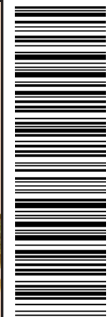


Une chance de plus ce samedi pour un amoureux
de Radio Bingo ♡

1800 \$
en prix à gagner

À 11 h sur les ondes de
CINN911





BUDGET 2023 : LA VILLE DE HEARST AUGMENTE LA TAXE FONCIÈRE DE 2,75 % **PAGE 3**

CLAUDINE RENCONTRE MARIE-PAULE GOSSELIN

PAGE 10



PIERRE BROCHU VEILLE SUR LE CLUB ACTION **PAGE 2**



RÉUSSITE POUR LE 2^E SNOW FEST

PAGE 15

 **LECOURSMOTORSALES**

Nous avons trouvé votre Valentin(e) !!

Tombez en amour avec votre nouveau véhicule chez Lecours Motor Sales !!



BRONCO

PASSEZ
nous
VOIR !



EDGE

BAS TAUX
D'INTÉRÊT !!



F150

Pierre Brochu : s'occuper à la retraite et assurer la viabilité du Club Action

Par Renée-Pier Fontaine

Partout au pays, on retrouve dans les municipalités des clubs pour les personnes du troisième âge comprenant des activités sociales comme les cafés-causeries, les jeux de cartes, des sports ou pour pratiquer un passe-temps tel que l'artisanat. Hearst ne fait pas exception avec des installations très récentes.

Pierre Brochu est l'homme derrière le Club Action. Originaire de Hearst, il habitait la région de Longlac et exploitait une entreprise de camionnage. Forcé de prendre sa retraite à cause d'un problème de santé survenu en 1983, il revient s'installer dans sa ville natale une dizaine d'années plus tard.

Autrefois membre du Club Soleil qui se situait dans les locaux du Conseil des Arts de Hearst et étant affilié aux Chevaliers de Colomb, il s'implique de plus en plus dans le groupe. Aujourd'hui, il est le président du Club Action, et ce, depuis 2005. « Il y avait deux clubs pour personnes âgées : le Club Soleil et l'Atelier des Pionniers. Lorsqu'on demandait une subvention, l'Atelier des Pionniers et Club Soleil tombaient dans la même subvention. Le gouvernement a dit qu'il fallait qu'on se fasse une idée, j'ai donc commencé à travailler pour unir les deux clubs. Une fois que les deux clubs ont été unis, on a



Photo : Renée-Pier Fontaine

commencé à bâtir en 2009 et puis le 1^{er} juillet 2010, on rentrait dans notre bâtisse neuve », explique M. Brochu.

Pour la composition du conseil d'administration, les membres sont issus des deux anciens clubs et compte 10 sièges administratifs sous le nom Club Action Hearst. Une seule employée y travaille à temps plein pour coordonner l'administration en plus d'être responsable de l'accueil. Le reste est assumé par les membres de manière bénévole.

Avant la COVID-19, le nombre de membres au Club Action frôlait les 600 personnes; maintenant ils sont plus ou moins 350 membres. Selon M. Brochu, la crainte de sortir n'est pas la seule raison pour justifier cette diminution.

« Certains ne sortiront plus jamais, il y a en a qui sont au cimetière, d'autres sont au Foyer, ou sinon la pandémie a amené un autre roulement de vie. Le Club Action a été complètement fermé pendant deux ans, il y avait juste moi qui travaillais la menuiserie et j'étais tout seul. On avait même de la popote tous les jours, les gens pouvaient venir déguster une soupe et un dessert pour 5 \$, mais ce n'est plus possible. Avec le prix des aliments maintenant, on aurait doublé le prix pour le même service, donc on a arrêté de le faire pour le moment », explique-t-il. Pour être membre, il faut être âgé d'au moins 18 ans et payer une cotisation annuelle de 20 \$, ensuite un montant de 2 \$ s'ajoute comme frais à chaque activité.

Selon les loisirs, le matériel peut être acheté sur place.

Pour ce qui est du bois, le Club peut compter sur des dons. Présentement, M. Brochu et d'autres membres participent à la construction de portes en bois pour l'église. Le coin où est installé l'équipement sonore de l'église sera complètement fermé. Le design des portes a été créé par M. Brochu lui-même, il s'est inspiré de portes de cathédrales dans le film Dame de Paris.

Le président est souvent seul à travailler le bois et ça le tient occupé tous les jours, parfois même la fin de semaine. Le profit recueilli par les ventes est réinvesti en totalité dans le Club.

Pour ce qui est de l'avenir du Club, le principal intéressé affirme qu'il est en mode survie puisque la prochaine génération potentiellement intéressée à s'impliquer est encore sur le marché du travail. Il estime que l'écart est de près de 20 ans entre les deux générations, et ces gens ne sont pas encore prêts à s'investir.

Club Action Hearst gère une page Facebook pour la publication des activités et faire connaître les services offerts par le Club. Une version papier est aussi disponible sur place.

Hearst en bref : construction 2022, Hearst Connect et développement économique

Par Steve Mc Innis

La Ville de Hearst appuie par résolution la Municipalité de Tweed demandant à la Commission de l'énergie de l'Ontario de régler les coûts liés à la facture de gaz naturel à un niveau abordable, pour toutes les régions de l'Ontario. Dans le secteur résidentiel, les factures de gaz naturel varient selon la région géographique. Au cours de la dernière année, les résidents de la région ont vu une augmentation considérable des coûts d'approvisionnement en gaz naturel. En raison de ces prix courants du gaz naturel historiquement élevés, le conseil municipal de

la Municipalité de Tweed a adopté une résolution demandant à la Commission de l'énergie de l'Ontario d'intervenir.

Construction

La Ville de Hearst aura finalement 112 permis de construction en 2022 totalisant 24 533 766 \$ de dépenses. La remise de permis a gonflé les coffres de la Ville de 35 549 \$. Au cours de la dernière année, 91 projets résidentiels d'une valeur de 7 965 250 \$ ont été réalisés, six permis de construction ont été délivrés pour des projets industriels s'élevant à 2 111 900 \$ et 15 autres commerciaux d'une

valeur de 14 456 616 \$.

Commissaire à l'éthique

Depuis 2019, la Loi sur la modernisation de la législation municipale ontarienne exige l'embauche d'un commissaire à l'intégrité. Or, la Ville a embauché les services de la firme Expertise for Municipalities au cours des dernières années. Une fois de plus, cette entreprise a été retenue pour l'année 2023. Les services de Expertise for Municipalities n'ont pas été nécessaires depuis 2019, à l'exception d'une formation aux élus et au personnel concernant la Politique sur la relation entre les membres du conseil et le personnel, qui est également obligatoire depuis ce temps. Donc, aucuns frais n'ont été payés pour la gestion de plaintes puisque cette entreprise facture seulement si ses services sont utilisés.

Hearst Connect

Puisque la Corporation Hearst Connect sélectionne des directeurs au conseil d'administration à des mandats différents pour éviter un revirement complet des membres,

un poste devait être entériné par le conseil municipal pour la prochaine année.

Le mandat de Gilles Boucher se termine le 31 mars 2023 et ce dernier avait avisé en novembre dernier qu'il ne souhaitait pas renouveler son mandat. Toutefois, le 31 janvier dernier M. Boucher a demandé s'il est possible de prolonger son poste jusqu'à la fin septembre 2023. Cette demande a été acceptée par la Ville.

Corporation de

développement économique

La Ville résilie l'arrêté municipal qui transformait la Corporation de développement économique en comité aviseur de développement économique, et son mandat. En décembre 2017, le conseil avait choisi de dissoudre la Corporation de développement économique et de former un département municipal. À cette époque, la Ville jugeait préférable de maintenir la pratique de consulter les représentants de divers secteurs de la communauté et de former un comité aviseur de développement économique.



LES Médias
de l'épinette noire

JOURNAL
LE NORD

CINN91.1

Les Médias de l'épinette noire
convoquent leurs membres à
l'assemblée générale annuelle 2022
LUNDI 13 FÉVRIER À 19 H
À la salle de la Légion
au 1131 rue Front

NOUS PROCÈDERONS ÉGALEMENT AU LANCEMENT
DU LIVRE DU 35^e DE LA RADIO CINN 91.1

La Ville de Hearst augmente la taxe municipale de 2,75 %

Par Steve Mc Innis

Devant une économie instable et l'inflation, les contribuables de la ville de Hearst étaient nerveux à l'idée de voir leur compte de taxe municipale augmenter. Même si la Ville prévoit une augmentation de 10,4 % des coûts pour les opérations municipales, les élus ont accepté une hausse de 2,75 %, ce qui permet quand même d'approuver un budget équilibré. Au cours des dernières années, les élus de la Ville de Hearst ont habitué les payeurs de taxes à voir une augmentation minimum de 2 % par année sur le compte. Malgré les circonstances économiques, l'équipe municipale est quand même fière d'avoir minimisé la hausse à 2,75 %. Le budget annuel municipal est présenté en deux sections, soit le budget d'opération qui détermine les montants requis pour assurer les activités journalières de la Municipalité et le budget en capital qui détermine les montants requis pour les achats, les projets spéciaux ou d'infrastructure.

L'ébauche des budgets 2023 présentée fut préparée en supposant une augmentation de 2 % des taux de taxation. Lors de la rencontre, les membres du comité se sont prononcés sur les projets à être réalisés, en fonction des capacités financières et des priorités de la Municipalité. « Pour éviter une trop grosse hausse de taxes, les élus ont choisi de mettre de côté certains projets qui pouvaient attendre ou qui ne sont pas nécessaires au roulement des opérations actuellement », indique le directeur général de la Ville, Éric Picard, qui en était à son premier budget.

Afin d'opérer la Ville de Hearst en 2023, la trésorière estime que les coûts s'élèveront à 15 670 300 \$. Toutefois, avec une augmentation foncière de 2,75 %, il devrait entrer dans les coffres de la Ville en 2023 une somme de 16 998 000 \$. La différence est de 1 327 700 \$ en surplus. Une somme de 345 100 \$ sera redirigée pour les opérations d'eau et les égouts tandis que la

différence, 982 600 \$, sera utilisée pour les dépenses en capital.

Pour ce qui est des dépenses en capital qui représentent la liste de souhaits des différents départements de la Ville en matière de réfection ou d'achat d'équipement, un montant de 9 428 000 \$ aurait été nécessaire pour approuver tous les projets, mais les élus en ont priorisé pour une somme de 7 114 800 \$.

L'argent utilisé pour couvrir les dépenses en capital provient de la taxe municipale, la taxe sur l'eau et les égouts, des surplus de la Ville, de différents revenus de location et commandites, de la province de l'Ontario et du fédéral.

L'administration municipale, les travaux publics, l'aéroport municipal et le département du Service des incendies de la Ville de Hearst n'ont rien obtenu cette année et aucune rue ne sera rénovée dans les douze prochains mois.

Comme annoncé au début de janvier, 1 364 400 \$ seront investis

dans les installations du traitement des eaux et 1 698 900 \$ pour les égouts. Une camionnette de 93 000 \$ sera achetée et les départements de la planification et du développement ont obtenu 56 000 \$ de la part de la Ville.

La différence est utilisée pour couvrir les dépenses qui se retrouvent au niveau de la réfection de la piscine municipale et du centre récréatif Claude-Larose, plus précisément un montant de 5 092 100 \$. C'est ce projet qui a obligé les élus à accepter d'aller piger 3 778 800 \$ dans les surplus accumulés de la Ville pour équilibrer le budget 2023.

Comparaison avec 2022

En 2022, les élus avaient approuvé un budget d'exploitation de 14 192 100 \$ comparativement à la somme de 15 670 300 \$ prévue pour 2023, ce qui représente une augmentation de 1 478 200 \$, c'est-à-dire 10,4 %, pour assurer les opérations de la Ville.

Maxime Boudreault reçoit la clé de Kapuskasing

Par Maël Bisson

Boudreault. L'athlète franco-ontarien, originaire de Kapuskasing, recevait les clés de la ville. Cette ville du Nord de l'Ontario souhaitait rendre hommage à son natif, pour le remercier d'agir en tant qu'ambassadeur exceptionnel de la communauté.

Depuis plusieurs années, l'homme fort continue de se démarquer aux multiples compétitions qu'il dispute. En 2021, notamment, il remportait la compétition inaugurale Magnús Ver Magnússon Strongman Classic en Islande et s'était classé 3e lors de la compétition de l'homme le plus fort du monde à Sacramento en Californie. Un an plus tard, il remportait la compétition de l'homme le plus fort du Canada.

« Ça faisait dix ans que j'essayais de l'avoir ce titre-là. Jean-François Caron était pas mal difficile à battre », explique l'homme fort. « Je l'ai gagné sans J-F, il s'est



Photo : Facebook Maxime Boudreault

blessé avant la compétition, mais je suis quand même honoré d'être l'homme le plus fort du Canada. » Recevoir la clé de sa ville natale lui a paru comique : Maxime apprenait que ce genre d'honneur n'existait pas seulement dans les émissions de télévision.

« Je trouve ça vraiment drôle, je ne savais pas que ça existait

vraiment », raconte-t-il. « C'est vraiment un gros honneur. Ce n'est pas quelque chose qui est remis chaque année. Ça fait du bien de voir le parcours que j'ai accompli. »

Sa passion pour ce genre de concours remonte à ses années d'études postsecondaires. C'est l'un de ses amis, Yanick Bergeron,

qui l'a initié aux compétitions d'homme fort.

« Je me suis essayé et à chaque fois je devenais de plus en plus fort, et je suis devenu accro », dit-il. « J'ai excellé quand même rapidement. » Pour se préparer à une prochaine compétition, Maxime a comme but d'augmenter sa masse musculaire. En plus de s'entraîner, il consomme quotidiennement huit repas par jour, contenant entre 1000 et 2000 calories. Pour lui c'est comme son emploi, manger et s'entraîner.

La prochaine compétition de l'homme le plus fort du monde aura lieu à Myrtle Beach, en Caroline du Sud, du 19 au 23 avril, une défi que Maxime garde dans sa mire. Son objectif cette année n'est rien de moins que de remporter les lauriers.



Isabelle Lapierre

Courtier hypothécaire, Licence #M21001434
705 372-8079

isabelle@keyequity.ca

Achat - Transfert - Refinancement



IG WEALTH MANAGEMENT

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



- Investissements REER
- Assurances vie, invalidité, maladies graves
- Hypothèques

- Planification fiscale et/ou successorale
- CELI - Compte épargne libre d'impôts
- REEE - Régime enregistré d'épargne-études

Moins de roses, plus d'authenticité

Chocolats en forme de cœur, abondance de froufrous et de paillettes rouges, pendentifs estampillés « Je t'aime » par centaines dans les vitrines des magasins : difficile de passer outre le fait que la Saint-Valentin s'en vient à grandes enjambées, renforçant les stéréotypes liés à l'amour romantique.

Pour de nombreuses personnes, la Saint-Valentin est la fête de l'amour par excellence, l'occasion de se faire plaisir et de gâter sa moitié avec une sortie au restaurant ou une gentille attention.

D'autres, jugeant cette fête un peu ringarde, préféreraient l'oublier, si ce n'était les regards lourds de sous-entendus de leur partenaire et les prodigieux efforts publicitaires déployés pour les culpabiliser de leur manque d'enthousiasme.

Enfin, d'autres encore considèrent cette fête avec beaucoup de méfiance, n'y voyant qu'une énième tentative opportuniste et mercantile de renforcer les stéréotypes de genre... Devinez à quelle catégorie j'appartiens?!

La fête des clichés sexistes

Une des principales critiques entourant la Saint-Valentin est qu'elle ne valorise qu'un seul type d'amour, l'amour romantique, dans le cadre d'un seul modèle, le couple hétérosexuel.

Cette focalisation sur l'amour romantique diminue l'importance des autres formes d'affection, comme l'amitié ou l'attachement familial, pourtant tout aussi importantes pour notre bien-être et notre épanouissement.

D'autant plus que l'amour romantique, tel que généralement présenté dans la culture populaire, met souvent l'accent sur la possession et la dépendance, plutôt que sur l'égalité, avec d'un côté des hommes qui prennent les initiatives, et de l'autre des femmes plutôt passives.

Cette vision conservatrice de l'amour renforce les stéréotypes de genre et entretient les déséquilibres de pouvoir au sein du couple.

Quant à la primauté du modèle hétérosexuel, il contribue, entre autres, à invisibiliser les personnes appartenant aux communautés LGBTQIA+, qui peuvent se sentir exclues ou marginalisées face au déferlement d'images de couples hétéronormés aux sourires parfaits et de femmes hypersexualisées se faisant belles pour leur amant. Difficile de se sentir légitimes lorsque personne ne nous ressemble dans les catalogues des magasins, lorsque la société ne nous propose aucun modèle auquel nous identifier.

Et je ne parlerai même pas des couples polyamoureux ou des personnes célibataires, qui ne font simplement pas partie des discours publics en ces temps de massages aux pierres chaudes pour deux et de bouquets de roses directement importées de Colombie ou d'Équateur en avions-cargos réfrigérés — car lorsqu'on aime, on ne compte pas son bilan carbone, n'est-ce pas?

Pic de violence domestique

Ces dernières années, plusieurs organismes féministes ont également tiré la sonnette d'alarme quant au pic de violence domestique qui accompagne la Saint-Valentin.

Une étude de l'Université de Calgary a montré que ce soir-là, le nombre d'appels à la police pour violence conjugale augmente fortement.

Rien de bien étonnant lorsqu'on se rappelle que, contrairement aux idées reçues, la grande majorité des agressions sexuelles ne sont pas commises par des inconnus dans des stationnements souterrains, mais

bien plus souvent par un conjoint, un petit ami ou un homme avec qui la victime avait un rendez-vous galant.

Mais pourquoi un pic à la Saint-Valentin? Car ce jour-là, le sexe se doit souvent d'être au rendez-vous.

Certains hommes, ayant dépensé de l'argent pour offrir fleurs, parfums et dessous affriolants à leur dulcinée, dans une logique capitaliste et patriarcale, se sentiront habilités à réclamer une relation sexuelle en échange de leurs présents, d'autant plus s'ils ont consommé de l'alcool ou des drogues.

Si leur partenaire refuse, l'ambiance peut rapidement dégénérer jusqu'à l'agression.

Vers de nouveaux modèles

Heureusement, de plus en plus de voix s'élèvent pour réclamer de nouveaux modèles. Ça et là, nous assistons à l'émergence de mouvements visant à briser les stéréotypes de genre dans les relations amoureuses et à promouvoir des relations égalitaires basées sur le respect, la communication et la complicité.

Il ne s'agit pas de tourner le dos à Cupidon. Simplement de célébrer l'amour différemment, avec créativité, ouverture d'esprit et bienveillance.

Julie Gillet

**Directrice du Regroupement féministe
du Nouveau-Brunswick**



LES
Médias
de l'épinette noire

JOURNAL
LE NORD

CINN911.com

Équipe

Steve Mc Innis

Directeur général et éditeur
smcinnis@hearstmedias.ca

Sylvie Turgeon

Adjointe à la direction
adjdirection@hearstmedias.ca

Maël Bisson

Journaliste
maelbisson.97@gmail.com

Dan Yangary

Graphiste
pub@hearstmedias.ca

Karine Vallée

Réception et distribution
info@hearstmedias.ca

Anouck Guay

Webmestre

web@hearstmedias.ca

Guy Morin

Collaborateur

Manon Longval

Ventes
vente@hearstmedias.ca

Claire Forcier

Révisseuse bénévole

Suzanne Dallaire Côté

Claudine Locqueville

Renée-Pier Fontaine

Serge Morissette

Chroniqueuses

Sites Web

lejournallenord.com

Journal électronique

lejournallenord.com (imprimée)

Facebook

fb.com/lejournallenord

Fondation

Donation-Frémont

613 241-1017

Canadian Media Circulation

Audit

circulationaudit.ca

416 923-3567

Lignes agates marketing

anne@lignesagates.com

866 411-7487

Journal Le Nord

1004, rue Prince, C.P. 2648

Hearst (ON) PoL 1No

705 372-1011

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

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

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

ISSN 1199-0805



Pas tous égaux devant le pâté chinois

Par Camille Langlade – Francopresse

Si vous trouvez que votre facture d'épicerie atteint de nouveaux sommets depuis plusieurs mois, sachez que vous n'avez pas la berlue. Statistique Canada rapporte qu'en 2022 le prix des aliments a connu la plus forte augmentation depuis 1981, soit 9,8 %. Et les experts prédisent que la tendance ne se renversera sans doute pas en 2023.

Armée de cette information, l'équipe de *Francopresse* a voulu savoir combien il en coûte pour acheter les aliments de base nécessaires à la préparation d'un pâté chinois de quatre portions.

Le pâté chinois est un plat traditionnel de la cuisine canadienne-française, mais il a pourtant des origines qui soulèvent encore des questions (et les passions).

Serait-il né des travailleurs chinois qui ont construit le chemin de fer canadien, d'un pâté semblable à l'échine de porc ou encore du China Pie servi dans la ville de South China dans le Maine où avaient émigré de nombreux Canadiens français?

Les théories sont légion et n'enlèvent rien à la popularité de ce plat qui fait partie des traditions culinaires de plusieurs générations du Canada français.

Pour déterminer avec objectivité le coût d'un pâté chinois maison, l'équipe de *Francopresse* a choisi de mener son exercice à partir de la recette qui se trouve dans *La Nouvelle Encyclopédie de la cuisine de Jehane Benoît*, édition de 1978. Cette recette a servi à dresser la liste des ingrédients retenus pour effectuer les comparaisons de prix.

Tableur sur le meilleur rapport quantité-prix

Tous les calculs sont effectués sur la base d'un pâté chinois pour quatre personnes. Dans une volonté d'obtenir le meilleur rapport quantité-prix, nous avons opté pour des aliments dans des emballages de taille standard plutôt qu'à l'unité.

Selon cette logique, nous avons choisi le sac de pommes de terre de 5 lb (qui s'est trouvé à être le plus souvent de type Russet) et le sac d'ognons de 2 ou 3 lb, afin de profiter des coûts à l'unité les plus avantageux.

Nous avons aussi ciblé le bœuf haché mi-maigre en raison de son prix généralement inférieur. Cependant, selon l'offre en

magasin, nous avons dû parfois nous replier sur le bœuf haché maigre, dont le prix est légèrement plus élevé.

Enfin, à notre panier d'épicerie s'ajoutent du maïs en crème de marque Géant Vert, Delmonte ou maison, selon ce qui était le moins cher, et du ketchup de marque French's ou Heinz (750 ml ou 1 L; nous nous en sommes tenus à ces deux marques par souci d'uniformité).

Une semaine test

L'analyse du prix de ces produits a eu lieu entre le jeudi 12 janvier et le mercredi 18 janvier 2023, dans 20 commerces appartenant à 8 enseignes dans les 10 provinces et les 3 territoires, l'objectif étant de pouvoir comparer le coût de confection d'un pâté chinois dans toutes les régions du Canada.

Les données ont été recueillies à partir du site Web de ces commerces ou directement en magasin. Pour chaque région, les prix ont été relevés dans au moins deux enseignes différentes, sauf aux Territoires du Nord-Ouest, où il a été possible d'obtenir des prix dans seulement une seule épicerie. Chaque fois, nous avons choisi les produits les moins chers dans leur catégorie, en tenant compte des options offertes en magasin et des soldes du moment.

À noter que pendant cette semaine test, les Compagnies Loblaw avaient gelé le prix des produits de la marque sans nom. Gel qui a pris fin le 31 janvier 2023.

À qui revient la facture la moins salée?

Résultats des courses : le Québec ressort comme la province la moins chère, avec un prix moyen de 19,09 \$ pour notre pâté chinois, suivie d'assez près par Terre-Neuve-et-Labrador (20,26 \$), le Nouveau-Brunswick (20,69 \$) et l'Ontario (20,84 \$).

« Il y a quand même une richesse agricole au Québec. On produit de tout. [...] Dans le centre du Canada, il y a de l'abondance, il y a du choix, donc je ne suis pas tellement surpris », commente Sylvain Charlebois, directeur scientifique du Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire à l'Université Dalhousie, en Nouvelle-Écosse.

La différence entre les régions pour la facture la moins élevée se joue notamment sur le prix des oignons. Une mention spéciale revient néanmoins à

l'Île-du-Prince-Édouard, où il est possible de trouver un sac de pommes de terre de 10 lb pour la modique somme de... 3,96 \$, par rapport à une moyenne de 5,76 \$ dans l'ensemble du pays.

De manière générale, il y a une démarcation entre l'Ouest et l'Est du Canada. « La majorité de ces produits-là ne sont pas importés [...] Les distances font en sorte que certains marchés sont pénalisés et doivent payer plus cher », observe Sylvain Charlebois.

Quand nos aliments ont voyagé plus que nous

« On a vraiment une concentration dans l'industrie dans le secteur des épiceries, et on sait qu'il y a souvent des enjeux de redondance de voyage des aliments », note Sarah Berger Richardson, professeure adjointe à la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa. Elle explique qu'il va y « avoir des centres de distribution, et ensuite des aliments envoyés et renvoyés à des épiceries. Plus on est dans des endroits en périphérie, plus on va parfois avoir des prix plus élevés. » La distance et le transport peuvent en effet peser dans la balance, « surtout quand l'essence est plus chère », renchérit Sylvain Charlebois.

Pourtant, il serait logique de croire qu'en Alberta, où se concentre une grande partie des élevages bovins au pays, le bœuf serait moins cher. Or, il n'en est rien. « Ce n'est pas parce qu'on a un produit local que c'est cela qu'on mange », clarifie

Sarah Berger Richardson.

L'experte prend l'exemple de la viande et des fermes d'élevage. « Il y a très peu d'abattoirs [...] pour l'abattage et la transformation. Ce qui arrive, c'est que les animaux vont faire des longues distances pour se retrouver dans un abattoir dans une autre province. »

« L'abattoir va mélanger beaucoup de choses ensemble. Donc la viande hachée, on ne sait plus si c'est de la viande qui vient de vaches du Manitoba ou du Québec ou d'ailleurs », poursuit-elle. Cette viande est ensuite envoyée dans un centre de distribution, avant d'arriver à l'épicerie.

Sarah Berger Richardson soulève la question du rôle que peut jouer la concentration dans l'industrie sur l'écart des prix. « On a vraiment une absence de concurrence pour les semences, pour les engrais, pour l'abattage, pour le secteur de l'épicerie. Dans tous ces secteurs, on parle de trois, quatre acteurs. »

Et la professeure de conclure : « Ce n'est pas surprenant qu'on se retrouve avec des prix qui augmentent, en plus avec les pressions objectives comme la réalité actuelle : covid, climat, guerre en Ukraine, etc. »



INSCRIPTION



Vise l'excellence,
atteins tes buts :
inscris-toi au CSCDGR!



CSCDGR.EDUCATION
800 465-9984

L'ÉCOLE
CATHOLIQUE

La fierté communautaire selon une citoyenne : Mylène Coulombe-Gratton, pourquoi Hearst rayonne pour elle



Mylène Coulombe-Gratton, une jeune entrepreneuse qui se fait de plus en plus reconnaître à Hearst, raconte ce qui fait de sa patrie un endroit de choix pour s'établir.

Ayant vécu toute sa jeunesse à Hearst, Mylène est allée étudier au Collège Confédération situé à Thunder Bay. Après avoir diplômé du programme Business Fundamentals, elle est revenue chez elle pour y retrouver son mode de vie.

« Notre mode de vie, je le trouve relaxant, tout est à proximité, ou n'a pas besoin de voyager trente minutes dans le trafic pour se rendre quelque part », dit-elle. « Il y a aussi la communauté. La nôtre est super chaleureuse en français et c'est vraiment le fun d'être capable de vivre dans notre langue maternelle. Il ne faut pas oublier le plein air, c'est ma passion. Hearst en mange du plein air, pour toutes les saisons. »

Pour pouvoir faire vivre cette passion tout en s'impliquant dans sa communauté, Mylène s'est lancée en affaires avec son entreprise Follow Her North. Une entreprise qui prend son essor dans la municipalité.

Selon elle, Hearst regorge d'espaces à explorer tels les plans d'eau comme les rivières, les chutes et les lacs ou bien les terres forestières.

« Mon but principal c'est de faire découvrir notre région à la fois aux gens de chez nous et aux gens de l'extérieur », explique-t-elle. « C'est l'une de mes plus grandes implications. »

En dehors de ses activités professionnelles, Mylène s'adonne aussi à du bénévolat pour des organisations, notamment celui du Club Voyageur et le tournoi de pêche annuel le Walleye challenge. Pour elle, le bénévolat c'est son moyen de redonner à sa communauté. C'est aussi quelque chose qu'elle aimerait voir progresser auprès de ses pairs.

« Ce n'est pas vraiment un manque, mais plutôt une amélioration qui pourrait être apportée; c'est la participation [communautaire] et les bénévoles », déclare la passionnée de nature.

Hormis cette vaste possibilité d'exploration de la nature, pour Mylène, ce qui fait de Hearst la ville qu'elle est, c'est l'esprit entrepreneurial de la population.

« Ce dont je suis vraiment le plus fière, ce sont nos entrepreneurs », affirme-t-elle.

« Ce qui est important, c'est que la majorité de nos entreprises sont appartenues par des gens locaux. Notre économie reste en ville et se soutient. On sait que le gaz qu'on achète va aider une famille de la place. »

Grâce à cet esprit financier, cela facilite la possibilité d'acheter localement et de diversifier l'économie de la place.

« Je crois que j'ai tout ce dont j'ai besoin à Hearst. C'est certain que si on cherche plus de variété, les grands centres sont là, mais le nécessaire pour vivre peut être acheté ici », dit-elle. « On a vraiment des magasins pour tout. »

À son avis, afin que Hearst puisse atteindre le prochain échelon visant une communauté parfaite, ce serait de combler la crise du logement, un sujet qui est perçu depuis quelque temps, mais qui pourrait aider la communauté à accueillir de nouvelles familles, selon elle.



Photo : Facebook Follow Her North

1,49 %

**JUSQU'À 72 MOIS
SUR CERTAINS
MODÈLES 2022.**



Venez rencontrer Jeremy ou Paulo pour en apprendre davantage et faire un essai routier.

Communiquez avec nous au 705 362-8001 ou passez au 500 route 11 E pour voir l'inventaire.



Portrait d'une étudiante internationale : Safa Handa

Par Daniella Musangu

Safa Handa, une Marocaine de la ville de Marrakech en Afrique du Nord, décide de venir poursuivre ses études au Canada, à l'Université de Hearst, plus précisément à Hearst. Malheureusement, à cause des conditions sanitaires dues à la pandémie de COVID-19, son vol pour le Canada a dû être annulé plusieurs fois et elle passe une année dans son pays en train de suivre les cours à distance.

Après l'obtention de son diplôme de fin d'études secondaires, Safa poursuit ses études en biologie à l'Université Cadi Ayyad au Maroc. Rendue en troisième année, elle a dû abandonner à cause des conditions sanitaires et de raisons personnelles. Un jour, en sortant de sa faculté, elle tombe sur l'affiche d'une agence qui lui fait prendre connaissance de l'Université de Hearst. Elle se dit que c'est sa chance d'être dans un programme où elle se sentira plus épanouie, donc s'inscrit en psychologie. Elle s'intéresse à cette université en particulier à cause de son système des cours en blocs qu'elle apprécie énormément, ainsi qu'au coût de la vie abordable dans cette ville.

Pendant son année à suivre des cours en ligne, Safa a constaté que l'interaction avec d'autres étudiants n'était pas facile parce

que, très souvent, les gens ne se sentent pas à l'aise d'aller vers les autres à cause de la barrière virtuelle. Par contre, en présentiel, il y a cette facilité d'interagir non seulement entre étudiants, mais également avec les professeurs ou le personnel de l'université, car certains ont juste besoin d'une approche physique pour mieux socialiser.

En plus, pour l'étudiante, ce n'était pas évident de faire ses cours à distance étant donné le décalage horaire de cinq heures qui existe entre le Maroc et le Canada. Étudiante de deuxième année en psychologie, âgée de 24 ans, Safa est fille unique d'une famille musulmane.

Elle travaille comme préposée en soins pour une personne à mobilité réduite. Étant une personne très curieuse et passionnée de psychologie, elle aime effectuer des recherches, lire les articles ou des livres au sujet de la psychologie. Durant son temps libre, elle aime parler à ses proches et faire des activités d'hiver avec ses amis.

Intégration

Après une année d'attente et de nombreux vols reportés, Safa arrive au Canada en septembre 2022. Elle dit avoir trouvé la ville petite, mais attachante et facile à avoir des

repères. Elle a commencé à l'aimer mentalement avant même d'être sur place.

Arrivée en automne, elle a été captivée par la verdure et la diversité des cultures qu'il y a au sein de cette petite ville.

Safa est une personne très sociable, elle n'a donc pas eu de mal à s'adapter et à s'intégrer. Elle ne se sent pas dépaycée ou exclue, car au contraire, plusieurs personnes venaient vers elle alors qu'elle ne s'y attendait pas.

Elle trouve que dans la communauté, malgré le froid, les gens ont un sourire sur les lèvres et parlent facilement de leur vie personnelle, ce qui n'est pas le cas au Maroc.

Par rapport au climat, Safa dit qu'elle se préparait. « Mais tu peux te préparer et ne rien savoir jusqu'à ce que tu te mettes là-dedans, donc ce n'était pas facile les premières nuits lorsqu'il a commencé à neiger, surtout avec la tempête. Cela m'a un peu empêché de dormir. C'est une question d'habitude et d'adaptation quand il s'agit du climat. »

Safa a eu des difficultés avec l'accent canadien et certaines expressions pendant ses cours en ligne; elle demandait très souvent à ses camarades de classe de répéter jusqu'à ce qu'elle ait l'oreille à mieux

comprendre. Quant à la cuisine, cela n'a pas été une grande surprise, elle n'a pas trop aimé la poutine! En revanche, elle a adoré le chili dégusté grâce à un ami canadien.

Attentes

Safa ne doute pas une seconde que sa place serait dans une grande ville, puisque venant d'une métropole, elle a pris goût à l'ambiance urbaine.

Malgré le fait que Hearst soit une petite communauté, elle aimerait y acquérir de l'expérience si jamais elle trouve un bon travail dans son domaine d'études après son bac en psychologie.



Attention!

Le concours oratoire de la
Légion royale canadienne,
filiale 173, est reporté au
25 février 2023.

Ouverture des inscriptions : 12 h

Début de la compétition : 13 h

Attention!

The Royal Canadian Legion
Branch 173 public speaking
competition has been
rescheduled to
February 25, 2023.

Registration opens at 12:00

Start of the competition: 1:00 pm



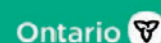
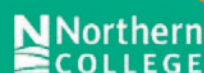
Venez visiter notre nouveau centre d'accès à l'éducation.

Soit pour obtenir une équivalence de
diplôme secondaire ou pour vous préparer
en vue de fréquenter le Collège Northern et
accéder à des milliers d'opportunités en
ligne avec Contact Nord.

Visitez-nous à notre
nouvelle succursale au :

3, 15^e Rue, unité 4
Hearst, ON P0L 1N0

Pour plus d'information,
contacter le 705 372-1211.



CAMPAGNE FIERTÉ COMMUNAUTAIRE

En 2023, soyons fiers de notre communauté, restons positifs et faisons partie de la solution ! Assurons-nous que Hearst se démarque et contribuons à une économie locale forte pour un avenir meilleur !



Démographie du eCommerce

Quand on parle de magasinage en ligne, 67 % de la Génération X et 56 % des Millénariaux préfèrent l'achat en ligne. Il faut noter que les ventes en ligne ont carrément doublé avec la pandémie. Puisque chaque geste compte, si on pouvait faire quelques efforts pour encourager nos commerçants locaux quand on peut ? Si on y pensait à deux fois avant d'aller directement sur le Web ? Ton prochain achat, tu pourrais le faire à Hearst ?

Soyons fiers de vivre dans une communauté où les entreprises encouragent les activités et organismes communautaires : ça, ça n'a pas de prix.

Parce que le monde commence ici et qu'ensemble, on fait grandir notre communauté.



La question de la semaine!

Quel est votre dernier achat chez

Viljo's



Home
furniture



Voici le témoignage d'un répondant à la question de la semaine dernière qui était :

Quel modèle de voiture avez-vous acheté chez



Un Ford ESCAPE HYBRID 2022

- Michel

Merci pour votre participation !!!!



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





Dans le temps comme dans le temps Vivre dans les années 50 : Les cartes de hockey

Une chronique de Serge Morissette

Nous sommes au milieu des années 50. C'est le printemps et les séries éliminatoires de la Ligue nationale de hockey débiteront sous peu. Trois enfants d'environ 8 ans, Serge, Carol et Gérald sont en route pour le magasin A.C. Smith (près de l'hôtel Queens), l'un des magasins de bonbons du village. L'autre appartient à son frère, Freeman Smith. Le Caprice ouvrira ses portes en 1961. Chacun apporte une boîte remplie de bouteilles vides de liqueurs douces. Dans les années 50, les liqueurs douces se vendent en bouteilles et les magasins rachètent les bouteilles vides à 2 cents chacune. Ils les retournent ensuite aux industries telles Pepsi Cola, Coca-Cola et Canada Dry qui lavent ces bouteilles et les remplissent à nouveau pour les revendre. Pour plusieurs jeunes du village, c'est la seule façon de se procurer de l'argent de poche. Pour comprendre vraiment les mœurs du temps, écoutons-les jaser.

Serge : « Wow, j'en ai au moins une vingtaine icitte, les gars. J'ai fouillé plusieurs boîtes de vidanges dans les maisons de chambres et le long de la rue Prince pour les trouver. »

Gérald : « Ça arrive dans le bon temps. Juste avant les *playoffs*. Combien de cartes y a-t-il dans la série cette année ? »

Serge : « Il y en a 100. (Il n'y a que six équipes dans la LNH.) J'ai déjà 18 cartes différentes et pis deux autres à échanger. » (On échange les cartes quand on en a deux du même joueur de hockey.)

Gérald : « Moé, j'en ai 21 de bonnes et pis trois à échanger. »

Carol : « Moé, j'en ai 32 de bonnes et pis cinq à échanger. »

Serge : « Bin voyons. Ça arrive à 37 cartes ça, et puis il y en a quatre par paquet. »

Carol : « Oui, mais j'ai donné quatre joueurs de Boston pour un Phil Goyette. »

Gérald : « Bin, ça du bon sens ça ! Boston n'a même pas fait les *playoffs*. »

Serge : « Okay les gars ! Nous y voici. Comptons nos bouteilles. »

Carol : « Moé, j'en ai 19. Ça fait combien d'argent ça ? »

Gérald : « 38 cents. Moé, j'ai 17 bouteilles. Ça fait 34 cents. »

Serge : « Moé, j'en ai 21. Ça fait 42 cents. »

Gérald : « Chut les gars. Madame Smith arrive. »

Mme Smith compte les bouteilles de chacun et leur remet les sous. Serge reçoit 42 cents, Carol 38 cents et Gérald 34 cents.

Les trois amis ensemble : « *Thank you!* »

Chaque paquet de cartes TOPPS contient quatre cartes de joueurs de hockey et une gomme balloune.

Serge : « Bin moé, chu bon pour huit paquets de cartes. »

Carol : « Moé, j'en ai pour sept paquets. »

Gérald : « Moé, j'en ai assez pour six paquets. »

Serge : « Okay, allons les acheter. »

Les trois amis choisissent leurs paquets de cartes et remettent l'argent à Mme Smith.

Mme Smith : « Merci beaucoup. »

Les trois amis répondent : « *Thank you* » (en souriant). Dans le temps, tous les jeunes savent qu'une des règles communautaires qu'il ne faut pas négliger c'est le respect envers les adultes.

Gérald : « Okay les gars. Là on va s'asseoir dehors sur le trottoir et pis on ouvre nos paquets. »

Carol et Serge : « Yay ! Allons-y. »

Les trois amis s'assoient sur le trottoir devant le magasin A.C. Smith et commencent à ouvrir leurs paquets.

Serge : « Wow. Jacques Plante. Je l'avais pas lui. Rick Bowness, Léo

Boivin et puis John Bucyk. Ah oui, il y en a qui l'aime lui. J'ai pas de double dans le premier paquet, les gars. Ça commence bien. »

Carol : « Quoi, Ed Chadwick encore ? J'en ai trois de lui et pis j'suis pas capable de m'en débarrasser. *Shit*. Bon, Bert Olmstead, Ron Murphy et pis... Wow, wow, wow, Maurice Richard ! Maurice Richard. J'ai poigné Maurice Richard ! »

Gérald : « Maudit chanceux, j'te donne trois cartes pour lui. »

Carol : « Non, jamais. »

Serge : « Écoute, j'te donne un paquet complet sans les ouvrir pour Maurice Richard. T'as des bonnes chances de trouver un autre Maurice Richard. »

Carol : « Non, merci. »

Serge : « Okay, deux paquets – dernière offre. »

Carol : « Wow. Deux paquets. Okay, il est à toi. »

Serge : « Okay, c'est fait. »

Carol lui donne la carte de Maurice Richard et Serge lui remet deux paquets neufs.

Gérald : « Maudit colon. »

Serge : « Ha ! J'ai finalement la carte de Maurice Richard. »

Ce que Serge a figuré c'est que les compagnies de *bubble gum* mettent beaucoup moins de cartes de Maurice Richard, Gordie Howe et Jean Béliveau dans les paquets que les autres joueurs réguliers parce les jeunes doivent acheter plus de paquets pour les trouver et ils vendent donc plus de gommes ballounes. Les trois amis continuent à ouvrir leurs paquets.

Carol : « Bon bin maintenant, j'ai toute cette pile de nouvelles cartes et toute cette pile de cartes que j'ai déjà. On commence-tu à s'les échanger. »

Gérald et Serge : « Okay. »

Serge : « Montre-moé ta pile de cartes doubles, Carol. »

Gérald : « Okay, moé je passe la mienne à Carol et toi tu me passes la tienne. »

Serge : « Wow. T'as deux Doug Harvey ? Qu'est-ce que tu veux pour ? Tu sais que Terry Reardon et puis Claude Provost y sont bons en tabarnouche. »

Les amis font des échanges.

Serge : « Okay, passe-moé les tiennes maintenant, Gérald. Tiens, prends les miennes, Carol. »

Gérald : « Woa ! J'ai pas Charlie Conacher, moé. J'te donne Stan Mikita et pis Harry Howell pour lui, okay ? »

Carol : « J'ai déjà Harry Howell. Mais si tu me donnes Vic Hadfield, ça va ! »

Gérald : « Okay ! »

Carol : « Tiens, j'ai pas Ted Lindsay, moé. Ti-Serge qu'est-ce que tu veux pour lui ? »

Serge : « Donne-moé ton Bill Gatsby et puis ça va faire. »

Rendus à ce point-ci, les amis ont de la difficulté à parler parce qu'ils ont la bouche remplie de gommes ballounes.

Gérald : « Okay, les gars. Yé temps de s'en retourner chez nous. Ça va être le temps de souper bin vite ! »

Carol : « Okay. Boy, j'ai hâte à demain. On va être capable de faire des échanges de cartes à l'école. »

Les trois copains se saluent et s'empressent de retourner à la maison de peur d'être en retard pour le souper.



Crown Realty (1989) Inc., Brokerage
Independently owned and operated

Tél. : 705 372-5408
Sans frais : 1 800-601-8601
audrey@remaxcrown.ca



AUDREY AUBIN
AGENTE IMMOBILIÈRE



Stéphane NÉRON
Electrical contractor

705 362-4014
ElectricalPowerSolutions@outlook.com
RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIAL

GENERAC®
AUTHORIZED DEALER
SALES | SERVICE | INSTALLATION

Une page d'histoire sur nos bâtisseurs

Portrait de Mme Marie-Paule Payeur Gosselin

Par Claudine Locqueville

Marie-Paule Payeur Gosselin est née en 1933 dans une famille de Coppell où 17 enfants ont vu le jour. Ses parents, Marie-Anna et Trefflé Payeur, venant du Québec et arrivés au village en 1921, ont été des défricheurs, d'où le titre du livre qu'elle a écrit en 2000 pour retracer l'histoire de sa famille : *Des défricheurs parmi tant d'autres... mes parents*.

C'est donc à Coppell qu'elle a été à l'école et passé une bonne partie de sa vie, avant de venir s'installer à Hearst en 1986 avec son mari, Adrien Gosselin, qu'elle avait

rencontré au cours d'une danse dans une maison privée de Coppell. Il était bucheron, originaire du Québec.

En 1928, avant la naissance de Marie-Paule, une immense tragédie a affecté toute l'existence des Payeur : un incendie à la ferme au cours duquel huit des enfants ont perdu la vie. Parmi eux, seul Odilon, l'aîné alors âgé de 12 ans, a survécu, car il était à l'étable.

Marie-Paule écrit dans son livre : « Pour mes parents, ce fut une descente aux enfers. Maman ne voulait plus vivre. Papa se tenait

sur une souche près du brasier et pleurait. Avec l'aide du Tout-Puissant et des gens autour d'eux, petit à petit ils se sont sortis de cet effroyable cauchemar. Ils étaient habités d'une force surnaturelle pour passer au travers de tant d'épreuves ».

Après, il y eut « la deuxième famille », soit huit autres enfants, dont le plus jeune, Rosaire Payeur. Marie-Anna et Trefflé n'ont pas eu le temps de s'apitoyer sur leur sort; leur foi et leur nouvelle famille les ont aidés à se reconstruire.

Malgré cela, Marie-Paule a eu une enfance heureuse. Ses parents ont su leur donner du bonheur en dépit des épreuves qu'ils avaient subies. Elle se souvient de s'être perdue dans le bois avec sa sœur et ses frères en voulant aller au camp de son grand-père. Ne les voyant pas arriver pour le souper, son père et plusieurs employés de la compagnie forestière Northern sont partis à leur recherche équipés de lampes de poche. Les enfants ont été retrouvés passé minuit!

Marie-Paule a dû arrêter l'école en 6e année pour aider à la ferme, comme c'était la coutume à l'époque. Elle avait 16 ans lorsqu'elle s'est mariée avec Adrien Gosselin, en 1950. Ils sont allés habiter dans la maison qu'il possédait déjà. Ils ont fait un voyage de noces d'un mois au Québec et le premier bébé est arrivé en septembre 1951. Ils ont eu cinq enfants : Claude (Hearst), Iréné (décédé), Ghislaine (Saskatchewan), Huguette (Hearst) et Gilles (Norvège). Ils ont douze petits-enfants et d'innombrables arrière-petits-enfants.

Marie-Paule et Adrien ont continué à défricher et sont restés 36 ans à Coppell avant de déménager à Hearst en 1986. Ils se

sont un peu ennuyés de Coppell au début, mais se sont habitués. À Hearst, leur garçon qui faisait des études universitaires faisait le ménage dans deux écoles, Louisbourg et Jogues, pour ramasser de l'argent. Quand il a arrêté, c'est Marie-Paule qui a pris sa place. Comme son mari aimait travailler, elle lui a montré quoi faire et pendant 20 ans, ils ont été concierges d'écoles. Ils sont déménagés en ville pour être plus proches du travail.

Marie-Paule a fait beaucoup de bénévolat : paroisse, Comptoir Gamelin, chorale, Filles d'Isabelle, bingo au Foyer des Pionniers, et elle s'est occupée de divertir une dame âgée du Foyer qui n'avait pas de famille à Hearst.

Adrien est décédé en 1990 et par la suite Marie-Paule a fait le taxi pour ses amies. Elle a été heureuse à Hearst. Elle invitait ses amies à son camp à Jogues. À travers les épreuves, elle a eu une belle vie, et un bon mari qui pensait aux autres avant de penser à lui-même. Maintenant âgée de 89 ans et résidente au Foyer des Pionniers, elle dit manquer son chez-elle, mais explique que si elle avait refusé d'être admise, il aurait fallu recommencer le processus de demande au risque de perdre sa place sur la liste d'attente.

Marie-Paule lit beaucoup et apprécie les activités comme les exercices quotidiens, le bingo et les promenades avec le nouveau bicycle. Elle dit que les employées sont dévouées et mentionne que les résidents sont chanceux d'avoir la dynamique Maureen aux activités.

Marie-Paule termine en disant que le secret de sa longévité est d'avoir aimé travailler et de ne pas avoir vu passer le temps.



Marie-Paule et Adrien en 1989 -gracieuseté de Marie-Paule



L'INFO SOUS LA LOUPE

VENDREDI 11 H

EN REPRISE SAMEDI 9 H

CINN911.com

DISPONIBLE SUR LE SITE WEB CHAQUE LUNDI



Les Lumberjacks jouent au Centre récréatif Claude-Larose

ce vendredi 10 février à 19 h




LUMBERJACKS   **TIMMINS ROCK**

SOYEZ TOUTES ET TOUS DE LA PARTIE !!!

Tous les sels, du pareil au même?

Par Laurie Noreau



Agence
Science-Press

VRAI!



Sel de mer, sel rose de l'Himalaya, sel de table, sel kasher... Quand vient le temps d'assaisonner un plat, certaines options sont-elles meilleures que d'autres pour la santé? Le Détecteur de rumeurs ajoute son grain de sel à la question.

Peu importe le type choisi, la composition chimique du sel reste sensiblement la même : du sodium, du chlore ainsi que des traces de minéraux en quantité infime.

Une question de géographie

Globalement, c'est surtout la provenance et la grosseur du grain qui distingue les sortes de sel. Le sel de table est prélevé à partir de mines de sel. Il passe ensuite par un procédé qui lui confère une fine texture, appropriée pour les recettes. Il ne contient aucun minéral résiduel.

Le sel kasher provient lui aussi des mines de sel. Cependant, il est composé de gros cristaux. Grâce à la taille de son grain, il adhère mieux à la nourriture (notamment la viande), ce qui le rend plus facile d'utilisation pour la boucherie kasher.

Le sel rose de l'Himalaya, quant à lui, provient d'un lieu unique : la mine Khewra au Pakistan. Les minéraux présents en petite quantité (à peine 2 % de sa composition) lui donnent sa couleur rosée distinctive. On estime qu'il comporterait 84 minéraux différents.

C'est cette dernière caractéristique qui fait qu'on a attribué plusieurs propriétés au sel rose himalayen : une amélioration de la santé cardiovasculaire et respiratoire, un meilleur sommeil, des os plus forts. Mais la présence de ces minéraux le rend-il vraiment supérieur aux autres sels? Pour le vérifier, un groupe de recherche australien a analysé en 2020 la composition minérale d'une trentaine d'échantillons de sel rose. Si on a effectivement détecté du magnésium, du calcium et du potassium, il reste que leur quantité demeure trop faible pour avoir un impact. Pour atteindre nos besoins nutritionnels en minéraux, il faudrait consommer 30 grammes de sel rose par jour, soit six fois plus que la recommandation en sel de l'Organisation mondiale

de la santé...

Santé Canada propose pour sa part une dose similaire, représentant l'équivalent d'une cuillère à thé de sel par jour, et rappelle qu'une trop grande consommation de sodium entraîne un plus grand risque de souffrir d'hypertension artérielle, et donc de maladie cardiaque et d'accidents vasculaires cérébraux.

Enfin, comparativement au sel himalayen, le sel de mer contient lui aussi des minéraux comme le potassium, le fer et le calcium, mais dans des quantités si infimes qu'il faudrait là aussi ingérer des quantités dangereusement élevées de sel pour avoir quotidiennement les quantités de minéraux qu'on pourrait recevoir par l'alimentation.

Le sel de mer est obtenu par évaporation de l'eau de mer. Il ne subit aucune transformation et c'est la raison pour laquelle il conserve ces traces de certains nutriments présents naturellement dans l'eau salée.

Une question de gout?

Si aucun sel n'est meilleur qu'un autre pour la santé, peut-être la différence se trouve-t-elle dans le gout? Selon une étude réalisée en 2010, certains sels de mer auraient une saveur plus prononcée. Les chercheurs émettaient comme hypothèse qu'il pourrait s'agir d'une solution pour réduire la consommation de sel, puisqu'une moins grande quantité serait nécessaire pour obtenir le même gout salé.

Toutefois, il faut se rappeler que la majeure partie du sel que nous consommons se trouve déjà dans les aliments transformés et il s'agit la plupart du temps de sel de table. Une personne qui souhaite réduire le sel dans son alimentation devrait donc opter plus souvent pour des aliments frais ou peu transformés.

Verdict

Du sel, c'est du sel! Peu importe la couleur ou la provenance, ils ont tous sensiblement la même composition. Cependant, selon l'utilisation que l'on veut en faire en cuisine, certains choix sont plus appropriés que d'autres.

Concours courrier du coeur !

Ne manquez pas de participer à notre jeu concours pour avoir la chance de gagner un des divers lots suivants

- 1 lot d'une valeur de 70 \$, gracieuseté de la Clinique de soin peau
- 1 paire de billet d'une valeur de 30 \$ pour le match du 17 février des Lumberjacks gracieuseté de Jeans Diesel Shop
- 1 certificat cadeau pour le restaurant l'Arena d'une valeur de 20 \$, gracieuseté du Snack Bar à Minouze
- 1 certificat cadeau d'une valeur de 30 \$, sur des produits Tupperware avec Sylvie
- 1 certificat cadeau d'une valeur de 25 \$, sur des produits Déjà vu
- 1 lot d'articles promotionnels d'une valeur de 200 \$ offert par Les médias de l'épinette noire

Pour cette Saint-Valentin, gâtez-vous avec nos huiles essentielles et notre gamme de soins personnels.

Doterra avec Macha
Tél. : 705 373-2725
Doterra Avec Macha
mydoterra.com/dotterawithmacha

Le tirage est prévu le
mardi 14 février à
15 h 30
sur les ondes
de

CINN911

Tupperware
avec Sylvie
magasinez sur :
my.tupperware.ca/SYLVIESWEETTY

**Partagez l'amour
avec un cadeau
du fond du coeur**

MOT CACHÉ

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

Thème : Entrées et hors-d'œuvre / 6 lettres

A	Croissant	O	Socca
Agapes	Crostini	œuf	Soupe
Arancini	Croûton	Olive	Sushis
Artichaut	Crudités	P	T
Aspic	E	Pain	Tapas
Avocat	Escargot	Pâté	Tartare
B	F	Pétoncle	Terrine
Blini	Feuilleté	Piment	Thon
Bocconcini	Focaccia	Pita	Tortilla
Bruschetta	Frittata	Purée	Trempepette
C	Fromage	Q	V
Calmar	G	Quesadilla	Verrine
Carpaccio	Gaspacho	Quiche	
Ceviche	Granité	R	
Champignon	H	Rillettes	
Concombre	Huître	S	
Crabe	M	Salade	
Craquelin	Moule	Salsa	
Crème	Mousse	Sardines	
Cretons	N	Saucisse	
Crevette	Nachos	Saumon	

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

CINN 91,1.com

Réponse du mot caché :

POTAGE

BOUCHÉES AUX TOMATES



INGRÉDIENTS

- 20 tomates-cerises
- 450 g (1 lb) de bacon, cuit et émietté
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise ou vinaigrette
- 75 ml (1/3 tasse) d'échalote, hachée
- 45 ml (3 c. à table) de fromage parmesan râpé
- Persil frais

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Enlever avec un couteau une tranche mince du haut de chaque tomate cerise.
- Vider la pulpe à la cuillère et la jeter.
- Inverser les tomates sur de l'essuie-tout pour les égoutter.
- Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients. Placer le mélange dans les tomates avec une cuillère. Réfrigérer plusieurs heures.



SUDOKU

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

RÈGLES DU JEU :

RÉPONSE DU JEU N° 808

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.

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



HÔPITAL NOTRE-DAME HOSPITAL (HEARST)

OFFRE D'EMPLOI - POSTE TEMPS PLEIN PERMANENT

AGENT-E DE LA PAIE

L'agent-e de la paie est responsable de préparer la paie du personnel de l'Hôpital Notre-Dame et l'Hôpital de Smooth Rock Falls.

Qualifications :

- Diplôme collégial ou universitaire en administration des affaires ;
- Désignation de l'Association canadienne de la paie serait un atout ;
- Trois (3) ans d'expérience dans le département de la paie et gestion des avantages sociaux, préférablement dans le milieu des soins de santé et/ou syndiqué ;
- Excellentes compétences interpersonnelles ;
- Autodiscipliné, autonome et attentif aux détails ;
- Capacité de communiquer dans les deux langues officielles (oral et écrit).

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae par courriel avant le
16 février 2023 à :
Ressources humaines
hr@ndh.on.ca

Veuillez visiter notre site Web pour une description de poste complète : www.ndh.on.ca

Nous communiquerons seulement avec les personnes dont la candidature sera retenue pour une entrevue.

Note : Nous utilisons les renseignements personnels que vous soumettez dans le cadre de ce concours seulement. Nous nous conformons à la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée.

Rapport d'impôts pour les particuliers & les entreprises



JFR

JEAN-FRANÇOIS RICHARD, CPA
SOCIÉTÉ PROFESSIONNELLE
COMPTABLE PROFESSIONNEL AGRÉÉ
CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANT

Confiez-nous vos impôts
et concentrez-vous sur ce
que vous faites le mieux.

14, 8^e Rue, Hearst ON P0L 1N0
705 362-8841
info@jfrcpa.ca
www.jfrcpa.ca

Ouvert

LUNDI AU VENDREDI
8H30 À 17H30

(ouvert sur l'heure du dîner)
du 13 février au 30 avril 2023

NORTHERN MONUMENTS DU NORD

Immortalisez vos êtres aimés !

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

Tél. : 705 372-5452 • Téléc. : 705 372-1321
Consultation gratuite à domicile

Ce samedi
à 11 h
ne manquez pas
le
Radio BINGO
avec
1800 \$
en prix
CINN911.com



Offre d'emploi

Numéro de concours : 2302-0107

Agent(e) administratif(ive) comptabilité
Siège social ou à partir d'un centre de service

Affichage complet : caissealliance.com/carriere

Statut d'employé : Permanent, temps plein, 35 h/semaine
Rémunération : 47 385 \$ - 58 535 \$
Date d'échéance : Le 15 février 2023 à 16 h



Les avantages d'une carrière à la Caisse Alliance

- Régime de retraite
- Couvertures santé
- Bon équilibre travail/vie personnelle

HUMAINS • DISPONIBLES • BRANCHÉS

À la recherche du candidat idéal pour votre entreprise ?
Annoncez-le avec nous !

705 372-1011





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

Offre d'emploi

INFIRMIER(ÈRE) au programme soutien à la vie autonome et intervention précoce en matière de psychose

Permanent / Temps plein
(35 heures par semaine)
Bureau de Hearst

DESCRIPTION :

Sous l'autorité du superviseur clinique, l'infirmier(ère) est responsable d'offrir des services d'évaluation, de counselling individuel, de gestion de cas et de réadaptation psychosociale à une clientèle adulte éprouvant un problème de santé mentale sévère et persistant. Il/elle doit aussi assumer au sein de son équipe multidisciplinaire les interventions de crise en collaboration étroite avec le personnel médical et hospitalier de la communauté desservie.

COMPÉTENCES REQUISES :

- Certificat valide de l'Ordre des infirmières et infirmiers de l'Ontario
- Les candidats membres de l'OTSTTSO à titre de travailleurs sociaux inscrits seront également considérés pour une entrevue
- Minimum de 3 années d'expérience en soins de santé mentale auprès des adultes aux prises avec une maladie mentale sévère, ou expérience équivalente
- Connaissance approfondie de la psychose et des maladies psychotiques
- Expérience et habiletés démontrées en évaluation clinique, intervention de crise, counselling, gestion de cas et en réhabilitation psychosociale
- Connaissance de la psychopathologie et connaissance minimale de la classification psychopathologique du DSM-V
- Capacité démontrée d'établir et de maintenir des relations de travail harmonieuses auprès de collègues et d'autres agences et intervenants de la communauté
- Permis de conduire valide ainsi qu'un moyen de transport requis
- Le bilinguisme (français et anglais) oral et écrit est essentiel
- Connaissance des logiciels Windows et Microsoft est un atout

Ce poste offre un excellent salaire, un plan de pension HOOPP et des avantages sociaux selon la convention collective en vigueur.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur demande d'emploi au plus tard le **vendredi 17 février, 16 h**, à l'attention de :

M. Steve Fillion, M.S.S.
/ Directeur général

Télécopieur : 705-337-6008

Steve.Fillion@hks counselling.ca

Nous remercions à l'avance toutes les personnes qui soumettront leur candidature. Toutefois, nous communiquerons uniquement avec celles sélectionnées pour les entrevues.



Équipe de santé familiale
Nord-Aski
Family Health Team

OFFRE D'EMPLOI

Réceptionniste

Poste permanent à temps plein

L'Équipe de santé familiale Nord-Aski (ÉSFNA) est à la recherche d'une personne accueillante, dynamique, organisée, débrouillarde, calme et fiable pour occuper le poste permanent à temps plein de réceptionniste. Travaillant sous la supervision de la direction générale et en étroite collaboration avec l'ensemble du personnel de l'ÉSFNA, la personne occupant le poste reçoit les demandes de soins, oriente les patients vers les services appropriés, inscrit les rendez-vous, accueille les gens, maintient les dossiers à jour, assure le bon fonctionnement de la réception et épaula les autres membres de l'équipe dans l'accomplissement de leurs tâches.

Qualifications requises

- Études postsecondaires dans un domaine relié;
- Expérience de travail en service à la clientèle et en administration de bureau;
- Expérience dans le fonctionnement d'un centre médical ou avec l'utilisation de logiciels médicaux électroniques.

Habiletés recherchées

- Esprit d'équipe développé et solides aptitudes interpersonnelles;
- Excellente capacité à prioriser le travail et à tenir les dossiers à jour;
- Excellente capacité de communication verbale et écrite dans les deux langues officielles;
- Bonne capacité d'adaptation dans un environnement de travail nouveau en constante évolution;
- Autonomie, entregent, confiance, respect, discrétion et confidentialité.

Salaire : selon l'échelle salariale en vigueur

Conditions de travail : l'ÉSFNA offre d'excellentes conditions de travail

Lieu de travail : Centre médical de Hearst

Les personnes intéressées doivent faire parvenir par courriel uniquement leur dossier de candidature, incluant une lettre de motivation et un curriculum vitae en format PDF et dans un seul document, au plus tard le **20 février 2023, 16 h**, à l'attention de :

Myriam Brunet, Adjointe administrative
Équipe de santé familiale Nord-Aski
C.P. 2260 I 1403, rue Edward, Hearst (Ontario), P0L 1N0
(705) 362-5544
myriamb@esfnafht.ca

À noter ce qui suit :

- Nous communiquerons seulement avec les personnes invitées en entrevue.
- Les personnes dont la candidature sera retenue devront fournir au moins trois références, deux d'entre elles provenant du milieu professionnel et préférablement d'un ancien superviseur.

Même décimés par les blessures, les Jacks l'emportent

Par Guy Morin

Les Lumberjacks ne disputaient qu'un match la semaine dernière et même sans plusieurs joueurs réguliers dans la formation, l'équipe a tout de même soutiré une victoire de 5 à 2 face au Crunch de Cochrane.

Affligés par des blessures, Zachary Demers, Ethan Kitsch, Andrew Morton, Brandan Tronchin et Mason Bazaluk n'ont pas participé au voyage avec l'équipe. La troupe de Marc-Alain a malgré tout su se rallier pour ajouter deux points supplémentaires au classement. Mathieu Comeau avec ses 10^e et 11^e filets de la saison a inscrit les Jacks au tableau en première période. Cody Walker a ajouté à l'avance des siens en deuxième avec son 9^e de la saison. En avance 3 à 1 après deux périodes, Émile Pichette (21) et Jett Mintenko (11)

ont complété la marque pour l'Orange et Noir en troisième.

Kaleb Papineau a mérité la victoire devant la cage des Jacks, repoussant 21 des 23 tirs dirigés vers lui.

Les Lumberjacks amorcent une série de cinq matchs à domicile ce weekend, alors qu'ils accueillent le Rock de Timmins vendredi et le Crunch de Cochrane dimanche.



Division Est	PJ	G	P	PP	PT	PTS
1- Timmins, Rock	45	34	6	3	2	73
2- Hearst, Lumberjacks	43	31	10	2	0	64
3- Powassan, Voodoos	42	30	11	1	0	61
4- Cochrane, Crunch	42	6	34	1	1	14
5- Rivière des Français, Rapides	44	6	36	1	1	14
6- Kirkland Lake, Gold Miners	43	5	37	1	0	0

Division Ouest	PJ	G	P	PP	PT	PTS
1- Greater Sudbury, Cubs	45	36	7	2	0	74
2- Blind River, Beavers	45	31	10	2	2	66
3- Soo, Thunderbirds	45	29	11	3	2	63
4- Espanola, Paper Kings	43	22	17	2	2	48
5- Soo, Eagles	42	18	19	4	1	41
6- Elliot Lake, Red Wings	43	13	27	1	2	29

Statistiques selon la LJHNO, le 8 février 2023

Les Flyers en soutirent une aux Capitals

Par Guy Morin

Après avoir subi une troisième défaite de suite samedi soir dernier, les Flyers ont retrouvé le sentier de la victoire dimanche après-midi lors du deuxième duel du weekend face aux Nickel Capitals U18 disputé à Sudbury. Samedi, à égalité 3 à 3 après deux périodes, les Flyers ont vu les Capitals marquer à deux reprises en troisième pour se sauver avec une victoire de 5 à 3. Les

marqueurs pour le Bleu et Jaune dans cette partie sont Damien Lemoyne, Kasey Chevalier et Xavier Boulanger. Logan Carter a subi la défaite devant la cage des Flyers.

Flyers 5 Capitals 4

Dimanche après-midi, les protégés de Darren Potvin ont pris les devants 4 à 2 après 40 minutes de jeu. Les deux équipes se sont par la

suite échangé des buts en troisième période, ce qui a permis aux Flyers de se sauver avec les deux points.

Riley Fillion a marqué deux fois pour les gagnants, les autres filets appartiennent à Ayden Trottier, Tannen Iserhoff et Xavier Boulanger. Alexandre Boivin a mérité la victoire devant le filet des siens.

Les Flyers seront de retour devant

leurs partisans ce weekend alors qu'ils accueilleront les Jr Greyhounds de Sault Ste. Marie samedi et les Nickel Capitals U18 de Sudbury dimanche.

Les Flyers occupent présentement le 4^e rang du classement général, un point derrière les Majors de Timmins avec six matchs à faire à la saison régulière

Le Hearst Snow Fest a surpassé les attentes des organisateurs

Par Renée-Pier Fontaine

Samedi dernier avait lieu la deuxième édition du Snow Fest de Hearst. Plus de 120 personnes se sont inscrites au rallye de motoneige et il y avait plus de 5000 \$ de prix qui ont été remis parmi les participants. Après deux éditions, les organisateurs estiment être maintenant convaincus d'en faire un événement annuel.

La vieille de l'événement, la température avait chuté sous les 30 degrés, même sous la barre de -40 degrés Celsius avec le facteur éolien. Ces journées froides ont permis d'améliorer les pistes.

Samedi, Dame Nature a offert une journée parfaite au grand plaisir des festivaliers. « On visait 100 participants et nous en avons eu 120 », explique l'une des organisatrices de l'événement, Mylène Coulombe-Gratton.

Pour le spectacle de motoneige qui se déroulait chez Veilleux Camping & Marina, huit personnes ont impressionné la galerie, mais



Photo à la Marina gracieuseté Sébastien Lizotte

le grand gagnant a été Maxime Pelletier de Hearst. C'est la foule qui votait pour déterminer qui remportait la première place.

Les motoneigistes finissaient le parcours au Bar du Companion pour le repas de fin de journée et la remise de prix. Le duo Kermesse a ensuite pris la scène pour divertir les personnes présentes. « Cet événement n'aurait pu être possible sans l'implication des multiples bénévoles qui nous ont aidés avant l'événement et tout au long de la journée », ajoute Mme Coulombe-Gratton.

Concours de motoneiges

Pour le Kahoot ainsi que le spectacle de motoneiges, les organisateurs comptaient sur l'aide de Mathieu Léonard de Moonbeam. Celui-ci a su les appuyer avec les règlements et les critères du concours de wheely. Mathieu Léonard est un jeune homme de 21 ans possédant plusieurs entreprises et qui a une passion pour tout ce qui touche les motoneiges. Son entreprise de modification de performance « Late Model Custom » permet, entre autres, aux amateurs de ce

sport de rendre leur motoneige plus rapide grâce à ses connaissances en mécanique.

M. Léonard donne aussi des cours de base avant de s'aventurer en motoneige et son projet ultime est le LeoLand! « J'aimerais voir une place avec tout ce qui a de fun à faire dans le Nord de l'Ontario qui s'offrirait à la même place. Je vais commencer avec plusieurs petits segments. Je vais bâtir ça tranquillement et en ajouter à mesure que je suis capable et éventuellement ces petits segments vont former LéoLand », explique-t-il.



Independent™

Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 9 FÉVRIER AU MERCREDI 15 FÉVRIER 2023

3,99 \$
Prix de membre

Rabais
membre
7 \$

Papier hygiénique
Cashmere ou
mouchoirs Scotties
variétés
sélectionnées
20318667_EA/21204742_EA



10,99 \$
Prix non membre

8,99 \$
Prix de membre

Rabais
membre
1 50

Gâteau au
fromage PC^{MD}
variétés
sélectionnées - 600 g
20147627_EA/21395368_EA



10,99 \$
Prix non membre

11,99 \$
Prix de membre

Rabais
membre
4 \$

Côtes de dos de porc
barbecue, boulettes ou
ailes PC^{MD}
variétés
sélectionnées
20071715_EA
/20708932_EA



15,99 \$
Prix non membre

99 ¢
Prix de membre

Rabais
membre
1 \$

Croustilles ou grignotines
sans nom[®] à l'exception du
mélange de fête sans nom[®]
variétés
sélectionnées
20962493_EA
/21302821_EA



1,99 \$
Prix non membre

RABAIS DE LA SEMAINE

2 49
lb

Poulet entier PC^{MD}
refroidi à l'air,
5,49 \$ / kg
20089413_KG

refroidi à l'air



7 88
lb

Bifteck de contrefilet à griller
Format familial - 17,37 \$ / kg
Catégorie AA Canada et É.-U.
20865673_KG

À ACHETER
DU 9-12 FÉVRIER
SOLDE
RABAIS DE 8,11 \$ lb

SOLDE
RABAIS DE 51 ¢

3 49

Pizza Ristorante ou Casa di mama
Dr.Oetker ou pizzas Mince et
croustillante^{MC},
Focaccia ou Pain plat PC^{MD}, Menu bleu^{MC}
499 - 888 g - variétés sélectionnées
20751140_EA/21047833_EA



SOLDE
RABAIS DE 4 \$

11 99

Pétoncles sauvages
géants bardés de
bacon PC^{MD}
surgelés - 500 g
21220644_EA



SOLDE
RABAIS DE 1 \$ lb

3 99
lb

Filet de porc
Cryovac 2 pièces
8,80 \$ / kg
20520970_KG



RABAIS DE LA SEMAINE

2 99
1 LB

Fraises
produit du Mexique
ou É.-U.
catégorie n° 1
20049778001_EA



SOLDE
RABAIS DE 98 ¢

6 99

Minis St-Valentin
Nestlé ou Hershey's
variétés
sélectionnées
21000923_EA/21402963_EA



RABAIS DE 98 ¢
QUAND VOUS EN ACHETEZ 2

5 \$ / 2
les 2 à moins
de 2,99 \$

Fromage à la crème sans nom[®]
variétés sélectionnées
21000923_EA/21402963_EA



SOLDE
RABAIS DE 1 \$ lb

10 99

Filets de saumon
de l'Atlantique frais
crus ou préparés
31 - 40 par lb 400 g
20789931_EA/20791381_EA



RABAIS DE LA SEMAINE

3 99
lb

Asperges
produit du
Mexique - n° 1
8,80 \$ kg
20174581001_KG



RABAIS DE LA SEMAINE

3 99
2 lb

Poivrons de serre ou
mandarines Délices
du Marché^{MC}
20085851001_EA/
20099819001_EA



Paquet de 3

SOLDE
RABAIS DE 70 ¢

4 29

Fruits surgelés PC^{MD}
variétés
sélectionnées
20612667_EA/21381753_EA



SOLDE
RABAIS DE 50 ¢

3 49

Jus Garden Cocktail
ou Clamato Mott's
variétés
sélectionnées
20612667_EA/21381753_EA



SOLDE
RABAIS DE 2 \$

12 99

Café torréfié et moulu
ou capsules PC^{MD}
variétés sélectionnées
875 - 930 g ou 30 unités
21038762_EA/21393374_EA



RABAIS DE 98 ¢
QUAND VOUS EN ACHETEZ 2

6 \$ / 2
les 2 à moins
de 3,49 \$

Croustilles Lay's
variétés sélectionnées
130-235 g
21241032_EA/21241035_EA



SOLDE
RABAIS DE 45 ¢

4 49

Barres de fromage,
fromage râpé, contenants
de sauce Black Diamond
ou fromage râpé PCMD
variétés sélectionnées
21390884004_EA/20325132003_EA



RABAIS DE 1,98 \$
QUAND VOUS EN ACHETEZ 2

26 \$ / 2
les 2 à moins
de 3,99 \$

Plats cuisinés PC^{MD} ou Menu
bleu^{MC} ou pâtés ou poitrines de
poulet farcies PC^{MD} variétés
sélectionnées - surgelés
20003749_EA/20134930_EA/21178593_EA



RABAIS DE LA SEMAINE

3 99

Saumon sockeye
Clover Leaf
213 g
21314811_EA



SOLDE
RABAIS DE 2,15 \$

3 33

Crème glacée
originale, Lolly, Collec-
tions, ou crème glacée
ou barres sans sucre
ajouté Chapman's
variétés sélectionnées
20315236001_EA/20323757001_EA



RABAIS DE LA SEMAINE

19 99

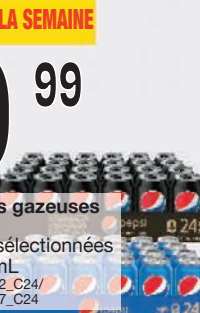
Boisson
désaltérante
Gatorade
variétés
sélectionnées
25 x 591 ml
20298835002_C24



RABAIS DE LA SEMAINE

10 99

Boissons gazeuses
Pepsi
variétés sélectionnées
24x355 mL
20306687002_C24/
20306687007_C24



RABAIS DE LA SEMAINE

10 99

Détergent à lessive Tide, Gain, Ivory
Neige, Downy, assouplissant
textile Gain, Bounce, perles ou feuilles
Downy, Gain - variétés sélectionnées
20096882_EA/21283276_EA



SOLDE
RABAIS DE 1 \$

9 99

Boissons de substitut de repas
Ensure ou Glucerna ou lait frappé
protéiné Muscle Milk
213 g
21314811_EA



20

Achetez une pizza 12 pouces
froide et 16 morceaux
d'ailes de poulet
chauds ou froids
variétés
sélectionnées
21475346_EA/21512227_EA



20

Plateau de tacos au
poulet ou porc effiloché
975 g-1.1 kg
variétés
sélectionnées
21354582_EA/21460770_EA

