

Foyer des Pionniers de Hearst

CONSTRUCTION DE 6 NOUVELLES CHAMBRES



PAGE 3



PAGE 17

**JADA FERRIS
ARTISTE
OJI-CRIE DE
CONSTANCE
LAKE**

**DOSSIER SPÉCIAL
LOGEMENT ET SANTÉ PAGES 6 ET 7**



PAGE 10

PROFIL D'ENTREPRISE : LEBEL CHAINSAW & AUTO REPAIR

 **LECOURSMOTORSALES**

Achetez-moi pour seulement

321\$ + HST



**2023
Bronco
Sport
Heritage**

Paiements aux 2 semaines pour 84 mois à 5,49 % d'intérêt

Hearst 705 362-4011
Kapuskasing 705 335-8553

 www.lecoursmotorsales.ca

Les vétérinaires Ram et Susan Ramkumar seront honorés

Par Steve Mc Innis

La Chambre de commerce du Corridor du Nord profitera de son 31e Gala de remise des Prix d'excellence annuel pour souligner l'apport des vétérinaires docteurs Ramasurian et Susan Ramkumar dans la région. Cette annonce a été réalisée en début de semaine dans le cadre de la présentation des nominations des sept autres prix. Ce gala, présenté par la Chambre de commerce du Corridor du Nord, qui représente maintenant le milieu des affaires de Smooth Rock Falls à Hearst, a pour but de remettre huit prix d'excellence aux entreprises s'étant démarquées sur son territoire. Les gagnants seront connus lors d'une soirée organisée au Centre de Loisirs de Kapuskasing le samedi 23 septembre prochain.

Cette année, les juges ont déterminé à l'unanimité qu'un prix serait remis aux propriétaires de la Clinique vétérinaire de Kapuskasing, qui desservait jusqu'en janvier cette année la ville de Hearst. Les docteurs Ramasurian et Susan Ramkumar ont déjà mentionné qu'ils se retireraient prochainement. Ils se verront remettre le Prix de l'œuvre de toute une vie.



Les vétérinaires, docteurs Ramasurian et Susan Ramkumar (photo à gauche), seront les récipiendaires du Prix de l'œuvre de toute une vie. L'entreprise Clasi-Spa de Moonbeam obtient trois nominations. La propriétaire de cette entreprise, Claude Sigouin (photo à droite), est malheureusement décédée dans un accident le 3 juillet dernier à Moonbeam. Ce sont les employées qui ont pris la relève. Photos : nc-chamber.ca/bag2023

La Caisse Alliance se démarque cette année avec trois nominations, soit pour le Prix entreprise de l'année, le Prix du bâtisseur de communauté et le Prix du lieu de travail exceptionnel de l'année. L'entreprise ClaSi Spa a également obtenu trois nominations. La propriétaire de cette entreprise, Claude Sigouin, est décédée dans un tragique accident le 3 juillet dernier à Moonbeam. Ce sont les



employées qui ont pris la relève. Elles lui avaient justement rendu hommage au lendemain de cette annonce sur la page Facebook de ClaSi Spa. « Chez ClaSi Spa, Claude apportait passion, attention et dévouement à tous les aspects de son travail. (..) Sa présence continuera à nous guider alors que nous poursuivons son héritage, en veillant à ce que ClaSi Spa reste un lieu de réconfort et de

bien-être. Bien que l'absence de Claude laisse un vide irremplaçable, nous tenons à vous assurer que l'équipe dévouée de ClaSi Spa s'engage à maintenir les normes élevées de service et de soins que Claude a établies. Nous continuerons à vous offrir des expériences exceptionnelles, en respectant la vision qu'elle avait pour notre spa. »

Outre la Caisse Alliance, les deux autres finalistes pour le Prix de l'entreprise de l'année sont ClaSi Spa et Villeneuve Construction. Le Prix du service à la clientèle sera disputé entre la Caisse Alliance, AGI-Action Group Inc. et Jt&Co.

L'organisation sans but lucratif/caritatif de l'année sera choisie entre la Forge Jos Godin, le Centre de Loisirs et le Club de ski Nordique de Kapuskasing. Les nominations pour le Prix de la transformation numérique sont La Maison Verte, ClaSi Spa et Country Store de Moonbeam.

Et, finalement, les finalistes pour le Prix du lieu de travail exceptionnel sont le Centre de Loisirs, la Caisse Alliance et le Collège Boréal.

Un nouveau programme pour protéger le caribou est mis en place par la province

Par Steve Mc Innis

Le gouvernement de l'Ontario a débloqué la somme de 20 millions de dollars afin de créer un nouveau programme pour protéger les caribous. Cette initiative du gouvernement n'a pas pour but de limiter l'accès aux territoires forestiers, mais pour appuyer des projets qui aideront à maintenir et à rétablir les populations de caribous dans la province. Depuis des décennies, les environnementalistes font pression sur les gouvernements pour la protection du caribou forestier qui a vu son cheptel chuter drastiquement depuis les années 90. Des secteurs de la forêt boréale ont été protégés afin de faire croître sa population, toutefois limite l'accès à la forêt aux entreprises forestières.

Plusieurs municipalités du Nord de l'Ontario, dont celle de Hearst, craignent que les gouvernements, une fois de plus, limitent l'accès à la forêt aux entreprises forestières. Cette fois, le gouvernement de Doug Ford y va d'une autre tentative en mettant disponibles des subventions aux organisations sans but lucratif, aux communautés autochtones et à d'autres groupes menant des activités de conservation, comme la restauration et la protection de l'habitat, la surveillance et la recherche scientifique. « Les caribous font partie intégrante de notre province, et nous devons absolument investir dans des projets qui permettront d'améliorer les conditions de cette espèce emblématique », a dit David Piccini,

ministre de l'Environnement, de la Protection de la nature et des Parcs. « En lançant ce nouveau programme, qui constitue l'investissement le plus important en faveur du caribou de l'histoire de l'Ontario, nous prenons les mesures nécessaires pour protéger et rétablir le caribou. »

Ce programme se veut une entente de cinq ans avec le gouvernement du Canada qui fournit un cadre global pour prendre des engagements communs visant à protéger et à rétablir le caribou boréal, dont des mesures pour planifier, protéger et restaurer l'habitat, à la fois du gouvernement fédéral et du gouvernement provincial.

Parmi les activités admissibles à des fonds, on compte la gestion et la restauration de l'habitat, les

travaux de surveillance, la réduction des menaces pesant sur les caribous, de la recherche et de la collecte, le partage et l'inclusion du savoir local et des connaissances traditionnelles autochtones. Les demandes de subvention sont accueillies jusqu'au 28 septembre prochain. Les projets retenus seront annoncés au printemps 2024.



Photo : davidsuzuki.org

Electrical Power
SOLUTIONS

GENERAC
AUTHORIZED DEALER

SALES | SERVICE | INSTALLATION

Stéphane NÉRON
Electrical contractor

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

RE/MAX
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

C'est parti! Le Foyer des Pionniers en mode agrandissement

Par Steve Mc Innis

Le projet d'expansion de l'Hôpital Notre-Dame touche à sa fin alors que celui du Foyer des Pionniers de Hearst a débuté avec les premières pelletées de terre la semaine du 7 août dernier. Le foyer local de soins de longue durée ajoute six nouvelles chambres de deux lits à son bâtiment existant. Lorsque les travaux seront terminés l'année prochaine, le Foyer comptera 79 places.

Si tout se passe comme prévu, l'agrandissement sera réalisé en juin 2024. Ces 12 nouveaux lits permettront d'atténuer légèrement la liste d'attente qui franchit les 50 depuis plusieurs années. Actuellement, 59 personnes sont en attente d'une place tandis que dix d'entre eux occupent un lit à l'Hôpital Notre-Dame.

Le projet total est d'environ 5,5 millions de dollars. La construction est de 4298500 \$ alors que 1201500 \$ sera nécessaire pour l'achat d'équipement. Ces



L'entreprise kapuskoise Virtucore Builders a obtenu le contrat pour l'agrandissement du Foyer des Pionniers de Hearst qui a débuté la semaine du 7 août dernier. La directrice générale du Foyer a indiqué que l'entreprise responsable de la construction a embauché plusieurs entreprises locales afin d'exécuter les travaux d'ici juin 2023. Photo : Steve Mc Innis

nouveaux lits seront accessibles au bout de l'aile B. « Nos résidents et l'équipe du Foyer ne seront pas affectés par les travaux », affirme Nathalie Morin, directrice générale du Foyer. « Toute la construction sera faite à l'extérieur. Il y aura probablement seulement au moment d'effectuer la liaison entre le bâtiment existant et le nouveau qui pourrait, lors de la fin des travaux, déranger certains résidents. »

Ces 12 nouveaux lits avaient été

annoncés par la ministre des Affaires francophones, Caroline Mulroney, le 18 mars 2021, puisqu'ils ont été octroyés à titre de lits pour les francophones. Le financement est prévu pour la construction, l'aménagement et l'achat d'équipement, mais également pour une augmentation de l'enveloppe récurrente du Foyer pour son administration. « Nous devons embaucher l'an prochain puisque nous aurons besoin de plus de personnel pour toutes ces

personnes additionnelles », a confirmé la directrice générale.

Appui de la Ville

La direction du Foyer avait demandé l'aide à la Ville de Hearst pour obtenir un prêt d'Infrastructure Canada. La Ville a accepté de cosigner la soumission de la demande du prêt estimé à 5,5 millions de dollars. Les termes de ce genre d'emprunt sont plus avantageux qu'avec une institution financière. Une annonce officialisera le début des travaux par le gouvernement ontarien le jeudi 31 août prochain. Rappelons que le gouvernement avait alloué des fonds pour la construction de 11 707 places de soins de longue durée, dans le cadre de 80 projets. Outre le Foyer des Pionniers, le South Centennial Manor d'Iroquois Falls s'était vu financer 27 nouvelles places et on annonçait aussi la construction d'un tout nouveau foyer de 32 places à l'Hôpital du district de Geraldton.

Statistique Canada : Mattice-Val Côté dépasse Hearst en fait de francophones

Par Steve Mc Innis et Francopresse

Le maire de Mattice-Val Côté, Marc Dupuis, n'était pas peu fier de constater que la Municipalité de Mattice-Val Côté est en première position des communautés de plus de 500 habitants s'exprimant le plus en français en Ontario.

Cette semaine, Statistique Canada a publié les derniers faits saillants sur les langues officielles au Canada. Selon le Recensement de 2021, 96,3 % de la population de la Municipalité de Mattice-Val Côté connaît le français. Ailleurs, le nombre de personnes ayant le français comme première langue parlée est en baisse en Ontario, et à l'inverse l'anglais est en hausse au Québec.

Hearst a souvent été la ville qui occupait le premier rang quant au nombre de personnes étant capable de s'exprimer en français et voilà que sa communauté voisine prend sa place. « On est premier en Ontario. On a même déplacé Hearst, c'est quelque chose », a indiqué à la blague le maire, Marc Dupuis. « Je ne sais pas comment ils ont calculé ça, mais malheureusement ce n'est pas ce qui va faire augmenter les revenus de mon budget. »

En Ontario, c'est reconnu qu'il y a plus de municipalités francophones dans le nord de la province. Au niveau des populations de plus de 500 habitants, outre Mattice-Val Côté à 96,3 % de sa population qui connaît le français, la deuxième place appartient à la Ville de Hearst avec un pourcentage de 93,2 %. La troisième place est occupée par une autre municipalité du Nord avec 90,4 % : Dubreuilville.

Selon les statistiques en Ontario, de moins en moins de résidents peuvent tenir une conversation en français. Le dernier recensement dénombre même sa plus faible proportion de francophones depuis le Recensement de 1971. « 1558 670 résidents (soit 11,1 % de la population) étaient capables de soutenir une conversation en français en 2021 », précisent les

auteurs de l'analyse.

Toujours selon les dernières données, dans 233 des 539 municipalités de l'Ontario, moins de 5 % des résidents pouvaient avoir une conversation en français. En revanche, dans 30 municipalités, 50 % ou plus des résidents connaissaient le français.

Sur le plan professionnel, 4,6 % des Ontariens, soit 301 655 résidents, utilisaient le français au moins régulièrement au travail en 2021. La majorité de ces personnes travaillent notamment dans les secteurs de l'administration publique, des services d'enseignement ou des soins de santé et de l'assistance sociale. Une grande proportion habite d'ailleurs dans la région métropolitaine d'Ottawa.

En baisse depuis 2016

Entre 1996 et 2016, le nombre de résidents ayant le français comme seule première langue officielle parlée a augmenté de 23 480 personnes. « Cependant, leur nombre a diminué de 2016 à 2021 soit à moins de 19 705 personnes », nuance le rapport.

4,2 % de la population parlaient au moins régulièrement le français à la maison, rapporte encore Statistique Canada. Au travail, 4,6 % (soit 301 655 personnes) des travailleurs et travailleuses de la province utilisaient le français au moins régulièrement.

Toujours selon ces données, environ 1 immigrant sur 17 (6,1 %) pouvait soutenir une conversation en français.

Le Nouveau-Brunswick sous le sommet de 2006

Au Nouveau-Brunswick, 320 300 résidents étaient capables de soutenir une conversation en français en 2021, soit 41,9 % de la population.

Il s'agit d'une proportion pratiquement identique à celle enregistrée en 1991 (42,0 %), mais inférieure au sommet atteint en 2006 (43,6 %), démontre Statistique Canada.

30,4 % de la population parlaient le français au moins régulièrement à la maison. Cette proportion atteint 90 % chez les personnes ayant le français comme l'une de leurs langues maternelles.

Ils étaient 32 % à utiliser le français au moins régulièrement au travail.

« Moins d'un immigrant sur quatre (22,8 %) pouvait soutenir une conversation en français », ajoutent les auteurs.

Les municipalités comportant le plus grand nombre de personnes connaissant le français étaient Moncton (36 145) et Dieppe (21 615), ainsi que Tracadie (15 660), dans la péninsule acadienne.



Marc Dupuis, maire de Mattice-Val Côté

CHRONIQUE : Climat : crise et catastrophe

Il est déjà trop tard pour éviter les premières transformations climatiques irréversibles. La cible d'un réchauffement limité à 1,5 °C ne sera sans doute pas atteinte, mais nous avons encore la possibilité d'éviter le pire et d'atténuer les effets catastrophiques du changement climatique sur plusieurs populations.

La cible d'un réchauffement climatique de 1,5 °C devait permettre d'éviter les pires conséquences du changement climatique. Proposée vers 2008, elle a pu faire l'unanimité au moment de l'Accord de Paris à la COP21 en 2015 – malgré le fait que la température globale avait déjà augmenté de 1,2 °C. En 2018, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) présentait un portrait des conséquences du réchauffement de 1,5 °C. Avant tout, explique le GIEC dans son rapport, nous verrons une température moyenne plus élevée, et des périodes de chaleur ou de froid extrêmes plus intenses, ainsi que des périodes de plus fortes précipitations dans certaines régions et de sécheresses dans d'autres régions. Nous verrons également une élévation du niveau de la mer, donc l'érosion et l'engloutissement de plusieurs régions côtières.

L'organisme évoque également la transformation et la perte d'écosystèmes, l'extinction d'espèces, mais également l'endommagement et la perte d'infrastructures, ainsi que la fin de la pêche dans plusieurs régions.

Nous voyons déjà les effets du réchauffement climatique sur la Péninsule acadienne, dans le golfe du Saint-Laurent et dans les Prairies, ainsi qu'au sein des communautés autochtones, notamment sur leurs droits, où l'on cherche notamment à apprendre des savoirs traditionnels pour répondre à la crise.

Des effets qui iront en s'empirant

Par contraste, toujours selon le GIEC, un réchauffement de 2 °C amènerait les mêmes effets, mais à plus grande échelle : des extrêmes plus importants, 10 millions de gens de plus affectés par l'élévation du niveau des mers, davantage de régions côtières affectées, davantage d'espèces et d'écosystèmes détruits. Tout cela arriverait à 1,5 °C ou à 2 °C ; c'est une question de nombres et de gravité.

Notons également les conséquences immédiates sur la santé partout dans le monde, étant donné les extrêmes chaleurs et les risques de transmission de maladies, sur la production de nourriture, mais aussi sur un très grand nombre de communautés et peuples, notamment les peuples autochtones. Les effets du colonialisme sur la santé, la difficulté d'accès à l'eau potable, le manque d'accès au logement et la pauvreté sont encore empirés par les changements climatiques.

Les gaz déjà dans l'atmosphère ne risquent pas de faire augmenter la température davantage qu'ils ne l'ont déjà fait. Même si les changements sont probablement irréversibles, nous aurions donc pu atteindre la cible de 1,5 °C si nous avions mis en œuvre les recommandations du GIEC et d'autres groupes d'experts. Toutefois, cette cible serait déjà impossible à atteindre.

Et cette impossibilité amène la possibilité de basculements, à savoir des transformations abruptes du climat et des écosystèmes après l'atteinte de certaines températures, comme le dépérissement et la disparition de la forêt amazonienne ou du pergélisol par exemple, qui par ailleurs mèneraient à la libération des gaz à effet de serre qui y sont absorbés, et donc à une crise encore plus catastrophique.

Changer de voie ?

Le problème est que nous continuons à produire du CO₂. Le GIEC suggère quelques pistes pour diminuer la production de gaz à effet de serre : diminuer la demande en énergie généralement parlant (mais surtout celle

qui produit ces gaz), diminuer la consommation de biens matériels et diminuer la consommation d'aliments qui demandent une grande production de ces gaz.

Or la baisse de la consommation pose deux problèmes qui peuvent sembler impossibles à régler. D'une part, certaines régions du monde sont déjà habituées à une surconsommation de biens. D'autre part, l'éradication de la pauvreté suppose un accès à davantage de biens de consommation et de production dans beaucoup de régions du monde.

Autrement dit, il sera difficile de demander à certaines populations de consommer moins, mais il sera éthiquement et pratiquement impossible de demander à d'autres populations de ne pas consommer plus qu'elles ne le font en ce moment.

Pour répondre à ces limites, le GIEC indique la nécessité d'une transition systémique, à la fois politique et économique, appuyée sur la coopération internationale. Cette transition irait de pair avec une transformation des comportements économiques, tant en termes de gestion de la production, que de décisions individuelles quant à la consommation et aux priorités gouvernementales.

Allant plus loin dans la même direction, les peuples autochtones parlent de transformations qui commencent avec une vision du monde où l'humanité est unie à la terre et a ainsi une responsabilité sacrée d'en prendre soin.

Avant tout, les solutions commencent avec le droit à l'autodétermination des peuples autochtones et des peuples affectés par le changement climatique – ce qui suppose que le leadership leur revienne dans la détermination et la mise en œuvre des solutions qui les affecteront davantage que les peuples les plus pollueurs.

Changer de direction

Ainsi, il s'agit non seulement de changer de vitesse ou de voie, mais aussi de s'orienter différemment pour emprunter une nouvelle direction.

Plusieurs parlent désormais de transition socioécologique, un processus par le bas qui affecterait non seulement les comportements, mais également les relations humaines et les relations à la terre. Une réponse à la catastrophe climatique passerait ainsi par une transformation sociale et économique.

D'autres parlent même de bifurcation, d'un changement soudain pour empêcher les effets les plus abrupts du changement climatique, puisqu'il ne resterait plus suffisamment de temps pour réussir une transition et que les effets de la catastrophe seront eux-mêmes soudains.

La décroissance est également une approche souvent proposée. Celle-ci consiste notamment à abandonner l'objectif de la croissance économique comme mesure du progrès, du succès et du bien-être, pour penser le développement de manière humaine, sans la croissance.

Pour y arriver, on pense à une lutte pour la justice écologique, ou encore à un soulèvement qui consisterait en la création d'un mouvement social qui s'opposerait de manière réformiste ou radicale à la manière actuelle de gérer l'économie.

De telles luttes sont déjà engagées, et des alternatives sont déjà mises à l'essai dans certaines communautés – et la créativité est certainement de mise pour répondre à la crise en cours.

Jérôme Melançon
chroniqueur – Francopresse

réseau presse
médias professionnels de l'info locale

FIER MEMBRE



Équipe

Steve Mc Innis
Directeur général et éditeur
smcinnis@hearstmedias.ca
Sylvie Turgeon
Adjointe à la direction
adjdirection@hearstmedias.ca
Elsie Suréna
Pierre Floréa
Renée-Pier Fontaine
Journalistes
Maurice Lepage
Graphiste
pub@hearstmedias.ca
Karine Vallée
Réception et distribution
info@hearstmedias.ca

Anouck Guay
Webmestre
web@hearstmedias.ca
Daniella Musangu
Webmestre adjointe
dmusangu@hearstmedias.ca
Guy Morin
Collaborateur
Manon Longval
Ventes
vente@hearstmedias.ca
Claire Forcier
Révisseuse bénévole
Claudine Locqueville
Jocelyne Hébert
Chroniqueuses
Serge Morissette
Chroniqueur

Sites Web
lejournallenord.com
Journal électronique
lejournallenord.com (imprimée)
Facebook
C'INN à Hearst
Fondation
Donatien-Frémont
613 241-1017
Canadian Media Circulation
Audit
circulationaudit.ca
416 923-3567
Lignes agates marketing
anne@lignesagates.com
866 411-7487
Journal Le Nord
1004, rue Prince, C.P. 2648
Hearst (ON) PoL 1No
705 372-1011

Notre journal rectifiera toute erreur de sa part qui lui est signalée dans les 48 heures suivant la publication. La responsabilité de notre journal se limite, dans tous les cas, à l'espace occupé par l'erreur, pourvu que l'annonce en question nous soit parvenue avant l'heure de tombée. Il est interdit de reproduire le contenu de ce journal sans l'autorisation écrite et expresse de la direction. Nous 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



Diabète : distinguer le vrai du faux

Par Elsie Suréna

Lorsque les bonnes informations font défaut à la majorité des gens, on constate bien souvent la prolifération de mythes, de fausses croyances, de *fake news*. Le domaine de la santé n'en est pas épargné, d'autant plus qu'il s'agit de sujets ou de situations sources de stress, voire d'angoisse. En effet, on peut se sentir facilement vulnérable et impuissant face à la maladie et à l'éventualité de la mort. Tout est alors bon pour se rassurer, le déni comme les croyances irrationnelles. Elizabeth Snouffer a fait le tri pour la Fédération Internationale de Diabète comme suit :

Mythe n°1 : La consommation de sucre provoque le diabète.

La vérité : Le sucre ne provoque pas le diabète.

Une croyance revient souvent dans l'opinion publique : trop de sucre dans le sang ? De toute évidence, les personnes atteintes de diabète mangent trop de sucre. Cela pourrait sembler logique, mais ce n'est pas le cas. Cent pourcent des glucides que nous consommons (dans les céréales, les fruits, les produits laitiers et même les légumes) sont convertis en glucose afin de fournir de l'énergie. L'insuline déverrouille les cellules pour permettre au glucose de pénétrer à l'intérieur. Dans le diabète de type 1, une maladie auto-immune, les cellules qui produisent l'insuline sont détruites, provoquant l'augmentation du taux de glycémie (sucre) jusqu'à des niveaux dangereux. Dans le diabète de type 2, une condition métabolique, la manière dont l'organisme traite l'insuline pose problème. Si une alimentation riche en glucides et en aliments transformés combinée à d'autres facteurs de style de vie non sains peut augmenter le risque de diabète de type 2, le sucre à lui seul ne peut provoquer aucun type de diabète.

Mythe n°2 : La cannelle, le melon amer, le curcuma, la drupe ou les feuilles d'hibiscus (et autres idées récentes) guérissent le diabète.

La vérité : Il n'existe aucun remède pour le diabète, quel que soit le type.

Si certains aliments et herbes peuvent améliorer la sensibilité à l'insuline ou la résistance à l'insuline de la personne atteinte de diabète de type 2, il n'existe pas d'épice, d'herbe, de plante ou

d'aliment magique capable de guérir les personnes atteintes de la condition, quel que soit son type. Le diabète de type 1 est incurable, malgré les nombreuses recherches en cours.

Dans le cas du diabète de type 2, s'il est détecté très tôt, certaines personnes peuvent renverser le cours de la maladie par des changements majeurs de style de vie, notamment une alimentation saine et une activité physique sous supervision médicale. Ce type de rémission nécessite une attention constante à vie. Par ailleurs, une plus grande sensibilisation au développement du diabète de type 2 est nécessaire chez les personnes présentant des antécédents familiaux afin qu'elles mettent en place des stratégies de prévention, telles qu'une alimentation saine et une activité physique. Des stratégies saines ne sont pas uniquement recommandées pour les personnes atteintes de diabète ou à risque, mais pour tout le monde.

Mythe n°3 : Le diabète de type 1 est la forme la plus grave de diabète.

La vérité : Le diabète de type 1 et le diabète de type 2, y compris le diabète gestationnel, sont aussi graves l'un que l'autre.

Avant que Frederick Banting ne découvre l'insuline, les enfants atteints de diabète de type 1 mouraient quelques semaines après avoir été diagnostiqués. Il est évident que cette issue tragique du diabète de type 1 continue d'influencer les croyances aujourd'hui. De nos jours, les personnes atteintes de diabète de type 1 s'injectent de l'insuline pour parvenir à un taux de glycémie proche de la normale. Les principales menaces pour les personnes atteintes de diabète de type 1 sont l'hypoglycémie (faible glycémie due à l'injection d'une trop grande quantité d'insuline), l'acidocétose diabétique (ACD) et l'erreur de diagnostic. Le diabète de type 2 passe souvent inaperçu pendant des années (maladie silencieuse) et n'est diagnostiqué que trop tard, lorsque la personne se rend chez le médecin pour un problème de santé grave tel que des troubles de la vision (cécité) ou une infection nécessitant une amputation. Le diabète de type 1 et le diabète de type 2 sont tous deux des maladies graves pour différentes raisons.

Mythe n°4 : Seuls les enfants développent le diabète de

type 1/seules les personnes âgées (plus de 65 ans) développent le diabète de type 2.

La vérité : Les diabètes de type 1 et de type 2 peuvent se développer à tout âge.

À l'heure actuelle, les adultes constituent le segment des personnes atteintes de diabète de type 1 qui connaît la plus forte croissance. De plus, chez les adultes, le diabète de type 1 est souvent confondu avec le type 2 en raison de l'âge, du poids ou de la race (le risque diabète de type 2 est plus élevé au sein de certains groupes ethniques). Des tests des anticorps et la mesure du taux de peptide C permettent de différencier facilement ces deux types de diabète. De nos jours, le diabète de type 2 se développe chez des enfants, de jeunes adultes et, en particulier, à une vitesse alarmante chez des adultes dans la trentaine et la quarantaine. Le diabète de type 2 est en progression chez les enfants et les adolescents en raison de la hausse continue des taux d'obésité.

Mythe n°5 : Le diabète n'est pas très grave.

La vérité : Le diabète est un problème très grave et est responsable de millions de décès chaque année.

Le diabète est réellement un gros problème. D'après les estimations de l'Atlas du diabète de la FID, en 2017 :

- une personne sur 11 (425 millions) est atteinte de diabète à travers le monde ;
- un adulte atteint de diabète sur 2 (212 millions) n'est pas diagnostiqué ;
- l'hyperglycémie pendant la grossesse touche 1 nouveau-né sur 6 ;
- plus d'un million d'enfants sont atteints de diabète de type 1 et l'incidence est en hausse.

Le diabète provoque environ quatre-millions de décès chaque année. Si vous ou l'un de vos proches est atteint de diabète, prenez-le très au sérieux. »



Pour vos transactions
financières courantes,
ce sera bientôt Allia.

For your day-to-day
financial transactions,
it will soon be Allia.



Parce que votre
bonheur est capital.

▼
Because your
happiness is capital.



AMO 2023 : Doug Ford étend les pouvoirs de « maires forts » à 21 autres villes

Par Émilie Gougeon-Pelletier, IJL - Réseau.Presse - Le Droit

Le premier ministre ontarien a annoncé lundi une vingtaine de nouvelles villes admissibles aux pouvoirs de maires forts.

Les maires des municipalités qui s'engagent à adhérer aux cibles de construction de logements établies par la province obtiendront les pouvoirs de maires forts et une portion d'un nouveau fonds de 1,2 milliard de dollars.

Doug Ford était à London, lundi, pour assister au congrès annuel de l'Association des municipalités de l'Ontario (AMO).

Il a annoncé la création d'un nouveau programme visant à accélérer la construction de logements dans les municipalités de l'Ontario, citant un nombre insuffisant de mises en chantier à travers la province. « Ne pas agir aggraverait la crise de l'accès au logement », a déclaré Doug Ford. « Ne pas agir nuirait à tout le monde en Ontario en faisant grimper le coût des biens et des services et en entravant la création d'emplois et les investissements. Ne pas agir menacerait d'éroder le soutien indéfectible des Canadiens à l'immigration à un moment où notre réussite économique dépend

de l'accueil de nouveaux arrivants qualifiés pour combler la pénurie de main-d'œuvre. »

Une bonne note, une récompense

La province a assigné des objectifs de construction de logements à 21 municipalités, incluant Grand Sudbury, Belleville et Innisfil.

Les municipalités qui s'engagent d'ici le 15 octobre à atteindre leur objectif auront accès à une partie du fonds de 1,2 milliard de dollars. Le fonds sera ouvert aux municipalités s'étant engagées « sur papier » et qui atteignent au moins 80 % de leur objectif de construction de logements. « Pensez-y comme ça, a soutenu Doug Ford. Si vous obtenez un "A", vous devenez admissible à un financement. Si vous n'obtenez pas un "A", vous ne l'êtes pas. »

Les fonds seront versés en fonction des progrès. Plus la municipalité se rapproche de son objectif, plus elle recevra.

La province prévoit aussi fournir un bonus aux municipalités qui dépassent leur objectif.

Dans son discours, Doug Ford a cité les villes de Pickering et de Vaughan comme exemples à

suivre en matière de développement immobilier : elles sont toutes deux en voie de dépasser leurs cibles, respectivement de 150 % et de 140 %, a-t-il louangé.

Le gouvernement n'a pas encore établi les règles en ce qui a trait à la dépense de ces fonds par les municipalités. Or, le premier ministre a indiqué que l'argent pourra être affecté à des projets d'infrastructure qui supportent le développement immobilier, tels l'entretien des routes et les services publics. « Le ministère des Affaires municipales et du Logement consultera l'AMO sur une définition plus précise de ce qui est éligible. »

Maires forts

Les maires des municipalités qui acceptent de relever le défi recevront aussi, d'ici le 31 octobre, les pouvoirs de « maires forts », déjà octroyés aux maires de 29 municipalités.

Ces pouvoirs permettent notamment aux maires de proposer des règlements relatifs au logement et de les adopter avec le soutien d'un tiers des conseillers. Les « maires forts » pourraient aussi annuler, par exemple, l'approbation par le conseil de certains règlements. L'octroi de ces pouvoirs par la province a été décrit comme étant « antidémocratique » par

plusieurs experts, et même par certains maires. Lorsque le gouvernement avait annoncé, dans le cadre d'un projet pilote, que les maires de Toronto et d'Ottawa allaient pouvoir en bénéficier, les candidats à la mairie d'Ottawa avaient tous promis qu'ils ne les utiliseraient pas.

L'ex-maire de Toronto John Tory avait accueilli favorablement la nouvelle, mais quelques mois après avoir obtenu ces pouvoirs, il a démissionné. Sa successeur, Olivia Chow, a promis qu'elle ne les utiliserait pas.

Quand la province a révélé que 26 municipalités avaient été ajoutées à la liste, en juin, plusieurs maires ont fait part de leurs intentions de ne pas utiliser leurs nouveaux pouvoirs.

Le gouvernement Ford s'est fixé un objectif de construire 1,5 million de logements d'ici 2031, dont 110 000 cette année.

La population ontarienne a grandi de 500 000 personnes l'an dernier, a déclaré Doug Ford, lundi matin. « L'Ontario est maintenant la juridiction qui connaît la croissance la plus rapide de toute l'Amérique du Nord », a-t-il soutenu lundi, ajoutant qu'il s'agit d'une croissance plus rapide qu'au Texas et en Floride, « les deux États à la croissance la plus rapide au sud de la frontière ».



2^e Assemblée de groupes de sociétaires (AGS)



Chers membres, vous êtes cordialement invités à un partage d'informations relatives au remarquable projet de transformation informatique de la Caisse Alliance dans une atmosphère conviviale!

Le 5 septembre 2023, à 19 h

Club Action Hearst – Salle Caisse populaire de Hearst
54, 13^e rue, Hearst

Vin et fromage * 1 500 \$ en prix



Conseil des trappeurs de Hearst Trapper's Council

RENCONTRE ANNUELLE le 6 septembre 2023



Un rappel à tous les trappeurs du Conseil de Hearst et environs que la rencontre annuelle aura lieu le mercredi 6 septembre 2023, à la salle du Tournoi des Deux Glaces à 19 h.

Les membres du Conseil des trappeurs de Hearst sont invités à la réunion annuelle pour appuyer notre Conseil des trappeurs. Toute personne du public qui serait intéressée dans la trappe est bienvenue.

Les membres doivent aussi renouveler leur membricité afin d'avoir le droit de vote à la réunion annuelle et pour participer au programme de castors nuisibles.

Communiquez avec le secrétaire pour plus d'informations.

SVP, PRENDRE NOTE DES DATES DES PROCHAINES RENCONTRES :

**1er NOVEMBRE 2023
10 JANVIER 2024
6 MARS 2024
1er MAI 2024**

Marcel Dillon
Secrétaire
705 372-8632

AMO 2023 : 120 millions iront aux petites municipalités rurales et du Nord

Par Steve Mc Innis

Lors de son passage à la conférence 2023 de l'Association des municipalités de l'Ontario (AMO) à London, le premier ministre Doug Ford a annoncé un nouveau Fonds pour l'accélération de la construction en province à la hauteur 1,2 milliard de dollars sur trois ans, mais il a ajouté que 10 % de cet argent sera réservée aux petites municipalités ainsi qu'aux municipalités rurales et du Nord qui ne se sont pas vu

assigner d'objectif en matière de logement.

Le ministre des Affaires municipales et du Logement, Steve Clark, a expliqué que la province proposerait une définition du logement abordable pour tenir compte des revenus à l'échelle locale pour déterminer quelles habitations devraient être admissibles à des réductions et à des exemptions en matière de redevances

d'aménagement. Cette approche reflétera la capacité des ménages des diffé-rentes localités à payer un logement qui peut être très différents d'une municipalité à l'autre dans le nord de l'Ontario.

Les municipalités intéressées par ces Fonds sont invitées à participer au forum sur le logement qui se tiendra à Toronto en novembre 2023. L'objectif du gouvernement est de mobiliser les partenaires

municipaux et d'autres intervenants clés relativement au Plan d'action pour l'offre de logements de l'Ontario. « Les municipalités sont des partenaires cruciaux pour notre gouvernement, et nous sommes absolument résolus à faire en sorte qu'elles disposent des outils nécessaires pour réussir », a déclaré le ministre Clark.

AMO 2023 : annonce d'investissement en santé

Par Steve Mc Innis

Le premier ministre Ford a également profité de son passage à la conférence 2023 de l'Association des municipalités de l'Ontario (AMO) pour présenter brièvement un plan pour des soins de santé interconnectés et commodes. Celui-ci veut également améliorer les services ambulanciers, mais rien n'est mentionné pour les services ambulanciers par voix aérienne tellement importante pour la population du Nord.

Doug Ford a indiqué que son gouvernement augmentera le financement provincial des organismes de santé. Toutefois, il ne s'agit pas de nouveaux argents, mais seulement le rétablissement des fonds qui avait été coupé au Bureaux de santé public de la province.

À compter du 1er janvier 2024, la

province rétablira le financement de base annuel des bureaux de santé publique à 47 millions de dollars, soit le niveau précédemment fourni en vertu du ratio de partage des coûts de 75 % pour la province et de 25 % pour la municipalité, et accordera aux bureaux locaux de santé publique une augmentation annuelle du financement de 1 % au cours des trois prochaines années.

Plusieurs maires du nord de la province ont applaudi cette nouvelle, toutefois ils sont assez unanimes pour mentionner que l'augmentation annuelle de 1 % pour les trois prochaines années est nettement insuffisant face à l'inflation que connaît non seulement l'Ontario, mais tout le Canada.

La province veut également

clarifier les rôles des bureaux locaux de santé publique afin de réduire le chevauchement des services et de concentrer les ressources sur l'amélioration de l'accès aux services à proximité du domicile.

Service ambulancier

Doug Ford a également annoncé que la province augmentera de 6% en moyenne le financement versé aux municipalités pour les services d'ambulances terrestres. Selon les chiffres du gouvernement, l'investissement total passerait à plus de 811 millions de dollars cette année. La province indique également investir 51 millions de dollars supplémentaires dans le Programme d'affectation du personnel infirmier aux soins des patients arrivant en ambulance au cours des trois prochaines années pour réduire les

retards au moment du dépôt des patients à l'hôpital et permettre aux ambulanciers de retourner plus rapidement dans la collectivité. Cet investissement aidera 30 municipalités à couvrir environ 800 000 heures dédiées au déchargement des patients en ambulance dans les services d'urgence.

Rien n'indique que le Nord de l'Ontario fait partie intégrante de ces nouveaux investissements surtout que les services d'ambulances comprennent les voix aériennes. Rappelons qu'un patient de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst a perdu la vie dernièrement puisque le service d'ambulance aérienne n'a pas été en mesure de compéter le transfert.

Ontario en bref : grèves, manque de médecin, ceinture verte et traite de personnes

Par Steve Mc Innis

Les inquiétudes se poursuivent dans le Nord de l'Ontario alors que des médecins de famille du Nord-Est affirment que les salles d'urgence risquent de fermer à l'automne si des mesures nécessaires ne sont pas prises. Ils proposent au gouvernement Ford de poursuivre le programme d'incitatifs pour les médecins en saison estivale. La pénurie de médecins n'est pas près de s'atténuer dans les milieux ruraux du Nord-Est de la province.

Vote de grève

Le syndicat des 43 000 enseignants catholiques anglophones de l'Ontario tiendra un vote de grève à l'échelle de la province les 18 et 19 octobre. L'objectif de l'Association des enseignants catholiques anglophones de l'Ontario (OECTA) est de négocier une convention collective équitable. Le syndicat et les représentants du gouvernement sont en pourparlers depuis plus d'un an.

TVO grève

Des employés du télédiffuseur public de l'Ontario, TVO, sont en grève depuis lundi dernier selon la Guilde canadienne des médias (GCM) qui les représente. Selon

l'organisation, 74 employés syndiqués ont rejeté la dernière offre patronale présentée au début du mois en plus de voter en faveur de la grève à la hauteur de 95,8 %. Les employés syndiqués souhaitent, entre autres, des augmentations salariales plus élevées que ce qui est actuellement proposé par le télédiffuseur.

Traite de personnes

La province s'associe à la Fédération canadienne des femmes du camionnage pour lutter contre le fléau de la traite de personnes. Le gouvernement Ford a lancé la semaine dernière une campagne de sensibilisation de 47 millions de dollars à ce propos.

De nombreux intervenants ont indiqué que la traite de personnes est une forme moderne d'esclavage qui permet à une industrie criminelle d'amasser un milliard de dollars par année et aucune communauté urbaine ou rurale n'en est épargnée, selon eux.

Ceinture verte

La Gendarmerie royale du Canada (GRC) est maintenant responsable d'enquêter ou non sur le retrait de

certaines terres protégées de la Ceinture de verdure par le gouvernement de Doug Ford pour les confier au développement résidentiel.

Au lendemain de la démission du chef de cabinet du ministre des Affaires municipales et du Logement, qui était au cœur d'un rapport accablant de la vérificatrice générale sur cet « échange de terres », la

Police provinciale de l'Ontario a déclaré qu'elle avait soumis le dossier à la GRC pour éviter tout conflit d'intérêts potentiel.

La GRC a confirmé qu'elle évaluait les informations soumises par la PPO avant d'indiquer leur intention.

NORTHERN MONUMENTS DU NORD

MAÎTRE GRAVEUR
À HEARST AU MOIS D'AOÛT
POUR TOUS VOS BESOINS :
AJOUT DE DATES,
DE PENSÉES OU D'IMAGES
SUR DIFFÉRENTS TYPES
DE MONUMENTS

Contactez Yves Morin au 705 372-5452

Pierre Poilievre vise plus d'immigration francophone

Par Inès Lombardo – Francopresse

À un mois de la rentrée parlementaire, alors qu'il maintient la santé économique du pays et la diminution du coût de la vie au cœur de son discours, Pierre Poilievre assure que l'une de ses priorités, s'il prend le pouvoir, « c'est davantage de francophones ». Sans toutefois avancer de cible exacte.

Francopresse : Le Canada compte environ un million de francophones établis à l'extérieur du Québec. Plusieurs d'entre eux ont des préoccupations quant aux places en garderie et l'accès aux soins de santé en français, l'accès à la justice... Quelle est votre stratégie pour les rejoindre et apaiser leurs inquiétudes ?

Mais les francophones sont touchés aussi par l'inflation ! J'en ai rencontré dans le Nord de l'Ontario, à Kapuskasing, à Sudbury, à Sault Ste. Marie et ailleurs. Et ils m'ont dit que la vie coûte trop cher. Ils ne peuvent plus payer leurs factures.

Les grandes promesses électorales de Justin Trudeau ne se sont pas produites. Il y a de gros retards, il n'y a pas de place pour les garderies en français [à l'extérieur du Québec, NDLR], il n'y a pas de justice en français... Il faut un gouvernement conservateur qui

peut livrer des prix plus bas, des chèques de paie plus forts et des services dans les deux langues officielles. Et c'est exactement ce que je vais ramener pour les Franco-Canadiens.

Lors du processus de modernisation de la Loi sur les langues officielles, il y a eu des divisions entre les communautés de langue officielle en situation minoritaire et entre les francophonies canadiennes. Maintenant que la Loi est adoptée, croyez-vous qu'elles puissent s'entendre, malgré leurs différences linguistiques, culturelles et historiques ?

Je pense que oui. Malheureusement, le gouvernement Trudeau a essayé de diviser les francophones pour tenter de gagner un avantage politique.

Nous, les conservateurs, nous voulons unir tous les francophones pour préserver la langue française. C'est la raison pour laquelle notre équipe sur le Comité des langues officielles, menée par Joël Godin, a essayé de rendre C-13 plus fort pour protéger les droits linguistiques des minorités.

On était un peu déçu que le gouvernement n'ait pas été plus efficace pour protéger le français,

mais nous allons continuer à nous battre pour le protéger.

Et pour moi, c'est une lutte personnelle, parce que mon père a des origines canadiennes-françaises de la Saskatchewan, il vient d'un village fransaskois. Il a essayé de me transmettre une connaissance de la langue française. Malheureusement, je l'ai perdue un peu pendant mon adolescence à Calgary, où c'est difficile de pratiquer, car il n'y en a pas tant l'occasion. C'est pour ça que mon français n'est pas parfait. Mais ma femme est montréalaise et mes enfants vont à la garderie française. Donc on va continuer de se battre pour cette langue, dans nos vies personnelles comme dans nos vies publiques.

Votre parti l'a dit en comité des langues officielles : l'immigration est l'une des clés qui permettraient de préserver les communautés francophones au Canada. Mais au début du mois, vous disiez que le plan du gouvernement Trudeau d'accueillir 500 000 immigrants par an était motivé par une « idéologie ». Si vous devenez premier ministre, est-ce que vous baisseriez ces seuils d'immigration ?

Les chiffres seront déterminés par la disponibilité de logements, de services de santé et d'emplois. C'est comme ça qu'on va s'assurer que chaque immigrant a l'occasion de réussir au Canada.

Tout d'abord, il faut accélérer la construction des maisons. Ça prend trop longtemps pour obtenir des permis de construction. Cette année, on a bâti moins de maisons qu'on en a bâti en 1972, il y a 50 ans, alors que la population canadienne était moitié moins nombreuse qu'elle ne l'est aujourd'hui.

Le gouvernement Poilievre insiste pour que les grandes municipalités augmentent le nombre de permis de construire de 15 % par année ou ils perdront leurs subventions pour l'infrastructure. On va donner de grands bonus pour les municipalités qui réussissent à augmenter les permis de construire de plus de 15 %.

Je vais aussi mettre en place un sceau rouge : un test qui permettra aux immigrants de montrer leurs capacités dans les professions comme infirmières et médecins, afin qu'ils puissent travailler pour soigner notre population.

Toujours sur la question de l'immigration, le gouvernement actuel a atteint la cible de 4,4 % d'immigration francophone hors

Québec l'an dernier. Selon vous, quelle serait la cible idéale pour augmenter la proportion de francophones à l'extérieur du Québec ?

Il faut l'augmenter. On va encourager ces immigrants à vivre dans les communautés francophones à travers le pays, ce qui va permettre de préserver ces populations. Malheureusement, le gouvernement Trudeau n'a pas réussi à faire cela, malgré leurs promesses.

Le gouvernement actuel a tout de même atteint la cible, avec des années de retard. Pour compenser le manque à gagner, la Fédération des communautés francophones et acadienne (FCFA) a suggéré une cible progressive à 12 % d'ici 2024. Est-ce que ça vous paraît trop ?

Non. Mais avant de me consacrer à un chiffre, je dois d'abord m'assurer que je peux l'atteindre ! On a vu un gouvernement qui crée toutes sortes de promesses, qui sont très belles dans leurs intentions, mais il faut pouvoir le faire ! Je ne veux pas être un autre politicien qui dit n'importe quoi pour être élu, mais qui ne livre pas la marchandise.

Donc je vais étudier les cibles et promettre celles qu'il sera possible d'atteindre. Mais je peux vous assurer que l'une de mes priorités sur la question de l'immigration, c'est davantage de francophones.

Depuis quelques semaines, Meta a coupé l'accès aux nouvelles canadiennes pour protester contre la Loi sur les nouvelles en ligne. En 2005, le gouvernement conservateur a amputé la publicité fédérale dans les médias et a investi auprès des géants du Web. Dans l'éventualité d'un prochain gouvernement conservateur, comment comptez-vous rétablir la situation ?

Avez-vous reçu votre chèque de Meta ou Google ? Je ne connais aucun média pour qui c'est le cas. Les médias perdent leur accès aux réseaux sociaux. Ces lois sur internet favorisent encore les grandes entreprises médiatiques.

Bell, Rogers, Québecor vont pouvoir engager des lobbyistes pour s'assurer que leur contenu soit poussé sur internet. Les petits groupes médiatiques seront effacés.

Je suis pour la liberté d'expression qui permettrait à toutes les sources d'information de travailler fort afin de bâtir leurs auditoires sur internet, sans censure du gouvernement et sans le contrôle du CRTC qui favorise les grandes entreprises.



Venez souligner
« LA JOURNÉE INTERNATIONALE
DE LA SENSIBILISATION AUX
SURDOSES »

ainsi que le 40^e anniversaire
de Maison Renaissance

Journée Portes ouvertes

Nous avons le plaisir de vous accueillir dans les locaux de Maison Renaissance située au 924 rue Hallé, Hearst, le jeudi 31 août 2023 de 11 h à 13 h. Lors de cette rencontre, vous aurez l'occasion de visiter les lieux et discuter avec les membres du personnel.

Maison Renaissance

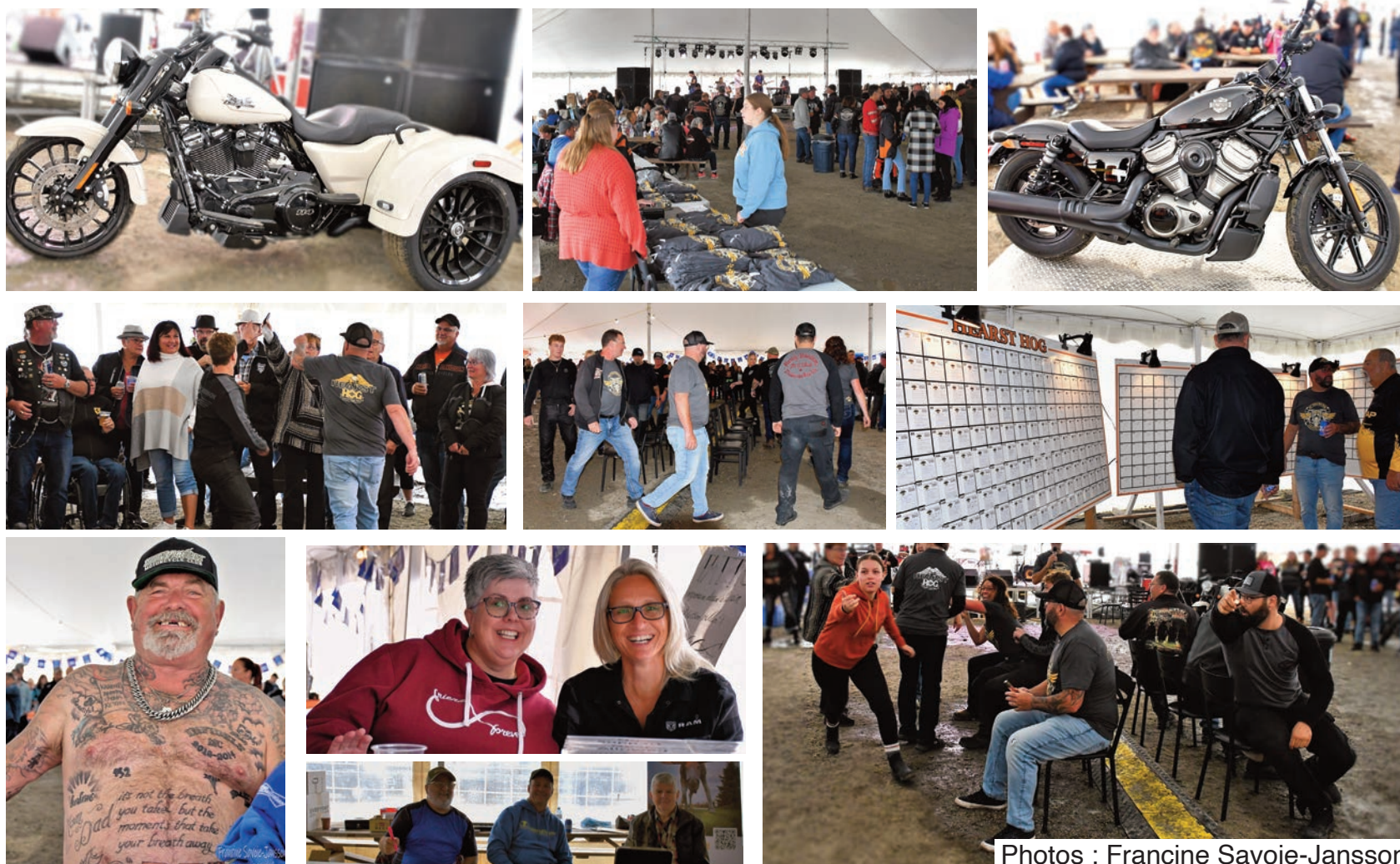
Pour cette occasion, un diner hotdog sera servi.



Bienvenue à tous !



HEARST HOG 2023



Photos : Francine Savoie-Jansson

Profil d'entreprise : Lebel Chainsaw & Auto Repair



Nom de l'entreprise :

Lebel Chainsaw & Auto Repair

Propriétaire :

Martin Couture depuis 2020

Emplacement :

9 rue Fontaine

Fondateurs :

Émilien Lebel



HISTORIQUE

Lebel Chainsaw a été fondé en 1987 par Émilien Lebel qui en a été le propriétaire jusqu'en 2020. Celui-ci demeure actif au sein de l'entreprise en tant que mécanicien de petits moteurs. À l'époque, Lebel Chainsaw était situé sur la rue Front où est actuellement Typer's Bait & Tackle et vendait les tronçonneuses Husqvarna. En 1989, l'entrepreneur déménage son entreprise dans un garage résidentiel et offre à sa clientèle un plus grand choix de produits Stihl.

De fil en aiguille, l'entreprise prospère et l'achat d'une bâtisse (ND Repair) s'impose. En 1990, l'entreprise déménage au 9 rue Fontaine où un éventail de véhicules utilitaires et de vêtements s'ajoutent à l'inventaire.

Martin Couture, jeune entrepreneur enthousiaste et fébrile, acquiert ce commerce en 2020, prêt à affronter tous les défis qu'une petite entreprise peut présenter.

Quels sont les défis rencontrés depuis l'ouverture de votre commerce?

Le roulement de personnel était un défi qui, généralement, survient à la suite d'un changement de propriétaire. Heureusement, les employés sont restés fidèles à Lebel Chainsaw alors qu'on retrouve les mêmes employés depuis plusieurs années.

Demeurer innovateur est un défi journalier. Chaque année, il est important de présenter un nouveau produit à notre clientèle. Par exemple, depuis deux ans nous offrons les vélos électriques, lesquels sont très populaires. Plusieurs clients s'en sont acheté un.

En 2018, nous ajoutons la ligne de vêtements d'enfants alors que la boutique locale ferme ses portes.

La pandémie nous a apporté un lot de défis. Entre autres, ramener les clients en présentiel semble un peu plus difficile. Les gens ont pris l'habitude de téléphoner pour s'informer de certains produits plutôt que venir dans le magasin. La boutique en ligne facilitera notre tâche; les clients pourront visionner l'inventaire, faire leurs achats en ligne et choisir le mode de livraison. Nul doute que nous devrons embaucher une personne pour la mise en œuvre et la gérance de ce projet novateur.

Clientèle loyale

Notre clientèle est notre priorité. Notre équipe professionnelle accueille chaleureusement les clients pour qu'ils soient à l'aise chez nous. Nous sommes persuadés qu'avec un service à la clientèle de première qualité, nous assurons la loyauté du client.

Pourquoi une jeune famille devrait-elle s'établir à Hearst?

Les grands espaces, la proximité de tout, la sécurité d'une petite communauté... on connaît nos voisins! L'entraide est de mise à Hearst: les gens se connaissent et s'offrent pour aider d'une façon ou d'une autre.

Fierté Communautaire

Lebel Chainsaw est très fier de sa communauté. Chez nous, il est important de s'intégrer et de participer aux activités organisées dans la communauté. Évidemment, nous profitons de nos atouts tels que les véhicules de plaisance vendus en magasin. L'environnement, la nature, les grands espaces, les lacs autour de nous: ce sont des avantages. En plus, les courtes distances pour se déplacer d'un endroit à l'autre nous permettent d'apprécier notre communauté.

Nous sommes très fiers de notre milieu francophone. Quel bonheur de s'exprimer dans notre langue maternelle!

Utilisation des réseaux sociaux

Nous améliorons notre site Web pour y ajouter les commandes en ligne, et ainsi élargir notre bassin de clientèle. Des pourparlers avaient été entamés en 2019 avec une firme de professionnels pour l'élaboration et la mise en œuvre de notre projet; malheureusement, nous avons été dans l'obligation de reporter la modification du site Web en raison de la pandémie et la pénurie de personnel. Le projet est de retour sur la table et sa mise en œuvre est prévue pour le début 2024. Bien entendu, Hearst sera le point de ramassage tout en offrant la livraison par la poste.

L'importance de l'achat local

Comme pour toutes petites et moyennes entreprises (PME), l'achat local est de première importance. Un dollar dépensé localement nous revient d'une façon ou d'une autre. Si les gens dépensent à Hearst, nous pourrions ainsi redonner à des organismes locaux, par exemple le club de motoneige de notre région, les équipes de sports, ainsi que les comités organisateurs de rallyes, mudfests, derbys et carnivals.

Lebel Chainsaw contribue également à encourager l'achat local. Tout contrat de divers travaux est fait par des gens locaux.

Créateur d'emploi

Nous sommes dix employés: six sont à temps plein et quatre à temps partiel.





5 spécialistes qui gagnent à être visités avant la rentrée

Que votre enfant commence la maternelle cette année ou qu'il poursuive son cheminement scolaire, plusieurs éléments extérieurs à l'école sont susceptibles d'avoir des répercussions sur sa réussite. Voici une liste non exhaustive de professionnels de la santé que votre enfant pourrait gagner à consulter avant la rentrée!

- 1. L'optométriste :** Une grande portion de l'apprentissage scolaire passe par le sens de la vue, puisqu'une majorité des notions enseignées le sont au tableau. Que votre enfant présente des problèmes de vision ou ne semble pas en avoir, un rendez-vous annuel chez l'optométriste permet de vous assurer que sa vue est optimale et de déceler d'éventuels troubles. Rappelez-vous que votre enfant n'est pas nécessairement conscient que sa santé oculaire est problématique!
- 2. L'audiologiste :** Une visite chez l'audiologiste pour un test d'audition n'est pas requise pour tous les enfants. Néanmoins, cet examen est vivement recommandé si votre jeune a souvent des otites, perd régulièrement l'équilibre ou semble ne pas bien entendre d'un côté. Un rendez-vous est également pertinent si certains membres de votre famille sont malentendants de naissance.
- 3. Le dentiste :** Les caries peuvent causer des douleurs qui nuisent à la concentration de votre enfant, à son alimentation et à sa réussite scolaire. Une rencontre avec un professionnel de la santé

dentaire permet de prévenir et de traiter les caries, en plus de sensibiliser votre enfant à l'importance d'un bon brossage des dents.

- 4. Le psychologue :** La santé psychologique de votre enfant a un impact non négligeable sur plusieurs sphères de sa vie, dont l'éducation. S'il semble souffrir d'anxiété ou est très stressé par la rentrée, un psychologue peut lui donner des outils pour mieux faire face aux situations quotidiennes. Des rendez-vous sont également recommandés si votre enfant traverse une période difficile (ex. : deuil, séparation des parents, déménagement).
- 5. Le médecin :** La santé et le développement de votre enfant sont très importants. Avec une visite chez le médecin, vous vous offrez la certitude que sa condition physique ne nuira pas à ses apprentissages et pourrez prendre des mesures rapides dans le cas contraire. Profitez de l'occasion pour vérifier que son carnet de vaccination est à jour afin de le protéger lui ainsi que ses camarades de classe et ses enseignants!

Chaque enfant étant unique, il est à votre discrétion de déterminer quels spécialistes le vôtre devrait rencontrer avant la rentrée scolaire afin d'assurer son bien-être et de mettre toutes les chances de son côté pour favoriser sa réussite. Enfin, n'hésitez pas à planifier un rendez-vous avec l'un d'entre eux au cours de l'année si le besoin s'en fait sentir!



Année scolaire

C'est reparti!

Quel est l'impact du sommeil sur la réussite scolaire ?

Le sommeil est essentiel à la santé du corps, y compris celle du cerveau. Mais saviez-vous qu'il jouait aussi un rôle important dans la réussite scolaire? Voici comment!

LES EFFETS DU SOMMEIL PROFOND

Le sommeil profond permet au cerveau d'intégrer les apprentissages du jour. Plus les périodes de ce type de sommeil sont longues et de qualité, mieux les informations sont retenues.

LES IMPACTS POSITIFS

En plus d'optimiser la mémoire, un sommeil de qualité augmente la capacité de réflexion. La communication entre les neurones est plus rapide, ce qui contribue à éclaircir les idées et aide à les développer. Le jugement est amélioré et la prise de décisions, accélérée.

LES ASTUCES GAGNANTES

Une période de calme devrait précéder l'heure du coucher et un horaire de sommeil régulier devrait être adopté. La chambre doit être confortable et propice au repos. Il peut être bon de camoufler l'heure et les autres sources de lumière.

Enfin, pensez à ne pas réserver le temps pour les devoirs immédiatement avant le coucher afin de ne pas trop stimuler le cerveau. Si un problème rend leur achèvement ardu, interrompez la séance et poursuivez le lendemain, lorsque votre enfant sera reposé.

Votre enfant a des difficultés persistantes à bien dormir? Consultez un professionnel de la santé!



Comment favoriser la concentration de votre enfant ?

Votre enfant a l'habitude de gribouiller plutôt que de faire ses devoirs ou d'écouter son enseignant? Il semble être « dans la lune » et ne rien retenir de la matière? Il se peut qu'il éprouve des difficultés à se concentrer. Voici comment vous pouvez l'aider!

Permettez-lui de dépenser son énergie : Votre enfant peut avoir besoin de se défouler un peu pour atteindre un niveau de calme approprié à la période des devoirs. Accordez-lui quelques

minutes (15, par exemple) pour jouer, bouger et dépenser son énergie.

Aidez-le à développer sa concentration : Lorsque c'est possible, invitez votre enfant à jouer à des jeux ou à pratiquer des activités qui favorisent le développement de la concentration. Les constructions de blocs, les casse-têtes, la peinture et les jeux de mémoire sont quelques bonnes idées.

Éliminez les sources de distraction : Votre enfant doit pouvoir porter toute son attention sur le travail à accomplir. Pendant les devoirs et les leçons, pensez à éteindre la télévision, à fermer l'ordinateur, à mettre la tablette ou le cellulaire de côté et à réduire le niveau de bruit.

Utilisez des accessoires adaptés : Certains enfants sont plus aptes à se focaliser sur une tâche lorsqu'ils peuvent manipuler une balle anti-stress en classe ou porter un casque antibruit durant les devoirs à la maison, par exemple. Faites quelques tests et encouragez l'emploi des objets qui donnent des résultats. Si votre enfant éprouve des difficultés de concentration sévères et qu'aucune technique ne fonctionne, consultez un spécialiste qui saura trouver la cause du problème et vous guider vers les meilleures stratégies à adopter.



7 accessoires utiles pour la boîte à lunch

Avec la rentrée vient le besoin d'élaborer à nouveau des lunchs. Simplifiez leur préparation et diminuez le gaspillage en vous équipant de ces sept accessoires pratiques et parfaits pour la boîte à lunch!

1. Une boîte à bento : Séparez les aliments dans les différents compartiments et profitez de l'occasion pour faire des présentations originales si le cœur vous en dit!



2. Une bouteille isotherme : Conservez les boissons au frais plus longtemps, et ce, sans avoir à recourir à un bloc réfrigérant, par exemple.

3. Une boîte à jus : Dotée d'une paille intégrée, cette solution réutilisable peut normalement être nettoyée au lave-vaisselle.

4. Un bol à salade : Préférez un modèle doté d'un bloc réfrigérant ou d'un petit contenant pour la vinaigrette afin de garder la salade fraîche et croquante.

5. Des ustensiles réutilisables : Optez pour un joli ensemble comprenant cuillère et fourchette ou encore cuillère et baguettes selon les menus!

6. Des sacs à sandwichs réutilisables : Dites adieu aux sacs de plastique refermables en leur substituant des versions équivalentes en tissu ou en silicone.

7. Un contenant alimentaire isotherme : Conservez une soupe ou des restants de la veille au chaud jusqu'à l'heure du dîner.

Visitez les boutiques d'articles de cuisine pour vous procurer ces essentiels et faire d'autres découvertes tout aussi pratiques!

BONNE RENTRÉE SCOLAIRE!



LES
Médias
de l'épinière noire

JOURNAL
LE NORD
CINN911.com



**ENEZ VOIR NOS
NOMBREUSES FOURNITURES
SCOLAIRES ET DE BUREAU
EN MAGASIN!**

*Bonne
rentrée!*

**Marques
Crayola
Multicraft
Selectum**

**Crayons à colorier
Crayons feutres
Filières
Blocs notes
Bâtons de colle
Aiguilles
Duo Tang
Cartables
Feuilles lignées
Calculatrices**





Année scolaire

C'est reparti!



Ordinateur portable ou tablette : quoi choisir pour un étudiant ?

Vous (ou votre enfant) avez besoin de vous équiper d'un appareil pour pouvoir écrire des textes, faire des recherches et effectuer diverses autres tâches liées à l'école? Vous vous demandez s'il vaut mieux investir dans un ordinateur portable ou une tablette? Faites un choix éclairé grâce aux informations suivantes!

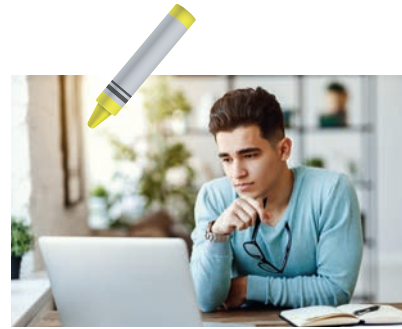
ORDINATEUR PORTABLE

Les ordinateurs portables sont intéressants lorsque vos besoins requièrent un écran de

plus grande dimension. Leurs claviers, solidement fixés, ajoutent de la stabilité et du confort pour une utilisation dans les transports en commun. Les ordinateurs portables sont également munis de plusieurs ports qui facilitent le transfert de fichiers et l'impression, en plus de permettre l'usage d'une souris.

TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Les tablettes sont plus fonctionnelles lorsqu'elles sont combinées à un clavier,



et leur connectivité permet de les associer à divers appareils (haut-parleur, imprimante,

etc.). Elles présentent une excellente autonomie, sont très compactes, se transportent aisément et occupent peu d'espace. De plus, leur caméra intégrée facilite la prise de photos de notes de cours, par exemple. Il est toutefois à noter que certains logiciels ne peuvent être installés sur une tablette.

N'hésitez pas à demander conseil en magasin pour choisir le meilleur appareil selon vos besoins!



Le 30 août c'est la rentrée scolaire 2023

Nos grands se rendront à l'école très bientôt. ...et pour les plus petits, qui attendent impatiemment leur tour, il n'est jamais trop tôt pour les inscrire à l'une de nos écoles catholiques!

Bonne rentrée!



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES

INSCRIPTION



CSCDGR.EDUCATION
800 465-9984

Année scolaire

C'est reparti!

4 stratégies pour enrichir le vocabulaire de votre enfant

Votre enfant tend à toujours utiliser le même vocabulaire dans ses devoirs et ses productions écrites? Il emploie constamment des verbes ternes et passe-partout, comme être, avoir et faire plutôt que de recourir à d'autres mots plus évocateurs et précis? Voici quatre méthodes à mettre en pratique pour que votre enfant puisse enrichir son vocabulaire!

1. POSEZ DES QUESTIONS QUI FAVORISENT LA DISCUSSION

Les questions à développement permettent à votre enfant de s'approprier et de maîtriser davantage de mots. Remplacez l'habituel « As-tu passé une belle journée? » par « Qu'as-tu fait pendant tes récréations aujourd'hui? », par exemple.

2. ENCOURAGEZ LA LECTURE SOUS TOUTES SES FORMES

La lecture quotidienne de magazines,

de bandes dessinées, de romans ou encore d'articles de journaux permet à votre enfant d'intégrer de nouveaux mots à son vocabulaire. Incitez-le à chercher la définition de ceux qu'il voit pour la première fois.

3. METTEZ DES IMAGES SUR LES MOTS NOUVEAUX

La définition d'un mot ne suffit pas toujours à bien assimiler sa signification et à comprendre où l'utiliser. Lorsque votre enfant rencontre un nouveau mot sur lequel il bloque, créez ensemble une ou plusieurs images évocatrices.

4. APPRENEZ-LUI À UTILISER LES BONS OUTILS

Votre enfant gagne à apprendre à se servir des dictionnaires classiques ou encore de synonymes et de



cooccurrences. Enseignez-lui également à aller puiser dans le champ sémantique d'un mot pour trouver de meilleures associations de vocabulaire.

Les jeux, le visionnement de films ou de documentaires, l'écriture régulière et la recherche de termes liés à un sujet qui passionne votre enfant sont d'autres méthodes pour diversifier son vocabulaire. Pour maintenir son intérêt, misez sur des apprentissages amusants!

Comment bien faire ses choix de cours à l'université?

Pour chaque session à l'université, il est de votre responsabilité de faire un choix de cours qui répond aux exigences de votre programme d'études. Suivez ces conseils pour éviter les faux pas!

VÉRIFIEZ LE CHEMINEMENT À SUIVRE

Le descriptif de votre programme vous indique les cours

obligatoires et la quantité de crédits à obtenir pour avoir votre diplôme. Vous y trouverez aussi le nombre de cours à suivre selon votre concentration, le cas échéant.

TENEZ COMPTE DES PRÉALABLES

Certains cours requièrent que vous en ayez d'abord suivi un autre pour pouvoir vous y inscrire. Les descriptifs des cours vous donneront cette information.

ÉVITEZ LES CONFLITS D'HORAIRE

Les cours sont offerts à des périodes précises de la semaine. Attention de ne pas en sélectionner deux qui se donnent au même moment! Et autant que possible, essayez de vous réserver suffisamment de temps pour étudier et faire vos travaux.

INFORMEZ-VOUS SUR LES PÉRIODES D'INSCRIPTION

Ces périodes sont votre unique occasion de vous inscrire à un cours pour la session, mais aussi de modifier, d'annuler ou d'abandonner un cours en évitant les pénalités. Assurez-vous de bien les connaître pour ne pas les manquer!

Vous avez des questions sur votre cheminement? Communiquez avec les responsables de votre programme!



Idée futée : créez une petite papeterie à la maison!

Les quelques semaines qui précèdent et suivent la rentrée scolaire coïncident souvent avec plusieurs rabais alléchants sur le matériel scolaire. Si votre budget le permet, en plus de vous procurer les effets de votre enfant, pensez à créer une petite papeterie à la maison!

AVANTAGES

En achetant une plus grande quantité de certaines fournitures scolaires à ce moment de l'année,

vous profitez bien souvent des meilleurs prix afin de concevoir une réserve du matériel le plus utilisé. Cette stratégie est idéale pour les effets qui s'usent le plus rapidement, notamment, puisqu'elle vous permet d'économiser sur la quantité et évite les allers-retours au magasin le reste de l'année.

MATÉRIEL

Selon le niveau scolaire de votre enfant, certaines fournitures seront plus pertinentes que d'autres. Toutefois, dans la majorité des cas, vous aimerez avoir ces produits à portée de main :

- de la colle liquide ou en bâton;
- des gommes à effacer;
- des cahiers de notes;
- des classeurs à anneaux;
- des crayons à mine ou des pousse-mines et des mines de rechange;
- des feuilles lignées, quadrillées ou blanches;
- des rubans ou liquides correcteurs;
- des stylos de couleurs neutres (ex. : bleus ou noirs);
- des surligneurs;
- des trombones.

Chaque année, adaptez vos achats de la rentrée en fonction du matériel le plus utilisé au cours de l'année scolaire précédente. Bonnes économies!



4 astuces pour mémoriser les notions à apprendre par cœur

Le parcours scolaire est parsemé de moments où il faut apprendre des informations par cœur, comme des tables de multiplication, des dates importantes ou encore des listes de mots de vocabulaire. Voici quatre astuces pour rendre la mémorisation plus facile!

1. CRÉEZ UN CLIMAT FAVORISANT L'APPRENTISSAGE

Éliminez les sources de distraction et les tentations en éteignant les appareils bruyants et en rangeant l'environnement désigné pour les études. Vous maximiserez ainsi la concentration de votre enfant, ce qui se traduira par une plus grande efficacité.

2. COMMENCEZ PAR LA COMPRÉHENSION

La bonne compréhension des notions contribue à la mémorisation, à l'école comme à la maison. Lorsque des concepts sont évoqués (en sciences, notamment), demandez à votre enfant de vous expliquer ce qu'il a appris dans ses mots. Si la théorie n'est pas encore bien assimilée, encouragez-le à aller chercher de l'aide auprès du personnel enseignant ou de ses camarades.

3. MULTIPLIEZ LES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

Si chaque jeune dispose de son propre style d'apprentissage, il peut être pertinent de combiner plusieurs méthodes pour maximiser la mémorisation. Vous pouvez, par exemple, travailler une notion à l'oral, à l'écrit puis sur un autre support visuel (jeu en ligne, manipulation de blocs de construction, etc.).

4. ÉTABLISSEZ UN RYTHME D'APPRENTISSAGE

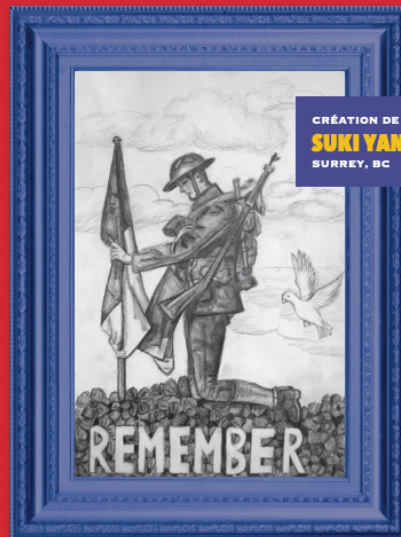
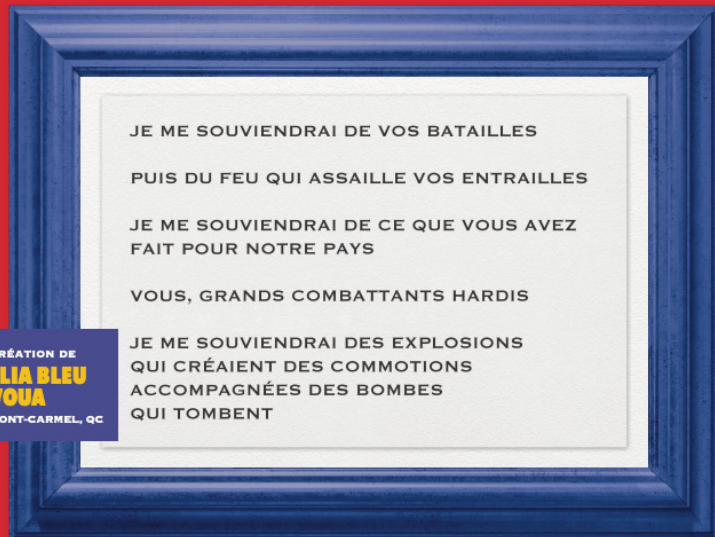
Pour que la mémorisation soit optimale, il importe de favoriser la répétition plutôt que d'essayer de tout retenir en une seule fois. Il est également primordial de faire des pauses, de pratiquer de l'activité physique et de dormir suffisamment.

Votre enfant éprouve des difficultés d'apprentissage? Envisagez de rencontrer un orthopédaque.



La rentrée scolaire est de retour. Êtes-vous prêts pour nos concours?
La Légion royale canadienne filiale 173 est prête pour votre première étape!

CONCOURS NATIONAL DU SOUVENIR



POUR LES JEUNES

CONCOURS D'AFFICHES

Évoquer le Souvenir par le biais de l'art visuel. Les participants au concours d'affiches verront à créer et à soumettre des œuvres originales en couleur ou en noir et blanc, en y explorant les thèmes du Souvenir, soit par le dessin, la peinture ou l'illustration.

CONCOURS LITTÉRAIRE RABBIN-BULKA

Communiquer le Souvenir par le biais de l'écriture. Les participants au concours littéraire Rabbén-Bulka sont invités à créer et à soumettre des textes ou des poèmes originaux sur le thème du Souvenir, et ce, en français ou en anglais.

CONCOURS DE VIDÉO

Raconter le Souvenir par le biais du film. Les participants au concours Défi Vidéo sont conviés à créer et à présenter des vidéos originales sur le thème du Souvenir. Les envois sont acceptés en français ou en anglais.

CONCOURS NATIONAL DU SOUVENIR POUR LES JEUNES

La Fondation nationale Légion, par le biais de ses concours annuels du Souvenir pour les jeunes, et en partenariat avec la Légion royale canadienne et les écoles à travers le pays, invite les enfants et adolescents canadiens à rendre hommage aux vétérans du Canada et à promouvoir la tradition du Souvenir par l'entremise de l'art visuel, de l'écriture et de la vidéo.

Les concours se partagent en plusieurs niveaux de compétition. Les affiches et les œuvres littéraires concourent d'abord au niveau local des filiales de la Légion, d'où les œuvres gagnantes progressent jusqu'au niveau provincial. Les vidéos concourent d'abord au niveau provincial de la Légion. Les finalistes provinciaux de tous les concours sont par la suite soumis au jugement final de la Fondation nationale Légion pour déterminer les gagnants nationaux.

Tous les lauréats au niveau national reçoivent un prix en espèces pour leur œuvre. Les grands gagnants (1re place) de la catégorie senior peuvent quant à eux prétendre à notre prix le plus prestigieux, soit un voyage à Ottawa et l'occasion de représenter la jeunesse du Canada lors de la cérémonie nationale du jour du Souvenir.

GAGNEZ UN VOYAGE!

Gagnez un voyage pour deux personnes à Ottawa où, le 11 novembre, vous représenterez la jeunesse du Canada lors de la Cérémonie nationale du jour du Souvenir.

ÇA VOUS INTÉRESSE?



The Legion
National
Foundation

La Fondation
nationale
Légion

Légion

CONTACTEZ-NOUS

Rendez-vous sur le site ConcoursDuSouvenir.ca pour consulter les Règlements officiels, lesquels seront accessibles à compter du 1er septembre. Dans le cas où les conditions stipulées dans les Règlements officiels devaient différer de celles divulguées dans tout autre énoncé de documents relatifs aux concours, les conditions stipulées dans les Règlements officiels prévaudront.

Pour toute question concernant les Concours nationaux du Souvenir pour les jeunes, veuillez contacter **Manon Longval**
705 372-3062 - mlvjewels@hotmail.com



ConcoursDuSouvenir.ca

Déconstruire les clichés sur le cosplay

Par Eya Ben Nejm – Francopresse

Loin d'être un simple déguisement, le *cosplay* est un véhicule d'émancipation et d'expression de la créativité pour les adeptes. Des amateurs se confient sur les plaisirs et les défis rattachés à leur passe-temps.

Toujours en quête de rassemblement, des passionnés de *cosplay* se sont réunis de façon informelle, mais costumés, sur une plage d'Ottawa au début juillet.

En raison de la pandémie, au cours des dernières années, les adeptes se sont surtout rassemblés virtuellement. Le retour des rencontres en personne fait une grande différence pour plusieurs d'entre eux.

Ces rencontres redonnent confiance à Emma Huston. « Avant, je détestais prendre des photos de moi, aujourd'hui j'adore ça, car je peux montrer mon *cosplay*. »

L'enfer des réseaux sociaux

Si le *cosplay* aide Emma Huston à se sentir mieux, elle se dit victime d'intimidation régulièrement par des personnes hors de la communauté.

« J'ai été harcelée sur les réseaux sociaux, car c'est plus facile de le faire derrière les écrans. Ils font ça car ils ne comprennent pas ce que c'est, mais je m'en fiche. Le *cosplay* me rend heureuse », témoigne la jeune femme.

Durant la rencontre à la plage, les amateurs ont confié que l'intimidation faisait partie des défis auxquels ils étaient confrontés au quotidien. Les femmes semblent en être particulièrement la cible. Face aux critiques, Emma Huston n'hésite pas à parler parfois avec ses détracteurs pour leur expliquer le sens du *cosplay*, mais « certaines personnes ne veulent juste pas accepter », précise-t-elle.

D'autres individus malveillants s'amusent quant à eux à voler des photos des créations des *cosplayers* sur les réseaux sociaux, pour se faire un gain d'argent.

Cierra Abel fait du *cosplay* et crée des costumes depuis 8 ans. Ce sont



Selon Emma Huston, le *cosplay* lui a redonné confiance en elle.

Photo : Eya Ben Nejm, Francopresse

des proches qui l'ont avisée qu'elle avait été victime d'usurpation d'identité.

« Quelqu'un a volé un tas de photos sur mon compte Instagram et les a publiées sur OnlyFans [réseau social à contenu notamment érotique et pornographique] pour gagner de l'argent », déplore-t-elle.



Cierra Abel témoigne avoir subi une usurpation d'identité sur le réseau social OnlyFans.

Photo : Eya Ben Nejm, Francopresse

Des images qui dérangent

De nombreux préjugés plombent l'image des amateurs dont les attributs physiques ne correspondent pas à ceux des personnages fictifs qu'ils incarnent.

« Je suis plus grande et je me fais humilier à cause de mon poids, car certains pensent que si tu n'as pas le profil exact du personnage, tu n'as pas le droit de jouer, déplore Athena Sparks. Ces critiques ont des conséquences sur l'estime de soi. »

« J'ai entendu des personnes dire :

« je veux tellement faire du *cosplay*, mais je n'ai pas le corps qui convient ou les compétences, car je ne veux pas qu'on se moque de moi » », ajoute-t-elle.

Sa sœur, Cortina Sparks, a elle aussi subi des moqueries en raison de son poids, mais ces critiques ne l'ont pas empêchée de poursuivre sa passion.

« Je voudrais leur dire [aux personnes de grandes tailles] de suivre leur cœur et d'ignorer les commentaires méchants. Restez concentrés sur ce que vous faites », encourage-t-elle.

Création et débrouillardise

Les costumes et accessoires flamboyants utilisés dans la fabrication des costumes peuvent laisser croire aux amateurs potentiels que le *cosplay* est un passe-temps onéreux. Une idée reçue que déconstruit Alexander Orton, qui appuie l'organisation du Comiccon d'Ottawa.

« Il n'est pas nécessaire d'acheter des costumes dispendieux [...] La plupart des personnes commencent leur premier contact avec le monde du *cosplay* en s'achetant des costumes trouvés dans un magasin d'Halloween. »

Pour se présenter aux compétitions de *cosplay* et gravir les niveaux de la pratique, Alexander Orton recommande de fabriquer au moins un aspect du costume.

D'ailleurs, la fabrication d'un costume peut se faire avec des objets du quotidien. « Ça peut être aussi simple que d'assembler différents éléments avec du ruban adhésif ou à partir de pièces achetées au Village des valeurs », souligne-t-il. Les créateurs de costumes de *cosplay* se retrouvent sur les réseaux sociaux pour partager leurs trucs et astuces pour créer des costumes à petit prix. Certains créateurs de contenus mettent en ligne des vidéos « pour montrer comment faire un *cosplay* pour juste 50 \$ », poursuit Alexander Orton.

Les *cosplayeurs* présents à l'événement imaginent eux-mêmes des techniques pour reproduire le plus fidèlement possible certains détails de leurs costumes. Athena Sparks confie avoir conçu elle-même son masque pour un prix raisonnable.

Son masque inspiré du personnage de l'infirmière dans le jeu vidéo et le film *Silent Hill* est « fait avec des bandes de tissu enroulées tout autour de ma tête et collées à l'aide de latex liquide. Puis je l'ai peint et je l'ai aussi rembourré pour qu'il ait des joues. J'ai ajouté le chapeau. Les dents sont en fait scotchées, car le latex liquide ne colle pas à la colle chaude », décrit Athéna Sparks.

« Ce n'était vraiment pas cher, ça dû me coûter entre 25 \$ et 30 \$. Le plus cher était d'acheter le latex liquide. La création m'a pris 4 heures pour ce masque », détaille-t-elle.

Les créateurs trouvent leur plaisir dans la confection, mais aussi dans la communauté de *cosplayeurs* créateurs.

L'organisatrice de l'événement de juillet souhaite programmer d'autres rassemblements avant la fin de l'été pour permettre aux amateurs du *cosplay* de montrer une nouvelle fois leurs créations et d'échanger ensemble.

RADIO BINGO 1800 \$ en prix à gagner



Ce samedi à 11 h sur les ondes de

CINN911



Vous avez des informations à nous faire parvenir ? Contactez-nous à info@hearstmedias.ca

Jada Ferris, artiste autochtone de la relève

Par Elsie Suréna

L'art a toujours compté pour Jada Ferris, dont le père est un artiste. Native de Constance Lake, elle évolue aujourd'hui entre la réserve et Thunder Bay où elle a cherché et trouvé des opportunités l'aidant à poursuivre son rêve. En ce mois qui a ramené tant la Journée internationale des Peuples autochtones (9 août) que celle de la Jeunesse (12 août), l'artiste de 20 ans était une candidate idéale pour l'entrevue avec Le Nord.

LN : Pouvez-vous nous dire quel genre d'artiste vous êtes ?

JF : Je suis une artiste oji-crie de Constance Lake. Je travaille surtout l'acrylique pour le moment, mais j'aime utiliser aussi les marqueurs, l'aquarelle ainsi que le crayon. Je cherche à essayer de nouvelles choses, de nouveaux styles et mes sujets favoris sont les motifs floraux et l'art abstrait.

LN : Comment cette aventure a-t-elle commencé ?

JF : J'ai grandi auprès d'un père artiste que je voyais créer des œuvres et j'aimais le regarder les faire. J'ai donc eu très tôt un goût pour l'art. J'aimais aussi regarder les dessins animés et j'en reproduisais les personnages. J'essayais différentes choses et j'ai fini par trouver ce que je voulais faire. Je suis partie m'installer à Thunder Bay où j'ai trouvé différentes opportunités, d'autres artistes que j'admire, et j'ai pu développer mon



Photo Facebook de Jada Ferris

style propre.

LN : Avez-vous suivi des cours dans le domaine ?

JF : Non, mais j'ai été influencée par mon père et par une autre Autochtone rencontrée dans le cadre d'un programme de résidence d'artistes. Elle m'a beaucoup appris au sujet de notre culture et du colonialisme, ainsi que la façon d'incorporer ces notions dans ma production. Elle m'a beaucoup inspirée. J'essaie de rendre mes tableaux vivants, donc j'utilise

des couleurs vives parce que je crois qu'il y a un esprit dans chaque chose, que ce soit l'eau, la terre ou les fleurs. Par ailleurs, je signe mes œuvres de mon nom spirituel, Anike-Pimojiket, qui veut dire Carrying Forward.

LN : Comment évoluez-vous comme artiste ?

JF : Je trouve la chose très intéressante, c'est mon rêve qui se réalise. J'ai grandi dans la réserve de Constance Lake et je n'ai jamais pensé que d'autres gens pourraient

aimer ce que je faisais. Mais ça arrive et plusieurs personnes me le disent, surtout de jeunes enfants qui confient que je les inspire. Cela m'inspire aussi, en retour, à continuer mon travail d'artiste parce que c'est ce que j'aime faire. Ça me rappelle lorsque j'étais enfant, je voyais des artistes produire et je me disais c'est ce que je veux faire plus tard. Et maintenant je le fais, c'est vraiment comme vivre un grand rêve. Récemment j'ai rejoint Neechee Studio, fondé par Lucille Atlookan qui voyait le manque d'accès à ces structures pour les jeunes autochtones qui n'avaient pas les moyens de payer pour des cours d'art. On leur offre des ateliers et je suis la formatrice principale. Nous venons d'organiser une exposition à la Thunder Bay Art Gallery pour fêter les 10 ans du Studio. Je collabore aussi avec d'autres artistes, comme pour cette murale dans une faculté de droit de Thunder Bay. Je trouve cela passionnant ; j'apprends beaucoup parce que ce sont des artistes qui ont pas mal d'expérience et je peux grandir près d'eux.

LN : Envisagez-vous d'exposer ici à Hearst ?

JF : J'aimerais beaucoup. Quelqu'un m'a approchée l'an dernier à ce sujet pour la Place des Arts. Je veux seulement terminer certains tableaux avant de reprendre contact.

La gourmandise s'invite à la foire du 18 au 20 août 2023

Par Pascale de Montigny Gauthier - IJL - Réseau.Presse - Agricom

Chaque année, à la Foire gourmande de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-Est ontarien située à Ville-Marie, plusieurs entreprises et artisans se réunissent afin de faire découvrir au public leurs meilleures créations gourmandes.

Monsieur Bernard Flébus ainsi que Madame Line Descôteaux sont les créateurs de l'événement. « Ça va faire notre 21^e édition ! », explique Jean-Sébastien Gosselin, vice-président de la Foire gourmande.

« Pour pouvoir y participer, il suffit d'être un agrotransformateur ou un artisan. Nous avons une cinquantaine de kiosques disponibles pour l'événement [...] Il y a plusieurs prix à remporter comme le prix pour le plus beau kiosque, le coup de cœur du public, le coup de cœur du CA et celui du meilleur exposant/artisan », mentionne Jean-Sébastien Gosselin.

Quelques entreprises reviennent chaque année à l'événement. « Depuis la fondation de la Foire



gourmande, il y a le Fromage au Village, il y avait Chocolat Martine, mais malheureusement cette année ils ne pourront pas participer [...] Bison Du Nord ça fait, également très longtemps qu'ils participent », relate Jean-Sébastien Gosselin.

La Foire gourmande est ouverte au grand public. « L'accès est gratuit sur le site [...] si les gens désirent déguster de la nourriture ou acheter quoi que ce soit, il y a un système de bracelet électronique. Il est possible de le charger un mon-

tant avec sa carte et il est toujours possible d'en rajouter au courant de la journée », explique Jacinthe Bélanger, participante et fille de Pierre Bélanger, propriétaire de la ferme Bison Du Nord à Earleton. Fidèle chaque année à l'événement, Jacinthe Bélanger et sa famille préparent des plats succulents faits à partir de viande de bison. « Cette année, nous avons décidé de préparer des brochettes de saucisses aux bisons ! Nous essayons toujours de tester de nouvelles choses

pour sortir de notre zone de confort. Nous sommes souvent inspirés par les autres entreprises », précise-t-elle.

« Ce qui est très populaire auprès des gens, c'est notre mini hamburger de bison », souligne Jacinthe Bélanger. « C'est une de mes recettes coup de cœur ! Cette année-là en 2018, nous avons remporté le prix coup de cœur du public [...]. C'est une viande qui est très similaire au bœuf et qui est très protéinée. La seule différence c'est que le bison a un très faible pourcentage en gras et il ne faut pas trop le faire cuire. »

Découvrir, savourer et créer tout en s'amusant font partie de l'expérience de cet événement estival. Avec des produits frais du terroir, une créativité débordante et un amour de la cuisine, toutes les raisons sont bonnes pour venir encourager les entreprises locales à la Foire gourmande.



Dans le temps comme dans le temps une chronique de Serge Morissette

Les chasseurs américains

Durant les années 50, la plupart des gens de Hearst avaient une opinion très négative des chasseurs américains et du sud de l'Ontario. Ces derniers avaient la réputation de tirer sur tout ce qui bougeait dans la forêt, de ne même pas s'être informés de ce à quoi ressemblait un original avant de venir à la chasse et finalement plusieurs d'entre eux ne respectaient pas les lois de sécurité exigées pour le bien-être de tous les chasseurs. Je me souviens d'au moins trois histoires qui circulaient dans le temps.

1) Chaque année, on entendait de nouvelles histoires des gens de Hearst qui s'étaient fait tirer par des Américains, par accident. Je me rappelle en particulier, d'un jeune Houle qui avait reçu une balle dans le dos alors qu'il était en canot sur le lac avec une autre personne, par des Américains qui avaient cru que c'était un orignal à la nage.

2) Il y a aussi l'histoire d'un fermier dont une vache avait été tuée par des Américains qui croyaient que c'était un original.

3) Finalement, il y a l'anecdote du jeune policier de la PPO qui a reçu la visite de chasseurs américains qui voulaient savoir où aller pour tuer un original. Le jeune policier, qui aimait jouer des tours, les envoie sur la route 11, leur disant de s'installer là où il y a une enseigne « Moose Crossing » et d'attendre la venue des orignaux. Il retourne ensuite au bureau raconter à ses collègues la plaisanterie qu'il venait de faire; ils ont passé l'après-midi à rire de cette blague. Juste avant de finir son *shift*, le jeune policier reçoit de nouveau la visite des chasseurs américains qui viennent le remercier pour sa recommandation. Ils ont dans leur pickup deux orignaux, un *buck* et une femelle.

Faits ou légendes, j'étais trop jeune pour vérifier ces histoires, mais elles faisaient certainement partie des discussions des gens de Hearst dans le temps. En voici quelques autres qui se rattachent à ce thème. Les commentaires suivants proviennent des réponses sur Hearstory.

Armand : Je me souviens dans mon jeune âge d'un nommé Ti-Clin Francoeur à Hallébourg qui avait des chevaux à Val Côté. Ils ont tué deux chevaux. Ils les ont pris pour des orignaux.

Andres (traduction) : Lorsque j'étais encore très jeune, des Américains sont venus sur la propriété de mon père à Wyborn. Mon père avait une petite ferme avec des chevaux et des vaches. Les quatre hommes sont

arrêtés et se sont mis à tirer. Mon père, qui travaillait à la ferme arrive en courant et leur demande pourquoi ils tirent sur ses animaux. Ils lui répondent qu'ils croyaient que c'était un original.

Laurent : Mon cousin Gérard Vaillancourt fut tué dans un accident de chasse en octobre 1960, comme le jeune Houle dans un canot.

Gérald et Mona (traduction) : Gérald et Mona ont entendu dire qu'un Américain avait tiré sur la statue du premier orignal à l'entrée du village.

Jim (traduction) : J'ai une histoire à raconter. Alors que je travaillais à la Banque Impériale en 1957, trois messieurs japonais sont entrés dans la banque et ont demandé pour me parler. Je leur ai demandé ce qu'ils voulaient. Ils me disent qu'ils sont à Hearst pour pêcher de l'esturgeon et que mon oncle à Toronto leur avait donné mon nom. J'ai appelé Albert Lahde et je lui ai demandé s'il pouvait aider ces messieurs. Il a accepté immédiatement. Le lendemain, l'un d'eux entre dans la banque et me demande de le suivre dehors. Et voilà, dans la boîte de leur camion, il y avait trois énormes esturgeons. Albert Lahde s'était avéré un excellent guide. Vous ne pouvez pas vous imaginer le sourire radieux affiché sur les visages de ces trois hommes.



La méconnue chasse à l'ours

Par Pascale de Montigny Gauthier - IJL - Réseau.Presse - Agricom

Bien moins connue que la chasse aux petits gibiers ou la chasse au chevreuil et à l'orignal, la chasse à l'ours noir vit un retour en force. Après avoir été interdite pour la période printanière pendant des années, cette pratique a été réouverte en 2013 par le ministère des Richesses naturelles ontarien, dans le cadre d'un projet-pilote. L'idée était alors de mieux contrôler les populations d'ours ayant des comportements nuisibles dans les milieux urbains.

La chasse pour assurer l'équilibre entre les espèces n'a jamais été franchement soutenue par des données probantes. Mais la règle est tout de même demeurée depuis : du 1er mai au 15 juin, la chasse à ces gros ursidés est rentrée dans les pratiques et de plus en plus d'amateurs la pratiquent. Pour Mathieu Lafleur, propriétaire de la boutique de chasse et pêche Pronature Kirkland, cette chasse est parfois pratiquée par les chasseurs pour leurs bénéfices futurs lors de la chasse automnale à

venir. En effet, « les chasseurs aiment pas les avoir sur leur terrain, parce que les ours mangent les bébés chevreuils ». Ils vont tuer certaines bêtes, donc, en partie pour faire ce qu'on appelle une « déprédation ».

Puis, « ils se sont aperçus que la viande d'ours, quand elle est bien apprêtée, c'est une très bonne viande! », ajoute-t-il. C'est ainsi que la pratique est devenue de plus en plus courante et que la viande connaît un regain de popularité.

Des produits variés et étonnants

Pour le boucher Éric Thibaudeau de la boucherie Débitage des cantons, à Thurso, « il y a de très bons produits à faire avec l'ours, c'est une viande douce, tendre en bouche », contrairement à ce que l'on pourrait parfois croire.

En réalité, bien que l'ours soit une bête sauvage « avec une viande très, très foncée », parce qu'il ne mange pas de sapinage comme les chevreuils et qu'il ne s'alimente pas exclusivement d'herbe, le gout

sera bien plus discret que celui d'un chevreuil, comme l'explique M. Thibaudeau. M. Lafleur, qui s'est mis à chasser l'ours lui-même pour essayer, confirme que la viande n'a pas « ce gout très fort » qui rebute parfois certains consommateurs.

Parmi les recettes développées par M. Thibaudeau, qui apprête la viande de l'animal pour le chasseur qui la lui amène, « à part le steak qui est excellent en rôti », il peut faire une quinzaine de saucisses, du *jerky* d'ours (de la viande séchée), des *pepperettes* très appréciées. C'est ce qu'on retrouve en général chez les bouchers qui acceptent de dépecer les ours.

Mais depuis l'an dernier, le boucher est fier d'avoir essayé un nouveau produit : du *smoked meat* d'ours. Il compte bien en refaire, vu le succès de son essai culinaire. « C'est un plus cette année, les chasseurs sont vraiment contents. C'est vraiment bon », assure-t-il. La bête mérite peut-être donc

qu'on s'y attarde. Et pour ceux « qui pourraient être dédaigneux », comme le souligne Mathieu Lafleur, qui apprécie bien la viande d'ours : « tu peux pas avoir plus bio que ça! »



Ce chasseur à l'ours sur un véhicule tout-terrain est visiblement prêt à installer ses appâts pour attirer les ours près de sa cachette de chasse, afin d'atteindre la bête le plus facilement à l'arc. Photo de Mathieu Lafleur et Deana Lafleur de Pronature

Bénéfique, le jus de pomme de terre?

Par Kathleen Couillard



INCERTAIN !



Le jus de pomme de terre peut-il guérir des infections? Soulager les maux d'estomac? Le Détecteur de rumeurs a constaté qu'il existe peu de données scientifiques pour l'affirmer.

L'origine de la rumeur

Le jus de pomme de terre est employé depuis longtemps dans certains pays d'Europe pour traiter les ulcères d'estomac. Dans une revue des données sur les utilisations thérapeutiques parue en 2022, des chercheurs polonais faisaient remonter au début du XIXe siècle ses utilisations médicinales pour le traitement de « dysfonctions » gastro-intestinales.

Plusieurs sites (notamment ici et ici) prêtent aussi beaucoup d'autres vertus au jus de pomme de terre : éclaircir les taches sombres sur la peau, soulager la douleur et l'inflammation, diminuer l'acidité gastrique... et éliminer les pellicules. Sur TikTok, des influenceurs ont prétendu récemment qu'il guérissait les infections à la gorge dues au streptocoque A, rapportait le New York Post. Un traitement rapidement dénoncé par des médecins qui le considèrent comme dangereux. L'intérêt pour le jus de pomme de terre ne vient toutefois pas que des influenceurs des réseaux sociaux. Comme le soulignaient les chercheurs polonais, puisqu'il s'agit d'un sous-produit important de la fabrication de l'amidon, l'industrie est à la recherche de nouvelles utilisations pour limiter le gaspillage.

Bon pour le système digestif?

Certaines études suggèrent effectivement que le jus de pomme de terre pourrait avoir un effet positif sur le système digestif. La solidité de leurs conclusions est toutefois limitée.

Par exemple, des chercheurs allemands ont proposé en 2005 à 42 patients souffrant de troubles gastro-intestinaux de consommer du jus de pomme de terre deux fois par jour. Les deux tiers ont rapporté une amélioration de leurs symptômes. L'étude ne comportait cependant pas de groupe contrôle, ce qui veut dire qu'on ne peut pas exclure un effet placebo.

En 2016, un étudiant de l'Université de Manchester, au Royaume-Uni, a observé que le jus de pomme de terre empêchait la croissance d'*Helicobacter pylori*, une bactérie considérée comme la principale cause d'ulcères d'estomac. Les résultats, publiés dans le cadre d'une thèse de doctorat, n'ont pas fait l'objet d'un article révisé par les pairs dans un journal scientifique.

Enfin, une étude en 2018 par certains des mêmes chercheurs polonais a conclu qu'une poudre obtenue par la déshydratation du jus de pomme de terre diminuait l'inflammation des muqueuses de l'intestin et avait donc un effet protecteur sur le système digestif. Les expériences ont toutefois été menées uniquement sur des cellules et sur un rat.

Bon contre le cancer?

Quelques études ont associé l'activité anti-inflammatoire et anti-microbienne du jus de pomme de terre à la présence de deux glyco-alkaloïdes : l'alpha-chaconine et l'alpha-solanine. Or, l'intérêt pour ces molécules vient aussi du fait que, selon plusieurs études réalisées dans les 20 dernières années, elles pourraient empêcher la prolifération des cellules cancéreuses.

Les glycoalkaloïdes sont toutefois toxiques pour l'humain si elles sont présentes en trop grande concentration. En Europe depuis 2002, certains produits à base de pomme de terre ne peuvent pas contenir plus de 150 mg de glycoalkaloïdes par kilogramme. Comme les études sur ces molécules n'ont été réalisées que sur des cellules ou (plus rarement) des animaux, on ignore la quantité qu'un humain devrait ingérer pour réduire son risque de cancer, à supposer que cet effet soit réel.

En manque d'études sur des humains

Reste que, comme le reconnaissent les chercheurs polonais, des études cliniques menées chez l'humain seraient nécessaires pour confirmer ces prétentions.

En effet, dans la plupart des cas, les observations reposent sur des expériences réalisées en laboratoire ou sur des animaux. Selon le National Capital Poison Center des États-Unis, aucune étude n'a prouvé l'efficacité du jus de pomme de terre pour traiter les infections par le streptocoque A ou pour prévenir le cancer.

De plus, la composition du jus de pomme de terre varie selon la variété de plante utilisée. Kowalczewski et des collègues avaient notamment montré en 2021 des différences au niveau de la concentration en polyphénol et en glycoalkaloïdes. Le procédé d'extraction du jus peut aussi influencer son contenu. Ces facteurs pourraient donc modifier les effets du jus sur la santé.

Enfin, les liquides testés dans les études sont généralement très concentrés. Les scientifiques polonais expliquent qu'une portion de jus équivalant à 200 g de tubercule. Cette concentration est nettement supérieure au jus qu'on pourrait obtenir à la maison en râpant une pomme de terre.

Verdict

Même si le jus de pomme de terre semble avoir, sur des cellules ou chez des animaux, quelques propriétés intéressantes, aucune étude n'a encore démontré de façon convaincante qu'il est bénéfique pour la santé.

L'équipe des Médias de l'épinette noire vous invite à vous abonner à sa nouvelle infolettre qui sera mise en place à partir du lundi 4 septembre.

Vous serez les premiers informés de nos nouveautés, nos concours, nos podcasts et plus encore!

Nous vous offrirons un lien pour le journal *Le Nord* de la semaine, les meilleures entrevues de *l'Info sous la loupe* ou encore du *Fanatique*, par exemple, et des futures activités locales...

Assurez-vous d'obtenir l'Infolettre des Médias de l'épinette noire!

Appelez-nous au 705 372-1011 pour nous donner votre adresse de courriel ou envoyez-nous un message à info@hearstmedias.ca

Merci de faire partie de la gang!

MOT CACHÉ

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

Thème : La grammaire / 7 lettres

A	G	O	Syntaxe
Accent	Genre	Orthographe	T
Accord	H	P	Texte
Adjectif	Homonyme	Participe	Tréma
Article	I	Passé	V
Attribut	Imparfait	Personnel	Verbe
Auxiliaire	Indéfini	Phrase	Virgule
C	Indicatif	Pluriel	Voyelle
Complément	Infinitif	Point	
Conjonction	Interjection	Ponctuation	
Conjugaison	Invariable	Possessif	
Consonne	L	Préposition	
D	Langue	Présent	
Démonstratif	Locution	Pronom	
E	M	S	
Écriture	Majuscule	Singulier	
F	Masculin	Subjonctif	
Féminin	Minuscule	Sujet	
Futur	N	Syllabe	
	Négation	Synonyme	

SALADE DE POMMES DE TERRE GRILLÉES



INGRÉDIENTS

Salade

- 1,5 litre (6 tasses) de pommes de terre jaunes non pelées et coupées en gros cubes de (1 ¼ po)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 100 g (3 ½ oz) de saucisson ou de chorizo local, tranché finement
- 1 litre (4 tasses) de roquette

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 2 oignons verts, émincés
- Sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

Salade

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque à cuisson de papier d'aluminium. Y mélanger les pommes de terre avec l'ail, le romarin et l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées. Terminer la cuisson à gril (broil) environ 5 minutes. Ajouter le saucisson et poursuivre la cuisson 2 minutes. Laisser tiédir.

Vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre tiédies, puis la roquette. Servir immédiatement.



SUDOKU

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

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° 836

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

Procurez-vous le livre
Tu fais partie de la gang

écrit par
Lucie Paquin

**35 ANS
D'HISTOIRE**

CINN911

AU COÛT DE 25 \$

Réponse du mot caché :

ADVERBE

REMERCIEMENTS



Sincères remerciements

*Où il est, le soleil brille toujours
et il n'a pas froid. Il n'a pas peur,
n'a pas mal et il n'est pas seul. Il nous
quitte, mais ne disparaîtra jamais, car il
fera toujours partie de qui nous sommes.*

Lorsque nous perdons un être cher,
il est réconfortant de se savoir entouré. C'est pourquoi
nous voulons remercier toutes les personnes qui nous
ont témoigné, de près ou de loin, leurs sympathies lors
du décès de Victor Morin.

Que ce soit par des visites, des fleurs, de la nourriture,
des cartes, des dons, des prières, des pensées, du
soutien moral continu, nous vous en sommes
extrêmement reconnaissants.

Merci aussi aux personnes qui ont préparé
les repas ainsi qu'à ceux et celles qui les ont servis.
Merci pour le service funèbre, les chants et les prières.

Merci au père Duolomane Okamba-Itoua pour son
accompagnement, ses paroles et ses pensées apaisantes.

Un merci spécial aux médecins et au personnel
du 3^e étage de l'Hôpital Notre-Dame pour le
dévouement et le soutien ainsi que tous les bons soins
prodigués tout au long de sa maladie. Merci à nos
familles et nos ami-e-s pour toutes les attentions que
vous nous avez prodiguées, elles nous ont beaucoup
touchées. C'est dans la peine et la douleur que nous
reconnaissons les grandes âmes.

Merci.

*Guy, Lisa, Mathieu, Marie-Eve et Danelle
Paulo, Tammy, Hugo et Kobi*

Sincères remerciements

Thérèse Beauchamps



Nous désirons remercier
sincèrement toutes les personnes,
parents et amis qui se sont
déplacées de loin pour nous témoigner des
marques de sympathie et nous soutenir dans ses
moments difficiles.

Merci aux Filles d'Isabelle et au personnel
du Salon funéraire Fournier pour les conseils
professionnels et l'accompagnement à l'église.
Merci pour les cartes et les dons au Foyer des
Pionniers. Merci pour les dons à la Société
Alzheimer et les messes.

Paul Beauchamps, René, Chantal et Marc



Sincères remerciements

*Le décès d'André Catellier laisse un grand
vide dans nos cœurs et nous sommes très
reconnaissant-e-s pour tout l'appui que nous
avons reçu. Merci pour les témoignages de
sympathie, les dons, la nourriture et surtout un
grand merci pour votre amitié et votre présence.
Un merci très spécial au docteur Bill Fragiskos, aux
médecins et au personnel de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst
pour les bons soins qu'André a reçus au cours des dernières
années.*

Guy, Louise, Francine, Roselle et les enfants

Les petites annonces

À louer

Espace commercial situé au 1020 rue Front
600 pieds carrés approx.
902 \$ / mois - services compris
Contactez Marcel Fauchon

Téléphone : 705 372-4928

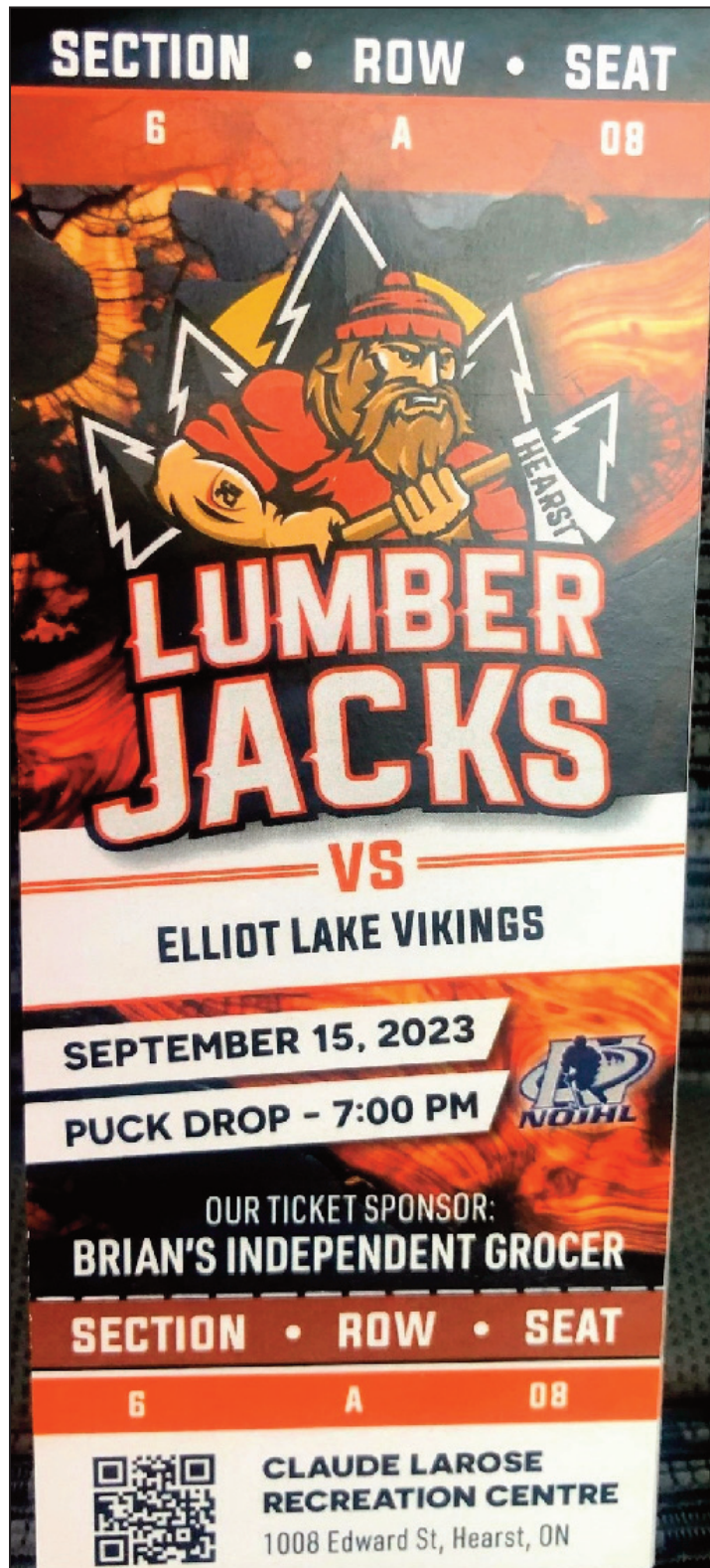
Recherche

Appartement une chambre pour une personne de 60 ans
non-fumeur, non-buveur

Téléphone : 705 373-2851

**LES MÉDIAS DE L'ÉPINETTE NOIRE
EXPRIMENT LEURS
CONDOLÉANCES AUX
FAMILLES ET AMIS DES DÉFUNTS.**

**LES PETITES ANNONCES...
ÇA MARCHE!
CONTACTEZ-NOUS POUR QUE VOTRE
PETITE ANNONCE APPARAISSE ICI !**



2023 / 2024 HEARST LUMBERJACKS

Billets de saison Season tickets

VENTE / SALE

Samedi 26 aout
de 11 h à 14 h

Saturday August 26
11 am to 2 pm

Où / Where

LOBBY

ARÉNA CLAUDE-LAROSE

300 \$ Adulte

250 \$ Sénior et étudiant / student

200 \$ Enfant / Children

Avantages d'acheter vos billets de saison :

1. Places réservées avec entrée VIP
2. Économisez en moyenne 100 \$ par abonnement (28 matchs à domicile)
3. Soutenez votre équipe de hockey locale

Advantages of buying your season tickets:

1. Reserved seating with VIP entrance
2. Save on average \$100 per season ticket (28 home games)
3. Support your local hockey team

Sénior 65+ Étudiant / Student 13 à 19 ans Enfant / children 7 à 12 ans

ARGENT COMPTANT OU CHÈQUE SEULEMENT
CASH OR CHECK ONLY

Tout tourne autour du parcours.
Le leur et le vôtre.

It's all about the **journey.**
Theirs and yours.

Nous sommes à la recherche de conducteurs d'autobus scolaires et nolisés
We're Hiring Bus Drivers and Charter Drivers

Hearst et Kapuskasing ON

Découvrez une carrière qui vous offre quelque chose de nouveau chaque jour — un sens du but pour vous et une valeur pour votre communauté. Chez Stock Transportation, notre travail consiste à amener les élèves à l'école en toute sécurité, à temps et prêts à apprendre.

Profitez de l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, de l'avancement professionnel et des avantages sociaux :

- Prime de formation 1000 \$
- Aucune expérience nécessaire — la formation est fournie!
- Amenez vos enfants au travail!
- Salaires compétitifs
- Postes à temps partiel du matin et de l'après-midi
- Horaire de l'année scolaire avec congé d'été!
- Pas de fin de semaine!

SCANNEZ POUR POSTULER

SCAN TO APPLY

Hearst et Kapuskasing, ON

Discover a career that offers something new each day — a sense of purpose for you and value to your community. At Stock Transportation, getting students to school safely, on time, and ready to learn[®] is what we do.

Take advantage of work-life balance and career growth, along with these benefits:

- Training Incentive \$1000
- No Experience Necessary — Training Provided!
- Bring Your Kids to Work!
- Competitive Wages
- Part-time Morning and Afternoon Shifts
- School Year Schedule with Summers Off!
- No Weekends!

Rejoignez notre équipe et faites votre parcours professionnel avec nous!
jobatstock.ca
Appelez 705 672-3341

Join our team and make us part of your journey!
jobatstock.ca
Call 705-672-3341

Les filiales indépendantes et les sociétés affiliées de National Express LLC sont des employeurs qui souscrivent au principe de l'égalité d'accès à l'emploi (EEO).
Les termes et conditions sont susceptibles d'être modifiés.
National Express LLC's independent subsidiaries and affiliates are an equal employment opportunity (EEO) employer.
Terms and conditions are subject to change.

national express school | **STOCK**

Association de BILLARDS

Toutes les personnes intéressées à jouer au billard une fois par semaine, que ça soit en équipe de deux ou comme remplaçant(e), s'il vous plaît appelez-moi ou laissez un message avant le 20 septembre 2023.

Margot Beaupré :
705 372-3636

NEVADA

Les **GROS LOTS** vous attendent au

St-Pierre's Gas & Car Wash

Tout profit encourage
Les Médias de l'épinière noire!

LES Médias de l'épinière noire | JOURNAL LE NORD | CINNOII...

Résultats des soirées Tournoi de Golf

Date : 16 aout - Soirée des hommes - 91 participants				
Gagnants des divisions				
Division	A	B	C	D
Total brut	Marc-Alain Bégin 35	Éric Mignault 39	Jonathan Veilleux 41	Marcel Dillon 43
Total net	Félix Morissette 32	René Vachon 30	Zachary Larose 28	Denis Fortier 29
Prix sur le terrain				
Plus près du drapeau # 1		Yvan Carbonneau		
Plus court drive # 3		Raymond Wilson		
Plus long drive # 4		Félix Morissette		
Plus près du drapeau # 5		Guy Rheault		
Plus près de la corde # 6		Dominique Proulx		
Plus près du cerceau # 7		Denis Ringuette		
Plus long coup sur le vert # 8		Marcel Dillon		
Plus près du drapeau 2 ^e frappé # 9		Félix Morissette		

Soirée meilleure balle			
Gagnantes des divisions			
Division	A	B	C
Total brut			
Total net			
Prix sur le terrain			
Plus près du drapeau # 1			
Plus près du loop # 2			
Plus près de la corde # 6			
Plus long coup sur le vert # 7			
Plus long drive # 9			

Conducteurs vérifiez vos angles morts pour les cyclistes

DEVENEZ ACTIF!
Faites le tour du pâté de maisons.

Independent™

Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 24 AU MERCREDI 30 AOUT 2023

Optimum
2000

pour chaque 8 \$ dépensé sur les pains, pains hamburger ou les pains hotdog Wonder ou D'Italiano format et variétés sélectionnées
20276296_EA/20305135_EA

C'est comme 2\$ en points

88 ¢
Prix de membre

Rabais membre 1,91\$

Mélange de jus 100 % Oasis, nectar Del Monte, Hydrafuit ou Arizona Tea variétés sélectionnées
20336722001_EA/21518462_EA

2,79 \$
Prix non membre

3,99 \$
Prix de membre

Rabais membre 2\$

Céréales General Mills variétés sélectionnées
300 - 437 g
21104047_EA

5,99 \$
Prix non membre

14,99 \$
Prix de membre

21,99 \$
Prix non membre

Rabais membre 7\$

Papier hygiénique PC^{MD} 30=100 rouleaux
21450846_EA

refroidi à l'air

SOLDE RABAIS 2 \$

\$10

Poitrines (3) ou cuisses de poulet PC^{MD} Menu bleu (8) sans os et sans peau refroidies à l'air, produit du Canada
21340952_EA/21341017_EA

SOLDE RABAIS 3,30 \$ LB

4.99 lb

Rôti de bœuf d'intérieur de ronde au four coupe du Canada ou des É.-U., bœuf de qualité supérieure
11,00 / kg
21340952_EA/21341017_EA

SOLDE RABAIS MINIMUM 4 \$

7.99

Grosses crevettes blanches du Pacific crues Zipperback^{MD} 31-40 par lb 400 g ou crevettes sauvages Argentines Marina Del Rey crues, facile à décortiquer, surgelées 20/30 par lb 400 g
20788888_EA/20907159_EA

SOLDE RABAIS 2,55 \$

4.44

Bacon Maple Leaf ou Shneiders variétés sélectionnées 375 g
20732366_EA/20772671_EA

SOLDE RABAIS MINIMUM 99 ¢

\$2

Breuverages à base de plantes Earth's Own ou Silk variétés sélectionnées 946 mL
20555265002_EA/21109025_EA

ONTARIO SOLDE RABAIS MINIMUM 1 \$

3.99 10 lb bag

Patates blanches, rouges ou jaunes Farmer's Market produit de l'Ontario qualité supérieure sac de 10 lb
20601017001_EA/206000997001_EA

RABAIS DE LA SEMAINE

2.49 lb

Raisins extra larges sans noyaux verts ou rouges PC^{MD} produit des É.-U. qualité supérieure 5,49 / kg
20425775001_KG/20159199001_KG

SOLDE RABAIS 1,11 ¢

89¢

Soupe poulet et nouilles, crème de champignons, légumes ou tomates Campbell's 284 mL
20176214003_EA/20176214004_EA

RABAIS DE LA SEMAINE

4.49

Fromage en barres 400 g, râpé 300-320 g, trousse à sauce 300 mL Black Diamond ou fromage râpé PC^{MD} 250-320 g variétés sélectionnées
21278839_EA/21279221_EA

SOLDE RABAIS MINIMUM 1,30 \$

4.99

Lait Neilson Trutaste 2 %, 1 %, écrémé 4 L ou Sans Lactose 2 L variétés sélectionnées
20148677_EA/20188053001_EA

2.49

Couvercles à pression Bernardin variétés sélectionnées (12)
21386838_EA/21386901_EA

15.99-19.99

Pots Mason Bernardin variétés sélectionnées 250 mL - 1 L
20140932_EA/20157316_EA

La rentrée scolaire

3.29

Barres granola Nature Valley 120 - 230 g, collations aux fruits Betty Crocker ou Mott's 128 - 226 g, barres cuites Pillsbury 150 g ou barres céréales 120 - 150 g variétés sélectionnées
20315520003_EA/20318474001_EA

5.99

Céréales Kellogg's format familial variétés sélectionnées 480 - 650 g
21430738_EA/21449784_EA

2.49

Biscuits Pattes d'ours Dare variétés sélectionnées 168 - 240 g
21080779_EA/21283252_EA

2/\$6
Moins de 2, 3,49 \$ chaque

Sachets de sauce aux fruits Gogo variétés sélectionnées 4 x 90 g
20322697002_EA/20843777001_EA

2/\$7
Moins de 2, 3,99 \$ chaque

Craquelins Goldfish Pepperidge Farm variétés sélectionnées 156-227 / 6 x 28 g
20032311003_EA/20300320_EA

49¢

Nouilles instantanées Mr. Noodles variétés sélectionnées 85 g
20183528_EA/20322658001_EA