 and 3 / Maternelle, 1, 2 et 3^{ième} années
- Junior / Junior Grades 4, 5 and 6 / 4, 5 et 6^{ième} années
- Intermediate / Intermédiaire Grades 7, 8 and 9 / 7, 8 et 9^{ième} années
- Senior / Sénior Grades 10, 11 and 12 / 10, 11 et 12^{ième} années

B STUDENT / ÉTUDIANT(E) *Please print (Block Letters) / Veuillez imprimer en lettres moulées*

First and Last Name - Legal Name Required / Nom complet de l'étudiant(e) - Nom légal exigé: _____

Mailing Address / Adresse postale: _____ City / Ville: _____

Province: _____ Postal Code / Code postal: _____

Telephone Number / No. de téléphone: (_____) _____ Email / Courriel: _____

Grade / Année: _____ Age / Âge: _____ Language / Langue : English / Anglais French / Français

C SCHOOL / ÉCOLE

School Full Name / Nom complet de l'école: _____

School Address / Adresse de l'école: _____ City / Ville: _____

Province: _____ Postal Code / Code postal: _____

Contact Teacher / Enseignant(e)-contact: _____

Telephone Number / No. de téléphone: (_____) _____ Email / Courriel: _____

D STUDENT CONSENT / AUTORISATION DE L'ÉTUDIANT(E)

I am the sole creator of the entry. I give the Legion National Foundation and The Royal Canadian Legion permission to reproduce my entry for the sole purpose of promoting this program and the Foundation/Legion for the current contest year. The Legion National Foundation and The Royal Canadian Legion do not rent or sell the names of applicants to any organization or advertiser. / Je suis le créateur/la créatrice unique de la soumission. J'accorde à la Fondation nationale Légion et à La Légion royale canadienne le droit de reproduire ma soumission pour le seul but de promouvoir ce programme et la Fondation/Légion, pour l'année courante du concours. La Fondation nationale Légion et La Légion royale canadienne ne loue ni ne vend les noms des candidat(e)s à aucune organisation ou publicitaire.

X Student's Signature / Signature de l'étudiant(e): _____

E PARENT OR LEGAL GUARDIAN'S PERMISSION / PERMISSION DU PARENT OU DU TUTEUR LÉGAL

I acknowledge that my child was the sole creator of the entry. I hereby give my child permission to complete the entry form in full for the Poster or Literary Contest sponsored by the Legion National Foundation. / Je déclare que mon enfant est le créateur/la créatrice unique de la soumission. Par la présente, j'accorde la permission à mon enfant de compléter le Formulaire d'inscription en entier pour le concours d'affiches ou littéraire parrainé par la Fondation nationale Légion.

X Parent or Guardian's Signature / Signature du parent ou du gardien / de la gardienne: _____

F BRANCH / FILIALE:

Branch No. / No. de filiale: 173 Branch Name / Nom de filiale: Hearst Royal Canadian Legion

Branch Address / Adresse de filiale: Box 368 City / Ville: Hearst

Province: Ontario Postal Code / Code postal: P0L 1N0 District: K Zone: K4

G COMMAND / DIRECTION:

Certified as eligible by Command / Certifié comme admissible par la direction: _____

Date: _____

NON, la lumière rouge ne favorise pas le sommeil

Par Catherine Crépeau



Agence
Science-Press



On prétend que la thérapie par la lumière rouge apporterait de nombreux bienfaits, notamment celui de favoriser le sommeil.

Une lectrice, Carol, a demandé au Détecteur de rumeurs si ces prétentions sont fondées.

Le marché

Internet regorge de sites proposant des appareils de lumière infrarouge promettant de soulager la douleur et l'inflammation, détendre les muscles, traiter des affections cutanées, mais surtout, aider à trouver le sommeil, sans risques ni effets secondaires.

La physique et les spéculations

Rappelons tout d'abord que tous les types d'éclairages peuvent perturber le sommeil s'ils sont suffisamment lumineux ou s'ils sont dirigés vers le visage. Plusieurs études suggèrent qu'une exposition à la lumière au mauvais moment peut perturber le rythme circadien et, par le fait même, le sommeil. Dans tous les cas, il est donc préférable de dormir sans lumière.

Dans le cas des spéculations entourant la lumière rouge, il n'est pas question de la lumière rouge diffusée par des ampoules teintées, mais de la lumière qui émet des longueurs d'onde de lumière rouge. En physique, on dit que les couleurs ont (dans le vide) des longueurs d'onde différentes, mesurées en nanomètres (nm). La lumière que nous pouvons tous voir est celle comprise entre les longueurs d'onde de 380 nm (violet) et de 780 nm (rouge), soit entre les ultraviolets (en dessous de 400 nm) et les infrarouges (au-dessus de 800 nm).

De nombreuses études ont montré que les longueurs d'onde plus courtes (incluant le bleu et le violet, mais souvent résumées en « lumière bleue ») inhibent la libération de mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil. En limitant la production de mélatonine, on nuit donc au sommeil. Partant de là, les défenseurs de la lumière rouge affirment qu'à l'inverse, la lumière rouge, qui a une longueur d'onde plus longue, stimulerait la production de mélatonine et favoriserait le sommeil. Les études sur le sujet sont cependant peu nombreuses et de petite envergure.

Signalons que la lumière bleue a été plus étudiée parce que c'est ce type de lumière qui est générée par les télévisions, tablettes et autres appareils électroniques.

Ce que dit la science

En 2012, une petite étude réalisée auprès de 20 joueuses de basket-ball

a conclu que 30 minutes de thérapie à lumière rouge amélioreraient la qualité de sommeil, les niveaux de mélatonine et l'endurance des participantes, par rapport à celles qui n'avaient pas suivi la thérapie. Dans une autre petite étude avec 33 participants publiée en 2019 dans Nature and Science of Sleep, des chercheurs ont écrit que les volontaires exposés à la lumière rouge à travers leurs paupières fermées avaient moins d'inertie de sommeil — une sensation de somnolence qui persiste après le réveil — que les personnes exposées à une lumière tamisée.

Une étude de trois semaines menée en 2019 auprès de 19 personnes (une autre petite étude) a conclu qu'une combinaison de lumière rouge et blanche ambiante dans un bureau, dans l'après-midi, augmentait la vigilance après le déjeuner, moment où de nombreuses personnes ont une baisse d'énergie. Elle ne portait toutefois pas sur le sommeil.

Mais la lumière rouge pourrait ne pas être la seule à affecter le sommeil. Dans une autre très petite étude (10 personnes) en 2017, les auteurs ont noté que les participants trouvaient le sommeil plus rapidement lorsqu'ils étaient exposés à leur couleur préférée, indépendamment de sa longueur d'onde.

Devant ces données très fragmentaires, le Centre de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis (CDC) confirme que la lumière bleue a « le plus fort impact » sur l'horloge circadienne, mais écrit que la lumière rouge n'a aucun effet sur l'horloge circadienne.

Verdict

Les données actuelles semblent effectivement indiquer que la lumière rouge, la nuit, ne perturbe pas le sommeil, mais les données à l'appui d'une possible amélioration du sommeil sont encore anecdotiques et peu convaincantes. Pour les insomniaques, avant de se tourner vers la lumière, de quelque couleur que ce soit, il convient d'abord de s'assurer d'avoir une bonne hygiène de sommeil : des heures de coucher et de réveil définies, pas d'écran avant de se coucher, n'utiliser le lit que pour dormir, et faire de l'exercice.

La Légion de Hearst vous présente son concours d'affiches et d'œuvres littéraires pour le jour du Souvenir

Le journal Le Nord est fier de collaborer à ce concours. Apportez vos dessins et vos textes à nos bureaux avant le 14 novembre, au 1004 rue Prince.



Bonne chance!

4 catégories
1. Affiche en couleur
2. Affiche en noir et blanc
3. Composition
4. Poème

Plus de détails auprès des écoles participantes

Personne de contact : Manon Longval 705 372-3062

Ce concours s'adresse à tous les étudiants de citoyenneté canadienne, de la maternelle à la 12e année.

Légion 
Filiale 173

MOT CACHÉ

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

Thème : Dans les mines / 8 lettres

- | | | | |
|--|--|---|--|
| A
Aérage
Amiante
Argent | D
Desserte | H
Havage | R
Rivelaine |
| B
Benne
Berline
Bure | E
Échantillon
Éponte
Étage | L
Lampe | Roche |
| C
Câble
Carrière
Charbon
Cheminée
Concasseur
Convoyeur
Couche
Couloir
Creusage
Cuffat
Cuivre | F
Faille
Fer
Filon
Fond
Forage
Fosse
Fragment
Galerie | M
Marteau
Minerai
Mineur | S
Soutènement
Souterrain
Strate |
| | N
Nickel | P
Palier
Paroi
Passage
Pic
Plomb
Poussière
Prospection
Puits | T
Tarière
Titane
Traçage
Trémie
Trépan
Trou
Tunnel |
| | G | W
Wagonnet | Z
Zinc |

Soupe aux raviolis



ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver.
- Entretemps, dans une autre casserole, attendrir l'ognon dans l'huile.
- Ajouter le bouillon, le miel, les petits pois et porter à ébullition. Saler et poivrer.
- Répartir les raviolis dans quatre bols et verser le bouillon.
- Ajouter quelques gouttes d'une bonne huile d'olive pour décorer la soupe.

INGRÉDIENTS

- 32 raviolis au fromage ou à la viande (½ paquet de 350 g environ)
- 1 oignon, émincé finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 125 ml (½ tasse) de petits pois surgelés
- Sel et poivre



SUDOKU

					7	1		6
		2			5		3	
	5			1			4	
		3		2	1		6	
	6		8			5	9	
5								
2	3			6				
		7						
			1			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° 795

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

Soyez informés avec les nouvelles de CINN 91,1!

CHAQUE HEURE!

Nouvelles locales / régionales / nationales et sports

7 h / 8 h / 9 h / 12 h

Nouvelles du soir (locales)

15 h / 16 h / 17 h



Réponse du mot caché : TNEWISG

Co-op de Hearst



1105 Rue George Street T. 705.362.4611
C.P. / Po Box 308 F. 705.362.5094
Hearst, ON. P0L 1N0 info@hearstcoop.com

OFFRE D'EMPLOI

Assistant(e) administratif(ve)

Poste temporaire à temps plein - lundi au vendredi

Remplacement d'un congé de maternité

Début : 5 décembre 2022

Responsabilités

- Responsable du département de la paye, des comptes recevables et payables
- Responsable de gérer les avantages sociaux des employés, du plan de pension et de la CSPAA
- Préparer les dépôts nécessaires et balancer les caisses
- Responsable de toutes remises gouvernementales et déclarations de HST
- Exécuter les courses de l'entreprise
- Commander les fournitures de bureau et en tenir l'inventaire
- Gestion de courrier entrant et sortant
- Préparer les procès-verbaux des réunions

Compétences requises

- Diplôme collégial en administration des affaires ou domaine connexe
- Familiarité avec le service à la clientèle
- Bonnes compétences informatiques et maîtrise de MS Office, Excel et Outlook
- Solides compétences organisationnelles et multitâches
- Doit parler et écrire couramment le français et l'anglais

Veillez apporter votre curriculum vitae en personne à Luc Pominville à la Co-op de Hearst ou par courriel à info@hearstcoop.com.



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

OFFRE D'EMPLOI

Conseiller-ère de soutien à la vie autonome (SVA)

Temps plein / Temporaire
(remplacement d'un congé de maternité)
Bureau de Hearst

DESCRIPTION :

Le / la **CONSEILLER-ÈRE** est responsable d'offrir des services au programme de soutien à la vie autonome, incluant l'intervention de crise, la gestion de cas, la coordination de services et la réadaptation psychosociale aux personnes atteintes d'un problème de santé mentale sévère et persistant.

COMPÉTENCES REQUISES :

- Détenir un diplôme universitaire ou un diplôme collégial en service social / psychologie ou dans un domaine connexe avec trois ans d'expérience de travail pertinent
- Compréhension démontrée du concept de la crise et du modèle de rétablissement, de l'intervention en situation de crise, de la maladie mentale, des médicaments psychiatriques et de la Loi sur la santé mentale
- Expérience de travail avec une population adulte ayant requis des services cliniques, psychiatriques ou de crises
- Habiletés éprouvées pour l'évaluation, le counselling, l'intervention en situation de crise, la gestion de cas, ainsi que la réadaptation psychosociale
- Capacité démontrée d'établir et de maintenir des relations de travail harmonieuses au sein d'une équipe multidisciplinaire et avec les différents organismes sociaux de la communauté
- Le bilinguisme (français/anglais), oral et écrit est essentiel

Ce poste offre un salaire compétitif, un excellent plan de pension HOOPP et des avantages sociaux selon la convention collective en vigueur. Ce poste est désigné sous la loi des services en français de l'Ontario. Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur demande d'emploi au plus tard le **vendredi 18 novembre avant 16 h**, à l'attention de :

M. Steve Fillion, M.S.S.

Directeur général

29, avenue Byng, bureau 1
Kapuskasung ON P5N 1W6

Steve.Fillion@hkscounselling.ca

Télécopieur : 705 337-6008

Nous désirons remercier à l'avance toutes personnes qui soumettront leur candidature. Toutefois, nous communiquerons uniquement avec celles sélectionnées pour une entrevue.



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES

Téléphone : 800 465-9984 ou 705 267-1421

Télécopieur : 705 267-7247

Courriel : cscdgr@cscdgr.education

APPEL D'OFFRES / REQUEST FOR TENDERS

Projet #31862-020

É.S.C. Cité des Jeunes, Kapuskasing

« Rénovation intérieure »

“Interior renovation”

Veillez communiquer avec le consultant **J.L. Richards**, par courriel 31862_CSCDGR@jlrichards.ca pour obtenir une copie des documents ou pour connaître les détails et les exigences.

Pour toute autre question, communiquez avec Marc Lacroix, agent des bâtiments, au Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières en composant le 705 267-1421 ou le 800 465-9984, poste 236.

For further information, please contact the consultant's office by email at 31862_CSCDGR@jlrichards.ca

Langis H. Dion
Président du Conseil

Sylvie Petroski
Directrice de l'éducation
et secrétaire-trésorière

VISITEZ NOTRE SITE WEB
WWW.LEJOURNALLENORD.COM



GENERAC

AUTHORIZED DEALER

SALES | SERVICE | INSTALLATION

Stéphane NÉRON
Electrical contractor

705 362-4014
ElectricalPowerSolutions@outlook.com

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIAL

BINGO!

1800 \$ EN PRIX

Ce samedi à 11 h
Sur les ondes de

CINN911.com

FAITES-NOUS STÉRILISER
LES RETROUVAILLES D'ANIMAUX HEARST

FAITES-NOUS STÉRILISER
LES RETROUVAILLES D'ANIMAUX HEARST

Les petites annonces

Espace commercial à louer

au 1020 B rue Front

- Disponible à partir du 31 décembre
- Dimensions : 23' x 26'
- Chauffage, électricité, air conditionné compris
- Accès pour personne à mobilité réduite
- 894 \$ par mois

Pour visiter, téléphonez à

Marcel Fauchon

au **705 362-4928**

Vous avez des informations à nous faire parvenir?
Communiquez avec nous à info@hearstmedias.ca



Le journal Le Nord



CORPORATION DE LA VILLE DE HEARST

DEMANDE DE PROPOSITIONS POUR SERVICES D'ASSURANCE GÉNÉRALE ET DE GESTION DES RISQUES

La Ville de Hearst est à la recherche d'un proposant pour la prestation de services d'assurance générale et de gestion des risques dans les domaines contenus dans la demande de propositions. Les conditions générales, les exigences de service et les spécifications de couverture qui régiront toute politique résultante sont disponibles à l'hôtel de ville de Hearst, situé au 925, rue Alexandra, ou en communiquant avec le soussigné.

La Ville sera chargée de sélectionner le proposant retenu, le cas échéant. Les proposants pourraient être invités à assister à une réunion du conseil pour présenter leur proposition (à déterminer).

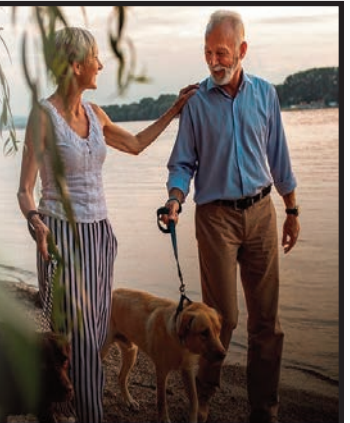
Les parties intéressées doivent inclure leur proposition dans une enveloppe scellée adressée au soussigné. Celle-ci doit porter clairement la mention « RFP 2022 - Services d'assurance générale et de gestion des risques ». Pour recevoir tout addenda éventuel, veuillez aviser et inscrire votre entreprise auprès du soussigné.

Les propositions seront reçues **jusqu'à 16 h le lundi 5 décembre 2022** à l'hôtel de ville de Hearst, situé au 925, rue Alexandra.

Les propositions ne seront pas ouvertes publiquement.

Éric Picard, administrateur en chef
Corporation de la Ville de Hearst
Sac postal 5000
925, rue Alexandra
Hearst, Ontario P0L 1N0
705 372-2817
epicard@hearst.ca

Un mode de
vie sain peut
contribuer à
réduire le risque
de développer
une démence



CANADA.CA/DEMENCE

Canada

Ne tardez pas à vous procurer vos billets de LOTO ÉPICERIE!

1er prix :
5000 \$ en épicerie

2e prix :
3000 \$ en essence

3e prix :
1000 \$ comptant

4e prix :
500 \$ comptant

Seulement!
10 \$ / billet!

500 \$ de plus à gagner si vous achetez votre billet avant le tirage de l'oiseau matinal : le 18 novembre à 15 h 30 sur les ondes de

CINN911.com

Le regroupement régional féminin U15 remporte l'or à North Bay

Par Guy Morin

Le regroupement de filles U15 de la route 11 dirigé par Martin Rancourt a connu une fin de semaine sans faille lors du tournoi des Ice Boltz de North Bay. Lors de ce dernier weekend, les adolescentes n'ont pas subi la défaite en six sorties pour remporter les grands honneurs.

En ronde préliminaire, les hockeyeuses ont vaincu l'équipe Rangers de Kanata par la marque de 4 à 0, les Stars de Gloucester-Cumberland au compte de 7 à 0 et finalement la dernière rencontre s'est soldée par un verdict nul de 1 à 1 face aux Wildcats de Nepean (2).

La troupe féminine s'est qualifiée pour les quarts de finale. Les filles ont vaincu les Ice Boltz de



Photo : Sylvie Hachez

North Bay très facilement par la marque de 8 à 0. À noter la performance de cinq buts d'Éva Larose lors de cette partie.

Dimanche matin lors de la demi-finale, l'équipe de Martin

Rancourt a vaincu les Wildcats de Nepean (1) 3 à 1 pour ainsi accéder à la grande finale.

Face aux Sharks de Sudbury lors de la fatidique rencontre, les jeunes filles de la route 11 tiraient

de l'arrière 2 à 1 en toute fin de match, mais Sophie Chabot a nivelé la marque alors qu'il ne restait que 30 secondes à faire au cadran pour compléter la troisième période.

C'est finalement Claudie Bergeron qui est venue trancher le débat en prolongation, pour permettre à l'équipe du Nord de l'Ontario de remporter la médaille d'or.

En six rencontres, les ados ont marqué 26 buts, et la gardienne des filets, Alannah Murphy de Cochrane, a laissé passer uniquement quatre rondelles en plus d'avoir blanchi l'adversaire à trois reprises.

Un brassard vert pour les arbitres de hockey de moins de 18 ans

Par Steve Mc Innis

Cette saison, les arbitres de moins de 18 ans lors des parties de hockey seront identifiés par un brassard vert, et ce, prochainement. Les ligues espèrent ainsi faire diminuer l'intimidation envers eux. Ça fait plusieurs années que les associations travaillent sur ce genre de procédure, même qu'on l'utilise depuis 2020 à Montréal.

L'Association du hockey mineur du Nord de l'Ontario remettra à plus de 150 arbitres âgés de moins de 18 ans un brassard vert. L'objectif est de diminuer l'intimidation alors qu'ils apprennent leur travail et surtout

rappeler aux parents et aux entraîneurs qu'ils s'adressent à des enfants ou adolescents.

Pour faciliter le recrutement de jeunes arbitres, l'Association du hockey mineur du Nord de l'Ontario a fourni gratuitement des inscriptions aux formations d'arbitres en plus de donner de l'équipement aux nouveaux officiels. Ils espèrent être en mesure de maintenir les nouvelles recrues en poste plus longtemps avec le programme brassard vert.

Les abus envers les arbitres existent depuis toujours. Ils se font crier dessus, harceler et

intimider. Plusieurs régions au Canada peinent à recruter et retenir des arbitres. « L'Association du hockey mineur du Nord de l'Ontario estime que le harcèlement et l'abus envers les officiels ne sont pas acceptables. Nous reconnaissons également la nécessité de soutenir davantage nos jeunes officiels qui sont dans une position où ils se font crier dessus par des adultes. Nous pensons que l'initiative du brassard vert contribuera à un changement », peut-on lire dans le communiqué de presse de la présidente de l'Association du hockey mineur du Nord de l'Ontario, Sue Shepherdson.

Ce brassard arrive avec des pénalités beaucoup plus sévères. Si l'un des arbitres sur la patinoire est identifié comme ayant moins de 18 ans,

pour toutes pénalités d'inconduite ou d'inconduite grossière, la suspension infligée sera doublée. Le brassard vert est seulement porté pour identifier l'officiel mineur et n'a rien à voir avec le niveau de hockey travaillé ou le niveau de compétence de l'arbitre.

Afin de connaître le succès de cette nouvelle approche, l'association mènera des enquêtes auprès des différentes parties prenantes au cours de la saison pour recueillir des commentaires et continuera aussi de faire des sondages parmi les officiels.

De plus, des statistiques sont conservées grâce aux feuilles de match. Il sera donc facile de savoir le nombre d'infractions données par les officiels cette saison comparativement aux autres saisons.

INITIATIVE DE BRASSARD VERT POUR LES ARBITRES



Photo : Hockey Eastern Ontario

LES LUMBERJACKS JOUENT AU CENTRE RÉCRÉATIF CLAUDE-LAROSE

Ces vendredi 11 et samedi 12 novembre à 19 h

GO JACKS GO !!!

LUMBER JACKS VS GOLD MINERS

SOYEZ TOUTES ET TOUS DE LA PARTIE !!!

Manque de constance chez les Lumberjacks

Par Guy Morin

Les Lumberjacks n'ont gagné qu'une seule fois en trois sorties au cours de la dernière semaine. Avec une récolte de 13 victoires, six défaites et deux défaites en prolongation depuis le début de la saison, les Jacks sont toujours dans la bataille de la première place, mais les joueurs devront se ressaisir.

Rock 4

Lumberjacks 2

Jeudi dernier, les hommes de Marc-Alain Bégin accueillent le Rock de Timmins pour un cinquième match à domicile. Il s'agissait du deuxième affrontement seulement cette saison entre les deux équipes; le Rock qui l'avait emporté facilement 5 à 1 le 13 septembre dernier.

Les visiteurs ont pris les devants 2 à 0 après 20 minutes de jeu et ont accentué leur avance à 3 à 0

en deuxième avant que Tyler Patterson (9) n'inscrive finalement les siens au tableau lors d'un avantage numérique avec moins d'une minute à faire au deuxième vingt.

Le Rock s'est redonné une priorité de trois buts dès la première minute en troisième. Riley Klugerman a inscrit son 14^e de la saison à mi-chemin de la période, mais c'était trop peu trop tard.

Matteo Gennaro a subi la défaite devant le filet des Jacks; il a fait face à 29 tirs.

Cubs 2

Jacks 1

Vendredi devant 584 spectateurs, les deux équipes ont offert un excellent spectacle lors de la première période. Malgré du jeu très rapide et plusieurs chances de marquer de chaque côté, aucune équipe n'est parvenue à

marquer lors du premier vingt.

Les Cubs ont par la suite pris les devants 2 à 0 en deuxième. Gregory Harley avec son premier de la saison a redonné espoir aux partisans de Hearst en début de troisième période, mais une fois de plus c'était insuffisant. Les Cubs infligeaient ainsi un quatrième revers de suite à l'Orange et Noir.

La défaite est allée à la fiche d'Ethan Dinsdale.

Jacks 6

Crunch 2

Dimanche après-midi, les Jacks ont retrouvé momentanément le sentier de la victoire en allant vaincre le Crunch à domicile. Jett Mintenko a inscrit son premier de la saison dans la victoire. Andrew Morton a quant à lui amassé trois passes. Matteo Gennaro a mérité la victoire

devant le filet des Jacks.

Les Jacks sont à nouveau à Hearst ce weekend; ils accueillent les Goldminers de Kirkland Lake vendredi et samedi au Centre récréatif Claude-Larose.

Par ailleurs

Les Jacks ont cédé l'attaquant américain Nicholas Jermolenko aux Red Wings d'Elliot Lake la semaine dernière. L'équipe a également fait l'acquisition du défenseur Benjamin Thornley-Hall des Kam River Fighting Walleye de la SIJHL. À 6'02" et 170 livres, le joueur de 18 ans originaire de Vancouver en Colombie-Britannique a participé aux deux dernières parties de l'équipe sans s'inscrire sur la feuille de pointage.

Une victoire en quatre sorties pour les Flyers

Par Guy Morin

Les Flyers de Kapuskasing participaient au tournoi Big Nickel de Sudbury le weekend dernier. Les hommes de Darren Potvin n'ont remporté qu'un seul match.

La première sortie avait lieu jeudi; les Flyers se sont inclinés 5 à 3 face à l'Express de York Simcoe.

Les buteurs dans ce match pour le Jaune et Bleu sont Alexis Fournier, Xavier Boulanger et Kristopher Beauchamp.

Vendredi, ils ont baissé pavillon 6 à 1. Kasey Chevalier a été le seul butteur devant les Clarington Toros.

La même journée, l'équipe de Kap

a défit l'Académie de Hockey CIH de Rockland par la marque de 6 à 2. Les marqueurs pour les Flyers dans ce match sont Riley Fillion avec deux filets, Kristopher Beauchamp, Cooper Moore, Nicolas Saucier et Spencer Thibodeau.

Les Flyers ont finalement conclu

le tournoi avec une défaite aux mains des Senators Jr. d'Ottawa par la marque de 2 à 0.

Les Flyers reprendront le collier dans la Ligue midget du Grand Nord ce weekend alors qu'ils accueilleront les Trappers U18 de North Bay samedi et dimanche au Palais des Sports de Kapuskasing.

L'argent pour le Regional Express U15 AA

Par Guy Morin

L'équipe composée de joueurs U15 AA de Hearst et Kapuskasing a fait très belle figure le weekend dernier lors de la Classique de la Capitale qui a lieu chaque année à Ottawa. Les joueurs sont revenus avec la médaille d'argent au cou. D'entrée de jeu, vendredi, l'Express a remporté son premier duel 5 à 0 face aux Wolverines de Toronto et son second 3 à 0

contre les Capitals de Greater Toronto.

Samedi, les jeunes de moins de 15 ans ont vaincu les Raiders de Nepean 5 à 4 en matinée, avant de s'incliner 6 à 0 face aux Silver Sevens d'Ottawa Valley.

En quart de finale dimanche matin, l'Express a eu besoin de la période supplémentaire pour vaincre les Cobras d'Eastern

Ontario au compte de 3 à 2.

En finale, l'Express ne l'a pas eu facile. La troupe du Nord de l'Ontario a été blanchie par la marque de 5 à 0 aux mains des Thunders de Halton Hills.

Au niveau individuel, Lex Lamontagne a terminé ex aequo au premier rang des marqueurs avec sept points alors que le

gardien Colton Gregory a quant à lui terminé ex aequo au deuxième rang des meilleurs gardiens de but.

Dans l'alignement de l'Express, Théo Bourdon Lemoyne, Jacob Boulanger, Hugo Silva et Jérémie Thibault sont originaires de Hearst.



LE FANATIQUE

RESTEZ INFORMÉS DE
TOUTE L'ACTUALITÉ
SPORTIVE !

GUY MORIN

une présentation de

Tous les
mercredis
de 19 h à 21 h
sur les ondes de

CINN911.com

Independent™

Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 10 NOVEMBRE AU MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022

<p>3,99 \$ Prix de membre</p> <p>9,99 \$ Prix non membre</p> <p>Rabais membre 6 \$</p> <p>PAPIER HYGIÉNIQUE CASHMERE 8=16 ROULEAUX 21204742_EA</p> 	<p>6,88 \$ Prix de membre</p> <p>9,99 \$ Prix non membre</p> <p>Rabais membre 3 11</p> <p>PIZZA CRÔUTE FARCIE, CROUSTILLANTE EN PLAT OU CROISSANT DELISSIO 556-744 G - 21166334_EA/21237379_EA</p> 	<p>5,88 \$ Prix de membre</p> <p>8,99 \$ Prix non membre</p> <p>Rabais membre 3 11</p> <p>POISSON OU CREVETTES BLUEWATER VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES - 210-600 G 20310745004_EA/21221242_EA</p> 	<p>2,99 \$ Prix de membre</p> <p>5,49 \$ Prix non membre</p> <p>Rabais membre 2 50</p> <p>BOISSONS GAZEUSES, EAU PÉTILLANTE PC^{MD} OU EAU PÉTILLANTE MENU BLEU^{MC} VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES - 12X355 ML 20218887027_C12/20668034002_C01</p> 
--	--	---	---

<p>SOLDE RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>1⁹⁹ lb</p> <p>Poulet entier PC^{MD} Refroidis à l'air - 4,39 / kg 20089419_KG</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>2⁹⁹ lb</p> <p>Bœuf haché mi-maigre Format familial - 6,59 / kg 20866679_KG</p> 
<p>SOLDE RABAIS DE 1 \$ LB</p> <p>2⁹⁹ lb</p> <p>Côtes de flanc de porc carré entier 6,59 / kg 20836871_KG</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>2⁴⁹ lb</p> <p>Pommes Honeycrisp ou très gros raisins verts ou rouges sans pépins PC^{MD} catégorie no 1 20601020001_EA</p> 

<p>SOLDE RABAIS DE 4 \$ LB</p> <p>9⁹⁹</p> <p>Filets de truite arc-en-ciel fraîche Fruits de mer frais - 22,02 / kg sous réserve de disponibilité. 20897813_KG</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>2⁹⁹</p> <p>Grosses crevettes blanches du Pacifique cuites décortiquées ou crues 31-40 par lb congelées 400 g 20789931_EA/20791381_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS D'AU MOINS 4 \$</p> <p>3⁹⁹ Pack de 3</p> <p>Poivrons de serre ou oranges navel Délices du Marché^{MC} 20085851001_EA/20162945001_EA</p> 
--	---	---

<p>SOLDE RABAIS DE 1 \$</p> <p>1⁹⁹</p> <p>Café moulu ou en grains biologique Kicking Horse variétés sélectionnées 284 / 454 g 20322468001_EA/20322468006_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE 1 \$</p> <p>5⁴⁹</p> <p>Fromage râpé ou sauce au fromage Cracker Barrel variétés sélectionnées 400 g - 320 g ou 280 g 21290384_EA/21290616_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE 80 ¢</p> <p>69 ¢</p> <p>Soupe aux tomates, crème de champignons, légumes ou poulet et nouilles Campbell's - 284 mL 20176214001_EA/20176214004_EA</p> 
---	---	--

<p>SOLDE RABAIS D'AU MOINS 1,50 \$</p> <p>1⁴⁹</p> <p>Crème glacée Premium, Yukon, crème glacée ou barre sans sucre ajouté Chapman's variétés sélectionnées surgelées 20323573001_EA/20950270_EA</p> 	<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>5⁹⁹</p> <p>Yogourt Activia ou iÖGO, yogourt grec Oikos ou yogourt à boire Activia variétés sélectionnées 12 / 16 unités - 650 / 750 g 20303412001_EA/20609583001_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS D'AU MOINS 1 \$</p> <p>3⁹⁹</p> <p>Détergent à lessive Tide, Pods ou Flings, assouplissant textile Downy ou Gain ou feuilles Bounce variétés sélectionnées 20324821001_EA/20751974_EA</p> 
---	--	--

<p>SOLDE ÉCONOMISEZ JUSQU'À 40 %</p> <p>40 %</p> <p>Lotion hydratante quotidienne Aveeno ou Soin hydratant Olay Regenerist vitamine C + peptide 24 variétés sélectionnées ou format 20102023001_EA/21411706002_EA</p> 	<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>10⁹⁹</p> <p>Ailes ou côtes de porc barbecue PC^{MD} variétés sélectionnées 700 - 907 g ou 680 g surgelées 20708932_EA/21078727_EA</p> 	<p>optimum Pour les membres!</p> <p>2 \$ Prix de membre</p> <p>5,49 \$ Prix non membre</p> <p>Rabais membre 1 \$</p> <p>Saumon sockeye Clover Leaf 213 g 2104871_EA</p> 
<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>6⁴⁹</p> <p>Café glacé Starbucks variétés sélectionnées refrigeré 1,18 / 1,42 L 21060163_EA/21279221_EA</p> 	<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>4⁹⁹</p> <p>Crème glacée Style Crémario Breyers, Ben & Jerry's ou Dessert canadien ou Magnum variétés sélectionnées surgelées 1,6 L ou 473 - 500 mL 1,41 L 20344925006_EA/20950739_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE 1,98 \$ QUAND VOUS ACHÉTEZ 2</p> <p>2⁹⁹</p> <p>Légumes, Valley Selections Giant Vert, Superfines, pommes de terre déjeuner ou spéciales McCain variétés sélectionnées réfrigérées - 400 - 750 g ou 397 - 800 G 20324328002_EA/21022302_EA</p> 
<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>8 \$ / 2 les 2 à moins de 4,99 \$</p> <p>Céréales General Mills variétés sélectionnées 260-500 g 21104047_EA/21104058_EA</p> 	<p>RABAIS DE 98 ¢ QUAND VOUS ACHÉTEZ 2</p> <p>9 \$ / 2 les 2 à moins de 4,99 \$</p> <p>Tostitos, Doritos ou Cheetos variétés sélectionnées 180-300 g 21050578_EA/21307089_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE 1,98 \$ QUAND VOUS ACHÉTEZ 2</p> <p>6 \$ / 2 les 2 à moins de 3,99 \$</p> <p>Eau de source naturelle PC^{MD} 24x500 mL 20080698_C24</p> <p>Eau Pure Life 24x500 mL 20080698_C24</p> 
<p>SOLDE RABAIS DE 80 ¢</p> <p>4⁴⁹</p> <p>Margarine I Can't Believe It's Not Butter variétés sélectionnées 454 g 20061949001_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS D'AU MOINS 2,50 \$</p> <p>9⁹⁹</p> <p>Boissons frappées protéinées Premier ou boissons de substitut de repas Boost variétés sélectionnées 4x325 mL ou 6x237 mL 20989348_C06/21031108_EA</p> 	<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>5⁹⁹</p> <p>Papier hygiénique, rouleaux d'essuie-tout Tiger Towels ou mouchoirs Royale variétés sélectionnées 12 rouleaux doubles 21383770_EA/21484702_EA</p> 
<p>RABAIS DE LA SEMAINE</p> <p>10 \$</p> <p>10 tulipes sur tige variétés sélectionnées 20803979_EA</p> 	<p>SOLDE RABAIS DE 2 \$</p> <p>5⁹⁹</p> <p>Nourriture pour chats IAMS variétés sélectionnées 1,36 / 1,59 kg 21027550_EA</p> 	<p>Achetez 2 et obtenez 1 gratuit</p> <p>Petits gâteaux Vachon 4,89 \$ variétés sélectionnées 252-336 g 20836308_EA/2005723_EA</p> 

Scannez pour voir notre brochure numérique.

