



**FOLLOW HER NORTH
UN NOUVEAU PROJET
ET UN TROPHÉE** **PAGE 3**



PAGE 31

En route vers le 100e de Hearst

DENISE SÉGUIN

1re partie

100 **hearst**



PAGE 2

**35 ANS D'HISTOIRE : CINN 91,1 RACONTÉE
DANS UN LIVRE SIGNÉ LUCIE PAQUIN**

**À LA RECHERCHE D'IDÉES DE CADEAUX POUR VOS PROCHES?
PASSEZ NOUS VOIR POUR DÉCOUVRIR NOS BELLES SURPRISES!**

Cartes-cadeaux

LECOURS MOTOR SALES

Ford

LECOURS MOTOR SALES

**Centre esthétique
intérieur - extérieur**



**Tuques femmes et
hommes**



**Linge pour adultes
et enfants**



Bouteilles



**Ho ho ho!
Joyeux Noël!**



Ford

LECOURS MOTOR SALES

PASSEZ NOUS VOIR À HEARST ET À KAPUSKASING!

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

Lucie Paquin immortalise les 35 premières années de CINN 91,1

Par Venant Nshimyumurwa - IJL - Réseau.Presse - Le Voyageur

Le nouveau livre *Histoire de CINN 91,1 La radio de Hearst* permet au lecteur de découvrir et de garder en mémoire les efforts que les bénévoles et les employés ont fournis pour faire évoluer la radio communautaire à Hearst. Il retrace les hauts et les bas que la radio a connus pendant ses 35 ans au service de cette communauté francophone. Il a été lancé le 19 décembre.

Arrivé en poste en 2013, l'actuel directeur général des Médias de l'épinette noire, Steve McInnis, a découvert que les archives de la radio étaient éparpillées. « Il n'y avait rien qui parlait de la radio du début jusqu'à aujourd'hui », dit-il.

Il y a cinq ans, il a approché Lucie Paquin pour écrire quelque chose sur cette histoire. Elle avait non seulement une expérience en écriture, mais elle et son mari ont beaucoup travaillé pour qu'une radio communautaire s'implante dans la région de Hearst dans les années 1980.

« J'ai cru que c'était la personne idéale pour raconter ce qui s'est fait durant les 35 années. Les employés futurs de la radio ainsi que les prochaines générations allaient ainsi avoir quelque chose de tangible, dans leurs mains, pour lire et connaître la radio. Je trouvais que c'était un bon legs à offrir à la population », explique Steve McInnis.

Lucie Paquin s'est alors mise à la besogne. Elle est d'abord partie de sa propre connaissance sur les débuts de la radio communautaire, mais elle a aussi fouillé toutes les archives, les caisses de la comptabilité. Elle a parlé à beaucoup de personnes, elle a tout mis ensemble.

Le gout d'écrire

Lucie Paquin a commencé à écrire des nouvelles en 2014 dans

le cadre du concours Écrire pour se raconter, des éditions David. « J'ai écrit deux nouvelles pour ces éditions-là. Ça m'a donné le gout d'écrire. Ensuite j'ai écrit un livre pour enfants. Celui-ci a été publié en 2020. Entretemps, en 2018, j'avais commencé à ramasser de l'information pour l'écriture sur l'histoire de la radio », raconte Lucie Paquin.

Le livre *Histoire de CINN 91,1 La radio de Hearst* contient plusieurs chapitres décrivant la vie de la radio communautaire dès ses débuts jusqu'à aujourd'hui. « La radio a connu un début difficile financièrement. Pour qu'elle devienne viable, ça a pris plusieurs années », fait savoir le directeur général des Médias de l'épinette noire, Steve McInnis.

Lucie Paquin se rappelle aussi qu'avec le financement fédéral, il fallait envoyer les factures, et les employés étaient payés après que les factures eurent été vérifiées par le fédéral. « Je raconte dans le livre que c'était difficile au début, mais que les gens ont pu passer au travers par la suite. Celui qui lit le livre trouve que la radio communautaire est une entreprise qui a eu des finances qui montaient et descendaient. Il trouve qu'il y a eu quelquefois des mésententes avec certains employés, comme dans toutes les entreprises, mais que finalement, c'est une entreprise qui est soutenue par sa communauté », indique l'auteure qui n'a pas compté ses heures.

Mme Paquin souligne que l'ouvrage s'adresse à tous les gens de Hearst qui veulent soutenir la radio et ceux qui veulent savoir comment une entreprise radio-phonique francophone a pu émerger du travail des membres de la communauté.

Militantisme pour une radio communautaire

Lucie Paquin est arrivée à Hearst dans les années 1980. Elle a vite commencé à s'impliquer dans la radio communautaire avec son conjoint qui, lui, faisait aussi partie d'autres organismes francophones, dont le Comité de la Saint-Jean, et autres.

« On a travaillé fort pour que la radio puisse voir le jour. L'idée de mettre en place une radio communautaire était là et nous nous sommes impliqués. Nous avons commencé les démarches pour l'obtenir. On faisait venir les artistes francophones dans la région. On voulait que les gens puissent les connaître. La radio, c'était un bon médium pour avoir accès à cette musique », souligne l'autrice du livre *Histoire de CINN 91,1 La radio de Hearst*.

À la naissance de la radio en 1988, Lucie en fut présidente et restera membre du conseil d'administration pendant plusieurs années.

L'impact de l'épinette noire

Pour le directeur général des Médias de l'épinette noire, l'impact de la radio communautaire de Hearst est énorme dans la communauté. « La radio a joué un rôle important dans la

diversification de l'économie. Elle a aidé la communauté à avancer. Quand il y a urgence à Hearst, la radio est toujours impliquée pour informer la population », raconte-t-il.

Lucie Paquin ajoute que pendant ses 35 ans, la radio a été active avec le Carnaval et plusieurs autres activités. « La radio a permis que les gens participent en français dans leur communauté », félicite-t-elle.

La radio a grandi. Il y a 6 ans, l'épinette noire a acheté le journal *Le Nord*. « Au lieu que ça soit vendu à des intérêts de l'extérieur de la ville de Hearst, la radio a décidé d'acheter ce journal et de le rendre communautaire », confie Steve McInnis.

Il est fier que la population ait toujours été fidèle à sa radio.

« Depuis qu'elle est en numérique, la radio a énormément d'auditeurs qui l'écoutent via l'Internet. Les statistiques de cotes d'écoute montrent que beaucoup d'anciens de Hearst vivant actuellement dans l'Est ontarien (Ottawa) continuent de nous écouter et nous suivent », se réjouit Steve McInnis.

Le livre *Histoire de CINN 91,1 La radio de Hearst* est disponible au coût de 25 \$.



Nouveaux projets pour notre aventurière locale dernièrement honorée

Par Renée-Pier Fontaine

Les choses s'enchaînent pour Mylène Coulombe-Gratton, la jeune entrepreneuse de Hearst, qui ajoute des cordes à son arc avec de nouveaux projets. Le journal *Le Nord* l'a donc rencontrée pour en parler un peu.

Récipiendaire du prix Young Entrepreneur of the Year lors du 36^e Northern Ontario Business Award pour son entreprise Follow Her North, la jeune femme a terminé ses études avec un diplôme en Business Fundamentals et désire se concentrer sur ses projets.

Un peu plus tôt cette année, Mylène a acheté l'ancien magasin général du Lac Ste-Thérèse, une propriété qui appartenait depuis plusieurs années à Omer Cantin. « Depuis le mois de septembre, j'ai arrêté un peu les aventures pour me concentrer sur mon *Bed and Breakfast*. C'est en rénovation, mais j'ai mes cabanes à pêche et mes expériences de pêche sur la glace qui commencent dans les prochaines semaines. Évidemment, je ferai mes tours en motoneige et éventuellement louerai des chambres ici au magasin », dit-elle.

Avec l'aide d'un ouvrier, l'aventurière est en train de rénover toutes les pièces de la maison-magasin pour en faire



la location en 2023. Lorsque son conjoint, Alexis Hébert, aura terminé ses études à son tour, il sera disponible pour aider Mylène avec la gestion du *Bed and Breakfast*.

Son concept est la location de chambres avec un petit-déjeuner continental inclus. Chaque chambre aura sa salle de bain privée et les clients auront accès à une salle commune.

Elle aura sur place des raquettes, des skis et des patins que les clients pourront utiliser gratuitement en louant une chambre, et ils pourront louer sa cabane à pêche. « Au mois de février, j'ai des chambres de louées déjà, c'est une famille du sud de l'Ontario qui vient passer des vacances à Hearst pendant une semaine. Ils m'ont demandé de leur faire un petit PowerPoint avec toutes les activités qu'il y a à faire à Hearst » explique Mylène.

Elle aura un total de quatre chambres à louer. Elle a aussi un appartement de l'autre côté avec une chambre et la cuisine servant à préparer la nourriture pour ses clients et ses aventures.

Pour ceux qui loueront une chambre dans son établissement, Mylène étudie les possibilités d'inclure plus que seulement le déjeuner. « Je suis dans le processus de trouver des idées qui pourraient fonctionner, comme des arrangements avec des restaurants ou bien des repas congelés qui pourraient être servis à mes clients. Je veux avoir un petit four à convection sur le comptoir avec un micro-ondes et toutes ces choses-là qui peuvent servir aux autres repas. Ils vont pouvoir utiliser la vaisselle et tout, mais pour moi de servir plusieurs repas par jour à mes clients ça ne fonctionnerait juste pas avec mon mode de vie »,

dit-elle.

Cet hiver, Mylène a plus de six expéditions en motoneige de planifiées avec son père et des touristes. Ils se sont associés avec d'autres compagnies qui offrent des tours guidés, ce qui leur a permis d'avoir plus de clients cette année pour aller jusqu'à la baie James. Là-bas, ils logent avec un couple propriétaire d'un chalet en bois rond qui s'occupe de cuisiner pour le groupe.



Mylène Coulombe-Gratton

Le déjeuner annuel du maire de Hearst sera de retour en février 2023

Par Steve Mc Innis

La Ville de Hearst n'organisait plus le déjeuner du maire depuis 2019 à cause des restrictions dues à la pandémie, mais il sera de retour en février prochain. Il semble que cet événement était assez apprécié du public et surtout des nouveaux arrivants qui avaient la chance d'être présentés à une partie de la population, contribuant ainsi à l'intégration communautaire de ces personnes.

En 2020, le conseil municipal avait choisi de modifier la formule du déjeuner-causerie par un *Meet and Greet* à la Place du marché de la scierie patrimoniale. Pour l'occasion, le maire présentait des projets entrepris l'année précédente et ceux anticipés pour l'année courante. Les élus avaient modifié cette formule en raison de la diminution

de la participation citoyenne et l'impossibilité pour les Chevaliers de Colomb de préparer le déjeuner à ce moment-là.

À la fin de la pandémie, le représentant des Chevaliers de Colomb a confirmé que son équipe était en mesure de préparer un déjeuner, mais cette fois-ci au Club Action. Lors de la dernière réunion du conseil municipal, la question à savoir sous quel format l'événement devrait être préparé a été lancée. « Je me posais la question avec les nombreuses activités du 100^e de la Ville, est-ce vraiment nécessaire d'organiser une autre activité? », questionnait le maire, Roger Sigouin. « Mais, le conseil estime que le retour du déjeuner du maire est une bonne idée. C'est vrai que c'est une excellente occasion pour rencontrer les

nouveaux arrivants et répondre aux questions des contribuables. » Lors de son passage à *L'Info sous la loupe* sur les ondes de CINN 91,1 la semaine dernière, le maire a indiqué que l'événement aura lieu, mais probablement plus à la fin du mois de février pour donner la chance au personnel de la Ville de procéder à l'organisation et aux invitations. Cette année, les chefs de chaque département seront invités à l'événement. Les gens seront en mesure de les connaître et poser des questions, peut-être un peu plus précises, sur différents dossiers.

L'allocation budgétaire annuelle se chiffrait autour de 1500 \$.

Historique

Ce déjeuner-causerie a été créé dans les années 80 par l'équipe du maire Gilles Gagnon.

Initialement, le but était de présenter le discours inaugural du maire pour la nouvelle année et ainsi offrir la chance aux citoyens de poser des questions de nature municipale.

En 2014, le conseil ajoutait une invitation spéciale aux nouveaux arrivants de la dernière année, fraîchement installés dans la communauté, afin de leur souhaiter la bienvenue à Hearst et leur donner la chance de rencontrer les principaux leaders de la Ville ainsi que la population qui s'était déplacée pour l'occasion.

En 2022, le déjeuner du maire a été remplacé par une soirée style assemblée publique à la Place du marché de la scierie patrimoniale. L'activité n'a pas connu le succès escompté, contrairement à la formule déjeuner.

Pour ou contre les augmentations salariales des employés de la Ville?

Est-ce que les élus de la Ville de Hearst ont pris la bonne décision en acceptant les hausses salariales des employés syndiqués malgré la convention collective toujours en vigueur jusqu'en 2015? Après une longue réflexion, je crois qu'il n'y avait pas de bonne ou de mauvaise décision. C'est le genre de mise en situation dont tu seras obligatoirement perdant avant même de prendre ta décision finale. Aux yeux des contribuables c'est inacceptable et aux yeux des employés ce n'est pas assez!

Ce point à la dernière rencontre du conseil municipal m'a personnellement interpellé, non pas parce que j'estime que les employés de la Ville ne méritent pas d'augmentation, bien au contraire. À titre de travailleur canadien, mon opinion sur l'inflation est claire, les Canadiens doivent gagner plus, mais à titre de gestionnaire d'un organisme sans but lucratif, je m'arrache les cheveux.

Bien que la Ville de Hearst ait accepté d'augmenter le salaire de ses employés syndiqués et non syndiqués, la différence n'est pas scandaleuse. On parle d'environ 1,75 % de plus, et ce, seulement la prochaine année. On est bien loin des augmentations que le syndicat proposait.

Ma curiosité concerne surtout la position des autres entreprises ou organismes privés, publics ou sans but lucratif. Déjà l'augmentation du salaire minimum avait apporté sa part de défis au cours des dernières années, voilà que l'inflation s'invite dans le décor. Selon Statcan.gc.ca, l'indice des prix à la consommation a été de 6,9 % en octobre et de 6,2 % en novembre. Levez la main les personnes qui ont obtenu une augmentation de salaire de 6,9 % en octobre et de 6,2 % en novembre!

On s'entend qu'actuellement, à titre de directeur général des Médias de l'épinière noire, je suis dans le trouble! En cette période d'inflation et d'instabilité économique, contrairement aux grandes entreprises et surtout aux chaînes d'alimentation, les Médias ne peuvent pas augmenter les prix des publicités, tout simplement parce que nos clients vont refuser l'offre ou ils vont en prendre moins pour compenser. En attendant, tous les comptes augmentent et les employés vivent la même chose.

Comment, à titre d'organisme sans but lucratif, peut-on augmenter le salaire de nos employés et faire face aux nombreuses augmentations du coût de la vie alors que les gouvernements préfèrent placer leurs campagnes publicitaires sur les géants du Web, déjà riches à craquer, et couper les subventions au maximum? Au niveau publicitaire, les gouvernements réunis, provincial et fédéral, ont acheté moins de 5000 \$ en 2022 dans le journal *Le Nord* et à la radio CINN 91,1 contrairement à 20 000 \$ en 2020 et plus de 100 000 \$ en 2015. Encore la semaine dernière, nous avons appris que notre subvention rattachée au projet radio-école a été coupée de moitié. Cette subvention ne nous rapportait pas d'argent, mais justifiait l'embauche d'employés à temps plein au lieu de temps partiel en plus de gérer du contenu pour la radio et de sensibiliser les jeunes aux médias traditionnels tout en créant un sentiment d'appartenance avec les médias locaux.

En cette période où la loi du plus fort règne au niveau de la main-d'œuvre, le statu quo est extrêmement dangereux pour perdre des joueurs de ton équipe. Aux Médias, à défaut d'être en mesure d'offrir de gros salaires, on a toujours compensé avec de la latitude en plus de faciliter la conciliation travail-famille au maximum, mais on demeure quand même limité. On se doit de demeurer compétitif au niveau du salaire, on a réussi à mettre sur pied un petit fonds de pension et s'ajouteront les avantages sociaux en janvier prochain, mais je doute que ce soit suffisant!

Si pour conserver nos employés, il faut augmenter les salaires, la prochaine étape sera de couper des services et des postes. Ceci est la DERNIÈRE chose que le conseil d'administration et moi souhaitons faire.

Donc, est-ce que la Ville de Hearst a bien fait d'augmenter les salaires de ses employés même si la convention collective était toujours en vigueur? Personnellement, j'estime que oui! Il est assez difficile de trouver du personnel ces temps-ci qu'on doit mettre toutes les chances sur notre bord.

Lorsque les finances le permettent, bien payer de bons employés, ce n'est pas une dépense, c'est un investissement.

Steve Mc Innis

SOURIRE DE LA SEMAINE



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

Chroniqueuses

Sites Web

lejournallenord.com

Journal électronique

lejournallenord.com (imprimée)

Facebook

fb.com/lejournallenord

Fondation

Donation-Frémont

613 241-1017

Canadian Media Circulation

Audit

circulationaudit.ca

416 923-3567

Lignes agates marketing

anne@lignesagates.com

866 411-7487

Journal Le Nord

1004, rue Prince, C.P. 2648

Hearst (ON) P.O. 1N0

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



L'aéroport de Hearst s'ajustera pour accommoder l'avion-ambulance

Par Steve Mc Innis

La Ville de Hearst a rencontré l'organisation de l'entreprise Ornge, qui se spécialise en sécurité aérienne, afin de connaître les conditions pour que l'avion soit toujours en mesure d'atterrir et de décoller sur la piste locale. Encore dernièrement, un patient de l'Hôpital Notre-Dame n'a pu être transféré dans un hôpital du sud puisque l'avion ne pouvait atterrir.

Devant plusieurs lacunes apparues récemment avec Ornge, une délégation locale comprenant un médecin, l'administration de l'hôpital, les responsables des travaux publics, l'administrateur en chef et le maire de Hearst a rencontré la direction de l'entreprise d'aviation pour obtenir des réponses. Les installations aéroportuaires doivent être ajustées pour assurer la sécurité des avions et surtout de l'appareil d'Ornge. « On a eu toute l'information de la personne responsable des



Photo courtoisie Ornge

pilotes pour connaître les raisons, pourquoi l'avion ne peut pas atterrir à tout moment à Hearst même s'il fait beau et c'est ensoleillé », précise le maire. « On nous a expliqué que le problème se trouvait dans le ciel. Lorsqu'il y a de la pluie verglaçante, il y a des possibilités que ça gèle, donc ils ne descendent pas. »

Si l'aéroport était muni d'un système pour dégeler les avions,

le problème serait en partie réglé. « Avec notre équipe, on est en train d'organiser ça. Il y a justement notre gérant de l'aéroport qui suit actuellement la formation pour accomplir le travail comme il faut, donc ça va nous aider », affirme M. Sigouin.

Pour éviter tout autre problème, les deux groupes se sont entendus pour se parler plus souvent. « Ornge nous a promis de nous rencontrer s'il le faut, une fois par

mois, parce que ce n'est pas toujours évident. Il faut faciliter les communications pour s'assurer que tous les transferts entre hôpitaux soient réalisés, pour le bien de la population », conclut le maire.

La mission d'Ornge est de sauver des vies, redonner la santé, accroître la capacité et préserver la dignité dans la bienveillance, le respect, l'intégrité, la sécurité et le professionnalisme. Les principales activités d'Ornge, outre le rapatriement d'urgence de patients d'un établissement à l'autre, c'est d'intervenir sur des lieux en situation de première urgence, procéder à des transports non urgents en fonction des besoins géographiques et démographiques, et apporter du soutien aux soins de santé dans les communautés éloignées.

L'entreprise compte huit avions, 12 hélicoptères et 13 ambulances terrestres répartis sur 12 bases en Ontario.

La Ville de Hearst reprend le contrôle de la gestion de l'aéroport

Par Steve Mc Innis

La gestion de l'aéroport municipal René-Fontaine de Hearst était remise à forfait depuis de nombreuses années à Luc Lanoix. Alors que celui-ci se dirige vers la retraite, la Ville n'a eu d'autre choix que de reprendre la gestion des installations aéroportuaires et profiter de l'expérience de M. Lanoix pour former la relève. La Ville utilisera cette période pour ajouter de l'équipement afin de faciliter, entre autres, l'atterrissage de l'avion-ambulance dans n'importe quelle condition.

La gestion d'un aéroport est très particulière. La personne attitrée nécessite des connaissances accrues au sujet des lois fédérales de l'aviation et de divers aspects spécifiques à l'aviation. La Ville de Hearst profitera des dernières années de travail de son entrepreneur responsable de l'aéroport pour apporter des modifications et former une relève. « Ça prend des personnes d'expérience dans l'aviation. Tu ne peux pas juste mettre n'importe qui », assure Roger Sigouin. « C'est très complexe être gérant de l'aéroport et il a un



Photo : courtoisie de la Ville de Hearst

très grand rôle à jouer. »

Le contrat actuel sur la gestion de l'aéroport local se termine le 31 décembre 2022. Le gestionnaire avait déjà mentionné qu'il ne souhaitait pas prolonger son contrat sous la forme actuelle. Il souhaite alléger ses responsabilités et réduire ses obligations puisqu'à la lecture de l'entente, on remarque que la personne responsable doit être de garde 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

La Ville de Hearst a donc décidé de reprendre le collier et d'embaucher des employés municipaux. La méthode choisie

consiste à engager un directeur des services aéroportuaires et des préposés à l'aéroport.

D'ici sa retraite, l'actuel gérant occupera le poste de directeur et procèdera à la gestion et à la formation du personnel. « On est chanceux d'avoir un Luc Lanoix qui a ça à cœur », explique Roger Sigouin, maire de Hearst.

Deux postes de préposés seront créés, soit l'un à temps plein et le second à temps partiel. L'employé à mi-temps sera responsable de la gestion des opérations courantes, comme les travaux de conciergerie, d'entretien et de ravitaillement.

La Ville estime également que le directeur aura plus de temps pour soumettre diverses demandes de subventions concernant les projets de l'aéroport et travailler sur le projet touchant le développement économique. Reprendre le contrôle des opérations de l'aéroport coutera 166 822 \$ de plus annuellement à la Ville. Quelques dépenses s'ajouteront également, par exemple l'achat d'une camionnette avec des capteurs spéciaux pour effectuer des essais de la piste, en plus de l'achat d'un nouveau réservoir de carburant pour ravitailler les avions sur le lac.

Histoire

L'aéroport assure les vols de fret et d'aviation générale, y compris l'ambulance aérienne. Les services des incendies de forêt l'utilisent constamment pour effectuer la maintenance des aéronefs. L'aéroport est capable de supporter à la fois ce qu'on appelle des vols à vue et des vols aux instruments. Encore dernièrement, la Ville tentait d'obtenir une subvention pour d'autres instruments plus performants et plus modernes.

Hearst en bref : commissaire à l'intégrité, déconnexion du travail et cancer

Par Steve Mc Innis

À la suite des modifications apportées à la Loi de 2001 sur les municipalités, toutes les municipalités de l'Ontario doivent, depuis 2019, nommer un commissaire à l'intégrité. Or, la Ville fait affaire avec la firme E4M depuis le début. Les principales raisons pour la sélection de cette firme sont tout simplement qu'aucune avance n'est exigée au départ, elle se spécialise dans les petites communautés rurales du Nord et les taux horaires sont compétitifs. Depuis 2019, la Ville de Hearst n'a pas fait l'objet d'investigations et aucuns frais n'ont été déboursés. Puisque l'entente actuelle avec E4M se termine en février 2023, le conseil a demandé à la direction

municipale d'entreprendre les démarches pour retourner avec la même entreprise.

Appui à la résolution de Brighton

La Municipalité de Brighton demande au gouvernement provincial de modifier la législation régissant les médecins et développer un programme de remboursement des frais de scolarité dans le but d'attirer des médecins de famille dans les régions insuffisamment desservies de la province. Le conseiller Joël Lauzon a demandé à la Ville de Hearst d'appuyer la démarche des élus de Brighton.

Puisque la Ville est actuellement aux prises avec une pénurie de médecins importante, le reste du conseil a jugé opportun d'appuyer les efforts de cette municipalité pour soutenir le recrutement et la rétention de médecins de famille dans les régions rurales et éloignées de la province.

Politique de déconnexion

La Ville de Hearst met en place une politique de déconnexion du travail pour ses employés. À la suite des modifications, en

décembre 2001, de la Loi de 2000 sur les normes d'emploi, tous les employeurs de plus de 25 employés sont obligés de mettre en place une politique écrite sur la déconnexion du travail.

Cette nouvelle politique permet à tous les employés de se déconnecter du travail en dehors des heures normales d'ouvrage afin de mieux balancer la vie personnelle et professionnelle. Toutefois, même si la politique interdit de communiquer avec les employés après les heures de travail, une exemption est en vigueur pour les travailleurs qui doivent être disponibles après les heures régulières de travail, selon leur contrat d'emploi ou lors des situations d'urgence.



Fondation du cancer

En octobre dernier, Marguerite Beaupré demandait un espace de travail au conseil pour créer une

fondation servant à ramasser des fonds afin d'aider les personnes de Hearst et de la région atteints d'un cancer. Idéalement, un local situé au Centre d'accueil Gilles-Gagnon ou à l'hôtel de ville serait préférable, mais la Municipalité peut difficilement s'engager à désigner un bureau municipal en permanence.

Pour l'instant, la Ville offrira la salle du Tournoi des deux glaces qui avait justement été conçue pour des organismes communautaires ou sans but lucratif. Bien qu'il ne soit pas possible de désigner cet emplacement spécifiquement pour la fondation, la Ville encouragera Mme Beaupré à l'utiliser en attendant de trouver un endroit permanent dans le secteur privé ou avec d'autres organismes.



DERNIÈRE CHANCE DE PARTICIPER AU TIRAGE!

Abonnement au journal Le Nord, format papier pour 2023!

Les personnes abonnées au journal Le Nord de 2023 avant le **23 décembre 2022 à 16 h** auront leur nom dans un tirage pour **gagner 100 \$** en cartes de bingo et un ensemble des Médias de l'épinière noire.

Le tirage se fera en ondes le **3 janvier 2023**.

Pour 52 semaines,
à nos bureaux : **149,63 \$**

Pour 52 semaines,
par la poste : **186,17 \$**

Pour 26 semaines,
à nos bureaux : **77,50 \$**

Pour 26 semaines,
par la poste : **96,50 \$**



Offrez un cadeau
pour toute l'année!!



Mgr Pierre-Olivier Tremblay à la rencontre de ses paroissiens

Par Maël Bisson

Le nouvel évêque du diocèse de Hearst-Moosonee, Mgr Pierre-Olivier Tremblay, est prêt pour le temps des Fêtes. La semaine dernière, il était invité à l'émission *L'info sous la loupe* pour se présenter.

Avant d'être nommé évêque du diocèse, le successeur à Mgr Robert Bourgon était évêque auxiliaire à Trois-Rivières. C'est lors d'un voyage à Jérusalem qu'il est informé de sa nomination pour le diocèse nord-ontarien. « Je savais que j'allais être nommé quelque part », dit-il. « Je suis parti à Jérusalem et je visitais les lieux où Jésus a vécu, l'histoire de l'Église, etc., des lieux fascinants, et j'ai reçu un coup de téléphone qui m'annonçait que j'étais nommé à Hearst-Moosonee. » Pour Mgr Tremblay, l'acceptation de cette position s'est faite sans aucun doute.

« Quand je suis arrivé, j'ai senti que ça faisait beaucoup de sens dans mon histoire à moi », déclare-t-il. « Je suis francophone, je suis bilingue, pendant cinq ans et demi j'étais à Chibougamau, qui a un climat similaire. »

Affecté à la région depuis le mois d'août, le nouvel évêque a déjà entamé divers voyages, multipliant ses heures de route, en allant à la rencontre de différentes paroisses comme Geraldton, Moosonee et Attawapiskat. « Je suis content, je suis en mode de découverte. Je n'étais jamais venu à Hearst, Kapuskasing et Cochrane », indique le missionnaire. « Ce sont toutes des places que je n'avais jamais visitées, alors j'ai commencé à rencontrer les gens. »

Pour Mgr Tremblay, la diversité des communautés est ce qui fait le charme du territoire. Il est fasciné par les multiples réalités qui s'affichent aux abords de la route 11, tout comme avec les différentes communautés autochtones auxquelles il est allé à la rencontre. »

« J'ai rencontré la cheffe de bande d'Attawapiskat, j'ai rencontré le deputy chief à fort Albany », mentionne l'évêque. « J'ai parlé avec eux et je leur ai demandé : " Qu'est-ce qu'on pourrait faire ensemble ? " Ils m'ont parlé de réconciliation, du travail à faire. »

Selon l'évêque, il n'est pas là pour

travailler pour les Premières Nations, mais plutôt avec eux. Il ne cache pas les atrocités perpétrées par l'Église catholique envers les Autochtones, faisant allusion aux écoles résidentielles, entre autres. Pour lui, il est plus que temps, qu'en tant que société le rapport change. Un changement qui doit commencer par l'écoute, l'accueil et la découverte de la culture autochtone.

L'église désertée par la population

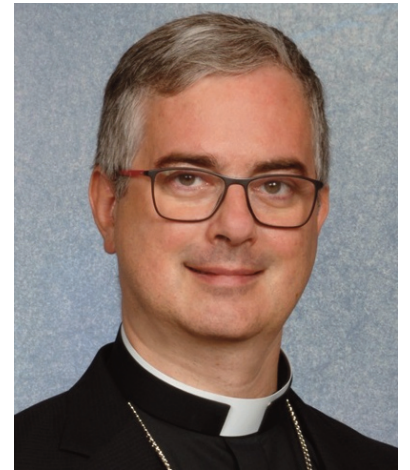
Mgr Pierre-Olivier Tremblay n'est pas étonné par le constat de l'abandon de l'Église par les nouvelles générations. Il se dit conscient que la jeunesse se trouve « ailleurs dans leur rapport à la foi et à la religion ».

« Mon objectif, ce n'est pas de ramener du monde à la messe. Mon objectif, ce n'est pas la survie puis l'avenir de l'Église, mais plutôt qu'est-ce qu'on peut faire dans notre monde, maintenant, et les besoins sont immenses à l'heure actuelle ! »

D'après Mgr Tremblay, être évêque aujourd'hui n'est pas si simple que ça. Il ne voit pas cette nomination comme un titre d'honneur ou de gloire, mais

plutôt comme un appel à servir. Étant prêtre depuis l'âge de 28 ans, il a toujours travaillé avec la population, car ce qui l'intéresse c'est comment l'individu peut apporter une valeur de foi, de spiritualité dans des mots, dans des façons de vivre d'aujourd'hui. « Je me dis si je peux apporter un leadership et être présent avec le monde, c'est ce qui m'intéresse. »

Mgr Pierre-Olivier Tremblay présentera trois messes à la cathédrale Notre-Dame à Hearst. Deux célébrations auront lieu le 24 décembre en soirée et la troisième le 25 décembre en matinée.



2023, l'année de changement en infrastructure à l'Université de Hearst

Par Steve Mc Innis

L'Université de Hearst ne cesse d'innover depuis son autonomie, et ce ne sont pas les projets qui manquent. Dans les prochains mois, l'intérieur du bâtiment de Hearst se refera une beauté et sera modernisé pour être en symbiose avec la nouvelle philosophie d'enseignement que l'institution postsecondaire souhaite projeter pour faciliter et mousser le recrutement.

Trois-millions de dollars seront investis pour quelques changements au deuxième étage, mais pour carrément tout refaire le troisième. « Au deuxième étage, on a nos salles de classe qui ont été construites en 1959, ça commence à être un petit peu dépassé. Premièrement, la taille parce qu'on a de petites classes et on a une grande salle qui avait été rénoverée dans les années 2000, donc cette classe-là est parfaite pour le modèle qu'on a », indique le recteur, Luc Bussiès.



La direction de l'Université de Hearst a investi beaucoup d'argent pour la structure extérieure et dans le gymnase. Au cours des prochains mois, ce sont les deuxième et troisième étages qui seront touchés par des rénovations d'une valeur de trois-millions de dollars. Photo/LeNord

C'est avec un pincement au cœur que la décision d'abolir la résidence étudiante du dernier étage a été prise. « On détruit complètement le troisième étage et on va construire quatre ou cinq classes modernes avec des murs sur lesquels ont écrit, des téléviseurs, l'éclairage, le son, tout va être ultra moderne avec des possibilités d'avoir des gens qui sont en vidéoconférence en

même temps. Mais, on avait un dilemme parce qu'on a vraiment un problème de logement pour nos étudiants », avoue le recteur. La résidence actuelle peut accueillir 16 personnes. Si l'Université a été dans l'obligation de changer la structure éducative pour en arriver aux cours en bloc, c'est parce qu'il n'y avait plus assez d'étudiants pour justifier la continuité.

Aujourd'hui, ce n'est plus une question d'inscription, mais de logement pour accueillir tous ses étudiants. « Un jour, on pourra accueillir plus d'étudiants, mais non, parce qu'on n'aura pas de place pour les loger. »

Pour la construction de résidences, il n'y a aucune possibilité de financement provincial, ni pour rénover, ni pour construire. La direction tentera de trouver un partenaire au privé pour contrer ce problème.

Cet investissement offrira des espaces au goût du jour. L'Université de Hearst se positionne pour être vraiment une alternative à l'éducation traditionnelle. « Notre nouvelle philosophie en enseignement, c'est très interactif. Donc, on ne veut pas nécessairement d'un prof en avant avec 25 élèves qui écoutent silencieusement. On fait souvent travailler les gens en équipe », ajoute M. Bussiès.

Une étude établit un lien fort entre études postsecondaires et langue de travail

Par Ericka Muzzo – Francopresse

Une nouvelle étude de Statistique Canada confirme qu'en francophonie minoritaire, les diplômés postsecondaires ayant étudié en français sont plus susceptibles de travailler en français après leurs études. Cette conclusion ne surprend pas les experts interviewés, qui se réjouissent de ces nouvelles données venant appuyer les revendications du milieu postsecondaire francophone hors Québec.

Le contexte difficile dans lequel baignent plusieurs établissements postsecondaires franco-canadiens depuis quelques années a incité Statistique Canada à mener cette étude, explique son auteur, Étienne Lemyre.

L'analyste au Centre de démographie de Statistique Canada croit que « l'avenir de plusieurs [de ces établissements] est peut-être mis en péril en raison de difficultés financières », tandis que d'autres tentent de développer leur offre de programmes et de cours en francophonie minoritaire.

Il précise que Statistique Canada cherche à « produire des renseignements qui sont utiles au débat public ». Étant donné la conjoncture dans laquelle se trouvent les établissements postsecondaires de langue française en milieu minoritaire, « ça pouvait être intéressant d'étudier [leur] rôle dans l'utilisation de la langue après les études ».

Il s'agit de la toute première étude à ce sujet en francophonie

minoritaire. Les données proviennent du recensement de 2016 et du Système d'information sur les étudiants postsecondaires (SIEP). L'auteur précise que « l'étude porte sur une cohorte de diplômés [...] de 2010 à 2015, donc cinq à six ans avant le recensement ».

Pas de surprise sur le terrain

Mariève Forest, présidente et chercheuse principale de la firme de recherche sociale appliquée Sociopol, indique ne pas être étonnée par les données de l'étude, qui concordent avec ses connaissances du terrain. « Probablement que les compétences linguistiques jouent aussi puisqu'on approfondit notre sécurité linguistique en français. [...] On est donc plus attirés par des emplois dans la langue dans laquelle on a étudié », ajoute la chercheuse.

Martin Normand, directeur de la recherche stratégique et des relations internationales à l'Association des collèges et universités de la francophonie canadienne (ACUFC), abonde dans le même sens : « Intuitivement, on s'attendait à ce qu'il y ait une continuité linguistique, une plus grande propension à travailler en français quand on fréquente les établissements francophones. »

Il aimerait maintenant voir « le côté qualitatif [des données], pour expliquer pourquoi ce phénomène-là se concrétise. » Néanmoins, il est d'avis que « l'étude démontre qu'il y a

clairement une valeur ajoutée à avoir des établissements francophones forts, agiles, qui sont capables d'offrir une grande gamme de programmes. »

Mariève Forest trouve, elle aussi, que cette étude « donne un bel argumentaire pour développer le continuum d'éducation en français parce que finalement, quand on va au postsecondaire en français, on cristallise un intérêt envers la langue française, on cristallise des compétences. »

De grandes disparités entre les provinces et territoires

Parmi les autres faits saillants des données, Étienne Lemyre mentionne leur grande variation d'une province ou d'un territoire à l'autre.

La proportion de personnes ayant le français comme langue maternelle qui sont diplômées d'un établissement francophone ou bilingue et qui travaillent surtout en français est la plus grande au Nouveau-Brunswick (71 %), en Saskatchewan (53 %) et au Manitoba (50 %). En revanche, elle est la plus faible en Colombie-Britannique (26 %) et en Alberta (22 %). « Ce qui ressort, c'est peut-être la fréquentation d'établissements unilingues de langue française », comparativement à des établissements bilingues, souligne Étienne Lemyre, qui mentionne l'Université de Moncton au Nouveau-Brunswick, l'Université de Saint-Boniface au Manitoba et le Collège Mathieu en

Saskatchewan.

Peu de français dans les STIM

Le domaine d'études, puis le secteur professionnel ont également une incidence sur la probabilité de travailler en français. « Un emploi dans le secteur des services d'enseignement est le facteur le plus fortement associé à l'utilisation prédominante du français au travail à l'extérieur du Québec », précise l'étude. Inversement, la probabilité, en mathématiques (STIM) ou en sciences informatiques.

La chercheuse Mariève Forest rappelle que « quand on étudie en français à l'extérieur du Québec, il y a moins de programmes de sciences. Peut-être que s'il y en avait plein, les gens travailleraient en français ».

Favoriser la rétention linguistique

Enfin, l'étude révèle aussi qu'en francophonie minoritaire, « la proportion de diplômés d'établissements de langue française ou bilingue qui travaillent principalement en français est plus élevée parmi les diplômés collégiaux que parmi les diplômés universitaires ». Un tel constat n'est pas anodin pour Martin Normand : « Il y a une grande proximité des collèges avec les milieux qui les entourent, et il y a peut-être un plus grand recours aux stages. C'est documenté que souvent, quand les jeunes francophones font des stages en milieu de travail francophone vers la fin de leurs études, ils vont être engagés là où ils ont fait leur stage. »

Le directeur de la recherche stratégique et des relations internationales de l'ACUFC ajoute que « la très grande proportion des étudiants étrangers qui [...] étudient dans nos établissements [...] ont tendance à rester dans la communauté locale où ils ont étudié », contribuant ainsi à la cible de 4,4 % d'immigration francophone hors Québec fixée par le gouvernement fédéral.

À long terme, Mariève Forest estime que cela peut aussi être une solution à la pénurie de main-d'œuvre en francophonie minoritaire, notamment dans les domaines de l'éducation et de la santé.

Félicitations aux gagnantes et aux gagnants de la Loto épicierie!

HO HO HO Joyeuses Fêtes tout le monde!

Brigitte Richard 5000 \$

Jeannine Roussel 3000 \$

Luc Pominville 1000 \$

Luc Rocheleau 500 \$

Merci à tous les participants!

LES Médias de l'épinette noire INC.

JOURNAL LE NORD

CINN911.com

Hearst reçoit, encore une fois, moins d'argent de la province pour 2023

Par Steve Mc Innis

Le ministère des Finances de l'Ontario a réduit l'enveloppe remise à la Ville de Hearst dans le cadre du Fonds de partenariat avec les municipalités de l'Ontario. Cette nouvelle affectera le budget de la Ville à la hauteur de 63 800 \$. Au cours des dix dernières années, le gouvernement provincial ne cesse de baisser les montants remis aux municipalités. La Ville de Hearst a vu sa subvention fondre de 22 % depuis 2013.

Le programme de Fonds de partenariat avec les municipalités de l'Ontario a pour but d'aider au fonctionnement des communautés. Certains critères sont identifiés pour dépenser l'argent, mais il n'est pas lié à un

projet spécifique. La Ville de Hearst intègre cette subvention dans le budget d'exploitation de la Ville.

En novembre dernier, la Municipalité recevait une lettre précisant le montant alloué pour la prochaine année. Le département des finances aura une somme de 226 1200 \$ en prévision du budget 2023. C'est 63 800 \$ de moins que la dernière année.

Entre autres, une somme de 5700 \$ a été coupée de la subvention de péréquation sur l'évaluation, et 63 000 \$ de moins provenant de l'enveloppe Aide au territoire. Seuls points positifs, la subvention aux collectivités rurales a augmenté de

2500 \$ et la subvention liée à la situation financière pour les municipalités rurales et du Nord aura 2400 \$ de plus.

Le maire de Hearst déplore depuis longtemps la diminution des subventions provenant des deux paliers de gouvernement. « Tout coûte plus cher, les gouvernements *pitchent* de plus en plus de responsabilités dans notre cour et ils n'arrêtent pas de baisser les montants d'argent. Toutes les années, on reçoit moins de fonds, il faut faire plus avec moins, pis après c'est nous qui est obligés d'aller chercher de l'argent dans les poches des contribuables, donc c'est nous autres qui passent pour des pas bons », dénonce Roger Sigouin.

Le budget de la Ville devrait être présenté au plus tard en février prochain.



Roger Sigouin, photo de courtoisie

La Limite attire de nouveau les jeunes de la 5e à la 9e année

Par Maël Bisson

Depuis le mois dernier, la Ville de Hearst a relancé les effectifs du centre jeunesse La Limite. Le département des parcs et loisirs compte offrir diverses activités dans les locaux du deuxième étage au Centre récréatif Claude-Larose.

Avec la réouverture du centre, la Municipalité espère pouvoir offrir un havre social aux jeunes de 10 à 14 ans. Le choix derrière la décision de cibler cette tranche d'âge viendrait des recommandations des directions d'écoles. « Les directions me recommandaient de cibler les jeunes de la 5e à la

9e année », raconte Nathalie Coulombe, directrice des parcs et loisirs de la Ville de Hearst. « La raison, c'est qu'après ces âges-là, les jeunes commencent à travailler et sont moins disponibles. » Elle ajoute que pour un jeune dans cette tranche d'âge, le sentiment d'autonomie se développe et le besoin de passer du temps en compagnie de la famille est délaissé au profit des amis. Elle remarque aussi le manque d'installations à leur disposition. « Ces jeunes-là n'ont pas vraiment d'endroit où aller », déplore-t-elle.

Fermée depuis 2013, dû à un manque d'intérêt, La Limite procède à une réouverture qui se veut progressive, indique Mme Coulombe. « C'est certain que ce ne sera pas comme c'était dans le temps », dit la directrice des parcs et loisirs. « La demande des jeunes n'est plus la même et nous n'avons pas encore le personnel pour tout faire. » Présentement, le département de parcs et loisirs prévoit offrir de petites activités quelquefois par année. Depuis sa renaissance, le centre a offert un jeu d'évasion, un atelier sur la gestion du stress

et trois différentes présentations. Pour le futur de l'organisme, Mme Coulombe aimerait voir l'élaboration d'un conseil jeunesse qui aurait comme mandat de faire des recommandations en termes d'activités ainsi que prendre part à l'organisation d'événements. Comme prochaine activité, La Limite prépare deux sessions de patinage public qui auront lieu ce vendredi 23 décembre. De 18 h à 20 h, la patinoire sera réservée aux jeunes de la 5e et de la 6e année, et de 20 h à 22 h, les 7e, 8e et 9e années pourront prendre la glace.

Quand acclamation rime avec manque de visibilité

Par Maël Bisson

Marit Stiles sera la prochaine cheffe du nouveau parti démocratique (NPD) de l'Ontario. Son parcours à la tête du parti s'est avéré aussi facile à dire qu'à faire, car aucun autre membre du caucus n'a voulu se lancer dans la course. Qu'est-ce que cette élection par acclamation représente pour les néodémocrates?

Deux écoles de pensée se partagent ce résultat. Soit il s'agit d'un manque d'intérêt au sein de l'organisation, soit la candidate initiale se voulait un trop gros défi à surmonter pour ses concurrents. Malgré tout, selon l'analyste politique Yan Plante, les deux scénarios viennent brimer l'image du NPD ontarien. « Ça arrive des couronnements

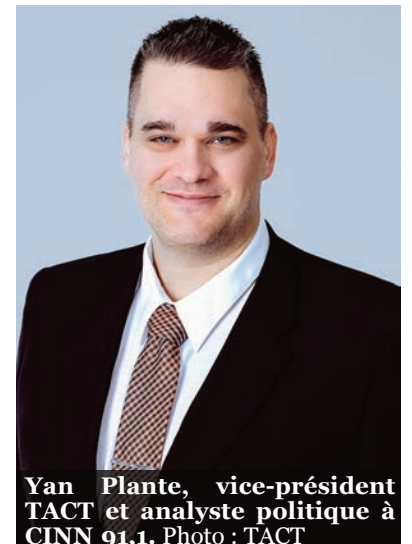
en politique, c'est rare, mais ça arrive », dit-il. « Personnellement, je pense que ce n'est pas souhaitable, ni pour la vie démocratique d'un parti, mais non plus pour la nouvelle cheffe. »

M. Plante indique qu'en raison d'une acclamation, le parti politique n'a pas eu l'occasion de débattre d'idées importantes, de s'entendre sur la direction souhaitée ou de « crever certains abcès » qui pourrait embêter les chances du parti lors de futures campagnes électorales. « La nouvelle cheffe a manqué l'occasion de se faire valoir, pour se prouver, être testée pour débattre avec des collègues, mais qui sont des adversaires dans le cadre

d'une chefferie, donc participer à des débats de haut niveau et ça enlève aussi une belle opportunité de visibilité à un parti », résume-t-il.

Pour l'analyste, puisque le NPD est quand même l'opposition officielle en Ontario, en principe, Mme Stiles devient la première ministre en attente, si le premier ministre actuel, Doug Ford, perd ses élections. « C'est potentiellement la prochaine première ministre de l'Ontario, mais ça leur a enlevé une grande opportunité de visibilité médiatique », explique M. Plante. « Pour elle, il y a quelque chose d'intéressant, car elle est devenue cheffe, mais l'expérience me dit que c'est mieux de devenir chef dans un

processus qui est contesté, car ça permet de te tester et d'obtenir de la visibilité, et de se donner une vision de parti. »



Yan Plante, vice-président TACT et analyste politique à CINN 91.1. Photo : TACT

Bien vieillir grâce à la communauté

Par Isabelle Burgun

Avec de plus en plus d'ainés s'impose la nécessité de se mobiliser en grand nombre, pour leur donner une meilleure qualité de vie. Or, cela dépasse le milieu de la santé et les familles : c'est toute la communauté qui est concernée.

Par exemple, pour que les personnes restent le plus longtemps possible à la maison, comme elles le désirent souvent, il faut que les municipalités, les organismes territoriaux, le milieu communautaire, les institutions publiques répondent présents à l'appel. « Le plafond de verre est souvent motivationnel. Il nous faut décloisonner la santé et le bien-être, les soins avec le milieu de vie et la communauté, pour intégrer tout ça dans un guichet unique, afin que les aînés puissent plus facilement s'y retrouver », résume le professeur à la Faculté de médecine Lyon Est et praticien hospitalier français, Pierre Krolak-Salmon.

Cela peut passer par les municipalités offrant aux aînés des occasions d'être plus actifs ou des loisirs accessibles, comme des places de théâtre gratuites. Ou cela peut prendre la forme de paniers-repas pour soutenir leurs besoins alimentaires.

Depuis 2017, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a développé le programme ICOPE,



Integrated Care for Older People ou « Soins intégrés de la personne âgée », destiné à guider la communauté. Ce programme vise à dépister les pertes de capacité des personnes, mais aussi à évaluer les besoins en matière de santé, d'alimentation et de soins, afin d'élaborer un plan personnalisé. « Les séniors sont les acteurs de leur santé. Ils ne veulent pas être un fardeau. Ils ont besoin de se sentir utiles et d'être partie prenante de la société », rappelle le chercheur.

Pour un cerveau en santé

Cette préoccupation des aînés trouve une résonance dans les travaux de la titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neurosciences cognitives du vieillissement et plasticité cérébrale de l'Université de Montréal, Sylvie Belleville.

Souvent, les problèmes de mémoire sont moins pris en charge par le milieu de la santé, alors qu'il s'agit d'un souci,

particulièrement pour les femmes âgées. « Aider les aînés à maintenir une bonne réserve cognitive et tenter de repousser le diagnostic d'Alzheimer ou de démence, c'est gagnant et ça a un impact sur l'individu et la société », soutient la chercheuse.

Elle rappelle que la plupart des facteurs de risque associés à la démence, comme la cigarette, la dépression, l'isolement, le manque d'activités physiques, etc., s'avèrent modifiables dans près de 40 % des cas.

La technologie pourrait avoir un impact important, selon elle. Plus de 70 % des aînés disent être à l'aise avec la technologie : 50 % ont pris des rendez-vous de santé en ligne pendant la pandémie, et 83 % vont même sur Internet tous les jours, selon une enquête de 2020. « La pandémie nous a montré que le numérique est présent dans la vie des aînés et qu'en s'informant et se distrayant en ligne, ils maintiennent ou

améliorent leurs capacités cognitives », assure Sylvie Belleville.

Dépister les fragilités

Reste qu'il n'est pas facile de cerner les vulnérabilités avant que se produisent les maladies et les chutes. Il faut tenir compte aussi du contexte social, économique, politique, où évoluent les aînés. La chercheuse donne l'exemple de l'intervention en milieu communautaire sur les limitations d'activités, Retirement in ACTION. Ce programme d'activités physiques et de maintien des habitudes de vie visait à soutenir des personnes vivant avec une réduction des membres inférieurs, dans le but de prévenir le déclin des fonctions et des capacités de ces aînés.

Et deux ans plus tard, parmi les 777 participants recrutés dans 35 centres de santé de première ligne, âge moyen de 77,6 ans et deux tiers de femmes, la majorité voyait encore les bénéfices de ce programme de soutien physique. La chercheuse française souligne aussi les nombreuses inégalités socioéconomiques que vivent les personnes âgées, en commençant par la fracture numérique. Les aînés ne sont pas tous à l'aise avec les nouvelles technologies, et le virage de la société vers le « tout numérique » se fait un peu en dépit des moins nantis et des moins familiers des technologies.

La question de la semaine!

À quelles activités allez-vous assister au

**Le Conseil
des Arts
de Hearst**



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



Voici le témoignage de certains répondants à la question de la semaine dernière qui était :
Quels services utilisez-vous de



- Réparation de mes planchers de salle de bain
- Suzanne

Merci pour votre participation !!!!



Cahier spécial de Noël 2022



JOURNAL
LE NORD





Cahier spécial de Noël 2022



Une invitation à un potluck ? Apportez l'un de ces plats !

Les repas-partage (potluck) sont fréquents dans le temps des Fêtes. Pour apporter un plat qui se transporte bien et qui se cuisine aisément à l'avance, optez pour l'un de ceux-ci !

- Salade : à base de pommes de terre, d'orge, de quinoa ou de couscous, la salade est un excellent choix qui ne nécessite pas d'être réchauffé avant de s'attabler.
- Boulettes de viande : utilisez la viande de votre choix (porc, bœuf, poulet, etc.) ou faites un mélange, ajoutez quelques assaisonnements et complétez avec une savoureuse sauce. Il ne restera qu'à réchauffer le tout quelques minutes !
- Crevettes marinées : faciles à préparer, elles se conservent quelques jours au réfrigérateur et s'allient parfaitement avec des craquelins, du pain et du fromage.
- Riz : qu'il soit blanc, brun ou sauvage, le riz est un accompagnement qui se marie à

merveille avec la majorité des plats. Donnez-lui une touche raffinée en le garnissant de noix grillées, de fines herbes ou de fruits séchés, par exemple.

- Macarons : ces bouchées sucrées et légères qui se dégustent sur le pouce peuvent avoir la saveur et la couleur de votre choix. Suivez votre inspiration !
- Barres Nanaimo : ce dessert canadien étagé sans cuisson est facile à partager. Vous pouvez le préparer quelques jours à l'avance et le couper en barres à la dernière minute.

Visitez les marchés et les épiceries de votre région pour dénicher tous vos ingrédients !



Comment protéger votre sapin de votre chat ?

Vous êtes l'heureux propriétaire d'un chat et vous craignez (peut-être par expérience !) que votre félin n'abime votre arbre de Noël ou se blesse ? Voici des stratégies pour éviter les catastrophes !

- Fixez votre sapin sur une base solide pour l'empêcher de basculer et de tomber sur votre compagnon.
- Laissez votre arbre sans décorations durant quelques jours, le temps que votre animal s'y habitue.
- Utilisez un vaporisateur avec de l'eau pour arroser doucement votre chat lorsqu'il s'approche trop près

de l'arbre (celui-ci ne doit pas contenir d'éléments électriques !) afin de lui faire comprendre que ce comportement est interdit.

- Préférez les décorations en plastique ou en d'autres matériaux peu fragiles et fixez-les fermement aux branches pour qu'elles ne tombent pas facilement. Évitez tout type d'ornement comestible.
- Employez un répulsif pour chats acheté dans une boutique pour animaux et aspergez-en votre sapin. Faites preuve de patience et vous obtiendrez les résultats escomptés.



Caisse Alliance

En ce temps des Fêtes,
l'équipe de la Caisse Alliance vous souhaite,
à vous et à votre famille,
du bonheur en abondance

► caissealliance.com

KALTIRE



**Nous souhaitons à nos client(e)s
et ami(e)s un merveilleux temps
des Fêtes !**



24-25-26-27 décembre : fermé

28-29-30 décembre : 8 h à 17 h

31 décembre : fermé

1-2 janvier : fermé

**De retour aux heures régulières
le 3 janvier 2023**

Pour le **SERVICE ROUTIER**
1 888 Kal-Tire



Cahier spécial de Noël 2022



7 projets de bricolage parfaits pour votre décoration des Fêtes!

Vous êtes amateur d'artisanat et souhaitez utiliser vos talents dans la fabrication de décorations pour la période des Fêtes? Voici sept projets qui pourraient vous inspirer!

1. Des ornements de sapin : procurez-vous des boules transparentes à personnaliser selon vos goûts, créez un paysage dans une tasse translucide que vous n'utilisez plus et ajoutez un ruban à l'anse pour la suspendre dans l'arbre.
2. Une couronne : enrobez un anneau (en métal, en plastique ou en mousse) avec des rubans ou des retailles de tissus aux couleurs festives, une guirlande de pin ou encore une multitude de boules de Noël.
3. Une décoration en bois : fabriquez un casse-noisette avec des cubes et des sphères en bois ou concevez un petit traineau avec des bâtons de popsicle.
4. Un centre de table : récupérez une demi-buche de bois et percez-y des trous pour accueillir des chandelles ou remplissez de grandes coupes de

boules, retournez-les tête en bas dans une assiette et déposez-y des bougies.

5. Un calendrier de l'avent réinventé : suspendez des sacs de papier à une corde et cachez-y quelques surprises ou optez pour de petites boîtes vertes empilées en pyramide pour représenter un sapin.

6. Des paysages en pot : utilisez des pots Mason et emplissez-les de décorations (pommes de pin, fausse neige, lumières, etc.), puis placez-les à l'envers sur une table ou une tablette.

7. Des guirlandes : découpez des feuilles de houx ou des flocons dans du papier cartonné que vous attachez à une corde ou nouez des rubans de tissus colorés à cette dernière. Rendez-vous dans un magasin d'articles de bricolage ou d'artisanat pour dénicher le matériel nécessaire à vos projets!



Comment réussir son brunch de Noël?

Vous souhaitez recevoir pour Noël avec un délicieux brunch qui plaira à l'ensemble des invités? Voici quelques astuces qui assureront la réussite de votre réception!

Commencez la veille

Limitez le stress d'avoir à tout préparer le matin même en effectuant certaines des étapes le jour précédent. Vous pouvez, par exemple, laver et couper les fruits qui se conserveront bien au réfrigérateur. La crème fouettée et la crème pâtissière se font également très bien à l'avance. Vous souhaitez miser sur des portions individuelles et faciles à distribuer le jour J? Pensez à des verrines de yogourt et de baies auxquelles vous ajouterez du granola, par exemple. L'objectif est que vous n'ayez principalement que des plats à réchauffer le lendemain.

Misez sur la fraîcheur locale

Faites confiance à votre boulangerie de quartier pour le pain, les croissants, les muffins ou les baguets qui accompagneront votre repas. Optez

pour une fournée fraîchement préparée le même jour ou informez-vous sur les produits congelés et prêts à mettre au four. Vos commerces locaux ont d'autres spécialités alléchantes? N'hésitez pas à les ajouter au menu!

Variez les boissons

Donnez un peu de *pep* à votre brunch en l'accompagnant d'un mimosa, d'un Bellini, d'un cidre pétillant ou encore d'un vin blanc léger. Vous pouvez aussi aromatiser les cafés avec votre liqueur favorite. Pour combler les enfants, le chocolat chaud ou le jus de fruits frais sont des choix gagnants!

Pour la touche finale, n'oubliez pas de décorer votre table avec quelques accessoires festifs.



Joyeux Temps Des Fêtes

Merci à la communauté pour votre appui constant!

Que vos vœux les plus chers deviennent réalité!

Happy Holidays

Thank you to the community for your continued support!

May your dearest wishes become reality.

Club Action Hearst

54, 13e Rue, Hearst ON
705 362-8722



Vieillir chez soi
Aging at Home

Merveilleux temps des Fêtes!

Que ce Nouvel An soit des plus beaux.
Que ce temps des Fêtes vous apporte
les plus beaux cadeaux :
la bonne santé, l'amour de vos proches
et une grande joie!

Horaires pour la période des Fêtes 2022-2023

Veuillez prendre note que Vieillir chez soi sera fermé la semaine du 26 au 30 décembre 2022, ainsi que les 2 et 3 janvier 2023. Le service d'épicerie sera donc disponible le jeudi 5 janvier 2023. Retour à l'horaire habituel le 10 janvier 2023. Pour information, téléphonez-nous au 705-362-4144.



Cahier spécial de Noël 2022



Alcool et drogue au volant : effets sur la conduite, détection et conséquences

Effets sur la conduite

La consommation d'alcool et de drogues légales ou non (ex. : cannabis, ecstasy) entraîne une baisse des réflexes, de la vigilance et de la concentration. La

coordination et le temps de réaction en sont également affectés négativement. Cela peut se traduire par des sorties de route, une trajectoire inconstante, des difficultés à

réagir en cas d'urgence, de la somnolence, de la témérité ou des problèmes de vision.

Détection

Selon la situation, les policiers qui vous interceptent peuvent utiliser diverses méthodes pour savoir si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue. Dans le premier cas, l'alcoolémie peut être vérifiée avec un appareil de détection d'alcool ou des épreuves de coordination des mouvements. Dans le second, il s'agit d'une série de tests difficiles à réussir sous l'effet de la drogue (mouvements des yeux, démarche, équilibre, etc.).

Conséquences

Avant même d'être déclaré coupable, vous pouvez voir votre permis de conduire suspendu pour une période déterminée après votre arrestation. S'il y a condamnation, votre peine (amende et emprisonnement) dépendra, entre autres, de vos

antécédents et des circonstances entourant l'arrestation. Les conséquences peuvent être plus sévères si vous blessez quelqu'un ou causez sa mort.

Il importe d'adopter une conduite responsable lorsque vous êtes au volant d'un véhicule, et ce, en tout temps. Soyez vigilant!

Solutions de rechange

Évitez de conduire lorsque vous avez les facultés affaiblies et optez plutôt pour l'une de ces solutions :

- transport en commun;
- taxi;
- service de raccompagnement;
- conducteur désigné.



Un souhait de Noël de notre foyer au vôtre

Que la paix et la bonne fortune soient dans votre foyer en ce temps des Fêtes !

Merci de nous avoir rendu visite pendant la dernière année !

**Decorific
et la
Plomberie Boucher**

1007, rue Front, Hearst
705 362-4575

Que vous trouviez sous le sapin les plus beaux cadeaux : amour et santé !

**Joyeux Noël !
Bonne et heureuse année !**



AtlanticPower & Utilities 705 463-2513



Cahier spécial de Noël 2022



Le temps des Fêtes au piano, un après-midi en bonne compagnie

Par Steve Mc Innis

Dimanche après-midi, le Conseil des Arts et le Festival de musique HOREM présentaient le Récital des Fêtes annuel avec une douzaine d'artistes locaux. On comptait moins de jeunes artistes cette année, ce qui a permis de lancer une invitation aux parents pour qu'ils accompagnent leur progéniture et donner la chance à d'autres de jouer plus d'une pièce.

Plusieurs des plus grands succès du temps des Fêtes ont été joués devant une centaine de spectateurs. « Cet événement sert de cueillette de fonds pour le Festival de musique HOREM », indique Valérie Picard, directrice générale et artistique de Conseil des Arts. « Ça demeure une excellente expérience pour les jeunes artistes de jouer devant un public et ainsi être davantage prêts lorsque vient le temps de jouer au festival au mois de mai. »

Une nouveauté cette année a



permis que de jeunes artistes puissent performer avec leurs parents. Au piano, Charlotte Villeneuve a interprété le *Minuit chrétien* avec son père, Mario, au chant. Puis, Ellie Mc Innis a joué

au piano *Snowman* de l'artiste américaine SIA en compagnie de sa mère, Julie Pelletier, à la voix et de son père, Steve Mc Innis, à la basse.

Les élèves de Marie-Josée Fraser

ont démontré leur amélioration comparativement à l'année dernière. Adèle Gagnon, Léanne et Sophie Alary, Milo Dillon, Elliott Lacroix, Zaya Brousseau, Raphaël Savoie, Noami Nadeau, Arian Léger et Claudèle Lacroix figuraient sur la liste d'artistes.

La pandémie n'a pas été facile et les professeurs de musique ont aussi connu des baisses. Marie-Josée Fraser estime avoir perdu près de la moitié de ses élèves, ce qui explique la diminution du nombre de jeunes au récital de cette fin de semaine. Des organismes comme le Conseil des Arts devront mousser la pratique d'un instrument auprès des jeunes.

À la fin du récital, les spectateurs ont été invités à faire partie du spectacle le temps de trois classiques du temps des Fêtes. Ainsi, la salle a terminé avec *Les anges dans nos campagnes*, *Jingle Bells* et *Le petit renne au nez rouge*.

Joyeux Noël et
bonne année 2023

Merry Christmas and
Happy New Year 2023



Heures d'ouverture du temps des Fêtes

24 décembre : 11 h à 19 h
25 décembre : FERMÉ
26 décembre : FERMÉ
27 décembre : 15 h à 20 h
28 décembre : 15 h à 20 h
29 décembre : 15 h à 20 h
30 décembre : 15 h à 20 h
31 décembre : 11 h à 19 h
1er janvier : FERMÉ

Holiday opening hours

24.12 Christmas Eve 11 h - 7 h
25.12 Christmas Day CLOSED
26.12 Boxing Day CLOSED
27.12 Tuesday 3 h - 8 h
28.12 Wednesday 3 h - 8 h
29.12 Thursday 3 h - 8 h
30.12 Friday 3 h - 8 h
31.12 New Year's Eve 11 h - 7 h
1.01 New Year's Day CLOSED



bakertilly

En ce merveilleux
temps des Fêtes, nous
souhaitons nos meilleurs vœux
à notre personnel, leur famille
ainsi qu'à notre fidèle clientèle.

Joyeux Noël
et bonne année!





Cahier spécial de Noël 2022



5 tendances déco pour les Fêtes

Vous souhaitez changer votre décor des Fêtes et êtes à la recherche d'idées? Voici cinq tendances de 2022 pour vous inspirer!

1. La nature

Le naturel conserve sa popularité des dernières années. Intégrez-le avec des branches de sapin, des pommes de pin ou d'autres matériaux organiques, comme le bois et le chanvre.

2. La touche rétro

Le vintage s'invite à fond dans la décoration de Noël. C'est le moment de ressortir des ornements d'antan ou d'en dénicher de nouveaux qui se prêtent bien à la thématique.

3. Les matériaux recyclés

Si vous adorez bricoler, cette tendance est pour vous! Transformez des objets usés en décorations et recherchez les ornements fabriqués à partir d'éléments récupérés. Psitt! Transposez ce concept aux cadeaux en les emballant avec du

tissu, des circulaires ou des journaux!

4. Les fruits séchés

En guirlandes, dans des pots décoratifs ou même en ornements de sapin, les fruits séchés sont écologiques et agréablement parfumés. Les agrumes constituent un excellent choix!

5. La brillance

Tout ce qui brille invite à la fête! Ajoutez des couleurs métalliques à votre décor en misant, notamment, sur le bleu et le vert ou l'argent et l'or, des classiques que vous pourrez facilement réadapter l'an prochain.

Visitez vos boutiques locales pour trouver encore plus d'idées!



Fêter Noël en virtuel : 4 éléments à considérer

Vous avez des êtres chers qui demeurent à plusieurs heures de route, voire sur un autre continent? S'il vous est impossible de vous rendre visite durant la période des Fêtes, vous pouvez tout de même festoyer avec eux grâce à la magie de la technologie! Les célébrations virtuelles sont une option accessible qui demande simplement un peu de préparation.

1. Le moment

Commencez par trouver une date et une heure pour votre événement en sondant vos proches afin de connaître leurs disponibilités. N'oubliez pas, le cas échéant, de tenir compte des fuseaux horaires.

2. La plateforme

Plusieurs plateformes en ligne sont à votre portée pour organiser votre rencontre virtuelle. Pour sélectionner celle qui convient le mieux, il importe de considérer le nombre de participants, leurs connaissances en

informatique et leur accès à Internet. Certaines permettent notamment de se joindre à une réunion par un numéro de téléphone.

3. L'animation

Planifiez quelques activités pour rendre l'événement plus amusant. Tous peuvent, par exemple, partager un repas semblable ou boire un même cocktail. Vous pouvez aussi jouer à certains jeux (bingo, jeu-questionnaire, etc.) qui s'effectuent bien à distance ou auxquels vous pouvez accéder en ligne.

4. Le confort

Installez-vous dans un endroit adapté à votre événement, notamment s'il vous faut une table ou de l'espace pour bouger, et ajoutez quelques décorations festives en arrière-plan. Pensez à porter un casque d'écoute pour obtenir un meilleur son.

Nous désirons souhaiter un très joyeux Noël à nos employés et leur famille, nos fournisseurs et à toute la communauté. Columbia Forest Products est fier de contribuer à l'essor économique de la région.

Joyeux temps des Fêtes!



columbia
FOREST PRODUCTS

Que votre foyer soit rempli
de gaieté en cette période de festivités.
Joyeux Noël et bonne année!



Heures d'accueil
Samedi le 24 OUVERT DE 8 h À 16 h
Dimanche 25 FERMÉ
Lundi 26 FERMÉ
Samedi 31 OUVERT DE 8 h À 16 h



Cahier spécial de Noël 2022



Idées futées pour simuler le passage du Père Noël

La période des Fêtes est remplie de magie pour les tout-petits, notamment en raison de la capacité du Père Noël de déposer les cadeaux sous le sapin sans être vu! Voici quelques idées à exploiter pour simuler son passage.

- Des traces de pas : s'il a neigé récemment, enfillez de grosses bottes et faites quelques pas sur ce tapis blanc dans un parcours crédible. Pensez aux empreintes des rennes en utilisant un bâton ou un autre accessoire de votre choix.

- Une clé : si votre habitation ne possède pas de cheminée, une clé magique peut être mise à la disposition du Père Noël pour qu'il puisse entrer dans votre domicile. Utilisez une clé personnalisée du commerce ou fabriquez la vôtre en bois ou en carton, puis placez-la dans un bas de Noël sur le balcon.

- Une collation : invitez vos

enfants à déposer un verre de lait et des biscuits près du sapin pour le Père Noël, ainsi qu'un bol d'eau et des carottes à l'extérieur pour ses rennes. La nuit venue, il vous suffira de faire « disparaître » ces éléments en laissant quelques preuves (ex. : des miettes) sur les lieux.

- Une lettre : le Père Noël peut remercier les enfants pour la collation, notamment, en laissant une lettre à leur intention. Modifiez votre écriture pour qu'on ne la reconnaisse pas ou faites-vous aider d'un voisin ou d'un collègue de travail.

Chaque indice que vous laissez contribue à la magie de Noël. À vous de jouer!



Idées d'emplacements où suspendre les bas de Noël

Les bas de Noël sont de très beaux objets décoratifs. Voici quelques idées pour les disposer dans votre maison avant de les remplir de petites surprises!

Sur le manteau de la cheminée : munissez-vous de supports épurés ou ornements pour accrocher vos bas sur la cheminée et donner rapidement une touche festive à la pièce.

Sur une porte : optez pour un ou plusieurs supports métalliques à couronne de Noël et placez-y vos

bas. À la hauteur des yeux, ils n'en seront que plus remarqués! Sur la rampe d'escalier : utilisez de la ficelle ou des attaches autobloquantes pour fixer les bas à l'escalier et ainsi enjoliver celui-ci.

Le Père Noël sait faire preuve d'une extrême discrétion? Ajoutez une dose de magie à la fête en suspendant les bas de vos enfants dans leur propre chambre!



Que Noël et la nouvelle année vous réservent de merveilleuses surprises!



SAM'S
CAR SALES

CHRYSLER Jeep DODGE



Que l'esprit de Noël
illumine votre maison
comme vous nous illuminez
à chacune de vos visites.

JOYEUSES FÊTES
À TOUT LE MONDE!

Nous espérons
avoir le plaisir de
vous servir durant
l'année à venir.

Auto Plus
Hearst Auto Parts
900, rue Front • Hearst (ON)
705 362-7744



Des jeux emballants!

COLORIAGE



Q Œil de lynx

Quels sont les 2 biscuits identiques?



RÉPONSE : 1 ET 9

Joyeux Noël



McDonald's de Hearst et Kapuskasing

Joyeux temps des fêtes

Beaucoup de bonheur, de douceur et de sérénité pour la nouvelle année, ainsi que la réalisation des projets les plus chers!

ASSURANCES
ROBICHAUD
INSURANCE

www.robichaudinsurance.com

801, rue George - Hearst (ON)

705 372-6200





Cahier spécial de Noël 2022



Tout ce qu'il faut savoir sur la gueule de bois, Agence Science-Press

Pour certains, chaque lendemain de congé, en particulier au temps des Fêtes, comporte le risque de se réveiller avec un mal de tête, la nausée et une fatigue extrême, résultats d'une soirée trop bien arrosée. Pourquoi a-t-on la gueule de bois ? Y a-t-il des cures miracles ? Peut-on prévenir ? Le Détecteur de rumeurs fait le tour de la question.

Veisalgie est un nom savant pour la gueule de bois : du norvégien *kveis*, qui veut dire « inconfort succédant à la débauche » et du grec *algia*, qui veut dire « douleur ».

Ce « mal de cheveux » a une foule de causes et d'effets, ce qui rend difficile de trouver « LE » remède. De plus, plusieurs seront étonnés d'apprendre que la recherche sur ce qui cause et ce qui guérit la gueule de bois est très jeune — en gros, elle se fait surtout depuis le début des années 2000. Et elle tend à conclure... que tout ce qu'on croyait savoir sur les causes et les remèdes est faux, ou du moins non prouvé scientifiquement.

Comme le résumait en 2018 le journaliste scientifique Adam Rogers dans le magazine *Wired*, « le phénomène de la gueule de bois est intrigant ; nous ne savons toujours pas pourquoi ces symptômes perdurent après que l'alcool et ses métabolites ont été éliminés du corps ».

La quête des causes de la gueule de bois

D'emblée, on s'entend sur le fait qu'une seule cause ne semble pas expliquer le triste état dans lequel on se retrouve après une beuverie. On a longtemps pensé que l'acétaldéhyde, un des produits de la dégradation de l'alcool, était le responsable de plusieurs maux liés au lendemain de veille. Or, les pires symptômes surviennent lorsque les niveaux d'acétaldéhyde sont à leur plus bas.

Est-ce la déshydratation ? L'alcool est un diurétique, et fait éliminer plus de liquide que ce qui est consommé. Mais les niveaux d'électrolytes chez les personnes avec une gueule de bois ne sont pas nécessairement plus bas que d'habitude, et ils ne sont pas en corrélation avec la sévérité des symptômes. Le fait de se réhydrater n'élimine pas tous les symptômes non plus.

L'hypoglycémie offre une autre explication qui semble logique, puisque la déshydratation fait aussi baisser les taux de glucose dans le sang. Mais prendre une dose de glucose ou de fructose n'enlève pas les symptômes. C'est peut-être même le phénomène inverse qui se produit : l'alcool augmenterait en fin de compte le taux de glycémie dans le sang et rendrait la gueule de bois encore plus pénible. L'alcool affecte également la qualité du sommeil — un peu comme si le corps était sous un décalage horaire — ce qui n'aide pas l'état général du buveur.

Une dernière piste : la gueule de bois serait le résultat d'une réponse inflammatoire de l'organisme. Une équipe de chercheurs coréens a ainsi noté que les gueules de bois étaient accompagnées par de hauts niveaux de cytokines — un tel niveau signifie que le système immunitaire de la personne est hyperactivé. S'il devait s'avérer que le mécanisme de la gueule de bois est réellement une réponse inflammatoire, une des solutions serait donc de prendre un anti-inflammatoire pour la disperser, tels l'ibuprofène (comme Advil), ou encore le médicament pour la migraine Clotam. Mais la recherche n'a pas encore confirmé cette hypothèse.

La quête de la pilule miracle

Des médicaments miracles sont régulièrement annoncés et commercialisés — le marché mondial des cures contre la gueule de bois représente après tout 1 milliard \$, selon une estimation d'une firme américaine — mais leurs effets sont rarement appuyés sur des études cliniques. La dihydromyricétine, extrait d'une plante chinoise, semblait prometteuse au début des années 2010. Toutefois, sa forme commercialisée n'a été testée que sur les rats. En 2018, des chercheurs chinois ont par ailleurs publié une étude sur une injection qui pouvait

accélérer l'élimination d'alcool. Or, l'injection n'a été testée que sur les souris, et visait principalement à aider les premiers répondants dans des cas d'intoxication sévère, plutôt qu'à procurer un remède aux fêtards. Aux États-Unis, les clients aisés se payent même des perfusions intraveineuses aux recettes variées pour pallier leurs abus. Plus récemment, des chercheurs finlandais ont publié les résultats d'une étude menée sur seulement 19 jeunes hommes (les résultats chez les femmes n'étaient pas concluants) qui laisse croire que la consommation de suppléments contenant de la cystéine (un acide aminé produit naturellement par le corps humain) pourrait amoindrir les symptômes. Mais d'autres recherches seront nécessaires... d'autant plus que l'étude a été financée par une société qui vend de la cystéine. Les remèdes sur Internet pullulent : poutine, banane, pizza, un verre d'alcool au réveil, café. Mais aucune étude solide n'a démontré l'efficacité de ces traitements maison.

La quête du gros bon sens

Si un seul médicament ne peut guérir miraculeusement la gueule de bois, en revanche, certaines choses peuvent certainement atténuer divers symptômes :

Boire de l'eau

L'eau ne peut à elle seule prévenir ou guérir la gueule de bois. Mais en boire aide à rétablir la perte d'eau causée par la prise d'alcool. Boire de l'eau durant la soirée permet également de ralentir le progrès de l'alcool dans l'intestin, et dilue son effet... en plus de ralentir la consommation d'alcool. Y ajouter une solution de réhydratation (comme du Pedialyte) le lendemain matin ne fait pas de mal non plus.

Manger

Un déjeuner bien gras ou une poutine en fin de soirée n'ont aucun effet démontré sur les symptômes de la gueule de bois. Toutefois, il est préférable de ne pas boire sur un estomac vide : bien manger avant de boire de l'alcool permet ainsi de ralentir l'absorption d'alcool. En fait, manger n'importe quel aliment contenant du gras, des protéines ou des glucides, ralentit légèrement l'absorption d'alcool.

Boire clair

Il semble également que l'effet toxique de l'alcool varie selon le produit consommé. Ainsi, les alcools colorés (vin rouge, rhum, whisky) contiendraient plus de substances néfastes que les alcools clairs (vodka, vin blanc).

Prendre des médicaments

De l'ibuprofène au coucher et au réveil peut alléger les symptômes, à condition de ne pas en prendre trop, sachant que cette substance est irritante pour l'estomac. L'acétaminophène (comme le Tylenol), toxique pour le foie, est à éviter, comme l'alcool fait déjà travailler fort celui-ci. Des antinauséux comme le Gravol peuvent aussi aider à diminuer les nausées, et à tout le moins vous aider à récupérer quelques heures de sommeil.

Boire... moins

C'est une vérité de La Palice, mais cette dernière piste reste la meilleure façon de prévenir les effets indésirables. La tolérance à l'alcool, et donc la capacité du foie à réaliser son travail, varie d'une personne à l'autre, mais en gardant son taux d'alcool sanguin en dessous de 0,01, il y a moins de risques d'avoir un lendemain de veille difficile.

Comment le sait-on ? Un foie sain élimine plus ou moins une consommation alcoolisée par heure ; boire plus vite risque de le surcharger. En s'en tenant aux recommandations d'Éduc'alcool, on ne devrait pas avoir trop de regrets le lendemain.

Lorsque la gueule de bois survient, le temps finit par faire son effet. Les symptômes sont à leur pire entre 12 et 14 heures après la cuite, lorsque le niveau d'alcool dans le sang revient près de zéro. Ne reste plus qu'à prendre son mal en patience !

Cahier spécial de Noël 2022



La veille de Noël d'Émile Pinard

Les FABULEUX CONTES de Gérard Payeur



Le temps exceptionnellement doux du mois de décembre 1965

CALENDRIER 1965											
AUTOMNE 23 Septembre à 6 h. à 6 m.						HIVER 22 Décembre à 1 h. à 41 m.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

avait fait monter l'eau au-dessus de la glace sur la rivière Mattawishkwia. Du jamais vu, à partir des rapides de la ferme Girard jusqu'aux autres rapides en aval, l'eau claire coulait comme au printemps. Ça duré presque deux

semaines, jusqu'à la nuit du 21. Cette nuit-là, le mercure a baissé si brutalement qu'une glace parfaitement lisse s'est formée d'une rive à l'autre. La patinoire s'étendait sur près de trois kilomètres. Trois kilomètres de pur bonheur! Tous ceux qui avaient des patins, garçons, filles, hommes, femmes, grands-parents,

patinaient au rythme de leurs ambitions sur cette surface enchantée. C'était féérique, surtout le soir du 23 où une neige en flocons de dentelle dansait dans le ciel. Tout le monde de Hearst et des environs y étaient. Parmi eux, il y avait Émile Pinard.



Émile Pinard, malgré son jeune âge, 18 ans à peine, était déjà un inventeur reconnu. Le « patenteux », comme on l'appelait en ville. Il avait quelques inventions à son nom, dont une en particulier qu'il rêvait d'essayer depuis un bon bout de temps, un mode de transport d'hiver révolutionnaire : des patins à deux lames de titane ! Il avait forgé quatre lames de patin dans un alliage de titane dont lui seul avait le secret et les avait solidement fixées sous des chaussures rigides de ski alpin. Deux lames parallèles par botte. Ça donnait un look d'enfer, surtout qu'il avait peint les bottes en rouge vif et les lames en noir profond. C'était dément ! Et voilà que la providence lui donnait l'occasion rêvée d'expérimenter ce qui, il espérait, allait devenir un nouveau sport hyper rapide.

Le 24 décembre au soir, Émile Pinard sortit du hangar sa dernière fierté, c'est-à-dire ses patins à quatre lames. Sous le pont de la 9e Avenue, il descendit jusqu'à la glace avec ses deux amis, deux fidèles complices et témoins qui l'aidaient à transporter le précieux matériel vital à son aventure : un casque monocoque avec visière antichoc, un mini parachute avec sangles, deux caméras Bell & Howell Super 8 dernier cri, une toute petite trousse de premiers soins et bien sûr les patins révolutionnaires.

Un peu avant minuit, sous une pleine lune éclatante, Émile Pinard enfin prêt, chaussé de ses patins à lames de titane, s'aventurait pour la première fois sur la glace lisse de la rivière Mattawishkwia. En plus de son casque spécial, conçu pour tenir une caméra 8 millimètres, il portait l'équipement standard d'un joueur de hockey, question de se protéger en cas de chute violente. Aux pieds, ses flamboyants patins à quatre lames scintillaient sur la glace. La lumière naturelle était parfaite pour la prise de vue. On allait filmer l'exploit d'Émile Pinard. Un de ses acolytes, placé stratégiquement au milieu du parcours, filmerait Émile lorsqu'il passerait sous le pont à sa vitesse maximale, tandis que la caméra fixée au casque de Pinard devait, quant à elle, capter l'action du point de vue du patineur. Ça devait donner des images dynamiques, vivantes, excitantes !

Les premiers coups de patin furent difficiles, maladroits, inquiétants même ! Émile était un bon athlète, mais l'équilibre sur quatre lames n'est pas le même que sur deux, il fallut plusieurs aller et retour du pont jusqu'aux rapides pour qu'Émile maîtrise ses « chaussures » et qu'il se sente enfin assez confiant pour s'élancer. Il voulait battre le record Guinness de vitesse en patins sur glace, rien de moins. Et filmer le tout pour la postérité. C'était le plan !

Nous vous offrons
nos meilleurs vœux
dans le confort de
votre maison !





Cahier spécial de Noël 2022



La veille de Noël d'Émile Pinard

Le temps était idéal, la glace séduisante. C'était l'heure de la messe de minuit et presque tout le monde était à l'église, à part quelques adolescents rebelles s'amusant à qui pisse le plus loin derrière le collège. Personne donc ne risquait de faire obstacle à son parcours. À minuit tapant, au premier glas des cloches, Émile Pinard quitta ses amis sous le pont et fonça à grandes enjambées vers l'extrémité ouest de la patinoire, là où les rapides commencent.



Rendu, il se retourna vers l'est, vers le pont sous lequel se trouvaient ses amis avec une caméra, prêts à immortaliser sur pellicule l'exploit. Il s'assura de la solidité des sangles retenant son parachute destiné à le ralentir au cas où... il appuya le bouton « ON » de la caméra sur sa tête, il prit un profond respire et... s'élança. Émile Pinard avait toujours été un solide patineur, un des plus rapides à Hearst et, à vrai dire, dans tout l'Nord, mais là, ça dépassait tout ce qu'il avait connu, espéré ou même rêvé. Il n'en revenait pas. À peine quelques enjambées et ses patins à deux lames de titanes le propulsaient à une vitesse vertigineuse, phénoménale. Personne n'avait jamais si vite patiné, il en était sûr.



C'était grisant ! Cependant, afin de ne pas s'envoler et pour fendre l'air il devait se pencher par en avant si bas qu'il ne voyait presque pas devant lui, quelques mètres tout au plus. Malgré ça, Émile allait de plus en plus vite, toujours plus vite ; ses patins semblaient animés d'une puissance indépendante de sa volonté. Ça l'a surpris ! En moins de temps qu'il en faut pour cligner des yeux, l'intrépide Émile dépassait déjà les 100 kilomètres à l'heure, puis ce fut les 110 et enfin les 120. Et vlan !!! C'est à cette vitesse folle que les patins à deux lames de titanes frappèrent de plein fouet l'infâme roche du milieu, émergeant de la glace.

Émile, trop penché par en avant avait mal vu la seule et unique roche au centre de la rivière que la fine neige de la veille avait camouflée d'un dangereux linceul blanc. Le choc brutal et la vitesse époustouflante propulsèrent Émile hors de ses patins qui restèrent incrustés dans le roc. Ses amis l'ont vu monter en l'air à la vitesse grand V en tournoyant comme un pantin.

Wow ! Tout un show ! Ils l'ont filmé lorsqu'il monta plus haut que les trois étages de l'évêché et aussi lorsqu'il s'est mis à planer comme un missile, toujours en direction de l'est. Les adolescents ébahis l'ont pris pour un ovni. Et c'est là que le pauvre Émile a réalisé qu'il allait frapper de plein fouet le pont enjambant la Mattawishkwia. Seul un réflexe d'athlète pouvait le sauver de l'inexorable trajectoire.

Heureusement, le patenteux était rapide. D'un vif mouvement de la main gauche, il tira la languette de son mini parachute dorsal qui s'ouvrit juste à

temps pour le faire dévier vers le nord. Pour éviter le pont. Il se croyait sauvé. Mais c'était sans compter sur la bourrasque traîtresse qui le garrocha sans ménagement sur le clocher de l'église. Bing ! Bang ! Boum ! L'infortuné Émile heurta à pleine vitesse l'immense cloche de bronze alors qu'elle venait tout juste de sonner son douzième coup de minuit. L'impact brutal en provoqua un treizième... et un quatorzième... et un quinzième, ce qui étonna tout le monde. À leur sortie précipitée de l'église, les paroissiens découvrirent avec stupéfaction un Émile Pinard planté raide sec au pied du clocher, assommé, le teint vert, la tête en chou-fleur, mais vivant. Plusieurs y ont vu un miracle, le miracle de Noël sans doute !

... Ah oui, j'oubliais ! Avec les images captées par les deux caméras 8 millimètres, l'ONF a réalisé un court métrage remarquable, un chef-d'œuvre de cinéralité plein de rebondissements : « Le vol d'É. Pinard ».



Joyeux Noël

Gérard Payeur



*Nous vous souhaitons
le meilleur pour
Noël et l'année
à venir.*

Joyeuses Fêtes !



**LECOURS LUMBER
CO. LIMITED**



Cahier spécial de Noël 2022



Profitez des Fêtes pour faire une pause!

La période des Fêtes signifie bien souvent que vous serez occupé à recevoir des proches et à être invité chez d'autres. Et pour bon nombre de travailleurs, elle constitue également l'un des moments de l'année où ils ont droit à plusieurs jours de congé. Si tel est votre cas, pourquoi ne pas en profiter pour vous accorder une pause bien méritée?

Gardez des journées pour vous

Bien que vous ayez plusieurs événements disséminés tout au long de la période des Fêtes, pensez à conserver quelques journées de calme. Au programme? Prendre soin de vous et décrocher du quotidien mouvementé. Ainsi, donnez-vous la permission de refuser des

invitations parce que vous avez déjà rendez-vous avec vous-même et vos enfants, le cas échéant.

Prévoyez des activités

Faire une pause ne signifie pas de ne rien faire du tout, mais plutôt de vous concentrer sur les choses qui vous plaisent, vous amusent ou vous détendent. Listez quelques options d'activités que

vous aimeriez réaliser si vous en avez l'occasion en tenant compte de différents scénarios de la météo. Notez des idées pour l'extérieur (patin, ski, glissade, etc.) et pour l'intérieur (film, journée pyjama, lecture, etc.). Les pauses sont essentielles pour prendre soin de votre santé physique et mentale. Bon temps des Fêtes!



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE



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

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





Meilleurs vœux pour
un Noël plein de joie et de bonheur

Joyeux Noël et bonne année!

MORIN
CONSTRUCTION LTD
644 rue Jolin, Hearst ON
705 362-7033

QUE CE NOËL VOUS APPORTE DE
MERVEILLEUX MOMENTS AVEC VOTRE
FAMILLE ET VOS AMIS

JOYEUX TEMPS DES FÊTES!!

Toute l'équipe de Lecours Motor Sales
vous souhaite une excellente année
2023, santé, bonheur et prospérité!!

 **LECOURSMOTORSALES**







Cahier spécial de Noël 2022



5 idées de cadeaux à offrir à un aîné

Vous désirez combler un proche aîné pour Noël, mais manquez d'inspiration pour cette personne qui semble déjà tout avoir? Voici cinq idées qui pourraient vous permettre de lui offrir un peu de bonheur!

1. Un livre : qu'il s'agisse d'un roman, d'un livre audio ou d'un ouvrage qui traite d'un sujet qui intéresse votre proche (voyage, histoire, biographie d'une personne célèbre, etc.), les possibilités sont infinies. Au besoin, demandez conseil à un libraire!

2. Un jeu : optez pour un casse-tête ou un jeu de mémoire ou de logique avec plusieurs niveaux de difficulté pour prolonger le plaisir. Pensez aussi aux jeux vidéos pour un aîné « techno »!

3. Un gadget de cuisine : ouvre-boîte, ouvre-pot, salière et poivrière électriques sont de parfaits alliés pour un proche qui souhaite conserver son autonomie et qui, parfois, n'a pas la

force ou la dextérité nécessaire pour ouvrir certains types de contenants.

4. Un montage photo : procurez-vous un cadre ou un album dans lequel vous placerez des photos de la famille et des amis qui sont chers à votre proche. S'il y a suffisamment d'espace, vous pouvez y ajouter quelques petits mots écrits à la main.

5. Un accessoire réconfortant : optez pour une couverture chauffante, de belles pantoufles antidérapantes, un foulard très doux ou un diffuseur d'huiles essentielles.

Faites le tour de vos boutiques locales pour dénicher d'autres belles idées!



Offrez une expérience en cadeau!

Vous êtes à la recherche d'un cadeau à offrir à un membre de votre famille ou à un ami? Cette année, plutôt que d'emballer un objet, donnez une expérience mémorable en cadeau. Voici quelques pistes pour vous inspirer!

Avantages

En offrant une expérience, vous veillez à ce que votre proche profite d'un moment agréable et évitez de donner quelque chose qui peut, parfois, finir par ramasser la poussière... Ces sorties constituent également l'occasion idéale pour cette personne de décrocher un instant du quotidien et de se créer des souvenirs.

Suggestions

Vous êtes prêt à offrir une expérience en cadeau? Aidez-vous de cette liste non exhaustive pour dénicher l'idée la plus susceptible de plaire à votre proche!

- Un après-midi de détente au spa
- Un souper dans un restaurant gastronomique
- Un spectacle (théâtre, musique, humour, cirque, etc.)
- Un passeport pour une activité saisonnière ou un événement (ski, festival, etc.)
- Un cours d'initiation (à la motoneige, au traîneau à chiens, aux vins, etc.)
- Un séjour dans un hôtel (chic, insolite, thématique, etc.)

Recherchez les différentes activités proposées dans la région où vit votre proche et dans les environs pour lui trouver une expérience qu'il n'oubliera pas!



Joyeux Noël
Bonne et heureuse année 2023
Merry Christmas
Happy New Year 2023



705 373-2880



DE LA PART DE TOUTE L'ÉQUIPE CHEZ TYPER'S...

JOYEUSES FÊTES!



OFFRE SPÉCIALE DU 24 DÉCEMBRE!!

OUVERT DE 8H À 14H

VENEZ PROFITER DE TOUS LES RABAIS DES
12 JOURS DE NOËL

Wheeler

QUANTUM

CAMP CHEF
THE WAY TO COOK OUTDOORS

YETI

UNDER ARMOUR



Abu Garcia
FOR LIFE

GCI OUTDOOR

STREAMSIDE
We keep you fishing



DSG

NEBO
ILLUMINATE POSSIBILITIES

Cahier spécial de Noël 2022



Merci à nos experts en chasse aux lutins de cette année !



**À vous et vos proches,
nous vous souhaitons un
Noël festif et une nouvelle
année magique !**

À nos clients,
merci pour votre fidélité ;
meilleurs vœux de Noël et du Nouvel An.

Joyeuses Fêtes !

Bijouterie
Prestige
1019 rue Front, Hearst ON
705 372-3828

**Profitez de l'occasion à
Noël pour chanter,
danser et vous reposer.
Joyeuses Fêtes
à vous !**

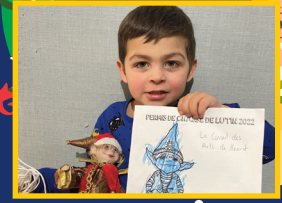
 **Corporation de distribution électrique de
HEARST Power Distribution Co. Ltd.**
925, rue Alexandra, Hearst, Ontario • Tel: 705-372-2815 • Fax: 705-362-5902



Délices des Fêtes!



Merci à nos experts en chasse aux lutins de cette année!



Ne manquez pas le tirage ce vendredi 23 décembre à 16h30
sur les ondes de

CINN911.com

Joyeux Noël

à tous et à toutes! Que la nouvelle
année vous apporte la santé, la joie
et la prospérité!

**Hearst
ESSO**

1112, rue Front, Hearst ON
705 362-4111

Tous nos meilleurs vœux
pour un heureux Noël
et une nouvelle année
sensationnelle!

Happy Holidays
to everyone!

Légion

Filiale 173

Le Conseil scolaire catholique de district
des Grandes Rivières vous souhaite un beau
Noël, rempli d'espérance, de joie et d'amour.



CSCDGR.EDUCATION 800 465-9984

Délice des Fêtes



7 cadeaux parfaits pour le passionné de vélo

L'un de vos proches enfourche son vélo dès qu'il en a l'occasion? Il se rend au travail à bicyclette, participe à des courses ou encore planifie de longs trajets à travers la province? Découvrez sept idées de cadeaux idéales pour votre passionné de vélo préféré!

1. Des gants : isolés, imperméables et coupe-vents, les gants pour cyclistes protègent les mains du temps plus froid et adhèrent bien aux poignées.

2. Un sac à dos : certains sacs conçus spécialement pour les adeptes de vélo de montagne, par exemple, sont dotés d'un réservoir pour remplacer les encombrantes bouteilles d'eau.

3. Un porte-bagage : parfait pour les promenades en milieu urbain, il permet de transporter plusieurs effets de façon sécuritaire.

4. Un sac à fixer sur le cadre : ces petits sacs permettent d'y placer des collations, un téléphone et

cartes de crédit, etc.). Divers modèles se détachent aisément lors d'une pause ou au moment d'entrer dans un établissement.

5. Une lumière de casque : celle-ci éclaire une partie de la route lors des sorties en soirée, mais permet aussi de se rendre visible des autres usagers grâce à un feu arrière.

6. Des lunettes de soleil : aérodynamiques, légères, adhérentes au niveau des oreilles et du nez et offrant une vue panoramique, les lunettes destinées aux cyclistes possèdent les meilleures caractéristiques pour affronter les journées très ensoleillées.

7. Un coupe-vent mince : ce vêtement compact qui peut se ranger dans un petit sac est idéal pour les balades particulièrement venteuses.

Visitez une boutique spécialisée pour dénicher une foule d'autres

Le chocolat est un cadeau que l'on donne lors de multiples occasions durant l'année. Voici plusieurs bonnes raisons d'en offrir à Noël!

Il est rassembleur

Le chocolat, qu'il soit sous forme de tablette ou de bouchées artisanales, se partage facilement avec les membres de sa famille et les invités. Il présente aussi l'avantage d'être apprécié par un très grand nombre de personnes.

Il a un caractère luxueux

Outre ses versions plus économiques, le chocolat conserve ses lettres de noblesse lorsqu'il est mis en valeur par le talent d'excellents chocolatiers. Qu'il s'agisse de morceaux renfermant de multiples combinaisons de saveurs ou d'autres desserts qui le mettent en vedette (pâtisseries, gâteaux, etc.), le chocolat de haute qualité est celui que l'on offre avec fierté pour souligner une occasion spéciale.

Il se décline à l'infini

Il n'est pas sorcier de choisir une douceur chocolatée qui plaira à la personne à qui elle est destinée. Nougats, fudges, truffes et autres variantes se déclinent en 1001 saveurs, des plus classiques (lait, caramel, café, praline, etc.) aux plus originales (alcools, fruits, épices, fleurs, etc.). En chocolaterie, vous avez également le loisir de sélectionner vous-même les délices qui composeront la boîte à offrir.

Profitez de la période des Fêtes pour visiter les chocolateries de votre région!



Nos meilleurs vœux de la saison à vous et vos proches, pour un Noël magique et une nouvelle année merveilleuse.

MW
MAURICE WELDING

538 route 11, Hearst ON
705 372-1331

201 Neetian Road,
Kapuskasing, ON
705 337-0043

Nous vous souhaitons un heureux temps des Fêtes et une bonne année 2023!

106hearst

Que la magie des Fêtes remplisse votre cœur tout au long de la prochaine année.

Joyeuses Fêtes!

Longval Transport
667, rue Jolin, Hearst
705 372-1585

Puissent vos souhaits les plus chers se réaliser!

HEARST HUSKY
1565 HIGHWAY 11

Husky



Cahier spécial de Noël 2022

Le patinage sur glace : un plaisir à découvrir!

Si vous n'avez pas chaussé vos patins depuis de nombreux hivers ou n'avez jamais connu le bonheur de glisser en toute confiance sur la glace, profitez de cette saison pour redécouvrir ce sport indémodable... ou pour vous y initier!

Idéal pour se vider l'esprit, le patinage est abordable et accessible à tous. Sans impact, et donc doux pour les articulations, il se pratique en effet à tout âge pour peu que l'on sache marcher, et les bases se maîtrisent assez rapidement. Qui plus est, vous avez l'embarras du choix en matière de sites : les patinoires au Centre récréatif Claude-Larose seront ouvertes à quelques reprises pour le patin libre et si dame Nature offre des températures plus basses, celle du Quartier des amis pourrait être prête lors de la période des Fêtes.

Par ailleurs, cette activité regorge de bienfaits :

- amélioration de l'équilibre et de l'endurance cardiovasculaire;
- renforcement des abdominaux et des muscles des jambes;
- développement de la coordination motrice;
- et plus encore!

Ça y est, vous avez envie de patiner? En famille, en couple ou en solo, selon votre humeur, attrapez vos patins, ou louez-en et rendez-vous sans tarder sur une glace près de chez vous!



Le bureau de
Pierre D. Brunelle
vous souhaite de
joyeuses Fêtes!



BARRISTERS & SOLICITORS
AVOCATS & NOTAIRES

PIERRE D. BRUNELLE, L.L.B.
EMANUELLE DUPUIS, J.D.

914, rue Prince Hearst 705 362-7191
7, avenue Cain Kapuskasing 705 335-6121

Nous vous
souhaitons
**UN NOËL FESTIF
À SOUHAIT!**



**En cette période
des Fêtes,**

la direction et le personnel
vous remercient
pour l'appui que vous leur
avez témoigné au cours de
l'année et vous offrent leurs
VOEUX
les plus sincères!



905, rue George, Hearst
705 362-5758

Joyeux Noël
et bonne année 2023
de votre
Bijouterie Classique



807 rue George, Hearst ON
705 372-1080



Cahier spécial de Noël 2022



4 conseils avisés pour les raquetteurs débutants

Vous comptez vous offrir une toute première randonnée en raquettes? Voici quelques conseils qui vous aideront à faire de cette expérience une réussite!

1. Louez (ou achetez) l'équipement requis : outre les raquettes, songez à vous munir de bâtons, lesquels assureront votre équilibre dans la neige profonde et les pentes, entre autres. Des crampons pourraient aussi s'avérer fort utiles advenant le cas où certaines sections seraient glacées ou couvertes de neige très dure.
2. Habillez-vous en respectant le principe du multicouche : selon la température, misez sur une première couche évacuant l'humidité (ex. : sous-vêtements en laine mérinos), une deuxième couche plus chaude (ex. : veste en laine polaire) et une troisième couche conçue pour vous protéger des éléments (ex. : coupe-vent imperméable). Retenez qu'il vous faut retirer une « pelure » dès que vous transpirez pour éviter d'avoir froid au repos.
3. Soyez prêt à toute éventualité : carte des sentiers, collations, eau, crème solaire, trousse de premiers soins, lampe frontale ou de poche, allume-feu, sifflet, chauffe-mains... plusieurs articles sont indispensables pour assurer votre sécurité, notamment si vous vous retrouvez en fâcheuse posture. Quelle que soit la durée prévue de l'activité, glissez-les sans faute dans votre sac à dos.
4. Choisissez un itinéraire à votre mesure : se déplacer en raquettes est facile sur un terrain relativement plat, mais les choses peuvent se corser dans les pentes. Ainsi, pour éviter les mauvaises surprises, renseignez-vous sur les sentiers conseillés aux débutants et sur les conditions de neige auxquelles vous devez vous attendre.

Enfin, comme pour toute activité extérieure, n'oubliez pas de consulter les prévisions météorologiques avant de partir. Bonne randonnée!



POUR ARRÊTER VOTRE CHUTE LORSQUE VOS RAQUETTES COMMencent À GLISSER DANS UNE PENTE DESCENDANTE, IL VOUS SUFFIT DE VOUS ASSOIR — LE SAVIEZ-VOUS?



*Joyeux temps
des fêtes!*

Chers clients!

L'équipe de
Hearst Connect tient à vous
remercier pour votre
confiance et votre soutien
au cours des 5 dernières
années!

**Hearst
Connect**

*Nos meilleurs
vœux de bonheur en
ce temps des Fêtes et
pour le Nouvel An!*

JDS
JEAN'S DIESEL SHOP Ltd.

1697, route 11 Ouest
705 362-4478

*Que ce Noël vous apporte joie et
prospérité, et que
vos rêves se réalisent.
Nos plus affectueuses pensées pour
ces fêtes de fin d'année.*

co-operators
Planifier l'avenir. Ensemble.

1020, rue Front, Hearst
705 362-4396 - Téléc. : 705 362-7073

Joyeux Noël!

Merry Christmas!



**SCOTT'S 24 HOUR TOWING
& ROADSIDE ASSISTANCE**

WHEN YOU
NEED THE
BEST!

705 362-5732

705 372-3319

scottstowinghearst.com



Cahier spécial de Noël 2022



Boire de l'alcool pour tuer les microbes ?, Agence Science-Press

COVID ou pas, réapparaît avec chaque saison froide « la » solution pour combattre le rhume, à laquelle bien des gens aiment croire : prendre un verre d'alcool tuerait le microbe. Le Détecteur de rumeurs explore ce qu'on en sait.

L'origine de la rumeur

Les boissons alcoolisées ont des propriétés désinfectantes reconnues. Il est notamment utilisé dans divers produits servant à nettoyer les surfaces et la peau. L'éthanol peut tuer des bactéries, des champignons microscopiques et des virus. Selon l'organisme américain de surveillance des maladies (CDC), son action antimicrobienne proviendrait de sa capacité à « dénaturer » les protéines. L'éthanol causerait aussi des dommages aux membranes cellulaires des microbes.

Une efficacité douteuse

Le premier problème est que, pour éliminer les microbes, l'alcool doit être présent dans une concentration de 60 à 90 %. En bas de 50 %, l'activité désinfectante de l'alcool diminue rapidement. Rappelons que, selon Educ'Alcool, la concentration moyenne d'une bière est de 5 %, et celle d'un verre de spiritueux, de 40 %.

Le deuxième facteur à considérer est la durée d'exposition des microbes à l'alcool. Selon des études qui évaluaient l'efficacité de différents désinfectants pour les mains, ce genre de produit met environ 30 secondes pour tuer les rhinovirus ou l'influenza présents à la surface de la peau. Toutefois, lorsqu'on consomme de l'alcool, celui-ci est dirigé en quelques secondes vers l'estomac et ne reste donc pas très longtemps en contact avec le pharynx, l'endroit où le système digestif et le système respiratoire se rencontrent. De plus, ces virus s'installent dans des régions des voies respiratoires qui ne sont pas accessibles aux boissons alcoolisées, notamment les muqueuses nasales, les sinus et le larynx.

L'alcool peut-il prévenir?

Quelques études ont tenté de démontrer que l'alcool pourrait prévenir les infections respiratoires, à défaut de les éliminer. Pour une recherche publiée en 1993 dans l'*American Journal of Public Health*, des sujets ont été infectés volontairement avec différents virus causant le rhume et les chercheurs ont noté que ceux qui buvaient davantage d'alcool développaient moins de symptômes. Mais bizarrement, c'était vrai seulement chez les non fumeurs : la méthodologie de l'étude incluait en fait beaucoup de variables, pour un minuscule groupe contrôle (26 personnes).

En 2002, une autre équipe a voulu savoir si c'était le cas des personnes exposées naturellement au rhume. Ils ont donc demandé à 4287 participants de remplir un questionnaire sur leur consommation d'alcool et de noter dans un calendrier la présence et l'intensité de leurs symptômes. La quantité totale d'alcool n'a pas été associée à une réduction des épisodes de rhume, quoique, bizarrement là aussi, les amateurs de vin rouge semblaient davantage protégés que les buveurs de bière.

Ces deux études associaient la prévalence des rhumes à la quantité d'alcool consommé, sans tenir compte de la fréquence de cette consommation. En 2012, des chercheurs japonais sont arrivés à la conclusion que la consommation fréquente d'alcool serait associée à une diminution des rhumes. Dans leur cas toutefois, leurs sujets consommaient plus de bière et de spiritueux que de vin.

Verdict

L'alcool contenu dans les boissons alcoolisées ne peut pas tuer les microbes responsables du rhume ou de la grippe. Un débat se poursuit quant à la possibilité qu'il réduise le risque de développer des symptômes, mais les études sont peu nombreuses et même ceux qui défendent cette hypothèse admettent que le mécanisme est encore mal compris.

Nos meilleurs vœux pour un Noël
rempli de magie et une nouvelle
année à la mesure de vos attentes.



NOR BUILDING ENT. LTD.

Joyeux Noël
Meilleurs vœux pour la période
des Fêtes et une nouvelle année
remplie de bonheur!



LUBRICATION EXPERTS
SINTO
EXPERTS EN LUBRIFICATION

JONATHAN DELAGE

705 372-8977

Nakina · Cochrane · White River

j.delage@sinto.ca

Joyeux Temps des Fêtes

Passez de belles Fêtes et profitez-en
pour faire de cette célébration un temps
rempli de joie et d'amour!



*Notre équipe vous souhaite
le plus beau des Noëls.*

**Bâtisseurs
STRATEGIK
Builders**

212 route 11 Est, C.P. 236
Hearst, ON, POL 1N0
strategikbuilders.ca





À nos fidèles lecteurs et annonceurs



Nous vous remercions pour votre soutien indéfectible au cours de l'année écoulée. Sans vous, notre journal imprimé et notre site Web n'existeraient tout simplement pas : c'est grâce à votre appui que nous sommes en mesure de vous livrer au quotidien les nouvelles locales qui vous concernent et vous intéressent.

Pour l'année à venir, nous renouvelons notre engagement à traiter les enjeux qui touchent le plus notre communauté. Autrement dit, vous pouvez compter sur nous pour obtenir une couverture pertinente et complète des sujets importants pour vous.

En cette période de réjouissances, votre fidélité est assurément le plus précieux des cadeaux nous vous en sommes profondément reconnaissants ! À vous tous, nous adressons nos vœux les plus chaleureux pour Noël et la nouvelle année.

Joyeuses Fêtes !



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

avec Claudine Locqueville

Une page d'histoire sur nos bâtisseurs

Portrait de Denise Séguin, 1^{re} partie

Par Jocelyne Hébert en collaboration avec Claudine Locqueville

Denise Séguin est née à Hearst en 1936. Elle est la sixième d'une famille de huit enfants. Sa mère est Marie Lambert (de Saint-Nicolas) et son père, Évariste Séguin (de Saint-André-Avellin). Elle garde contact avec plusieurs neveux et nièces, mais les membres de sa fratrie ne sont plus.

Sa sœur Pauline était l'aînée de la famille et habitait dans la région d'Haileybury. Elle fut le premier bébé à naître à l'hôpital de Hearst. Quant à son frère Yves, qui était télégraphiste, ce qui l'a épargné d'aller à la guerre, il a vécu la majeure partie de son temps à Laval, puis Deschaillons dans la province de Québec. Son frère Roger, lui, est décédé à la suite d'une maladie alors qu'il n'était que dans la trentaine. Pour ce qui est de Jacques et d'Aldéric (ce dernier mieux connu sous le nom de Chick), ils ont toujours vécu à Hearst comme Denise qui arrive après eux. Puis, naissent Gilles et Huguette qui décèdent étant bébé,

donc l'octogénaire n'a aucun souvenir d'eux.

À l'époque, son grand-père, Joseph Lambert (père de sa mère) vivait à Saint-Nicolas. La tuberculose lui a cruellement arraché deux fils sur trois. Les deux frères étaient de jeunes séminaristes alors que Zoël, le plus vieux des garçons, était prêtre et se dévouait pour le diocèse de Québec. Le docteur avait mentionné que l'air frais et pur contribuerait à le protéger contre la maladie. Donc pour l'épargner, l'évêque de Québec organise la venue de l'ainé de Joseph en prêt de services pour notre diocèse, à Hearst. C'était à l'époque de Mgr Hallé. Éventuellement, puisque Zoël habitait à Hearst, Joseph décide de venir le visiter avec ses deux filles, soit Marie (mère de Denise) et Anna. Il était veuf puisque sa femme avait perdu la vie en donnant naissance à Anna, la plus jeune. Peu de temps après être venu visiter son aîné à Hearst, M. Lambert décide de le rejoindre

pour de bon en s'établissant ici en 1920. Il ne s'inquiétait pas puisqu'il pourrait continuer à pratiquer son métier en construction. D'ailleurs, Denise mentionne qu'il a été le premier à avoir une cave en ciment. C'était la fondation pour la grande maison où il allait habiter avec ses filles. Des années plus tard, elle fut vendue au Dr Aubin qui la désirait depuis un bon bout de temps.

Denise se souvient que la musique était très présente chez elle. La radio était souvent ouverte surtout pour pouvoir écouter de la musique, et sa mère fredonnait ou chantait toujours. Sa chanson préférée était *Plaisir d'amour*. Denise sourit lorsqu'elle parle de son frère Yves qui revenait à la maison après quelques semaines de travail. Elle mentionne que la maisonnée se transformait en orchestre de boys, c'est-à-dire des amis de son grand frère. Parmi ceux-ci, elle nomme Raoul Rondeau, Roland Cloutier, Raoul Trudel et Robert Charbonneau.

Tous chantaient tandis que son frère les accompagnait au piano, instrument qu'il jouait avec grand talent et aisance. En effet, Yves pouvait jouer n'importe quoi en passant du Chopin à d'autres grands succès de divers interprètes. Pendant qu'il se faisait aller les doigts sur le clavier, un ami s'appliquait à la trompette tandis qu'un autre était aux drums.

Denise dit avoir eu une belle enfance et n'avoir jamais manqué de rien malgré la situation familiale. Son père ne travaillait plus pour des raisons de santé, alors c'est sa mère qui gardait le phare par son petit magasin qu'elle tenait dans la maison où elle faisait de la couture de toute sorte en plus de vendre de beaux tissus. Denise se souvient que très jeune elle se cachait derrière la fournaise pour écouter les conversations et essayer d'apprendre de nouveaux mots des clientes anglophones. À suivre la semaine prochaine...



Angèle, Pierrette, Yves, Jacques, Réjeanne, Aldéric, Pauline et Denise Photos de courtoisie



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

100^ehearst



Agence
Science·PresseLe
Détecteur
de rumeurs

Réduire le stress par l'acuponcture « psychologique » ?

Par Marion Spée



Une méthode de réduction du stress consistant à tapoter ses « points d'énergie » ? Décrite de surcroît comme de l'acuponcture psychologique ? Il y avait de quoi avoir des doutes, s'est dit le Détecteur de rumeurs.

L'origine de la rumeur

Un article produit récemment par l'équipe des publications spéciales du Devoir, qui relève du marketing et non de la salle de rédaction, en parlait comme de « l'EFT » (Emotional Freedom Techniques) ou, selon le titre, « l'acuponcture psychologique ». Ailleurs, on peut aussi trouver ces mots accompagnés d'autres étiquettes comme la « thérapie par les champs de pensée ».

C'est quoi, l'EFT ?

Emotional Freedom Techniques (en français, techniques de libération des émotions) est présentée comme une approche énergétique — c'est-à-dire qu'elle s'appuie sur la théorie suivant laquelle notre corps serait parcouru par un « flot d'énergie ». La thérapie consiste à effectuer des tapotements doux (en anglais, « tapping ») sur des points d'acuponcture précis.

La technique a été imaginée dans les années 1990 par Gary Craig, un ingénieur de l'Université Stanford. Selon son site officiel, « la cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps ». Tapoter sur des parties précises du corps libérerait des émotions négatives et apporterait un soulagement à de nombreux problèmes émotionnels et physiques.

Plus précisément, il s'agit d'abord d'évoquer le problème que la personne souhaite résoudre, puis de classer son intensité sur une échelle de 0 à 10. Ensuite, il faut énoncer une phrase à répéter pendant la séance de tapotement, comme « Même si j'ai [problème], je m'accepte profondément ». Enfin, la personne classe à nouveau l'intensité du problème, pour voir si la séance a eu un effet.

La procédure peut se répéter jusqu'à obtenir une note basse.

Est-ce que ça marche ?

Le gros bémol est qu'une bonne partie de la technique repose sur une évaluation subjective de son problème que fait la personne elle-même. Plusieurs études ont suggéré que l'EFT peut être efficace pour atténuer l'anxiété, combattre la dépression ou encore le syndrome de stress post-traumatique. Une étude de 2012, reproduite en 2020, montre même des effets sur les niveaux de cortisol, marqueur biologique du stress.

Mais une question importante demeure : quels sont les mécanismes en jeu ? Est-ce le fait de toucher à des endroits particuliers du corps qui induit un changement ou est-ce que d'autres techniques intégrées dans ce traitement jouent un rôle ? Par exemple, on insiste sur une manière particulière de respirer ou sur l'exposition, qui est l'une des composantes de la thérapie cognitive comportementale (il s'agit d'identifier un événement spécifique et l'émotion correspondante, de le nommer précisément, pour mieux le surpasser).

Selon l'Ordre des psychologues du Québec, depuis 10 ans, deux activités de formation continue portant sur l'EFT clinique ont été reconnues dans la province. Les psychologues s'inscrivant à cette formation sont invités à la prudence, mais très peu semblent utiliser cette technique au Québec.

Verdict

Si des études semblent montrer un impact, d'autres seront nécessaires pour établir que ce sont bien les « points de pression » qui jouent un rôle, par rapport aux éléments de thérapie cognitive.

DÉTECTEUR DE RUMEURS EN BONUS POUR NOËL



Les rennes du Père Noël sont des caribous ? VRAI

La question du titre ne réfère pas à un débat pointu entre biologistes. En fait, le débat est terminé depuis longtemps : les rennes du père Noël sont des caribous. Ou vice-versa si vous préférez. Le Détecteur de rumeurs vous explique en 20 lignes.

C'est que le renne et le caribou appartiennent à une seule et unique espèce, de son nom latin Rangifer tarandus. Elle vit dans les régions arctiques et subarctiques de notre planète, c'est-à-dire du Canada à la Russie en passant par la Scandinavie et le Groenland. Et son nom varie en fonction des humains qui ont croisé sa route : l'animal est appelé renne en Europe et en Asie, mais caribou en Amérique du Nord.

On parle tout au plus en biologie de deux « sous-espèces », qui se distinguent effectivement par la couleur et la taille : le caribou est plus massif. Le renne a été domestiqué depuis au moins 2000 ans, le caribou ne l'a jamais été, et une hypothèse veut d'ailleurs que ce soit ce qui expliquerait certaines des différences morphologiques. Mais pour le reste, le caribou et le renne ont plus de points communs, à commencer par l'adaptation de leurs poils et de leurs sabots au froid et à la neige, ainsi que — au contraire des chevreuils — mâles et femelles portent des bois. Des études ont également montré qu'en Alaska — le

seul endroit où les deux sous-espèces peuvent se rencontrer — un Monsieur Renne et une Madame Caribou pouvaient avoir des bébés. Autre point commun : dans la littérature scientifique, on ne trouve rien sur leurs capacités à voler. On ignore donc, pour l'instant, à quelle mutation étrange on peut attribuer le groupe observé dans le ciel une fois l'an.

Est-il possible qu'un renne ait le nez rouge ?

Selon des chercheurs des Pays-Bas et de la Norvège, les rennes auraient bien le nez, un peu rouge en raison de la microcirculation du sang dans cet organe. Dans leur article paru dans une édition du Noël du British Medical Journal — une édition réputée pour des sujets « légers » ou humoristiques, mais pas faux — les scientifiques ont constaté que les muqueuses nasales des rennes étaient très riches en vaisseaux sanguins et qu'on y trouvait une concentration élevée de globules rouges. Ces nombreux vaisseaux sanguins seraient une adaptation à la température extrême dans laquelle les rennes évoluent puisque cela protégerait leur nez du gel et régulerait la température du cerveau.

Toutefois, les scientifiques albertains cités plus haut doutent que ce signal constitue un gyrophare adéquat pour limiter les risques de collision avec les avions...

MOT CACHÉ

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

Thème : Patrimoine / 8 lettres

A	E	L	Préservation
Agricole	Édifice	Legs	Propriété
Aménagement	Église	Livre	Protection
Ancêtre	Environnement	M	R
Apanage	F	Maison	Religieux
Architecture	Famille	Matériel	Restauration
Archives	Fondation	Mémoire	Richesse
Artisanat	G	Monument	S
B	Génération	Musée	Sauvegarde
Bâtiment	H	N	Site
Bien	Histoire	Naturel	Succession
C	I	O	T
Collection	Identité	œuvre	Terrain
Conservation	Immobilier	Origine	Trésor
Construction	Inventaire	P	U
Culture	J	Parc	Urbanisme
D	Joyau	Passé	V
Domaine		Paysage	Valeur

Soyez informés avec les nouvelles de CINN 91,1!

À 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

CINN91,1.com

Réponse du mot caché : HÉRITAGE

SAPINS DE NOËL EN MERINGUE



ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Battre les blancs d'œuf à température ambiante avec le sel. Quand le mélange mousse, ajouter progressivement le sucre (1 à 2 cuillères à soupe à la fois) et battre jusqu'à obtention d'un pic et dissolution totale du sucre, puis ajouter la vanille.
- Colorer ensuite la meringue pour obtenir un vert pâle tout en rappelant l'effet « sapin de Noël ».
- Remplir une poche munie d'une douille pour de plus jolies finitions et pocher sur une feuille de papier sulfurisé.
- Enfourner 1 heure à 1 heure 15 à 120 °C et laisser les meringues refroidir au four.

INGRÉDIENTS

- 4 blancs d'œuf
- 250 g de sucre blanc
- 1 extrait naturel de vanille
- 1 pointe de couteau de colorant vert
- 1 pincée de sel



Joyeux Noël

SUDOKU

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

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° 801

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



Sincères remerciements

La perte subite d'une épouse, maman et grand-maman est un ébranlement épouvantable, un trou énorme dans nos cœurs. Mais nos souvenirs d'elle seront à jamais gravés dans nos cœurs et nos mémoires.

Il suffit de fermer les yeux pour se rappeler son sourire contagieux.

Nous, la famille Girouard, tenons à exprimer nos plus sincères remerciements à tous ceux et toutes celles qui nous ont apporté du réconfort durant cette période douloureuse. Vos gestes d'amitiés, vos paroles réconfortantes, vos fleurs, vos condoléances via Facebook et au téléphone, les cartes de sympathie, les dons généreux, les offrandes de messes, les repas reçus et les visites au salon ont été très appréciés. Merci à toutes les personnes qui se sont déplacées de près et de très loin pour être à nos côtés.

Un grand merci à Cathy du Salon funéraire Fournier pour son dévouement, au père Villeneuve, aux servants de messe et à la chorale lors du service funéraire.

Et merci à tous ceux qu'on aurait pu avoir oubliés.

Marcel

Claude, Karen, Michèle

Pierre, Chantal, Danika, Majo, Mickaël, Emma

Annie, Steve



BRISER LE SILENCE

1-877-femaide
(336-2433)

LIGNE DE SOUTIEN
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE

ATS 1 866 860-7082
www.briserlesilence.ca



FAITES-NOUS STÉRILISER

LES RETROUVAILLES
D'ANIMAUX HEARST

L'émission du Père Noël présentée par le Canadian Tire de Hearst



Dernière émission ce soir, jeudi 22 décembre
16 h 30 à 17 h 30
Pour parler au Père Noël : 705 362-5168

CINN911.com

2 JOURS SEULEMENT
LES LUNDI 26 DÉCEMBRE ET
MARDI 27 DÉCEMBRE

Verifiez l'horaire d'ouverture de votre magasin pendant
les Fêtes. Pour les magasins fermés le 26 décembre,
l'offre sera reportée au 27 et 28 décembre.

2 DAYS ONLY
MON. DEC. 26 & TUES. DEC. 27

Check your local store for holiday hours. For stores that are closed on
December 26th, this offer will be on December 27 & 28.

Dépensez 200 \$* et obtenez
Spend \$200* and collect

30x
SOIT THAT'S 12%
l'Argent CTTM en prime
Bonus CT MoneyTM

50x
SOIT THAT'S 20%
l'Argent CTTM au total
Total CT MoneyTM

sur presque tous les articles
en magasin et en ligne.
on almost everything in-store and online.

*Achats avant taxes.
Des conditions s'appliquent.
*Pre-tax purchase. Conditions apply.

*Certains modèles s'appliquent.
Details à l'intérieur de la couverture imprimée.
*Some models apply. See inside back page for details.

DU JEUDI 22 DÉCEMBRE
AU JEUDI 29 DÉCEMBRE
THURS. DEC. 22 - THURS. DEC. 29

CUMULEZ VOS OFFRES AFIN DE
GAGNER PLUS DE RÉCOMPENSES

10x
les primes en Argent CTTM
sur presque tous les appareils et les
batteries de cuisine, les outils électriques
portatifs et accessoires d'outils portatifs,
les équipements et accessoires
d'exercice, les jouets et activités
préscolaires, jouets et jeux.

PLUS MAXIMIZE YOUR REWARDS
on almost all Kitchen Appliances & Cookware,
Portable Power Tools & Portable Power Tool
Accessories, Exercise Equipment & Exercise
Accessories, Preschool Toys & Activities,
Toys & Games.

AVIS DE DÉCÈS



Lucille Bouley

Nous avons le regret d'annoncer le décès de Mme Lucille Bouley, le samedi 10 décembre 2022 à l'âge de 87 ans, au Foyer des Pionniers de Hearst. Elle laisse dans le deuil ses deux enfants : Donald Bezeau (Sylvie) de Hearst et Colette Bezeau de Sudbury. Elle laisse également dans le deuil sa sœur Carmen (Gerald Butler) de Winnipeg, de même que ses frères Raymond Bouley de Hearst et Jean-Paul Bouley de Winnipeg. Elle sera aussi

manquée de ses cinq petits-enfants et de ses quatre arrière-petits-enfants. Elle fut précédée dans la mort par son conjoint Paul-Émile Lachance, ses parents Léo et Nora Bouley, et son frère Marcel Bouley.

On se souvient de Lucille comme d'une dame très sociable, qui aimait beaucoup faire des sorties et de nouvelles connaissances. Avant la retraite, Lucille a travaillé comme secrétaire dans les cabinets de médecins, de même que pour des compagnies forestières.

Une cérémonie en la mémoire de Lucille aura lieu à une date ultérieure.

La famille apprécierait les dons au Foyer des Pionniers de Hearst.



Fernande Samson

Nous avons le regret d'annoncer le décès de Mme Fernande (née Labrie) Samson, décédée le jeudi 15 décembre 2022 à l'âge de 93 ans, au Foyer des Pionniers de Hearst. Elle laisse dans le deuil ses cinq enfants : Louise Smith (Tom Smith), Gilles Samson (Sylvie Lecours), Johanne Samson (feu Michel Dandeneau), Monique Samson (Gaétan Camiré) et Natalie Samson (Franck Ebeyer).

Elle laisse également dans le deuil ses dix petits-enfants : feu Trisha Smith, Mitchell Smith (Melissa Smith), Mikaël Samson (Mélanie Raymond), Sarah Pellerin (Charles Grenier), Chloé Pellerin (Chad Green), Maxime Samson (Isabelle Gosselin), Dominic Camiré, Félix Camiré (Sara Poliquin), Charles Thévenon et Justine Thévenon ; ainsi que six arrière-petits-enfants : Pascal, Sébastien, Vincent, Henri, Mélodie et Layla. Elle laisse également derrière elle sa sœur, Rita Gosselin.

Elle fut précédée dans la mort par son époux Dr Louis-Marie Samson, sa petite-fille Trisha Smith, de même que ses parents Adélar Labrie et Magdeleine (née Arseneault) Labrie ; ainsi que ses sœurs Réjeanne et Nicole Labrie.

On se souviendra de Fernande comme d'une femme généreuse, déterminée, passionnée et rassembleuse. Infirmière de profession, elle épouse Louis-Marie en 1953 avant de s'installer à Hearst pour y fonder sa famille. Elle s'investit à plusieurs niveaux dans la communauté. Grande voyageuse et curieuse, elle a toujours porté une attention particulière aux gens et à son entourage.

Les funérailles ont eu lieu en la cathédrale Notre-Dame de l'Assomption de Hearst, avec le père Aimé Minkala comme célébrant.

La famille apprécierait les dons au Foyer des Pionniers ou à la Fondation de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst.



Sincères remerciements

La famille de Bernadette Brochu tient à vous remercier.

Dans un moment difficile, la douleur de perdre un proche ne saurait effacer le bonheur d'avoir été des siens. Son sourire, sa joie de vivre, son caractère continueront de vivre

à tout jamais à travers nous.

Recevoir tant de marques de sympathie, symboles de l'affection que vous avez portés à notre famille. Et avoir été là, tout simplement, par votre présence ou par vos mots.

Le réconfort de vos sentiments nous a permis d'affronter ces moments douloureux.

Un merci au Dr Papineau, au Foyer des Pionniers, au Salon funéraire Fournier, au père Aimé Minkala, au 241 Pizza pour le repas et à La Maison Verte pour le beau bouquet.

Un chaleureux merci de la part de ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants ainsi que d'autres membres de la famille.

À vous tous qui nous avez soutenus de près ou de loin,

merci

Paul ❤️

COMPANION HOTEL-MOTEL

Nous organisons un party

POUR CÉLÉBRER

le Nouvel An

SAMEDI LE 31 DÉCEMBRE À 20 H DANS LE BAR
MUSIQUE PAR DUO KERMESE

BILLETS DISPONIBLES À LA RÉCEPTION
10 \$ PAR PERSONNE

705 362-4304 | 930, rue Front

Il est arrivé le livre **Histoire de CINN 91,1** de Lucie Paquin soulignant les 35 ans de la radio de Hearst

Achetez votre copie avant Noël !

Aujourd'hui (jeudi) : ferme à 17 h

Vendredi : ouvre à 8 h 30 et ferme à 16 h

1004, rue Prince - réservez une copie au 705 372-1011



LES ANNONCES



GENERAC®
AUTHORIZED DEALER

Stéphane NÉRON
Electrical contractor

705 362-4014
ElectricalPowerSolutions@outlook.com

SALES | SERVICE | INSTALLATION

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIAL



Idée d'activité?
Échange de cadeaux?
Surprise pour le bas de Noël?

Achetez une Carte-cadeau pour le Radio Bingo!
Vous décidez du montant!

25 \$ 30 \$ 10 \$ 35 \$ 20 \$ 15 \$

Venez nous voir au
1004 rue Prince

LES Médias
de l'épave noire

Joyeuses Fêtes!



Corporation de la Ville de HEARST

Offre d'emploi
AGENT(E) DE COMMUNICATION ET DE PROGRAMMATION

Le service de développement économique (SDÉ) de Hearst est à la recherche d'une personne motivée pour un stage de douze (12) mois, dans le cadre du Programme pour la main-d'œuvre et le talent de la Société de gestion du Fonds du patrimoine du Nord de l'Ontario (SGFPNO), avec possibilité d'embauche au sein de la Corporation de la Ville de Hearst à la fin du stage.

RESPONSABILITÉS PRINCIPALES

- Responsable des activités liées à Centre-ville Hearst Downtown (BIA);
- Assister la directrice et l'agent du service de développement économique dans les tâches journalières;
- Accueil des visiteurs, programmation des rencontres de comités variés et rédaction des procès-verbaux;
- Création de publicités et gestion des médias sociaux.

Joins-toi à notre équipe!

Une description complète de l'offre d'emploi est disponible sur le site web de la Ville: www.hearst.ca

SALAIRE

Le salaire est établi à **23,83\$ de l'heure**, 35 heures par semaine.

PROFIL RECHERCHÉ

- Avoir au moins 18 ans;
- Ne pas avoir déjà participé à un stage financé par la SGFPNO;
- Être nouveau sur le marché du travail OU en réorientation de carrière OU être chômeur qui entre dans un nouveau domaine;
- Excellentes compétences en communication verbale et écrite en français et en anglais.

MÉLISSA LAROSE,
directrice du service de développement économique

925, rue Alexandra, Sac postal 5000
Hearst ON, P0L 1N0
705 372-2837
townofhearst@hearst.ca

Veuillez soumettre votre candidature avant 16h, le jeudi 5 janvier 2023 auprès de:

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



Corporation de la Ville de HEARST

Offre d'emploi
PRÉPOSÉ(E) À L'AÉROPORT

La Corporation de la Ville de Hearst est à la recherche de personnes autonomes et fiables pour combler deux postes de préposé(e) à l'aéroport, **un à temps plein** et **un à temps partiel**.

Joins-toi à notre équipe!

RESPONSABILITÉS PRINCIPALES

- Effectuer l'entretien général du terminal de l'aéroport et de l'équipement de distribution des carburants, l'entretien général du terrain/déneigement et assurer la sécurité du terminal;
- Évaluer l'état de la surface de la piste et des zones de circulation des aéronefs sur une base quotidienne et mesurer le coefficient de frottement de la piste durant la saison hivernale;
- Responsable de la distribution des carburants d'aviation et de la facturation;
- Effectuer les inspections du système de distribution des carburants;
- Fournir des informations de vol et tout autre service requis pendant les heures régulières et après les heures d'ouverture de l'aéroport, sur préavis et/ou sur appel.

Une description complète de l'offre d'emploi est disponible sur le site web de la Ville: www.hearst.ca

AVANTAGES SOCIAUX OFFERTS*

- Plan de retraite OMERS;
- Régime d'avantages sociaux;
- 13 jours fériés annuels, 10 journées de congé d'urgence personnelle et 2 congés flexibles.

*les avantages sociaux diffèrent entre les positions à temps plein et à temps partiel

SALAIRE

Le salaire est établi entre **30,07\$ et 34,36\$ l'heure**, proportionné aux qualifications et à l'expérience.

ÉRIC PICARD,
administrateur en chef

925, rue Alexandra, Sac postal 5000
Hearst ON, P0L 1N0
705 372-2817
townofhearst@hearst.ca

Veuillez soumettre votre candidature avant 16h, le jeudi 5 janvier 2023 auprès de:

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



**OFFRE
D'EMPLOI**

Expert Chev Buick GMC Ltd

COMMIS AUX PIÈCES Poste à temps plein – permanent IMMÉDIATEMENT

DESCRIPTIONS DU POSTE

- Service à la clientèle
- Donner les pièces aux techniciens
- Maintenir l'inventaire et préparer les commandes avec les fournisseurs
- Recevoir, trier et acheminer les pièces reçues
- Toutes autres tâches exigées

EXIGENCES / ATOUTS

- Bilingue (écrit et oral)
- Esprit d'équipe
- Sens de l'organisation et attention aux détails
- Expérience dans le domaine serait un atout
- Connaissance en système informatique

Salaire EXTRÊMEMENT compétitif
Avec avantages sociaux

S.V.P., apportez votre curriculum vitae en personne à
Bernard Morin, directeur général, au
500 route 11 E Hearst ON
ou par courriel à bmorin@expertchev.ca

Nous remercions toutes personnes intéressées, toutefois seules les candidatures retenues seront contactées.



Congé du temps des Fêtes

**Nos bureaux seront fermés du
24 décembre 2022 au 2 janvier 2023,
à l'exception du
jeudi 29 décembre : ouvert de 13 h à 16 h**

De retour le mardi 3 janvier 2023 !

**Toute l'équipe des
Médias de l'épinette noire vous souhaite
un joyeux temps des Fêtes !**



Corporation de la Ville de
HEARST

Offre d'emploi **BRIGADIER(ÈRE)**

Joins-toi à
notre équipe!



Une description
complète de l'offre
d'emploi est disponible
sur le site web de la
Ville.

www.hearst.ca

RESPONSABILITÉS PRINCIPALES

- Assurer la sécurité des piétons aux heures de pointe, selon les horaires des conseils scolaires, à raison de trois heures et demie (3 ½) de travail au maximum par jour de semaine, au besoin;
- Doit travailler dans toutes sortes de conditions météorologiques.



SALAIRE

Le salaire se situe entre
21,44\$ et 24,50\$ l'heure,
proportionné aux
qualifications et à
l'expérience.



Veuillez
soumettre votre
candidature
**avant 16h, le
jeudi 5 janvier
2023** auprès de:

MYRIAM BASTARACHE,

directrice aux arrêtés municipaux

925, rue Alexandra, Sac postal 5000

Hearst ON, P0L 1N0

705 372-2829

townofhearst@hearst.ca

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

LE FANATIQUE
EN PAUSE POUR LE TEMPS DES FÊTES
DE RETOUR LE MERCREDI 4 JANVIER

GUY MORIN
 une présentation de

BRIAN'S
 YOUR NEIGHBOUR

JOYEUX NOËL
ET BONNE
ANNÉE 2023

CINN911.com

Corporation de la Ville de HEARST

Offre d'emploi
OFFICIER(ÈRE) ADJOINT(E) AUX ARRÊTÉS MUNICIPAUX

La Corporation de la Ville de Hearst est à la recherche d'une personne dédiée, fiable et honnête avec d'excellentes aptitudes en relations interpersonnelles pour combler le poste d'officier(ère) adjoint(e) aux arrêtés municipaux.

Joins-toi à notre équipe!

RESPONSABILITÉS PRINCIPALES

- Assurer le service à la clientèle au dépotoir et à la station de transfert de recyclage;
- Assister aux opérations de déneigement sur les routes municipales;
- Remplacer le brigadier, au besoin;
- Possibilité d'effectuer certaines tâches dans le département des arrêtés municipaux.

Une description complète de l'offre d'emploi est disponible sur le site web de la Ville: www.hearst.ca

SALAIRE
 Le salaire est établi entre 21,97\$ et 25,11\$ l'heure, proportionné aux qualifications et à l'expérience.

AVANTAGES SOCIAUX OFFERTS

- Plan de retraite OMERS;
- Régime d'avantages sociaux;
- 13 jours fériés annuels, 10 congés d'urgence personnelle et 2 congés flexibles.

MYRIAM BASTARACHE,
 directrice aux arrêtés municipaux
 925, rue Alexandra, Sac postal 5000
 Hearst ON, P0L 1N0
 705 372-2829
townofhearst@hearst.ca

Veuillez soumettre votre candidature avant 16h, le jeudi 5 janvier 2023 auprès de:

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

Les rénovations à la Piscine Stéphane-Lecours languissent

Par Maël Bisson



Plus d'un an après les débuts des travaux de rénovation de la Piscine Stéphane-Lecours, la réouverture des portes se fait attendre. Selon la directrice du département des parcs et loisirs de la Ville de Hearst, Nathalie Coulombe, les rénovations ne seront pas terminées avant l'automne prochain.

La cause principale derrière les délais serait le manque de cohésion entre les plans et la charpente réelle de l'infrastructure. « Les plans ne sont pas nécessairement [représentatifs] de ce que la vraie bâtisse est », explique Mme Coulombe. « Quand on a commencé à ouvrir les murs et défaire les planchers, les plans ne correspondaient pas à ce qui se présentait à nous. » Cette réalité serait normale compte tenu de la vieillesse de l'édifice, explique-t-elle. S'ajoute à ce casse-tête la réalité des choses concernant le manque de matériaux et de main-d'œuvre nécessaire. La directrice des parcs et loisirs compatit avec la communauté. « Le processus est vraiment long. Je comprends l'impatience des gens, car ils ne

voient pas le processus et l'intérieur », dit-elle.

Pour faire preuve de transparence, la Municipalité prévoit publier des images des travaux en cours, afin d'informer la population des développements. Quant à la réouverture des portes, Mme Coulombe ne peut pas encore dire à quelle date le public aura accès aux bassins. Elle se croise les doigts pour l'automne prochain.

L'équipe de natation relocalisée
 Sans quartier général depuis la fermeture, l'équipe de natation locale, les Phoenix de Hearst, doivent aller ailleurs pour continuer leur entraînement. Cet inconvénient a causé une diminution des activités du club de nage. « Il y a quelques nageurs qui font partie de l'équipe de natation à Kapuskasing, mais on n'a rien de local, présentement. » D'après Nathalie Coulombe, cette relocalisation temporaire devra se poursuivre au cours de la prochaine année pour les adeptes du sport aquatique.

L'Info sous la loupe et Demain, c'est maintenant

FONT RELÂCHE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES
MERCI D'ÊTRE À L'ÉCOUTE
CHAQUE SEMAINE!

On se reparle en santé en 2023

CINN911.com

DISPONIBLE SUR LE SITE WEB CHAQUE LUNDI

De retour les 12 et 13 janvier 2023

Caisse Alliance

Les Jacks terminent l'année avec une défaite, mais demeurent deuxièmes

par Guy Morin

Malgré trois victoires en quatre sorties la semaine dernière, les Lumberjacks ne sont pas parvenus à devancer le Rock de Timmins au premier rang de la division Est de la NOJHL.

Rock 5

Lumberjacks 2

Mardi soir à Timmins, les Jacks ont connu un match difficile face au Rock, ratant ainsi une excellente chance de se hisser au premier rang dans l'Est. Les seuls à déjouer le cerbère du Rock pour les hommes de Marc-Alain Bégin dans ce match furent Adam Shillinglaw (2^e) et Brandon

Tronchin (8^e).

Les Bucherons sont maintenant en pause pour les trois prochaines semaines. Ils reprendront l'action le dimanche 8 janvier en affrontant ces mêmes Rock à l'aréna McIntyre de Timmins.

Lumberjacks 7

Crunch 2

Dimanche après-midi, les Jacks retrouvaient leurs partisans pour la dernière fois avant la pause des Fêtes alors qu'ils accueilleraient le Crunch de Cochrane au Centre récréatif Claude-Larose.

Les Jacks ont vu sept différents marqueurs déjouer le gardien adverse dans ce match, soit Jett Mintenko (8^e), Brayden Palfi (4^e), Tyler Bortkiewicz (1^{er}), Brandon Tronchin (7^e), Émile Pichette (16^e), Tyler Patterson (17^e) et Zachary Demers (13^e).

L'ancien porte-couleur des

Lumberjacks, Mathieu Roy, a été le seul marqueur du Crunch, comptant deux fois. Kaleb Papineau a mérité une deuxième victoire de suite devant la cage des siens.

Lumberjacks 7

Gold Miners 1

Vendredi soir, les Bucherons étaient à nouveau sur la route, cette fois du côté de Kirkland Lake. Les hommes de Marc-Alain Bégin n'ont fait qu'une bouchée de l'adversaire, l'emportant facilement 7 à 1.

Jett Mintenko (6^e et 7^e) a inscrit le premier et le dernier filet des Jacks dans ce match. Les autres marqueurs sont Cody Walker (8^e), Zachary Demers (12^e),

RileyEklugerman (19^e), Mason Bazaluk (8^e) et Mason Svarich (18^e).

Kaleb Papineau a repoussé 36 des 37 tirs dirigés vers lui pour mériter sa 4^e victoire dans l'uniforme orange et noir.

Lumberjacks 6

Crunch 3

Jeudi soir, les Jacks rendaient visite au Crunch à Cochrane. Mason Svarich (16^e et 17^e) a inscrit deux buts pour les vainqueurs. Les autres marqueurs pour les Jacks : Zachary Demers (11^e), Émile Pichette (15^e), Noah Janicki (4^e) et Brandon Tronchin (6^e). Ethan Dinsdale a réalisé 26 arrêts pour obtenir sa 14^e victoire de la saison.



Les Flyers seuls au deuxième rang

Par Guy Morin



Avec une victoire facile de 8 à 2 aux dépens des Nickel Capitals U16 le weekend dernier, les Flyers de Kapuskasing ont pris seuls le deuxième rang de la Ligue midget AAA du Grand Nord derrière les Junior Greyhounds de Sault Ste. Marie.

Comment mieux terminer l'année 2022 en beauté qu'avec une grosse victoire de 8 à 2 ? « Probablement notre meilleure prestation de la saison », de dire l'entraîneur, Darren Potvin. « Je suis extrêmement fier de notre combattivité et de notre ardeur. Le groupe s'améliore de match en match. »

Les joueurs semblent éprouver du plaisir sur la glace, au grand bonheur de l'équipe d'entraîneurs. « Cooper Moore a joué un fort match pour nous, notre défensive étant amochée avec l'absence de Fournier, Rickard et Trottier. Chapeau à Jacob Morin et Tylen Iserhoff également qui

ont connu une excellente soirée. »

Les marqueurs pour les Flyers lors de cette rencontre sont Cooper Moore avec deux buts, Tannen Iserhoff, Damien Lemoyne, Nicolas Saucier, Makai Manttari, Jean-Pierre Audras et Spencer Thibodeau. Xavier Boulanger a pour sa part amassé quatre mentions d'aide.

Logan Carter a mérité la victoire devant le filet du Bleu et Jaune. En cinq joutes, le cerbère a trois victoires, une défaite et une moyenne de 3,49 buts alloués par match.

En 19 rencontres cette saison, les Flyers présentent une fiche de 13 victoires, neuf défaites et une défaite en tirs de barrage. « La pause des Fêtes vient un peu tuer notre momentum, mais espérons que nos joueurs vont poursuivre sur cette lancée en janvier », conclut Darren Potvin.

Division Est	PJ	G	P	PP	PT	PTS
1- Timmins, Rock	35	25	5	3	2	55
2- Hearst, Lumberjacks	36	26	8	2	0	54
3- Powassan, Voodooos	31	21	9	1	0	43
4- Rivière des Français, Rapides	35	6	27	1	1	14
5- Kirkland Lake, Gold Miners	32	5	26	0	1	11
6- Cochrane, Crunch	33	3	29	1	0	7



Caisse Alliance
caissealliance.com

Chaussez vos patins pendant les Fêtes !

Patinage libre gratuit

Le mercredi 28 décembre 2022,
de 15 h à 19 h

Centre récréatif Claude-Larose, glace Ouest

**Une gracieuseté de la
Caisse Alliance**

Independent™

Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 22 DÉCEMBRE AU MERCREDI 28 DÉCEMBRE 2022

4,99 \$
Prix de membre
10,99 \$
Prix non membre

Rabais membre 6 \$



Papier hygiénique Cashmere ou essuie-tout
Sponge Towels - Variétés sélectionnées
6 ou 12 rouleaux
21189812_EA/21204739_EA

1 \$
Prix de membre
3 \$
Prix non membre

Rabais membre 2 \$



Crispy minis ou grandes galettes
de riz Quaker
90-173 g
20296596002_EA/21186254_EA

À l'achat de la tarte de 8 pouces

5,99 \$
Variétés
sélectionnées
635 g - 750 g
21297474_EA/21297475_EA

Équivalent de
1,50 \$
en points



1500

À l'achat de couronne de crevettes
blanches du Pacifique avec sauce cocktail
douce PC^{MD}
27,99 \$
568 g
20979150_EA



8000

Équivalent de
8 \$
en points

CANADA

SOLDE
RABAIS D'AU MOINS 2,80 \$ / lb

2⁹⁹
lb

Pilons ou hauts de
cuisse de poulet PC^{MD}
Simplement Bon^{MC}
refroidi à l'air
6,59 \$ / kg
21204934_KG/21205092_KG



À ACHETER
du 22 - 24 décembre

SOLDE
RABAIS DE 7 \$ LB

11⁸⁸
lb

Rôti de filet mignon de
bœuf entier de choix
catégorie Canada ou de qualité
supérieure - 26,19 \$ / kg
20794109_KG/20794355_KG



SOLDE
RABAIS DE 4,80 \$

7⁹⁹

Mozzarellissima
Saputo
variétés sélectionnées
690 / 700 g
20107017001_EA/20324502_EA



RABAIS DE 1,98 \$
QUAND VOUS ACHETEZ 2

14⁹⁹
\$ / 2
les 2 à moins
de 7,99 \$

Collection de
hors-d'œuvre PC^{MD}
variétés sélectionnées
surgelées - 340 - 800 g
21080947_EA/21080960_EA



ONTARIO

RABAIS DE 98 ¢
QUAND VOUS ACHETEZ 2

3⁹⁹
\$ / 2
les 2 à moins
de 1,99 \$

Carottes ou oignons
Délices du Marché^{MC}
produit de l'Ontario - 3 lb
20600927001_EA/20811994001_EA



À ACHETER
du 22 au 24 décembre

RABAIS DE LA SEMAINE

3⁹⁹

Fraises
produit du Mexique
1 lb
20049778001_EA



RABAIS DE 1,98 \$
QUAND VOUS ACHETEZ 2

7⁹⁹
\$ / 2
les 2 à moins
de 4,49 \$

Biscuit, barres
protéinées, Sucrées et
salées Val Nature ou
barres Fibre 1
variétés sélectionnées
20302298001_EA/20318431001_EA



SOLDE
RABAIS DE 1 \$

4⁹⁹

Café instantané
Nescafé ou Taster's
Choice, crémeux et
sucré Nescafé
variétés sélectionnées
20302298001_EA
/20318431001_EA



SOLDE
RABAIS DE 3 \$ LB

9⁹⁹
lb

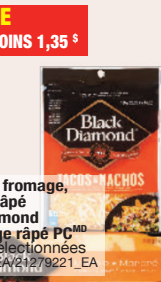
Filets de saumon de
l'Atlantique frais
format familial - 22,2 \$ / kg
20720065_KG



SOLDE
RABAIS D'AU MOINS 1,35 \$

4⁴⁹

Barres de fromage,
fromage râpé
Black Diamond
ou fromage râpé PC^{MD}
variétés sélectionnées - surgelées
21278839_EA/21279221_EA



RABAIS DE 98 ¢
QUAND VOUS ACHETEZ 2

6⁹⁹
\$ / 2
les 2 à moins
de 3,49 \$

Bleuets
produit du Pérou ou Chili
Catégorie no 1
20080137001_EA



SOLDE
RABAIS DE 70 ¢

3²⁹

Jus Clamato Mott's ou
mélange à jus 100 % ou
cocktail Ocean Spray
variétés sélectionnées
20102023001_EA/21347222_EA



SOLDE
RABAIS DE 2,50 \$

5⁴⁹

Mayonnaise Hellmann's
variétés sélectionnées
710 - 890 mL
20618579001_EA
20628485002_EA



SOLDE
RABAIS D'AU MOINS 1,67 \$

3³³

Dessert glacé classique
Breyers ou Popsicle, friandises
glacées Popsicle ou Klondike
variétés sélectionnées - surgelées
20759585_EA/20301305006_EA



SOLDE
RABAIS DE 50 ¢

2⁹⁹

Légumes ou Valley Selections
Géant Vert ou légumes de
qualité supérieure PC^{MD}
variétés sélectionnées - surgelées
21022302_EA/21432028_EA



SOLDE
RABAIS DE 1,26 \$

1⁹⁹

Jus d'orange, thé
ou limonade PC^{MD}
variétés sélectionnées
1,54 L
21430531_EA/21430542_EA



SOLDE
RABAIS DE 50 ¢

3⁴⁹

Biscuits MadeGood
variétés sélectionnées
120 / 142 g
20098034_EA/21307685_EA



SOLDE
RABAIS DE 51 ¢

3⁹⁹

Pizza Ristorante ou Casa Di
Mama, Dr. Oetker ou pizzas
Mince et croustillante, Pleine
ou de pain plat
PC^{MD}, Menu bleu^{MC}
variétés sélectionnées
20296100001_EA/21013452_EA



RABAIS DE LA SEMAINE

10²⁹

Boissons gazeuses
Coca-Cola ou Pepsi
variétés sélectionnées
24 x 355 mL
20308197001_C24/20306887002_C24



SOLDE
RABAIS D'AU MOINS 1,35 \$

10⁹⁹

Café moulu ou en grains,
K-Cups, infusé à froid ou café
instantané Starbucks
variétés sélectionnées
20547343001_EA/2081104001_EA



RABAIS DE 1,58 \$
QUAND VOUS ACHETEZ 2

6⁹⁹
\$ / 2
les 2 à moins
de 3,79 \$

Pain, pains à
hamburger ou
hotdog Wonder
variétés et formats
sélectionnés
21106361_EA/21359564_EA



no name®



**Tous les prix
sans nom®
sont bloqués
jusqu'au
31 janvier**