

LA SANTÉ EN ONTARIO ? RIEN NE VA PLUS! **PAGE 3**



VIVRE AVEC LE DIABÈTE **TYPE 1** **PAGE 7**



TCL, UN GARAGE TOUT NEUF POUR LA MÉCANIQUE **PAGE 9**



PREMIÈRE FRANCO- ONTARIENNE LIEUTENANTE- GOUVERNEURE DE L'ONTARIO **PAGE 5**


LECOURSMOTORSALES

VENDEREDI FOU FOU FOU GROS RABAIS !!

SUR TOUS LES MODÈLES FORD
du 14-28 novembre 2023

PASSEZ NOUS VOIR !!




Hearst 705 362-4011
Kapuskasing 705 335-8553

www.lecoursmotorsales.ca

Nouveau programme en toxicomanie - RAAM

Renée-Pier Fontaine – IJL – Réseau.Presse – journal Le Nord

La Clinique d'accès rapide à la médecine en toxicomanie (RAAM en anglais) est un service d'accompagnement complet pour les gens qui souffrent de dépendance à l'alcool et aux opiacés seulement. Le programme était attendu par les Services de toxicomanie Cochrane-Nord depuis plusieurs années, mais l'organisme ne pouvait l'offrir à ses clients à cause du manque de médecins pour l'appliquer.

Une rencontre avec les personnes clés de la Première Nation de Constance Lake a été organisée afin de leur présenter le programme pour qu'elles puissent le partager avec les résidents qui désirent y participer. Myriam Mitron, conseillère en toxicomanie, qui agit à titre de navigatrice pour le bon déroulement, expliquait que les deux substances visées sont celles où un traitement pharmaceutique est reconnu et largement utilisé. L'objectif du programme est d'informer les gens concernant les risques associés à la consommation ainsi que sur la réduction des méfaits que celle-ci peut leur causer, tout en recevant des services de counseling.

Pour sa part, Shee-Shawn Sutherland agit à titre de navigatrice pour les résidents de Constance Lake lorsqu'il est question de soins de santé. Pour elle, ce programme pourrait être très bénéfique pour la communauté et viendrait réduire le nombre de personnes qui se rendent tous les jours au Centre de traitement des dépendances du Canada pour recevoir leur médication.

RAAM est un volet du projet pilote de META : PHI. Celui-ci est un programme de mentorat, formation et

outils cliniques pour le traitement de dépendances offert par plusieurs partenaires du domaine de la santé. Financé initialement en 2015 par le programme ARTIC (programme visant à accélérer les soins médicaux qui ont fait leurs preuves), le modèle RAAM a connu un tel succès que d'autres subventions ont été remises à META : PHI afin de le diffuser à l'échelle provinciale. Depuis 2020, ils sont entièrement financés par le ministère de la Santé de l'Ontario. L'alcool est la drogue considérée comme étant la plus dangereuse à cesser de façon brutale pour les buveurs excessifs, notamment à cause du délirium tremens qui est un symptôme grave pouvant causer la mort si le patient n'obtient pas de soutien médical immédiat. Pour les personnes dépendantes aux opiacés, les symptômes physiques de sevrage sont désagréables et inconfortables pendant plusieurs jours, mais ne sont pas mortels. Certains symptômes comme les troubles de sommeil, l'anxiété, les sensations de malaises et la fatigue peuvent durer plusieurs mois. L'envie irrésistible de consommer est le seul symptôme qui peut perdurer pendant des années et c'est pour cette raison que les dépendants commencent des traitements de substitution.

Le programme RAAM offre un traitement du trouble d'usage d'opioïdes à la buprénorphine seulement. C'est le traitement recommandé en premier recours au Canada. Grâce à la portion de naloxone qui est ajoutée au médicament, les risques de surdoses et d'abus sont largement diminués. Contrairement à la méthadone, le patient doit avoir cessé complètement l'usage d'opioïdes pour commencer ses traitements et ne peut pas continuer d'en consommer par la suite. Son action est plus longue aussi, ce qui accroît l'autonomie du patient.

done, le patient doit avoir cessé complètement l'usage d'opioïdes pour commencer ses traitements et ne peut pas continuer d'en consommer par la suite. Son action est plus longue aussi, ce qui accroît l'autonomie du patient.



Myriam Mitron
Photo : Renée-Pier Fontaine

L'approche holistique permet d'obtenir un retour d'appel en 48 heures afin de prendre rendez-vous avec Myriam pour l'ouverture du dossier. Des services de counseling d'événements traumatiques sont aussi disponibles en plus des services régulièrement offerts par Mme Mitron. Par la suite, les participants auront des rencontres en télémédecine avec le Dr Pierre Plamondon de Kapuskasing, qui sera en mesure de prescrire leur médication.

L'avis médical est nécessaire puisque plusieurs des médicaments dans le programme peuvent affecter le foie. « Il est certain que nous sommes dans la phase d'essai, si la demande devient trop grande, nous allons devoir trouver un autre médecin ou une infirmière praticienne pour y répondre », explique Mme Mitron.

Les patients doivent vouloir recevoir les services et être dans un état stable. « Nous ne traitons pas les problèmes de santé mentale aigus ou la gestion de sevrage aigu et nous ne faisons pas de soins primaires. En revanche, nous avons une entente avec l'Hôpital Notre-Dame de Hearst afin qu'un lit soit disponible pour commencer la désintoxication aigüe sous supervision médicale », ajoute-t-elle.

Le service gratuit peut être arrêté à tout moment par le patient et la plupart des médicaments qui sont prescrits par le médecin sont couverts par Trillium, le programme de médicament de l'Ontario ou les régimes d'assurance. Les mots à retenir selon elle sont « court terme ». Les gens qui veulent continuer la thérapie après la période allouée de six à neuf mois seront redirigés vers les bonnes ressources.

Cette nouvelle approche permettra au patient de passer directement à des soins de santé pour sa dépendance sans l'entremise d'une référence de la part d'un docteur ou d'une infirmière praticienne. Un plan de traitement sera établi par Mme Mitron et le patient guidera la suite des soins selon ses préférences. La cessation des autres drogues qui ne sont pas dans le programme n'est pas obligatoire non plus.



Services de Toxicomanie Cochrane-Nord Inc.
North Cochrane Addiction Services Inc.

Un nouveau club de lecture pour adultes à la Bibliothèque de Hearst

Par Renée-Pier Fontaine

La directrice de la Bibliothèque publique de Hearst, Julie Portelance, a eu l'idée de créer un club de lecture pour adultes et elle voulait s'éloigner des méthodes traditionnelles. Au lieu que tous les membres lisent le même livre, elle a inventé

des défis pour sortir les gens de leur zone de confort. La prochaine rencontre est prévue pour décembre. Les gens pigent un défi et doivent ensuite trouver un livre en lien avec lui dans les collections de la bibliothèque. De cette façon, tous

les membres du club ont une lecture différente à entreprendre, ils ont deux mois pour lire le livre et pour se préparer à la prochaine rencontre du club. Julie a dressé une liste de questions et de sujets que les lecteurs pourront partager

avec le groupe au sujet de leur livre. Il y a huit à dix places dans le club de lecture pour éviter des longueurs dans les rencontres, étant donné que tout le monde a un livre différent.

GENERAC®
AUTHORIZED DEALER
SALES | SERVICE | INSTALLATION

Stéphane NÉRON
Electrical contractor
705 362-4014
ElectricalPowerSolutions@outlook.com
RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIAL

AUDREY AUBIN
SALES REPRESENTATIVE

Tel: 705-372-5408
Toll Free: 1-800-601-9601
audrey@remaxcrown.ca

Privatisation des chirurgies « L'Ontario au bord du précipice », selon un rapport

Venant Nshimyumurwa - IJL - Réseau.Presse - Le Voyageur

Le rapport *At What Cost?* Ontario hospital privatization and the threat to public health care tire la sonnette d'alarme. Les plans du gouvernement de l'Ontario d'accroître considérablement le nombre de chirurgies financées par l'État et d'interventions diagnostiques effectuées dans des établissements à but lucratif ont un impact négatif sur les hôpitaux publics et les patients de l'Ontario, avancent les auteurs qui ont présenté leur rapport à Sudbury le 6 novembre. Publié par le Centre canadien de politiques alternatives, le rapport suggère plutôt de maximiser la capacité des salles d'opération des hôpitaux existantes plutôt que d'offrir des services à but lucratif. Le 8 mai, le gouvernement a adopté une nouvelle loi (le projet de loi 60) qui encourage la croissance de ce secteur à but lucratif et élargit les types d'interventions chirurgicales et les diagnostics autorisés à l'extérieur des hôpitaux publics.

Selon ce rapport, le gouvernement a déclaré que le recours accru aux soins à but lucratif visait à accroître la capacité et à réduire les temps d'attente. « Cependant, l'expansion du secteur à but lucratif a peu de chances de réussir, ni pour l'un ni pour l'autre », lit-on dans le document.

« À Sault-Sainte-Marie, l'hôpital a deux salles d'opération qui ne sont pas utilisées parce qu'elles n'ont pas les services d'anesthésie nécessaires. C'est le reflet de la situation dans le Nord de l'Ontario, où les fonds publics ne sont pas investis dans nos salles d'opération publiques existantes, pour qu'on y effectue des opérations chirurgicales », déclare l'auteur du rapport, Andrew Longhurst.

« Cela n'a pas de sens, à mon avis, lorsque vous avez une orientation stratégique selon laquelle vous cherchez à sous-traiter ces services alors que nous ne tirons pas pleinement parti de notre capacité ici », ajoute M. Longhurst.

L'économiste politique a également souligné que le manque de personnel est observé partout en Ontario. Un autre point qui, selon lui, rend moins soutenable la décision du gouvernement.

« Si vous cherchez à créer plus d'installations qui exigent que le nombre d'employés augmente [alors que vous n'en aviez pas assez], vous allez seulement contribuer à rendre ce défi plus difficile. C'est ce qui me préoccupe et qui en

préoccupe beaucoup d'autres. C'est que lorsqu'on cherche à agrandir ces installations à but lucratif, on va puiser dans ces mêmes ressources limitées avec la main-d'œuvre fixe, du moins à court terme », explique l'auteur du rapport.



Andrew Longhurst, auteur du rapport

— Photos : Venant Nshimyumurwa

Un temps d'attente plus long
À la suite d'insuffisance de ressources nécessaires pour ouvrir des salles inutilisées dans les hôpitaux de différentes régions de la province, le nombre de patients sur les listes d'attente ne cesse d'augmenter, selon le rapport.

« En Ontario, 170 000 personnes, dont 17 000 enfants sont sur des listes d'attente qui ont attendu au-delà des délais médicalement recommandés pour des interventions chirurgicales. Environ 2500 personnes inscrites sur cette liste d'attente sont décédées l'an dernier », révèle le président du Conseil des syndicats d'hôpitaux de l'Ontario, Michael Hurley.



Michael Hurley, président du Conseil des syndicats d'hôpitaux de l'Ontario

Il affirme que ce problème est urgent. Pour lui, l'approche la plus judicieuse pour trouver une solution consiste à améliorer le système public plutôt que de le fragiliser.

Factures élevées, fardeau pour les patients

Le rapport sur la privatisation des chirurgies révèle également une différence entre les dépenses gouvernementales déclarées pour les cliniques privées et les dépenses réelles. Les hôpitaux publics seraient aussi moins financés par rapport aux cliniques privées.

« Dans le dernier budget de l'Ontario, en avril, on a prévu une augmentation de 0,5 % pour Horizon Santé-Nord, alors que leurs coûts augmentent d'environ 5,6 % par année. En même temps, ils ont augmenté de 212 % les budgets des centres de chirurgie privés. Cela vous donne une idée de l'orientation politique du gouvernement », confie à la presse Michael Hurley lors de la présentation du rapport.

Cet hôpital de Sudbury, comme ailleurs, dispose aussi d'infrastructures inutilisées alors que ceux qui attendent des soins sont nombreux.

« Horizon Santé-Nord a été construit avec 18 salles d'opération. Cinq de ces salles-là n'ont jamais été ouvertes pour faire des chirurgies. Non pas parce qu'on n'a pas de longue liste d'attente pour les gens qui veulent une chirurgie du genou ou de la hanche ; mais parce que nos hôpitaux n'ont pas les ressources nécessaires pour offrir le service », indique la députée de Nickel Belt et porte-parole de l'opposition néodémocrate en matière de soins de santé, France Gélinas.

Elle ajoute que « le gouvernement ne veut pas donner des ressources supplémentaires pour ouvrir ces salles d'opération, mais il est prêt à donner des contrats, pour 25 ans, de millions de dollars à des compagnies privées pour construire de nouvelles salles d'opération ».

Mme Gélinas déplore que le but premier des corporations à but lucratif auxquelles on donne des parts de marché dans le système de la santé est de faire de l'argent. « Ce n'est pas d'offrir des soins de qualité. Et la conséquence numéro un, c'est que la plupart du temps, elles vont trouver des moyens de donner des factures élevées aux patients, d'une façon légale », fait remarquer Mme Gélinas.

Elle mentionne que c'est une barrière pour des gens malades, qui ont besoin de soins, mais qui ne sont pas capables de payer pour des tests supplémentaires. « Pour un test gratuit dans un

hôpital, dans les milieux privés, on trouvera une façon de charger des frais supplémentaires aux patients, 400 \$ et plus pour un test », dit-elle.

Recommandations

Le rapport conclut que « l'Ontario est au bord du précipice ». Il indique que d'adopter une orientation politique qui va à l'encontre des données probantes et de l'expérience politique au Canada risque de déstabiliser les hôpitaux publics, d'augmenter les temps d'attente.

Le rapport précise que ce que l'Ontario introduit a été essayé en Alberta et cela n'a pas fonctionné dans cette province. La tentative a eu, par contre, un effet déstabilisateur important sur les hôpitaux publics.

Ainsi, le rapport recommande au gouvernement, entre autres, une mise en œuvre des modèles à entrée unique, un travail d'équipe et une gestion normalisée des listes d'attente dans toute la province.

Le gouvernement devrait maximiser la capacité des salles d'opération des hôpitaux existantes plutôt que d'offrir des services à but lucratif. Il lui incombe aussi de protéger les patients contre la surfacturation, interdire la vente incitative et exiger la divulgation par le médecin des conflits d'intérêts financiers.

« Notre plan fonctionne »

Réagissant au contenu de ce rapport, le ministère de la Santé rappelle que « dans le cadre de *Votre santé*, nous avons annoncé en janvier que nous tirerions davantage parti des centres chirurgicaux et diagnostiques communautaires pour offrir plus de chirurgies et de procédures financées par l'État afin de réduire l'arriéré chirurgical et les temps d'attente globaux ».

Dans un courriel au *Voyageur*, une porte-parole de la ministre de la Santé, Hannah Jensen, indique que « notre plan a déjà réduit l'arriéré chirurgical au niveau d'avant la pandémie, en ajoutant 14 000 chirurgies de la cataracte couvertes par le Régime d'assurance maladie de l'Ontario chaque année et 49 000 heures d'IRM et de tomodensitométrie ; et 80 % de tous les Ontariens reçoivent maintenant une chirurgie dans les délais prévus ».

« Notre plan fonctionne et nous continuerons de réduire les temps d'attente et de mettre les patients en contact avec les soins dont ils ont besoin, quand ils en ont besoin », a conclu Mme Jensen.

Crise des médias : le fédéral doit agir

Les stations de radio communautaire de la francophonie canadienne et du Québec se sont rassemblées dans le cadre des Jours de la radio, les 10 et 11 novembre dernier à Québec afin d'échanger, de trouver collectivement des solutions, d'innover, de collaborer, et ce, grâce à une panoplie d'experts au pays et d'ailleurs dans le monde. En pleine crise des médias, il y a certes de l'inquiétude, mais surtout des questions envers la classe politique qui fait partie à la fois de la solution et du problème.

Pendant plusieurs années, les gouvernements qui se sont succédé n'ont pas toujours pris conscience de l'importance des investissements publicitaires et de la mécanique derrière ses achats.

Au Québec, le gouvernement a passé un décret en février 1995, promettant d'investir 4 % annuellement au sein des médias communautaires québécois. Cet ajout a permis une plus grande équité envers la population, permettant la diffusion de message publicitaire dans l'ensemble des régions pour que les résidents des villes et des régions puissent avoir accès à ses messages d'intérêt public.

Au sein du gouvernement fédéral, il n'existe aucune mesure de la sorte et les Canadiennes et Canadiens, de partout au pays, se sont retrouvés avec des budgets publicitaires profitant à des entreprises étrangères, provoquant une sortie des capitaux au lieu de créer des emplois et des services dans nos communautés.

Cette mesure d'établir un seuil minimum de l'investissement publicitaire gouvernemental vers les médias communautaires de partout au pays devrait s'imposer sur la scène fédérale.

C-18 manque de sens pratique

Le gouvernement Trudeau semble impuissant, sans véritable plan, ni de connaissance du terrain.

Le projet de loi C-18 est un bel exemple. Le principe derrière cette loi est noble, mais la belle naïveté de croire qu'un tel projet allait rapidement et concrètement se mettre en place provient d'une déconnexion totale du terrain. Oui, il y a eu des concertations, mais l'idée du gouvernement Trudeau manquait visiblement d'un sens pratique et d'une vision des conséquences.

Tout en restant solidaires du principe derrière C-18, nous constatons que le gouvernement n'avait pas pensé aux conséquences que peuvent avoir des médias locaux et sa population qui a souvent besoin de l'information rapidement, dans des situations d'urgence, telles que des inondations ou des feux de forêt.

Nous avons salué le gouvernement fédéral et certaines provinces ainsi que certaines municipalités d'avoir décidé d'arrêter d'investir dans Meta, mais il y a eu un manque de planification pour la suite. Chaque jour, les stations de radios communautaires au pays reçoivent des commentaires de la part de leurs auditeurs et lecteurs qui demandent pourquoi les médias ne sont plus sur Facebook et Instagram. Les stations ont des messages en ondes, mais de là à avoir à expliquer continuellement C-18, démontre toute la faiblesse du plan.

Campagne de sensibilisation urgente

Nos deux associations, représentant 65 stations de radio au pays, demandent plus que jamais qu'une campagne de sensibilisation auprès de la population soit mise en place.

Nos deux associations ont d'ailleurs eu des conversations avec des

députés de partout au Canada, qui questionnent eux-mêmes leurs actions. « On a peut-être agi trop rapidement », nous disent certains. À preuve, à voir certains partis politiques et élus à continuer à investir argent et temps dans les plateformes de Meta, on se retrouve avec des réflexes qui perdurent. Certains élus préfèrent encore continuer à nourrir Facebook que de communiquer avec leurs médias locaux qui, pourtant, représentent l'intérêt du public.

Les stations de radio communautaire sont devenues, dans les dernières années, des producteurs importants de nouvelles locales autant à la radio que par l'écrit grâce au Web. Les plateformes de Meta permettaient de rendre le contenu plus accessible, surtout lorsqu'il y avait des situations d'urgence climatique.

À la veille de la menace de Google d'imiter son collègue Meta, il est plus que temps que le gouvernement fédéral se penche sur des actions et les moyens à prendre. Nos collectivités francophones hors Québec et les communautés de partout au Québec veulent continuer à s'entendre et avoir accès à de l'information de proximité.

Soyons tous conséquents, prenons les actions qui s'imposent.

Alex Schmitt, président de l'ARC du Canada
François Carrier, président de l'ARCQ

SOURIRE DE LA SEMAINE



réseau presse
 médias professionnels de l'info locale

FIER MEMBRE



Équipe

Steve Mc Innis
Directeur général et éditeur
 smcinnis@hearstmedias.ca
Pierre Floréa
Journaliste
Renée-Pier Fontaine
Journaliste
 rfontaine@hearstmedias.ca
Maurice Lepage
Graphiste
 pub@hearstmedias.ca
Karine Vallée
Réception et distribution
 info@hearstmedias.ca
Francine Lacroix
Employée de soutien
 flacroix@hearstmedias.ca

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

Serge Morissette
Gilles Péloquin
Marc Bédard
Chroniqueurs
Site Web
 lejournallenord.com
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) P0L 1N0
 705 372-1011

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



Movember : le mois de la moustache

Par Renée-Pier Fontaine – IJL Réseau.Presse – journal Le Nord

Le mois de novembre peut être déprimant, avec l'arrivée du froid et de la neige, les journées qui raccourcissent, les virus qui reprennent de la vigueur. Pendant ce mois, il y a aussi tous ces hommes qui commencent à se laisser pousser une moustache, phénomène communément appelé Movember. Ce mouvement rassemble des hommes de partout qui désirent sensibiliser les autres au bon maintien de leur santé. La croyance populaire est que les gens amassent des fonds pour le cancer de la prostate, mais Movember inclut la santé mentale et la prévention du suicide chez la gent masculine.

La cause de la santé mentale chez les hommes est ce qui a poussé Guillaume Comeau, un père de famille qui habite à Hearst, à créer un événement Movember à pareille date l'an passé. À ce moment-là, M. Comeau vivait un moment difficile et il a saisi l'occasion pour entreprendre une campagne de dons sur sa page Facebook personnelle. « Le mois de juin c'est le mois de la santé masculine et on n'en parle presque pas. Pour moi, c'était important à ce moment-là de créer cette information-là et la partager avec mes amis et ma famille », dit-il. Guillaume désire aussi

briser le stigma autour de la force mentale qu'un homme devrait avoir, et ainsi sensibiliser ses pairs aux options qui sont offertes dans la région pour les problèmes de santé mentale masculins.

« J'ai amassé 550 \$ au total, j'avais dit que j'égalerais la somme jusqu'à occurrence de 200 \$ et c'est ce que j'ai fait. Mes proches ont donc donné 350 \$ et moi le reste. Je mettais des mises à jour de ma moustache sur ma page », raconte Guillaume Comeau. Depuis, il porte fièrement la moustache tout au long de l'année, mais il explique que pour faire partie du mouvement, la moustache doit être rasée à la fin d'octobre et pousser durant le mois de novembre. En fonction de la pilosité de la personne, il peut y avoir quelques jours ou semaines où le look n'est pas à point, mais ça fait partie des règlements. « Cette année, je n'ai peut-être pas pris le temps de publier sur Facebook toutes les semaines pour amasser des fonds. Cependant, je me dis qu'en faisant quand même le mouvement, pour moi si j'avais des questions je pouvais quand même expliquer et éduquer un peu par rapport à cette cause-là », confie-t-il.

Le taux de suicide chez les hommes

est trois fois plus élevé que chez les femmes, et au Canada ce sont 12 personnes par jour qui meurent par suicide. Sur 4012 suicides commis au Canada, 3058 individus étaient des hommes, et la santé mentale vient jouer un rôle dans ces statistiques. Selon la Commission de la santé mentale du Canada, les hommes en tant que groupe pourraient masquer leur stress et composer avec la souffrance émotionnelle au moyen de comportements et de gestes dommageables, au lieu de demander de l'aide. Cette triste réalité, la campagne Movember veut la changer. Une des options sur leur site Web est de courir ou marcher 60 km pour les 60 hommes qui meurent par suicide chaque heure dans le monde.

Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez les hommes. Toutefois, il n'est que le troisième plus meurtrier. Le taux de survie net après cinq ans est de 91 %, le deuxième taux le plus élevé derrière le cancer du testicule, et 24 600 hommes ont reçu un diagnostic de cancer de la prostate au Canada en 2022. La tendance observée est à la baisse, donc la sensibilisation pour faire les dépistages préventifs pourrait porter fruit.



M. Comeau porte fièrement la moustache accompagné de sa famille — Photo gracieusetée de la famille Comeau

Malgré le fait qu'un individu survive au cancer, le processus vécu lors de la maladie pourrait influencer sa santé mentale.

Le mouvement Movember offre des suggestions d'événements, mais les questionnaires sont ouverts à n'importe quelle idée de campagne de financement qui serait organisée pour soutenir la cause. Il suffit de s'inscrire, créer un profil, choisir votre défi et de le partager avec le plus grand nombre de personnes. Une application a même été créée pour l'occasion, alors les utilisateurs peuvent suivre l'évolution de leur objectif.

La « petite maman de l'éducation » devenue lieutenant-gouverneure de l'Ontario

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

Edith Dumont est officiellement devenue la 30^e lieutenant-gouverneure de l'Ontario et la première Franco-Ontarienne représentante de la couronne.

C'est escortée par la cavalerie royale, à bord d'une voiture hippomobile, soit une calèche traditionnelle, qu'Edith Dumont est arrivée à l'Assemblée législative de l'Ontario, mardi.

Le premier ministre du Canada, Justin Trudeau, l'a nommée au titre de lieutenant-gouverneure de l'Ontario, le 3 août dernier.

Mardi, l'Assemblée législative de l'Ontario a procédé à son installation officielle, un événement protocolaire grandiose qui n'avait pas eu lieu depuis 2014, lorsque le même déploiement avait eu lieu pour sa prédécesseure, Elizabeth Dowdeswell.

Pleinement mérité

Ce rôle principalement symbolique où elle sera tenue de représenter le roi Charles III en Ontario, Edith Dumont le méritait pleinement, a déclaré le premier ministre ontarien Doug Ford, en Chambre. Elle « arrive avec une expérience impressionnante en service communautaire et en défense des communautés francophones », et « est également une pédagogue respectée », s'est-il exclamé.

À Queen's Park, la communauté francophone de l'Ontario était présente pour assister à cet événement historique.



Historique, parce qu'il n'y avait jamais encore eu de lieutenant-gouverneur francophone en Ontario. « Elle a nourri notre communauté, elle en a pris soin, et on a toujours senti que c'était comme notre petite maman de l'éducation », a affirmé la directrice du Centre d'excellence artistique de l'Ontario (CEAO), Carole Myre, lors d'une entrevue précédant la cérémonie. Carole Myre a côtoyé Edith Dumont pendant des décennies dans le milieu de l'éducation.

La chorale du CEOA, qui regroupe des élèves du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

(CEPEO), était à Queen's Park, mardi.

« On va toujours être là pour elle, comme elle a toujours été là pour nous. Pour elle, il n'y en a pas, de titres. Elle a toujours pris soin de tout le monde, de la même façon. »

— Carole Myre

C'est donc une Edith Dumont visiblement émue qui a ensuite prêté le serment d'allégeance et le serment d'entrée en fonction dans les deux langues officielles.

Elle a reçu le Grand sceau, utilisé sur les documents officiels du gouvernement émis au nom du roi. Les lieutenants-gouverneurs remplissent les fonctions de la Couronne et sont responsables notamment d'accorder la sanction royale aux lois provinciales. Ce titre implique aussi la remise de distinctions et des apparitions lors d'événements publics, notamment. C'est le gouverneur général du Canada qui les nomme, à la suite de la recommandation du premier ministre du Canada, pour un mandat d'au moins cinq ans.

En devenant la 30^e lieutenant-gouverneure de l'Ontario, Edith Dumont devient aussi la quatrième femme à occuper cette fonction.

Une carrière en éducation

Avant de devenir lieutenant-gouverneure, Edith Dumont était,

depuis trois ans, vice-rectrice à l'Université de l'Ontario français à Toronto.

Elle est devenue en 2012 la première femme directrice de l'éducation du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO), où elle a cumulé plus de 30 ans de travail.

En 2021, elle a été décorée de la médaille d'or de l'Ordre de la Pléiade pour son engagement envers la communauté, et elle a aussi reçu le Prix Bernard Grandmaître en 2020 et la Médaille de l'Ordre d'Ottawa en 2017 pour ses contributions à la communauté franco-ontarienne.

Mardi, elle est arrivée à Queen's Park en portant la médaille de Chevalier de l'Ordre des Palmes académiques, décernée par la République française « pour avoir travaillé à attirer l'attention internationale sur l'expertise de l'Ontario en matière d'éducation ». Elle est aussi devenue la chancelière de l'Ordre de l'Ontario. Il s'agit de la plus haute distinction officielle de la province; de nouveaux membres y sont nommés chaque année par la personne qui occupe le poste de lieutenant-gouverneur, et vise à reconnaître un haut niveau d'excellence.

Vente de pâtisseries des Auxiliaires de l'Hôpital Notre-Dame

Par Claudine Locqueville

À l'assemblée générale annuelle (AGA) et soirée de reconnaissance de l'Auxiliaire de l'Hôpital Notre-Dame le 13 juin dernier à laquelle assistaient une vingtaine de personnes, il a été décidé de reprendre l'activité de cueillette de fonds consistant en une vente de pâtisseries, ceci après une pause de trois ans en raison de la pandémie. C'est donc ce dimanche 12 septembre qu'un grand nombre de pâtissières avaient été recrutées par l'Auxiliaire pour préparer des pâtisseries variées qui ont pu être vendues aux citoyens en quête de desserts de Noël. La vente était prévue de 11 h à 15 h, mais après une heure il ne restait quasiment plus rien. C'est en effet toute une foule qui s'est ruée dès la première heure pour encourager l'Auxiliaire en achetant des



Photo : Claudine Locqueville

pâtisseries ou des décors de Noël à la Boutique située dans la réception de l'Hôpital Notre-Dame. Pour en revenir à l'AGA, la

présidente, Marielle Carbonneau, a tout d'abord présenté son exécutif. En plus d'elle-même on retrouve Marcelle Bray, vice-présidente et responsable des relations publiques; Nicole Caouette aux finances; Claudine Locqueville, secrétaire; Ginette Cloutier-Larose aux achats de la Boutique; Denise Séguin au recrutement; et Nicole Blier pour les visites des 1res années et l'organisation des fêtes. Denise Séguin a depuis remis sa démission et vient tout juste d'être remplacée par Ginette Hébert.

À l'AGA encore, l'invitée, Mme Liza Fortier, directrice générale de l'Hôpital Notre-Dame, nous a expliqué son parcours avant d'entrer en fonction pendant la covid, en septembre 2020. Mme Fortier est née à Hearst, mais a tenu plusieurs emplois dans différents endroits du Canada avant de revenir à ses sources. Le plus gros défi, selon elle, est le manque de personnel. Mme Fortier a remercié l'Auxiliaire pour son aide financière et morale et sa fidélité malgré la covid.

Lors de son allocution, Marielle Carbonneau a précisé que malgré les 53 ans d'existence de l'Auxiliaire, on souligne cette année son 50e, car il n'y a pas eu de rencontre annuelle pendant trois ans à cause de la covid. À noter qu'une trentaine de membres actifs se

relaient pour tenir la Boutique de l'Hôpital Notre-Dame.

Certaines activités n'ont pas pu avoir lieu ces trois dernières années en raison de la pandémie. Outre la vente de pâtisseries, on avait dû cesser la distribution de gâteries ou de fleurs aux patientes et patients lors des fêtes, de la fête de Noël des résidents et de la visite des 1res années en mai dans le cadre de la semaine de la promotion de la santé.

Par contre, certaines activités ont pu avoir lieu, notamment l'ouverture sporadique de la Boutique après sa fermeture le 13 mars 2020, sauf que les achats ont été faits en ligne. L'Auxiliaire a aussi continué sa tradition de l'Arbre de Noël, des billets de gratteux commandités par la Caisse Alliance, et une bourse annuelle de 350 \$ a été remise à une élève de l'ÉSCH qui poursuit des études postsecondaires dans le domaine de la santé.

L'Auxiliaire a également remis 42 000 \$ sur la promesse de don de 100 000 \$ envers l'achat du CT Scan. Rappelons que tout profit généré par l'Auxiliaire est retourné à l'hôpital sous forme de don.

Des épinglettes ont été remises aux auxiliaires pour leurs années de service. Pour 2020 : Denise Baril, Rachel Boulanger et Marcelle Bray - 10 ans; Nicole Blier - 20 ans; Carmelle Lamontagne - 25 ans. Pour 2021 : Jocelyne Hébert - 5 ans; Denise Lemay - 10 ans; Jeanne-Mance Lacroix - 15 ans. Pour 2022 : Angèle Gratton, Josée Dupuis et Anne Carbonneau - 5 ans; Denise Séguin - 20 ans. Et pour 2023 : Sylvie Lecours-Samson, Louise Lemieux et Claudine Locqueville - 5 ans; Marielle Carbonneau et Ginette Cloutier-Larose - 15 ans.

Cette année, trois auxiliaires très impliquées ont perdu la vie et nous sommes reconnaissantes de leur engagement : Angéline Lacroix (30 ans de service), Ange-Aimée Thibodeau (20 ans) et Violette Cloutier (10 ans).

ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE DE HEARST



MISE EN NOMINATION

Depuis 1972, l'École secondaire catholique de Hearst remet la « LETTRE H » à une personne de notre région qui s'est dévouée et/ou qui continue à se démarquer dans le domaine de l'éducation.

Cette année, nous invitons les contribuables de la communauté à se prononcer en proposant une personne jugée méritante pour cet honneur.

S'il vous plait, inscrire le nom de la personne choisie et donner les raisons de votre choix.

Faire parvenir avant le 24 novembre 2023 à :



Mona St-Amour, directrice

École secondaire catholique de Hearst

Sac postal 13 000

Hearst Ontario P0L 1N0

Téléphone : 705 362-4283

Télécopieur : 705 362-5005

Courriel : mona.st-amour@cscdgr.education

Bulletin de vote - Lettre H

Je crois que _____
est le/la candidat-e idéal-e pour recevoir la LETTRE H
pour les raisons suivantes : _____

Proposé par : _____

Les pneus toutes saisons
ne sont pas
des pneus d'hiver



Vivre avec le diabète type 1

Par Renée-Pier Fontaine – IJL Réseau.Presse – journal Le Nord

La Journée mondiale du diabète était le 14 novembre et chaque année, à cette occasion, on demande aux gens de porter du bleu en soutien aux personnes qui en souffrent. Le diabète est une maladie chronique qui survient quand le corps n'est plus en mesure de produire assez d'insuline dans le sang ou qu'il ne l'utilise pas bien. Les trois principaux types de diabète sont le type 1, le type 2 et le diabète de grossesse. Jérémy Richard a reçu son diagnostic de diabète à l'âge de 15 ans, il est atteint du type 1, une maladie auto-immune qui fait en sorte qu'il dépend d'une source externe d'insuline pour le reste de sa vie.

Malgré le fait que le diabète type 1 soit une maladie génétique, il peut survenir même si personne dans la famille immédiate n'en souffre puisqu'on le retrouve dans les gènes. « La maladie survient quand le pancréas ne fonctionne plus, je n'ai donc plus d'insuline pour contrôler ce que je mange. L'insuline vient descendre mon niveau de sucre de mon sang. Ce qui arrive avec le diabète, c'est que si je me donne trop d'insuline ou que je fais de l'activité physique, mon sucre baisse trop bas et je dois donc manger du sucre pour ramener mon taux à la normale. La norme c'est d'être entre 4 et 6, selon la personne », explique M. Richard.

Le diabète de type 2 est traitable, puisqu'il est souvent relié à un surpoids. Des médicaments existent pour l'éliminer, les gens peuvent faire de l'exercice et perdre du poids pour vaincre la maladie. Le diabète de grossesse disparaît à l'accouchement, mais les risques de développer un diabète de type 2 pour la mère sont augmentés. Les données de Diabète Canada démontrent qu'en Ontario 29 % de la population est diabétique ou prédiabétique et que 10 % de la population vit avec un diabète diagnostiqué. Selon l'étude, l'augmentation de la prévalence du diabète (diagnostics de type 1 et de type 2) entre 2020 et 2030 sera de 28 %.

Par chance pour Jérémy, son diagnostic n'a pas eu de grandes incidences sur sa vie quotidienne à l'adolescence. La seule déception

qu'il a vécue c'est de recevoir son diagnostic deux jours avant de partir en voyage éducatif. En fait, lorsque le diabétique reçoit la nouvelle, il doit être hospitalisé immédiatement pendant une période d'environ 14 jours. « J'avais aussi une responsabilité de plus : je devais faire attention à ce que je mange, compter mes *carbs*, etc. J'ai eu une période où je voulais être comme tout le monde et nier un peu mon diabète, la conséquence de ça c'est que j'ai été hospitalisé un peu plus que la moyenne des gens », dit M. Richard. Lors de soirées entre amis, il devait faire attention, car certaines boissons contiennent beaucoup de sucre. Parfois, les parents sur les lieux vérifiaient sa condition et lui rappelaient de tester son taux de sucre pour que son état ne se détériore pas.

Depuis que M. Richard a reçu son diagnostic, les dispositifs de surveillance de glucose et la façon d'injecter l'insuline à son corps ont changé. Jérémy se rappelle : « Au début, je devais piquer mon doigt tous les jours pour vérifier mon sang et j'injectais ensuite l'insuline dans mon ventre à l'aide d'une aiguille chaque fois que mon sucre était trop haut ou chaque fois que je mangeais. J'avais aussi une insuline à prendre le soir. » La technologie permet maintenant aux diabétiques de recevoir la bonne quantité d'insuline par rapport au nombre de glucides qu'ils ont ingérés grâce à une pompe reliée au corps par un tube collé sur la peau. Pour ce qui est de la vérification de glucose dans le sang, plus besoin de se piquer le doigt ; Jérémy utilise maintenant un moniteur Bluetooth qui envoie les données à sa pompe et sur son cellulaire toutes les cinq minutes. De plus, si son taux de sucre baisse durant la nuit, une alarme sonnera pour le réveiller afin qu'il puisse aller manger des glucides pour faire remonter son sucre.

Pour Jérémy, le changement de routine en ce qui concerne la prise de son médicament n'a pas été instantané. « Je n'étais pas prêt à avoir un changement, pas prêt à avoir une pompe toujours attachée sur moi. Je me disais : qu'est-ce que les gens vont penser ? Qu'est-

ce que je vais faire avec ça ? Pour toutes les circonstances de la vie, comme quand je fais du sport, me baigner ou peu importe », confie Jérémy. Il se trouve fortuné d'être bien entouré, ayant d'autres personnes diabétiques autour de lui. Leurs encouragements l'ont rassuré et aidé à faire le choix d'opter pour la pompe. Quatre ans plus tard, il reconnaît que c'était la meilleure chose à faire et apprécie davantage ce que la technologie a à lui offrir. M. Richard est plus en contrôle de son diabète, affirmant toutefois qu'un état stable n'existe pas avec sa maladie. « C'est quelque chose qui est constant, tous les jours, toutes les heures et même chaque minute. Je dois toujours dire à ma pompe ce que j'ai mangé pour le calcul d'insuline, le but c'est d'être stable à court terme. Étant de type 1, mon pancréas ne fonctionne plus, je dois donc lui en donner manuellement comme quelqu'un qui conduirait une voiture manuelle », explique-t-il. Jérémy n'a pas de restriction alimentaire pour cette raison, il dément aussi le mythe qu'un diabétique de type 1 ne doit absolument pas manger de sucre. Comme c'est le cas pour tout le monde, l'ingestion d'une trop grande quantité d'aliments sucrés et riches en glucides aura un effet néfaste sur la santé.

Les symptômes pour le diabète sont les mêmes chez l'enfant et l'adulte. Le diabète de type 2 est très rare chez les enfants puisqu'il est souvent relié à l'obésité. M. Richard dit que si votre enfant ressent une soif intense, va au petit coin plus souvent que la norme, est très déshydraté, a un manque d'énergie et un manque de concentration, de gros maux de tête, il se pourrait que ça soit le diabète. C'est possible de faire passer un test de cétone dans l'urine du bébé ou de l'enfant qui ressent de tels

symptômes et ainsi voir si elle contient beaucoup de sucre ou non. Vivre avec le diabète implique aussi des dépenses mensuelles essentielles à la survie des gens qui en souffrent. Pour Jérémy, les dépenses reliées à sa maladie

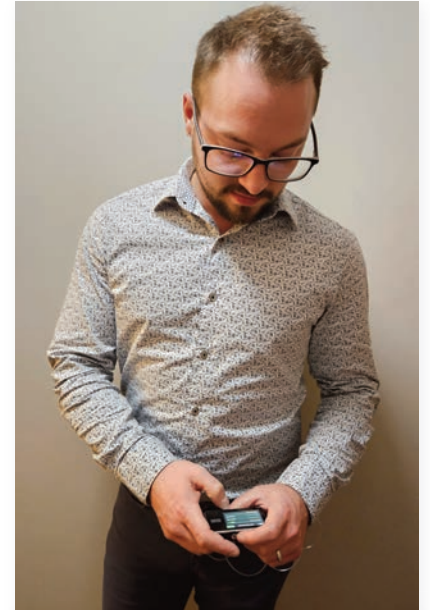


Photo : Jérémy Richard

sont relativement stables puisque son glucomètre est couvert depuis environ un an, ce qui représente une économie de 300 \$ par mois. « Le gouvernement aide beaucoup avec certaines choses. La pompe d'insuline coûte environ 250 \$ par mois, le gouvernement me donne 200 \$ par mois, donc ça me coûte seulement 50 \$ pour ma pompe. Mon insuline est couverte par mon plan au travail, mais disons que si je ne l'avais pas, ça me coûterait très cher », conclut-il. Le gouvernement de l'Ontario offre de plus en plus de programmes afin de faciliter l'accès aux médicaments, aux fournitures et aux systèmes de surveillance du glucose. Des dépenses personnelles peuvent survenir quand même pour ceux qui ont des régimes d'assurances privés s'il y a une franchise à payer ou un plafond de couverture annuelle.



Voici les invités de l'Info sous la loupe cette semaine : Jessica Baril et Yzabel Mignault-Laflamme (Maison renaissance), Danielle Proulx, Francine Laberge et Lucille Brunet (Comité soins palliatifs) Luc Bussières (Université de Hearst) et nos habitués Guy Bourgouin, Carol Hughes et P lo !

Sur les ondes de CINN 91,1 vendredi 11 h, en reprise samedi 9 h

Profil d'entreprise : Pepco



Photos gracieuseté de Luc Pepin

Propriétaires : Famille Pepin

Année d'ouverture :

14 octobre 1986

Nombre d'années en activité : 37 ans

Emplacement : Pepco était localisé au 616 rue Front lors de sa création, devant la Plaza MDDT. En 2015, il y a construction d'un siège social au 25 chemin Gaspésie. Quatre autres localités ontariennes accueillent les succursales Pepco, soit Thunder Bay, Longlac, Hornepayne et Timmins, ainsi que Saint-Léonard au Québec.

Propriétaires : Nicole et Jean-Guy Pepin



HISTORIQUE

Au départ, Pepco était le grossiste Texaco à Hearst et offrait les produits de carburant et de lubrifiant. En 1989, il devient un agent Esso alors que ce dernier acquiert Texaco. Le territoire desservi s'élargit de Smooth Rock Falls à Hornepayne et l'ajout de carburants d'aviation se greffe à l'offre. Deux membres rejoignent l'équipe : Luc Pepin en 2001 et son frère Denis en 2004. Pepco devient un revendeur Esso en 2001, et la division « Confort au foyer » Esso pour la grande région urbaine de Montréal s'ajoute au registre Pepco en 2010. Cette acquisition permet de lancer l'expansion au Québec et d'ajouter les lubrifiants et les carburants commerciaux à l'offre résidentielle au Québec. Toujours en constant développement, Pepco acquiert les Entreprises Armand H Couture Ltd de Hearst et United Supply de Timmins en 2014 et 2015 respectivement, ce qui le positionne comme plus grand distributeur indépendant de fournitures industrielles dans le Nord de l'Ontario. De plus, cette même année, la construction de son siège social et du dépôt ferroviaire débute dans notre municipalité.

Pepco agrandit sa voie ferroviaire à Hearst et achète une locomotive en 2023. Cet investissement permet d'augmenter la capacité du dépôt en plus d'assurer une certaine indépendance face aux compagnies de train en plaçant ses propres wagons-citernes pour le déchargement. Avec une capacité de plus de 800 millions de litres par année, ce dépôt ferroviaire est le plus important dépôt pétrolier privé en Ontario.

Aujourd'hui, Pepco compte une centaine de personnes dans son équipe pour desservir plus de 5000 clients résidentiels, commerciaux, industriels, revendeurs et les gouvernements en Ontario et au Québec. Pepco a le plus grand réseau de distribution et le plus important inventaire de carburants, lubrifiants et fournitures industrielles dans le Nord de l'Ontario. Pepco investit dans ses membres d'équipe, dans ses infrastructures, dans les nouvelles technologies ainsi que pour grandir organiquement et par acquisition afin de toujours mieux appuyer ses clients et remplir sa mission de livrer les bons produits au bon endroit, au bon moment et à chaque fois.

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

Nous avons dû investir dans un nouveau système de gestion (ERP) en 2019 afin d'avoir une bonne fondation technologique pour poursuivre notre croissance. Nous avons éprouvé des difficultés, mais heureusement tout est résout. Nous livrons par mois des milliers de commandes sans erreur à nos clients.

La pénurie d'employés est un défi en soi! Notre équipe professionnelle ainsi que nos conditions d'emploi demeurent des incitatifs intéressants pour les nouveaux employés. Nous avons d'ailleurs pourvu plus de cinq nouveaux postes depuis les six à huit dernières semaines.

Fierté Communautaire

Il y a plein de raisons d'être fier de notre communauté. Je suis particulièrement fier que Hearst soit une région d'entrepreneurs. L'entrepreneuriat est au cœur de notre ADN, les entreprises sont appartenues localement : c'est ce qui fait que notre communauté est résiliente et vibrante encore aujourd'hui. Nos ancêtres sont arrivés avec leur baluchon et ont tout construit de leurs mains sans attendre la charité et/ou les subventions des gouvernements ni l'aide de grandes entreprises externes.

Par exemple : Les grossistes de bois ne donnent pas la juste valeur pour le bois, incorporons notre propre grossiste; un manque d'éducation en français, créons l'Université de Hearst; manque de service en toxicomanie, créons notre propre centre local; ils ont investi eux-mêmes dans l'aréna, dans les arts, et beaucoup plus. Encore aujourd'hui, notre communauté compte des entrepreneurs locaux avec des scieries modernes et ultra-performantes, des géants de la construction, des opérations forestières sans comparatifs, des pionniers de l'éducation francophone qui sont reconnus régionalement, provincialement et nationalement comme leaders non seulement en affaires, mais aussi dans l'éducation, les arts, et les services sociaux.

Je suis fier de notre communauté pour tous les entrepreneurs, petits et grands, qui œuvrent dans toutes les sphères de notre communauté. J'emprunte un ancien slogan du développement économique de Hearst pour résumer : je suis fier parce que Hearst est naturellement entreprenante!

Créateur d'emplois

Aujourd'hui, Pepco compte une centaine de membres d'équipe pour servir plus de 5000 clients résidentiels, commerciaux, industriels, revendeurs et gouvernements en Ontario et au Québec.

Pepco
25 chemin Gaspésie
Tél. : 844 362-4523
Courriel : info@pepco.ca
Facebook : [facebook.com/PepcoCanada](https://www.facebook.com/PepcoCanada)
Site Web : www.pepco.ca

Clientèle loyale

Pepco doit son succès à sa clientèle fidèle, dont certains depuis sa création en 1986. D'autres individus, petites et grandes entreprises se sont ajoutés. Nous sommes extrêmement reconnaissants envers tous nos clients fidèles, car sans chacun d'eux Pepco n'est rien.

Utilisation des réseaux sociaux

Pepco utilise les médias sociaux pour diffuser de l'information, pour recruter et pour partager des promotions. Les médias sociaux sont de beaux outils de promotion, mais le meilleur outil demeure nos clients satisfaits qui partagent leurs bonnes expériences.

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

Selon Luc Pepin, président-directeur général de Pepco, une jeune famille devrait s'établir à Hearst, car le style de vie est meilleur qu'ailleurs. Les logements sont moins dispendieux et les salaires plus élevés. Le taux de criminalité est bas. Nous et nos enfants pouvons travailler, pratiquer du sport et nous divertir avec une multitude d'activités dans un rayon de quelques kilomètres, et ce, sans congestion.

L'importance de l'achat local

L'achat local joue un rôle primordial pour assurer le dynamisme de notre communauté. Nous nous assurons de maintenir et d'améliorer nos services en dépensant localement.

La culture de Pepco est qu'un dollar dépensé ou investi dans une petite communauté a plus d'impact local que celui dépensé dans un grand centre. Étant de fiers Hearstéens, les dirigeants de Pepco ont construit le siège social à Hearst, embauchent autant de personnel-cadre de la communauté que possible et achètent tout ce qui est possible localement. Pepco a renversé la perception que d'être éloigné des grands centres est un désavantage, mais plutôt un avantage concurrentiel. Entre autres, le dépôt ferroviaire et les diverses infrastructures ont généré des millions de dollars d'investissements auprès de nos entreprises locales.



Alyssa Fontaine, nutritionniste spécialiste dans l'alimentation végétale

Par Renée-Pier Fontaine – IJL Réseau.Presse – journal Le Nord

Les régimes alimentaires végétarien et végan ont connu une recrudescence dans la dernière décennie. Leurs adeptes sont mieux informés et contre la cruauté faite aux animaux d'élevage destinés à la consommation ou bien à l'empreinte écologique que cette industrie laisse sur la planète. Quelles que soient les raisons de le faire, être végan ou végétarien, c'est plus complexe que ça en l'air. Alyssa Fontaine est une nutritionniste végétale, elle est propriétaire de sa propre entreprise qui offre un service en ligne donné par des nutritionnistes qui sont végétariens ou végétariens eux-mêmes.

La pratique de Mme Fontaine s'étend partout au Canada et aux États-Unis, et elle offre des consultations à tous ceux qui ont envie d'avoir une nutrition plus végétarienne, végétalienne ou végane. « On ne juge pas, on est vraiment là pour les assister, donc tout peut être discuté. Les troubles alimentaires, la nutrition sportive, bien manger, la transition, les problèmes de digestion, on fait un peu de tout », dit-elle.

Pour simplifier les explications des différents types de nutrition, Mme Fontaine les places dans trois catégories : les flexitariens, les végétariens et les végétaliens/végans. « Les flexitariens sont des gens qui désirent encore manger de la viande, mais qui sont ouverts à choisir plus d'options végétariennes, ils sont donc plus flexibles. Souvent, les gens font cela pour l'environnement ou leur santé », explique la nutritionniste Alyssa Fontaine. « Ensuite, il y a les végétariens, qui d'habitude ne mangent pas de viande, mais qui vont consommer des œufs ou du poisson et du fromage. Dans ce groupe, tout le monde est différent, il n'y a pas

vraiment de règles; c'est un peu plus strict que flexitarien, mais assez flexible. Finalement, il y a à l'extrême ceux qui sont végétaliens/végans. Ce sont les gens qui mangent zéro produit animalier et même qui n'utilisent rien qui vient des animaux », continue-t-elle. La motivation de cette branche plus stricte est la plupart du temps la question éthique du sort des animaux. Pour eux, manger une vache est la même chose que manger leurs chiens.

Selon les connaissances qu'elle a acquises auprès de sa clientèle, les gens qui se tournent vers le végétarisme le font pour des raisons de santé, par exemple s'ils sont cardiaques ou s'ils désirent réduire l'ingestion de gras saturés.

La grande question que beaucoup se posent : comment avoir un régime équilibré en protéines lorsqu'on ne consomme plus de viande? « C'est facile! Dans les légumineuses, les noix, on trouve même des protéines dans les grains et les légumes. Nous, au Québec ou en Ontario, ce qu'on entend depuis toujours de nos familles c'est : mange tes œufs, bois ton lait, etc. Il suffit juste de se rééduquer, c'est beaucoup plus simple que ce que les gens pensent, nous n'avons jamais entendu parler de quelqu'un qui a un déficit en protéines », soutient la nutritionniste. Elle conseille de prendre des vitamines comme la B12, le calcium ou les omégas3 en suppléments, ou de consommer des aliments fortifiés, comme les laits végétaux ou la levure nutritionnelle. « Tout le monde devrait prendre des suppléments en fait, parce que rares sont ceux qui mangent du poisson deux fois par semaine pour avoir des omégas3, par exemple. C'est surprenant, mais c'est

facile d'aller chercher des vitamines; c'est la portion éducation qui manque dans le fond », explique-t-elle.

Changer soi-même ses habitudes alimentaires du jour au lendemain est possible. Une personne déterminée à changer pourrait faire de la recherche en ligne et suivre les deux conseils de Mme Fontaine : « Premièrement, assurez-vous de manger des noix à tous les repas pour remplacer la protéine. Ensuite, rendez-vous à la pharmacie pour vous procurer une bouteille de multivitamines et assurément vous allez être correct pour les premiers mois. » Cette inquiétude d'avoir des carences en devenant végétalien est très répandue chez ceux qui désirent faire le changement, de là l'importance de bien s'éduquer sur le sujet.

Peu importe les habitudes alimentaires qu'on décide d'essayer, que ce soit pour perdre du poids, pour réduire la consommation de gluten ou la consommation de viande, il faut être constant. Selon la nutritionniste, l'important c'est de s'interroger sur sa capacité à suivre ce type de régime pour le reste de sa vie.

Pour ceux qui voudraient recevoir des amis végétariens à la maison, Mme Fontaine dit qu'il suffit d'en parler avec eux. Elle soutient que bien souvent ces gens apportent des repas à partager avec les autres afin de leur faire goûter ce type de cuisine. Alyssa Fontaine savait depuis l'âge de 14 ans qu'elle voulait étudier la nutrition au cycle postsecondaire. « Mon grand-père avait des problèmes cardiaques, il mangeait beaucoup de steaks et il fumait beaucoup, bref sa santé n'allait vraiment pas bien. Lui et ma grand-mère ont complètement changé leur alimentation vers une alimentation plus végétale, et ça,

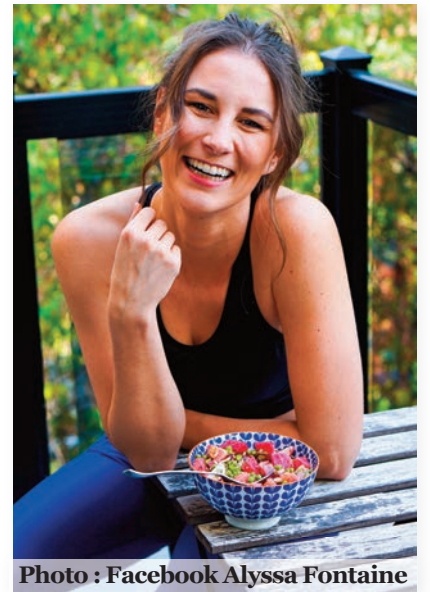


Photo : Facebook Alyssa Fontaine

c'était à l'âge de 50 ans. Finalement, il a vécu jusqu'à l'âge de 91 ans avec une super belle santé et ma grand-mère va avoir 100 ans le 14 novembre! Ils sont donc une très grande inspiration pour moi et c'est pour cela que je suis devenue nutritionniste », explique-t-elle.

L'aspect économique d'un régime végétal n'est pas plus élevé que pour les omnivores, selon des études qu'Alyssa a consultées. En fait, le panier d'épicerie pour les personnes véganes serait 33 % moins cher. La portion de fruits et légumes reste la même, mais pour les protéines, le coût des noix et des légumineuses est moindre que celui de la viande.

Pour suivre la nutritionniste Alyssa Fontaine sur Internet, vous pouvez taper son nom sur les sites de recherche et vous serez redirigé vers son site Web ou ses comptes de médias sociaux.

TCL, un garage tout neuf pour les petits et grands projets de mécanique

Par Renée-Pier Fontaine

Depuis qu'il est tout petit, Trevor Gosselin baigne dans l'univers de la mécanique. Son père, qui était camionneur, l'amenait avec lui pour faire l'entretien de son camion et de sa remorque dans un espace qu'il louait sur la route 583 Nord. Lorsque le propriétaire du garage a eu l'intention de vendre, Trevor a sauté sur l'occasion avec en tête l'idée d'ajouter un projet, soit de construire un autre bâtiment dans lequel il ferait de la mécanique.

Mécanicien licencié depuis 15 ans, Trevor travaille dans les mines depuis 11 ans, vivant loin de la maison la moitié du temps. Il reconnaît qu'un jour il aimerait mieux travailler localement. L'an dernier, il a fait l'acquisition du garage anciennement Lacroix Bus, de Patrice Lacroix, et entamé la construction de son propre garage à l'arrière de la cour. Il conçoit lui-même les plans et travaille de longues heures avec des ouvriers pour faire avancer son projet plus rapidement. Ses semaines en congé

de la mine, Trevor les passe presque toutes là. « J'ai eu de l'aide bien appréciée, mais j'essayais d'en faire le plus moi-même. J'ai une full-time job, les enfants au travers cela, puis j'ai bâti ça pendant à peu près un an », explique M. Gosselin. Il continue de louer l'autre garage à des camionneurs, qui comme son père le faisait, y font la maintenance et les réparations. La structure du garage a été commandée sur un site de conception canadien. Trevor a choisi la largeur des baies, des portes de garage, l'emplacement des fenêtres, les couleurs, etc. La compagnie envoie le tout par la suite et la construction peut commencer. Le choix de couleur rend le garage très moderne et au goût du jour. Dès que tout fut prêt, un inspecteur de la Ville est venu visiter et TCL Garage a vu le jour.

TCL sont les initiales des membres de sa petite famille : ses deux enfants, Caleb et Laurence, ainsi que sa conjointe Corinne qui partage l'initiale de leur fils, et c'est ce qui l'a inspiré pour

le nom. « Mes enfants ont grandi avec le fait que je suis parti six mois par année. Maintenant qu'ils vieillissent, ils commencent à comprendre que ce ne sont pas toutes les familles qui sont comme ça. Quand je leur dis aimeriez-vous ça que papa reste en ville pour travailler au garage gris? Ils sont tellement excités! », dit-il.

Spécialisé en mécanique diesel, Trevor offre toutefois ses services de mécanique à tous les types de voitures et aux camionnettes. L'un de ses collègues de travail à la mine, Alexandre Veilleux, vient l'aider de temps à autre et l'objectif du garagiste serait d'avoir des employés à temps plein éventuellement. « À long terme, le but serait d'être à la maison tous les soirs. Ensuite, pour avoir un rendez-vous quelque part, c'est des mois d'attente. Parfois, il y a un manque de mécaniciens en ville, ça c'est clair. Je pensais remplir l'écart et avoir un garage pour moi aussi, pour faire mes affaires », raconte Trevor.

Depuis l'annonce de ses services sur

la page Facebook de son entreprise, M. Gosselin a des semaines bien remplies lorsqu'il est au bercail puisque les gens de la communauté répondent à l'offre. Bien qu'il reste quelques détails à finaliser, Trevor est très satisfait du déroulement des choses. Il s'est associé à des entreprises de pièces spécifiques et vient répondre à une demande pour les modifications de camions. Il est donc disponible deux semaines par mois, du lundi au vendredi, afin de servir ses nouveaux clients.



Trevor Gosselin, mécanicien licencié depuis 15 ans — Photo gracieusetée de Trevor

25-26 NOV



Foire d'hiver

SAM 9 h à 16 h

DIM 10 h à 15 h

f / HoHoHearst

1 Place des Arts

Curly Mesh - Maria Mitron **A**
 Lina Labrie **G**
 Kariane Brochu **T**
 Michelle Robichaud **A**
 Distillerie Rheault **G**
 Savon bonheur - Yvette Bergeron **A**
 Lyse Grandmont **A**
 Chantal Desrochers **A**
 Lynn's Creative Glass - Lynn Marin **J**
 Lemieux de la Bouffe - Micheline Lemieux **G**
 Rachel Raby **T**
 Creative BOWtique & Supplies - Mona Gauthier **A**
 Lise Lanoix **T**
 Francine Savoie-Jansson **A**
 Jacinthe Bouley **G**
 Binous Créations - Sabrina St-Arnaud **T**
 Florida Mitron **T**
 Gentle Healing Space - Suzanne Morin **A**
 France Baillargeon **T**
 Tupperware avec Sylvie et artisans **V**
 Huguette Laurin **T**
 Pomponette - Mila Caron-Doucet **A**

Viens
rencontrer
le Père Noël!



Cantine

2 Université de Hearst

Ferme Pure et Simple **T**
 Sig's Creative Corner - Mariève Sigouin **A**
 Kaptain Sweet - Kathie Martel **G**
 Soak & Relax by Saffia & Carine **A**
 Les créations KNM - Nathalie Ouellet **J**
 Boosted Customs - Cody Lachance **A**
 Écomusée de Hearst **M**
 Paintings Memories Creations - Charlotte Greenwood **A**
 Rustic Spa - Debbie Tremblay **A**
 Fondation de l'Hôpital Notre-Dame **M**
 Lyka.co - Joanie Gaudreault **A**
 Nancy Beger **T**
 Cathy Gagnon **G**
 Norwex - Mila Branco **V**
 Vie bohème - Carmen Camiré **A**
 École Secondaire Catholique de Hearst **G**
 Crochet Creations by Angel Rhéaume **T**
 Lexie Cuddles - Isabelle Moreau **T**
 Stylé Active & Positive - Julie Couture **V**
 Epicure - Katrine Potvin **V**
 Laurette Sylvain **T**
 Susan Shek **M**
 Veilleux Camping Marina **G**
 Henri et Victoria - Jonathan Roy **V**
 Beaded Mama - Tiffany C-Young **J**
 Snowberry Brand - Apryl Bérubé **T**
 Kariane Lachance **M**

Légende

- A** Artisans et arts variés
- G** Gourmet
- J** Bijoux
- M** Catégories mixtes
- T** Textiles
- V** Vendeur

3 Hearst Legion

The Knitting Queen - Danika Jacques **T**
 Francine Roy **A**
 U.C.F.O. - Madeleine Paquette **T**
 Back 2 BaSix - Daniela Gagnon **M**
 Meraki & co. - Maria Dubois **T**
 Bath Diamond - Isabelle Proulx **A**
 Mammy Créations - Sylvie B.-Roussel **A**

Tirage de la Foire

1\$ / BILLET



Contribue au bien-être de notre communauté!

Apporte une denrée non périssable pour le Samaritain du Nord Hearst.



Un retour en salle positif, la communauté avait hâte de sortir!

Par Renée-Pier Fontaine – IJL – Réseau.Presse – journal le Nord

Le Conseil des Arts de Hearst tenait son assemblée générale annuelle le 8 novembre 2023 où ont été présentés les états financiers, le rapport de la direction et les nouveaux membres du conseil d'administration. Le retour en salle a largement dépassé les attentes de l'équipe du CAH en ce qui a trait à la participation et la fidélité des membres.

La pandémie a frappé fort la plupart des industries et elle n'a pas épargné celle des arts et spectacles. La saison 2022-2023 du Conseil des Arts de Hearst a été très achalandée, remplie de réussites et parsemée d'obstacles. Les états financiers préparés par la firme Baker Tilly ont été présentés par Maïka Letourneau.

Le comparatif entre l'année 2022 et 2023 est difficile à faire, avec les interruptions de spectacles et d'activités que la pandémie avait engendrées, donc il y a de grands écarts à plusieurs points. Par exemple, lorsqu'on regarde l'ensemble des revenus de 2023, le total est de 726 674 \$ comparativement à 467 784 \$ en 2022. Les dépenses totalisent 718 220 \$ cette année par rapport à 462 945 \$ l'année précédente. Ce qui signifie que le CAH termine son année budgétaire 2023 avec un surplus de 8 454 \$.

«Ça ne fait pas tellement notre affaire de faire un surplus cette année puisque c'est l'année que nous voulions présenter à nos bailleurs de fonds pour démontrer notre situation financière précaire», explique la directrice générale Valérie Picard. Depuis la vente de l'immeuble en 2019, les recettes qui en découlent ont trainé pendant deux ans dans leurs tenus de livres. L'an passé, le CAH a enfin pu faire donation de ce surplus de 1 000 000 \$ à sa fondation qui vient tout juste d'être créé. «Avec la vente, on ne voulait pas garder ce montant dans nos coffres de peur que nos bailleurs de fonds ne veuillent plus nous aider», dit Mme Picard. Elle a donc planifié la mise en œuvre de la Fondation du Conseil des Arts de Hearst pour pouvoir investir le montant obtenu par la vente dans des placements. La Fondation du CAH est gérée par un autre conseil d'administration, qui désire être gestionnaire du fonds uniquement pour le moment. Il n'y a pas de compagne de financement pour renflouer les coffres, elle utilisera seulement les revenus perçus sur les intérêts pour l'investir dans le CAH.

La moyenne générale de participation

aux spectacles présentés était de 220 personnes et la hausse de membres toutes catégories confondues était de 163 au total pour 2023. «La hausse est en partie attribuable au spectacle de Mike Ward, où seulement les membres pouvaient acheter des billets en prévente, tous les billets se sont vendus, c'est donc une formule que l'on compte réessayer», explique Valérie Picard dans la lecture de son rapport. Elle énumère ensuite les nombreux projets communautaires, de développement et sensibilisation dans lesquels le CAH était partenaire. Pensez par exemple aux festivals HOREM, la première édition du Cabaret Queer, de Parlons-en donc!, la Foire d'hiver, Hearst sur les Planches, résidence scolaire avec Prima Danse, etc.



Valérie Picard qui parle au micro
Photo : Renée-Pier Fontaine

L'équipe de Valérie Picard participe activement à diverses activités pour promouvoir le développement professionnel dans l'industrie et continuera de le faire au cours de l'année à venir. La directrice générale et artistique s'est récemment jointe au conseil d'administration de l'Alliance culturelle de l'Ontario, qui monte un dossier des états généraux sur les arts la culture en Ontario. «C'est un dossier qui prendra trois à cinq ans à développer, mais l'ensemble des diffuseurs et des intervenants culturels ont vraiment lancé un grand cri pour être accompagnés. Les formules de financement, les coupures gouvernementales et tout ça ne font plus de sens», ajoute-t-elle. Ce groupe de personnes expérimentées dans le domaine a décidé qu'elles s'uniraient et feront du lobbying auprès du gouvernement.

«Je ne parlerai pas plus de nos succès que de nos défis que nous avons eus avec la programmation. Nous avons vu une augmentation moyenne des participants, et ce,

même en comparant nos chiffres de 2019-2020» explique Mme Picard. Le manque de techniciens de scène représente un défi de taille pour le CAH. Pour limiter les annulations de spectacles, le personnel a reçu une formation pour exécuter l'éclairage en cas d'insuffisance de main-d'œuvre. La relève est quasi inexistante dans ce domaine, selon elle, et leur technicien d'éclairage actuel approche la retraite. Certaines équipes techniques ont été approchées, mais l'avancement technologique de la salle du CAH limite leur travail, surtout ceux qui proviennent de la région du Nord. «Pour donner des spectacles de notre envergure, nous devons faire appel à des techniciens d'Ottawa, Montréal ou Sudbury, mais même à Sudbury, la pénurie commence à se faire ressentir. Nous ne connaissons pas la solution, mais nous allons faire notre possible pour continuer de vous donner des spectacles de qualité», affirme Mme Picard.

«Chaque semaine, nous ne savons pas si nous allons avoir la main-d'œuvre requise pour les spectacles. Encore la semaine passée, nous avons su mardi qu'il n'y aurait personne à la technique de son. Nous avons dû mettre notre travail de côté et faire des appels pour trouver quelqu'un. Finalement, c'est l'un des techniciens de son d'un des trois groupes qui a accepté de le faire pour les trois», continue-t-elle.

Pour ce qui est de la Galerie 815, six expositions ont pu être présentées en présentiel, soit deux de plus que l'année précédente et le nombre de visiteurs reste sensiblement le même qu'avant la pandémie.

L'un des changements significatifs qu'a effectués le Conseil des Arts de Hearst est en communication : l'embauche contractuelle de deux ans avec la firme de Marie-Pier Drolet a permis à l'organisme de s'approprier un langage unique sur ses plateformes. L'équipe est à la recherche d'une personne pour occuper un poste relié aux communications à temps plein, puisque l'élan que Mme Drolet a donné se doit d'être maintenu pour un fonctionnement plus efficace. «En ce moment, c'est nous qui nous occupons des réseaux sociaux, mais aujourd'hui c'est de plus en plus compliqué, Facebook rejoint le plus de gens en général. Cela dit, nous continuons de prendre des publicités avec les journaux et les radios, surtout CINN FM et le journal Le Nord», dit-elle. Le

privilege d'avoir des médias francophones dans une petite communauté est très rare selon elle, et le CAH désire voir une continuité dans l'offre de ce service le plus longtemps possible à Hearst. «Les médias prennent énormément de temps, vous devez utiliser une différente voix sur les différentes plateformes et c'est beaucoup de gestion pour nous tant que nous n'aurons pas comblé ce poste-clé. Les jeunes ne sont plus sur Facebook, ils sont sur Instagram et TikTok, les personnes plus âgées préfèrent recevoir l'information par courriel, etc.»

Le plan de commandites a connu un très grand succès pour le retour en salle; le CAH a reçu 32 500 \$ des entreprises et organismes de la communauté, comprenant le 5 000 \$ offert par la Ville de Hearst pour les activités reliées au 100^e. Le développement de la compagnie de théâtre francophone basé à Hearst, Mauve Sapin, est important pour l'organisme qui travaille en collaboration avec ces personnes pour les appuyer dans leur démarche artistique. D'ailleurs, la troupe de Kariane Lachance revient tout juste d'une tournée ontarienne avec la pièce Mamuche.

De plus, le CAH a fait une demande au fonds de la taxe municipale sur l'hébergement de la Ville de Hearst afin de promouvoir ses événements plus largement dans le Nord de l'Ontario. Cette visibilité a attiré 204 spectateurs de l'extérieur de la ville. D'autre part, la location de la salle ne s'est pas rétablie au même niveau qu'avant la pandémie, totalisant 20 000 \$ en revenus de location. «Cette entente que nous avons avec le CSPNE nous permet vraiment de garder la tête au-dessus de l'eau. Ça vient aider avec le maintien de nos équipements et ça vient rentabiliser les opérations, puisque lorsque vous louez la salle ici, c'est le CAH qui gère la location et qui garde les revenus», conclut-elle.

Cinq postes étaient vacants au sein du CA et la mise en candidature devait se faire au moins une semaine à l'avant en remplissant un formulaire en ligne. Puisque seulement cinq personnes ont soumis leur candidature, elles ont été sélectionnées automatiquement et aucune élection n'a été nécessaire. Les postes ont été attribués à Elsa St-Onge, Emmanuelle Rheault, Mireille Gosselin, Guy Morin et Saliou Ndigue Cissé, pour une durée de deux ans.

Jean-Michel Cantin à pied en Nouvelle-Zélande

Propos recueillis par Claudine Locqueville - novembre 2023

Lorsque Jean-Michel a *hiké* pendant 82 jours sur la Pacific Crest Trail durant l'été 2022, il a découvert une passion : les *hikes* ou randonnées de longues distances. Quel meilleur pays pour poursuivre ce nouveau rêve que la Nouvelle-Zélande, un pays reconnu pour ses randonnées exceptionnelles ? C'est donc la destination qu'il a choisie avec le but de traverser le pays à pied en suivant la piste Te Araroa, « la randonnée de votre vie en Nouvelle-Zélande. Le parcours de 3 000 km s'étend du Cap Reinga au nord jusqu'à Bluff au sud », selon leur site Web.

Les plans de Jean-Michel de suivre ce sentier au complet ont changé lorsqu'il a eu l'expérience de pas un, ni deux, mais trois cyclones en l'espace d'un mois, incluant le cyclone Gabrielle, qui est dans le top 3 des plus destructeurs de l'histoire de la Nouvelle-Zélande. C'est toujours stressant lorsque les plans changent en dernière minute, mais comme la suite de son voyage le démontre, c'était vraiment pour le mieux.

Il a *hiké* un total d'environ 2 000 kilomètres, passant dans des environnements tellement différents les uns des autres que ça lui donnait l'impression de changer de pays. Il a commencé son parcours sur la plage 90-Mile Beach, sur l'île du Nord, et s'est rendu dans les Alpes de l'île du Sud en traversant des fermes, des forêts et des champs volcaniques : une expérience unique et diversifiée en même temps. Bien sûr, faire de la randonnée au travers des fermes, des montagnes, sur les côtes et plages, rivières et lacs est fantastique. Ce qui a vraiment fait son voyage, par contre, ce sont les gens qu'il a rencontrés sur son chemin. La générosité des kiwis, surnom des Néozélandais,



Photo : Jean-Michel et un Néozélandais

que ce soit pour lui offrir un lit, un repas chaud, le ramasser quand il faisait du pouce, est beaucoup plus grande que tout ce qu'il imaginait. Jean-Michel a survécu au cyclone Gabrielle grâce à la générosité de Shelley, une « locale » qu'il a rencontrée durant sa deuxième semaine en Nouvelle-Zélande. Elle l'a hébergé sur sa ferme. Lorsqu'il lui a dit qu'il avait travaillé dans un moulin à scie et savait se servir d'une scie à chaîne, elle l'a rapidement mis au boulot pour faire le ménage des arbres tombés. Après une semaine, c'était le temps de continuer son chemin. Angela, l'amie de Shelley, avec laquelle il a aussi développé une bonne connexion, lui a permis de rester pendant quatre jours dans sa *beach house*, sur la côte est du pays. Ce qu'il pensait être un chalet s'est révélé être un manoir d'une dizaine de chambres avec la mer et la plage comme cour arrière. Jamais il n'aurait imaginé rester dans une maison comme ça, encore moins gratuitement.

Finalement, il y a Megan, la Kiwi qui connaît quelqu'un partout au pays. Grâce au réseau d'amis et de contacts de cette personne, Jean-Michel a eu la chance de se faire héberger par des familles locales et de vraiment s'intégrer à la vie et à la culture néozélandaises. En tout, il a logé chez au moins une douzaine de résidents, la plupart grâce à ces trois femmes extraordinaires. Voyager c'est bien, mais ça fait diminuer le compte de banque, donc Jean-Michel s'est trouvé un emploi pour une auberge dans le parc national de Tongariro, où il est resté pendant cinq mois. Le travail était correct, à la réception et au ménage, mais il y avait quelque chose de vraiment spécial à cette auberge : les gens qui y restaient. Étant tout près de la piste de ski Whakapapa, plusieurs employés vivaient à l'auberge. Jean-Michel a donc demeuré avec une grande famille internationale, des gens venant d'une dizaine de pays. C'est inévitable qu'il se développe de

bonnes relations avec certains d'eux, et ils ont vraiment fait de son séjour une expérience inoubliable. Jean-Michel a aussi découvert une nouvelle passion avec Anje, un Slovénien qui était de passage, en compagnie de qui il a fait l'ascension hivernale des trois plus hauts volcans du pays, tous encore actifs. Jamais il n'aurait pensé faire de l'alpinisme avec des crampons et un pic à glace, il en est très reconnaissant envers Anje. Bien sûr, ce n'est pas toujours rose et facile. Le plus difficile de voyager à long terme, c'est de dire « au revoir ». C'est plaisant d'avoir des contacts partout sur la planète et de vivre de nouvelles expériences, mais dire au revoir à ses amis, terminer une nouvelle romance, et se retrouver seul après avoir habité avec les mêmes personnes pendant plusieurs mois, ça fait de la peine. On sait très bien que les chances sont presque nulles de se revoir un jour.

Est-ce que ça vaut la peine de partir seul, avec un sac à dos, sans plan défini ? Absolument ! Et Jean-Michel est prêt pour la nouvelle aventure...



Camping sauvage Tama Lakes NZ

NORTHERN MONUMENTS DU NORD

**Immortalisez vos
êtres aimés !**

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

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

**10^e saison de L'info sous la loupe
avec Steve Mc Innis**

Tous les vendredis de 11 h à 13 h

En reprise les samedis de 9 h à 11 h

Sur les ondes de

CINN911



Présenté par

**Caisse
Alliance**



Dans le temps comme dans le temps une chronique de Serge Morissette Les feux de forêt de 1947 dans la région de Hearst

Le 23 juin 1947, un journaliste du *Globe and Mail* écrivait (traduction et extraits par Serge Morissette) « Plusieurs feux de forêt menacent Hearst. Il y a présentement cinq feux de forêt dans la région qui brûlent hors de contrôle dans le district Hearst-Kapuskasing, et un de ces feux se veut très sérieux. Un énorme feu sur les limites de bois de Arrowland et Marathon, 20 miles à l'ouest de Hearst, menace le village et la réserve de Calstock. Les femmes et les enfants ont été évacués de Calstock cet après-midi et les hommes doivent combattre le feu à un quart de mille de leur demeure. Des bucherons des camps des environs sont venus aider à combattre le feu. Tous les avions du ministère des Forêts du district amènent présentement des pompiers forestiers avec leurs équipements. Des employés du ministère nous disent que la série de feux dans le district Hearst-Kapuskasing est centrée dans une ceinture de bois très sec qui s'étend de Calstock à plusieurs milles à l'est de Hearst. Le danger deviendra de plus en plus sérieux jusqu'à ce qu'une pluie abondante se déverse sur la région. Au coucher du soleil, le feu était rendu juste de l'autre côté du ruisseau où se trouve le moulin de Calstock. » (Simone Lecours Camiré nous parle davantage de ce feu dans son livre *Ma vie sur les bords de la Mattawishkwia*.) « Un vent de 25 milles à l'heure attise les flammes du feu qui a commencé près de l'autoroute Trans-Canada, à six milles d'ici. Il semble que les vents ralentissent et on espère être capable de sauver le village. Une lignée continue d'automobiles remplies de meubles et des gens fuyant le feu sont arrivés à Hearst cet après-midi. Un autre feu au nord de Hearst s'enlignait directement pour les fermes de certains cultivateurs, mais les représentants du ministère nous disent que les cultivateurs peuvent facilement prendre la concession vers l'est jusqu'au Lac Ste-Thérèse. Un troisième feu s'est développé au Lac Ste-Thérèse ce

soir. Il y a aussi un rapport d'un autre feu dans le comté de Hanlan et une personne, à lui seul, essayait d'éteindre le feu, mais il commençait à en perdre le contrôle. Le département des forêts nous a fait savoir que ce monsieur était laissé à lui-même puisque tous les pompiers forestiers étaient occupés pour l'instant. Le feu de Calstock est le plus gros feu et il est présentement hors de contrôle. Nous ne pouvons que prier pour de la pluie. »

Comme l'explique Simone Lecours Camiré dans son livre *Ma vie sur les bords de la Mattawishkwia*, le vent a changé de direction à la dernière minute et le moulin Lecours Lumber avec ses maisons à Calstock ont été épargnés de même que le village de Constance Lake.



Photo du feu de forêt provenant de TVOntario

Jour du Souvenir à Hearst



(Renée-Pier Fontaine) Une centaine de personnes se sont rendues à la Place des Arts de Hearst pour participer à la célébration officielle du jour du Souvenir à Hearst, le samedi 11 novembre. Cette cérémonie rendait hommage aux soldats de la région qui sont morts à la guerre, et était animée par Gerry Callewaert. Le souper à la Légion de Hearst affichait complet, plus de 120 repas ont été servis. Photo : LE NORD

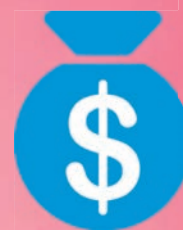
Mattice-Val Côté se souvient



(Renée-Pier Fontaine) Les Rangers de Constance Lake ont bravé la tempête pour rendre hommage aux vétérans de Mattice-Val Côté le 9 novembre dernier. Quelques résidents étaient présents ainsi que les membres des familles des deux soldats de Mattice qui ont perdu la vie durant la Deuxième Guerre mondiale : Marcel Plourde et Joseph Wilfrid Brouard. Le conseiller municipal Réginald Manning était présent à titre de vétéran, puisqu'il a été dans les Forces armées canadiennes pendant trois ans. La cérémonie était animée par Lise Blouin de la Légion de Hearst. Photo : LE NORD



RADIO BINGO
1800 \$ EN PRIX



Ne manquez pas le Radio Bingo de 1800 \$ en prix ce samedi 11 h sur les ondes de CINN 91.1

Risquées, les armes contrôlées par l'IA ?



Par Catherine Couturier

Les avancées de l'intelligence artificielle (IA) ouvrent de nouvelles possibilités dans le domaine militaire, pour la création de ce qu'on appelle des armes autonomes. Faut-il s'en inquiéter ? Le Détecteur de rumeurs fait le tour de la question.



Qu'est-ce qu'un « système autonome » ?

Un système est appelé « autonome » si, à partir du moment où il est activé, fonctionne seul, sans intervention humaine. Il peut s'agir autant d'un système simple comme un grille-pain, que du pilote automatique d'un avion, anticipait en 2016 Paul Scharre, auteur d'un rapport du Center for a New American Security sur le risque opérationnel des armes autonomes. Les voitures « sans conducteur » qu'on nous promet depuis une dizaine d'années entrent aussi dans cette catégorie.

Où en sont les armes autonomes ?

Les systèmes autonomes ont plusieurs applications dans le domaine militaire, observaient des chercheurs du Massachusetts Institute of Technology (MIT) dans un article de 2022. Par exemple, ils peuvent être utiles pour nettoyer un champ de mines ou pour approvisionner les troupes. Mais l'article s'intéressait plus particulièrement aux armes autonomes létales, dans le contexte du développement de l'intelligence artificielle. Et on en parlait depuis longtemps : dès 2016, Paul Scharre entrevoyait que cette automatisation des armes leur permettrait d'être plus précises et de limiter, en théorie, les dommages collatéraux chez les civils.

De fait, les armes autonomes existent depuis longtemps, rappelait en 2022 Neil Davison, conseiller scientifique et politique principal au Comité international de la Croix-Rouge. Il donnait en exemple les systèmes aériens de défense contre les missiles ou les drones kamikazes, conçus pour voler au-dessus d'un champ de bataille et détruire certaines cibles prédéterminées — comme des radars ou des chars d'assaut. Dans un texte d'opinion publié en 2018 dans la revue *Foreign Policy*, Paul Scharre estimait qu'au moins 30 pays utilisaient déjà des armes autonomes pour défendre leurs bases, leurs véhicules et leurs navires.

L'ajout de l'intelligence artificielle

L'essor de l'intelligence artificielle (IA) ces dernières années a donc ouvert de nouveaux horizons. L'IA, soulignaient les chercheurs du MIT, permet notamment de concevoir des systèmes avec une vitesse de réaction encore plus grande qu'avec les systèmes informatiques d'avant. Les armes contrôlées par l'IA peuvent également continuer de fonctionner même si elles ne sont plus en mesure de communiquer avec leur base. À l'heure actuelle, l'IA est utilisée surtout pour ces drones kamikazes et pour des véhicules aériens sans pilote. Par ailleurs, dès le début des années 2010, la division militaire du géant sud-coréen Samsung a développé des fusils sentinelles (*sentry guns*), capables de reconnaître des cibles humaines puis de tirer sur elles. Dans la même décennie, Israël aurait déployé ce type d'arme à sa frontière avec Gaza.

Les risques d'erreurs d'une arme autonome

C'est évidemment arrivé à ce stade que les systèmes autonomes utilisés à des fins militaires deviennent dangereux, s'ils ne fonctionnent pas comme ils le devraient. C'est ce qui était survenu en 2003 au-dessus de l'Irak, rappelle la journaliste spécialisée en technologies militaires Kelsey Atherton. Le système antimissile américain Patriot avait alors abattu par erreur un avion de combat britannique, tuant ses deux pilotes. L'ordinateur du Patriot avait conclu par erreur qu'il s'agissait d'un missile irakien et avait recommandé de faire feu.

Même si ce système n'était pas à proprement parler « autonome », puisque la décision finale de tirer revenait aux humains, sa capacité à traiter des données avec une grande rapidité était déjà de très loin supérieure aux capacités humaines. Vingt ans plus tard, on a atteint un niveau que peu imaginaient en 2003. Et pourtant, beaucoup de choses, aujourd'hui encore, peuvent amener les armes autonomes à se tromper ou à agir de façon imprévisible.

• Erreurs de programmation ou de conception du logiciel

Dans son rapport publié en 2016, Paul Scharre rappelait les résultats d'une étude qui avait conclu qu'on trouve en moyenne de 15 à 50 erreurs par 1000 lignes de code dans un logiciel. Si les programmeurs sont très rigoureux, ce taux peut diminuer jusqu'à 0,1. Dans un système composé de millions de lignes de code, cela laisse inévitablement des erreurs.

• Problèmes lors de la collecte de données

Dans la masse de données qu'utilise l'IA pour prendre une décision, la qualité de ces données peut faire une différence, peut-on lire dans un rapport de l'Institut des Nations unies pour la recherche sur le désarmement, publié en 2021. Or, en contexte de guerre, la qualité des données peut être problématique : une mauvaise ligne téléphonique ou une connexion satellite instable, des capteurs mal calibrés, la fumée qui nuit à la visibilité, etc.

De plus, le risque d'erreur augmente si l'IA a été entraînée avec des données qui ne correspondent pas à celles recueillies dans les conditions

de combat, souligne Kelsey Atherton. Par exemple, le système Patriot, en 2003, avait été conçu en présupposant qu'il devrait réagir à un nombre important de missiles. Or, pendant son premier mois d'opération, au tout début de la guerre en Irak, il a plutôt été exposé à 41 000 avions alliés et à seulement neuf missiles balistiques irakiens.

• Cyberattaques

S'ajoute à cela le fait que les systèmes militaires sont utilisés contre des adversaires qui ont tout intérêt à corrompre les données. C'est d'autant plus préoccupant que l'IA est facile à tromper. Dans une expérience réalisée en 2021 par la compagnie OpenAI, le simple fait de coller une étiquette avec le mot « iPod » sur une pomme amenait le logiciel à l'identifier comme un iPod avec un niveau de confiance de 99,7 %. Une autre expérience menée en 2018 a réussi à rendre un panneau d'arrêt indétectable en lui ajoutant des autocollants.

• Interactions non prévues avec l'environnement

Paul Scharre donne aussi l'exemple de huit avions déployés dans le Pacifique en 2007. Lorsqu'ils ont traversé la ligne de changement de date, cela a provoqué un arrêt immédiat des systèmes informatiques. Ce bogue n'avait pas été identifié à l'étape des tests du système.

Les risques d'escalade

Tous les systèmes autonomes — militaires ou non — comportent des risques. Les dérapages des agents conversationnels dans la dernière année — ceux qui, par exemple, insèrent de fausses informations dans des textes — le rappellent aussi. Mais le potentiel de dommages est différent avec une arme, et pas uniquement parce que des vies humaines sont en jeu. Un soldat peut lui aussi se tromper et viser la mauvaise cible, mais le risque que plusieurs soldats fassent exactement la même erreur en même temps à plusieurs reprises, est faible. La machine autonome, elle, pourrait effectivement répéter la même erreur jusqu'à ce qu'elle soit mise hors fonction. Dans un contexte politique tendu, prévient Neil Davison, les armes autonomes pourraient accélérer l'utilisation de la force et augmenter le risque d'escalade d'un conflit.

En raison de la rapidité de l'IA, il est difficile de prévoir combien de temps mettraient les humains avant d'intervenir. En 2018, Paul Scharre faisait un parallèle avec les algorithmes utilisés sur les marchés boursiers, qui prennent des décisions en quelques microsecondes, ce qui peut représenter plusieurs millions de dollars de transactions. Scharre citait aussi le Secrétaire à la défense des États-Unis, Robert Work, qui deux ans plus tôt, avait résumé le problème ainsi : « si nos adversaires vont vers des Terminators, et qu'il s'avère que les Terminators sont capables de prendre des décisions plus vite, même si elles sont mauvaises, comment réagissons-nous ? »

Plus tôt cette année, le *New York Times* donnait la parole à des membres de la communauté militaire inquiets, dans un contexte où des réglementations sur l'IA se font attendre : « personne ne sait vraiment de quoi ces technologies sont capables lorsqu'il est question de développer et de contrôler des armes » et personne n'a la moindre idée « du type de régime de contrôle des armes qui pourrait fonctionner ».

Une complexité difficile à saisir

Plus un système est complexe, plus il est difficile pour son opérateur de le comprendre. La complexité d'un système affecte donc la capacité de l'humain à en prévoir le comportement. Rappelons à ce sujet que les armes autonomes contrôlées par l'intelligence artificielle se basent sur ce qu'on appelle « l'apprentissage machine » (*machine learning*). En d'autres mots, rappelle Neil Davison, ces logiciels s'écrivent eux-mêmes grâce à la grande quantité de données qui leur est fournie pour s'entraîner. Cela signifie que même le programmeur n'en connaît pas la structure interne et peut donc difficilement prédire son comportement. Dans certains cas, l'humain pourrait même ne pas être en mesure de réaliser que le système se trompe. Déjà en 2003, les soldats qui utilisaient le système Patriot n'étaient pas en mesure de déterminer si les informations fournies par le système étaient pertinentes. Ils lui ont donc fait confiance et ont accepté sa recommandation de faire feu.

Verdict

Les armes autonomes contrôlées par l'IA existent d'ores et déjà, et en dépit des progrès des dernières années, il est acquis qu'elles peuvent encore faire des erreurs. De plus, le potentiel de dommages élevé est inhérent à la nature même de ces systèmes : leur rapidité, qui constitue leur principal attrait aux yeux des militaires, et leur complexité.

MOT CACHÉ

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

Thème : Îles et archipels / 6 lettres

A
Açores
Anticosti
B
Baffin
Bahamas
Bali
Baléares
Barbade
Bermudes
Bornéo
C
Caïmans
Canaries
Cebu
Chypre
Comores
Cook
Corfou
Corse
Crète

Cuba
Curaçao
Cyclades
D
Dominique
F
Féroé
Fidji
G
Grenade
Guadeloupe
H
Hokkaido
Honshu
I
Ibiza
J
Jamaïque
Java
Jersey

K
Kauai
L
Lesbos
M
Madagascar
Madère
Majorque
Maldives
Malte
Margarita
Martinique
Maui
Maurice
Milos
Mindanao
Mindoro
Mykonos
N
Naxos

P
Phuket
R
Rhodes
S
Salomon
Samoa
Santorin
Sardaigne
Seychelles
Sicile
Sumatra
T
Taiwan
Timor
Trinité
Tuvalu
V
Vidéo
Virus

MENU spécial de la semaine

MARDI 21 NOVEMBRE

Lasagne
(Option petit, moyen ou grand)

MERCREDI 22 NOVEMBRE

Fèves au lard fait maison

JEUDI 23 NOVEMBRE

Boulettes de viande avec
patates et légumes
(Option petit, moyen ou grand)

VENDREDI 24 NOVEMBRE

Pâté saumon avec
sauce au oeufs

Nous
sommes
ouvert les
samedi !

Lundi au jeudi 11 h à 19 h
Vendredi et samedi 11 h à 21 h

Situé au 25, 9e Rue
à Hearst

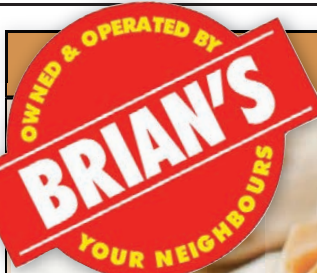
Réservez votre menu dès aujourd'hui !

Appelez-nous **705 221-7679**
ou scannez le code QR :



Réponse du mot caché :

LIHAYL



TIRE SAINTE-CATHERINE

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre salé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 72 carrés de papier ciré de 10 cm (4 po)

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Beurrer généreusement un grand plat en pyrex d'environ 33 X 23 cm (13 X 9 po). Tapisser une plaque à biscuits de papier ciré. Réserver.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, la cassonade, le sirop de maïs, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 126°C (260°F). Retirer du feu, ajouter le bicarbonate et mélanger à la cuillère de bois juste assez pour l'incorporer. Verser dans le plat en pyrex et laisser tiédir environ 15 minutes. La tire doit être encore tiède, mais pas brûlante.
3. Lorsque la préparation a assez tiédi pour être manipulée, se beurrer les mains et l'étirer, replier en deux puis étirer de nouveau. Recommencer cette étape plusieurs fois jusqu'à ce que la tire pâlisce et devienne dorée, soit de 5 à 10 minutes.
4. Couper la préparation en deux. Étirer, un morceau à la fois, en un ruban de 1 cm (1/2 po) de diamètre. À l'aide de ciseaux huilés, couper des bonbons de 2,5 cm (1 po) de longueur. Réserver sur la plaque le temps de les envelopper.
5. Emballer chaque bonbon dans un carré de papier ciré.

NOTE

À la dernière étape, si la tire devient trop dure pour être étirée, la passer au micro-ondes quelques secondes. Beurrer les mains généreusement pour étirer la tire. À deux, c'est mieux et plus agréable. La cuisson de la tire doit être faite sous la supervision d'un adulte. Bien emballée, la tire se conserve pendant des semaines à température ambiante.

SUDOKU

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

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° 848

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

AVIS DE DÉCÈS



Richard Arsenault

Richard Arsenault est décédé paisiblement, entouré de ses proches le samedi 4 novembre 2023, à l'âge de 73 ans.

Il était l'époux bien-aimé de Murielle Arsenault (née Gosselin), le cher père de Sylvain Arsenault (Nicole Mailloux) et Amélie Arsenault (Tim Beaulieu) ainsi que le fier grand-père de Angélie Arsenault, Dominique Arsenault, Olivier Arsenault-Beaulieu et Anabelle Arsenault-Beaulieu. Il était également le tendre frère de Hélène Arsenault-Vachon (Léopold Vachon), Gerry Arsenault

(feu Monique), Suzanne Arsenault-Donnelly (James Donnelly), Daniel Arsenault (Serge Laprade) et feu Fern Arsenault (Jeanne Chabot).

Richard était le fils de feu Joseph et de feu Jeannette (née Soucy) Arsenault.

Il laisse dans le deuil ses nombreux beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami-e-s.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers Dre Martine Roy pour son dévouement inébranlable et son soutien constant. Sa présence bienveillante et ses soins médicaux ont été d'un réconfort inestimable pour notre famille. On voudrait aussi remercier l'équipe Bayshore Home Care pour les soins palliatifs.

Richard était bien plus qu'un mari aimant. Il était aussi un père dévoué, un grand-père affectueux, un frère attentionné, un beau-frère apprécié de tous, un oncle ou ti-mononcle adoré et un ami précieux. Sa famille et ses amis se souviendront toujours de sa gentillesse, de son sens de l'humour et de son amour inconditionnel. Richard était un amateur de pickleball et un grand partisan des Maple Leafs de Toronto. Son départ crée un vide immense, mais il restera à jamais dans nos cœurs.

Parents et amis sont invités à se rassembler à la Maison Funéraire Laurent Hill, 874 rue Notre-Dame, Embrun, ON K0A 1W0, le samedi 25 novembre 2023 de 10 h à 12 h. Une célébration de la vie suivra à 12 h.

En mémoire de Richard, la famille apprécierait des dons à la Société canadienne du cancer et à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Les condoléances/dons/hommages peuvent être faits en ligne sur : www.laurenthill.com



Maurice Tanguay

Nous avons le regret d'annoncer le décès de M. Maurice Tanguay, le dimanche 12 novembre 2023, à l'âge de 82 ans. Il laisse dans le deuil son épouse Pauline Tanguay (née Lachance) de Hearst, ainsi que ses deux enfants : Jean-Pierre Tanguay (Sylvie Vallée) et Pascale Tanguay (Mario Pitre), tous de Mattice. Il laisse également dans le deuil ses quatre petits-enfants : Lianne Tanguay de Regina, Vanessa Tanguay de Hearst, Chanel Tanguay de Sudbury et Renée-Anne Pitre d'Ottawa ; de même que son arrière-petit-fils, Alexandre

Beaulieu. Il laisse également derrière lui ses quatre sœurs : Hélène (feu Fernand Pouliot) de Mattice, Rolande Giguère de North Bay, Ghislaine (feu Germain Plamondon) de Hearst, Christine Tanguay (Lionel Deschamps) de Mattice et son frère Richard Tanguay (Liliane), également de Mattice.

Il fut prédécédé dans la mort par son père Donat Tanguay et sa mère Adrienne Tanguay (née Brouard).

On se souvient de Maurice comme étant un bon époux, un papa, grand-papa et arrière-grand-papa exceptionnel qui aimait passer du temps en famille. Il était un résident dévoué de la Municipalité de Mattice, et impliqué dans tous les comités et organismes imaginables. Le bénévolat était une grande passion chez lui. Maurice était toujours très généreux de son temps et avec son sens de l'entraide exemplaire a toujours su donner sans compter. Mais sa passion première était sa famille, surtout l'amour de sa vie, Pauline. Il avait un très bon sens de l'humour et était farceur à sa façon.

La famille remercie spécialement Jason Gabel pour les multiples attentions apportées à Maurice. Il sera toujours dans nos cœurs et ne sera jamais oublié.

La famille accueillera parents et ami(e)s le jeudi 16 novembre 2023 à la salle Gérard Lemieux de 14 h à 16 h. Les funérailles suivront à 16 h en l'église St-François-Xavier de Mattice.

La famille apprécierait que les dons soient offerts à la Fondation de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst.



Jeannine Lacasse

Nous avons le regret d'annoncer le décès de Mme Jeannine Lacasse à l'âge de 84 ans, le 9 novembre 2023, à l'Hôpital Notre-Dame de Hearst. Elle laisse dans le deuil ses enfants : Louiselle Maheux (Pierre Brochu) de Hearst, Linda Maheux (Maurice Lebel) de Mattice et Jacinthe Maheux-Poulin (Luc Poulin) de Hearst. Elle laisse également dans le deuil quatre petits-enfants : Andréanne Cloutier, Marc-Antoine Cloutier, Noémie Dumas et Elizabeth Dumas ; ainsi que ses quatre arrière-petits-enfants : Ethan,

Delphine, Éliott et Soka. Elle laisse de beaux souvenirs dans le cœur de ses belles-sœurs et beaux-frères : Suzette Sylvain, Marcel et Diane Maheux, Huguette Maheux, Irène Lebel, Rita Chartrand, de même que ses neveux et nièces.

Elle fut précédée dans la mort par sa fille Marie Maheux, son fils René Maheux, sa mère Marie-Ange Lacasse (née Lachance), son père Adelard Lacasse, son frère Émile Lacasse, son gendre Marc Cloutier, son ancien époux Lucien Maheux ainsi que ses belles-sœurs et beaux-frères de la famille Maheux.

On se souvient de Jeannine comme d'une dame au grand cœur, qui aimait rendre service à sa famille et à son entourage. Toujours disponible et généreuse, le don de soi faisait partie de ses qualités premières. Jeannine était une femme forte, d'une résilience et d'un courage exemplaire. Sa passion pour la cuisine a fait d'elle une cuisinière hors pair. Pendant de nombreuses années, elle a été cuisinière dans les restaurants ainsi qu'au camp chez Levesque. Elle laisse de doux et beaux souvenirs dans le cœur de sa famille, ainsi que dans celui de tous ceux et celles qui ont eu la chance de la connaître.

Les funérailles auront lieu le samedi 18 novembre 2023 à 10 h 30 en la cathédrale Notre-Dame de l'Assomption de Hearst.

La famille apprécierait les dons à la Fondation de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst envers les soins à long terme.

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

À louer

Un appartement de deux chambres à coucher
au Centre Cézair pour personnes âgées

705 372-8812

LE FANATIQUE

avec Guy Morin

Tous les mercredis
de 19 h à 21 h



Fier
partenaire

Sur les ondes de

CINN911



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

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

LA CORPORATION DE LA VILLE DE HEARST



DEMANDE DE PROPOSITIONS POUR FOURNISSEUR DE GARANTIES COLLECTIVES

La Ville de Hearst cherche à obtenir des propositions pour la prestation d'avantages sociaux pour le personnel municipal, la Corporation de distribution électrique de Hearst, la Corporation Hearst Connect, la Corporation de logements sans but lucratif de Hearst, le conseil municipal et les retraités. Les conditions générales, les exigences de service et les spécifications de couverture qui régiront toutes garanties collectives sont disponibles à l'hôtel de ville de Hearst, situé au 925, rue Alexandra, ou en communiquant avec le soussigné.

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

Les parties intéressées doivent inclure leur proposition dans une enveloppe scellée adressée au soussigné. Celle-ci doit porter clairement la mention « **RFP 2023 – Group Benefits Provider** ». Pour recevoir tout addenda éventuel, veuillez aviser et inscrire votre entreprise auprès du soussigné.

Les propositions seront reçues **jusqu'à 15 h 30, le lundi 4 décembre 2023** à l'hôtel de ville de Hearst, situé au 925, rue Alexandra.

Les propositions ne seront pas ouvertes publiquement.

Jean-Michel Vachon, directeur des ressources humaines
Corporation de la Ville de Hearst
Sac postal 5000
925, rue Alexandra
Hearst, Ontario P0L 1N0
705 362-4341 (1104)
jmvachon@hearst.ca

APPEL D'OFFRES

LA CORPORATION DE LA VILLE DE HEARST



APPEL D'OFFRES LOCATION DE CAMIONS POUR L'ENLÈVEMENT DE LA NEIGE

Des soumissions scellées clairement identifiées quant à leur contenu sur des formulaires fournis par la Municipalité seront reçues à l'hôtel de ville de Hearst situé au 925 rue Alexandra, **jusqu'à 15 h 30 le jeudi 23 novembre 2023** pour la location de camions destinés à l'enlèvement de la neige **pendant la période du 27 novembre 2023 au 12 avril 2024**.

Les soumissionnaires devront soumettre un taux à l'heure pour la location de camions à bascule - essieu simple, tandem et essieu triple et indiquer les dimensions des camions. Les camions seront loués par la Ville de Hearst seulement lorsque requis pour enlever la neige des rues. Les camions seront loués en fonction du taux le plus bas, par grandeur de boîte et selon leur disponibilité.

Les soumissions seront ouvertes publiquement à **15 h 35, le jeudi 23 novembre 2023**, à l'hôtel de ville de Hearst. La soumission la plus basse ou n'importe laquelle des soumissions ne sera pas nécessairement acceptée.

Luc Léonard, P. Eng., directeur des travaux publics et des services d'ingénierie
Corporation de la Ville de Hearst
Sac postal 5000
925, rue Alexandra
Hearst, Ontario P0L 1N0
705 362-4341 (1400)
lleonard@hearst.ca

**VOUS ÊTES À LA
RECHERCHE DU
CANDIDAT IDÉAL POUR
VOTRE ENTREPRISE ?**

**POUR ANNONCER À LA
RADIO CINN 91,1,
DANS LE JOURNAL
LE NORD ET NOS SITES
INTERNET :**

**MANON LONGVAL
CONSEILLÈRE PUBLICITAIRE
VENTE@HEARSTMEDIAS.CA
705 372-1011**



NOUS EMBAUCHONS

Ouvrier et Journalier

DESCRIPTION DU POSTE:

Construction générale

Travail d'intérieur & d'extérieur

Temps plein du lundi au vendredi

Salaire compétitif basé sur le niveau d'expérience et avantages sociaux

QUALIFICATIONS REQUISES:

Minimum de 2 ans d'expérience dans le domaine de la construction

Avoir une bonne capacité physique

Apportez votre CV à Gyslin chez F. Girard General Construction Inc. au 1568, Route 11 Ouest, Hearst ON. Seuls les candidats retenus seront contactés.



1568 Highway 11 West



(705) 362-5568



info@fgirardconstruction.ca



www.fgirardconstruction.ca

Since 1972

WWW.LEJOURNALLENORD.COM

Les clubs de Hearst triomphent au tournoi Karaté Hearst

Par Renée-Pier Fontaine

Le tournoi de Karaté Hearst s'est déroulé au gymnase de l'Université de Hearst le 4 novembre dernier. Selon les organisateurs, ce fut un succès : 106 karatékas de 6 à 70 ans se sont inscrits. Des membres de clubs provenant de Thunder Bay, Greenstone, Hearst, Kapuskasing, Iroquois Falls et Timmins ont participé.

Les karatékas de Hearst ont bien performé en général. Voici la liste de médaillés d'or, d'argent et de bronze du club Nordik Wado Kai de Hearst : Théo Fournier, Caleb Levesque, Maxime Jacques, Daniel Levesque, Étienne Plourde, Amélie Tousignant, Lyana Morrisette, Jaime Larouche, Julien Lizotte et Annie Cloutier.



Les médaillés d'or, d'argent et de bronze du club Karaté Hearst sont : Cameron Martel, Solomiia et Anna Vytvytska, Alya Aubin, Lionel Paquin-Rhéaume, Yvan Bertrand, Jayden Dallaire, Annabelle Janssen,

Logan Carrier, Hudson Dutchak, Zachary Boisvert, James et Jack Babineau, Carter Costard, Jason Whalen, Pier-Luc Alary, Davy Janssen, Kyle et Odin Spanish, Jayden Lachance-Lemieux, Derek

Courchaine, Tanya Tremblay, Maïka et Cédryk Blais, James Babineau, Marianne Boucher, Olivia Dallaire, Robin Morin, Hugo Picard.

Pour le kumite, la discipline de combat, c'est Danyle Copetti du Hoku-Shin Thunder Bay qui a terminé en première place devant Lionel Paquin-Rhéaume du groupe Karaté Hearst qui s'est classé deuxième et Yvan Bertrand au troisième rang.

Dans la catégorie 16 et 17 ans des ceintures bleues à noires, c'est Miguel Breau du Nordik Wado Kai de Hearst qui a terminé 1^{er} en kata et kumite.

Une première défaite pour les Ice Cats M18

Par Guy Morin

Malgré une première défaite de la saison, les protégées de l'entraîneur-chef des Ice Cat M18, Éric Mignault, ont connu un autre excellent weekend avec un dossier de deux victoires, un verdict nul et une défaite. Le deuxième tournoi de la Ligue du Nord avait lieu du côté de South Porcupine.

Lors du premier match face à Temiscaming Shores, l'équipe a dû se contenter d'un verdict nul de 1 à 1. Éva Larose a marqué l'unique filet de Hearst en début de deux-

ième, mais l'adversaire a réussi à niveler la marque avec 4:44 restant à la partie.

Lors du deuxième duel, les buts de Précilia Morin, Joanie Arbour et Mylie Grandmont ont permis de partir avec une victoire de 3 à 0 face aux Falcons de Timmins.

Le match numéro trois a été l'affaire de Joanie Arbour et Mylie Grandmont. La première a inscrit un tour du chapeau tandis que la seconde a marqué à deux reprises pour donner une victoire

de 5 à 0 aux Ice Cats devant les Lady Panthers de Manitoulin.

Dimanche matin, face aux Jaguars de Kapuskasing, même adversaire et même résultat que la finale du weekend précédent : victoire de 2 à 0. Les buts des jeunes Hearstéennes ont été marqués par Mylie Grandmont et Adèle Doucet. Lors du dernier match, dimanche, les Ice Cats ont dû s'avouer vaincues, pliant l'échine 2 à 1 face aux Falcons de Timmins. Mylie Grandmont a inscrit l'unique filet

des siennes dans cette première défaite de la saison des Ice Cats.

L'équipe a compilé un dossier 12 victoires, une défaite et une partie nulle après 14 matchs depuis le début de la saison et n'a accordé que cinq buts à l'adversaire.



Un peu de réjouissance pour le HLK M11

Par Guy Morin

L'équipe de l'entraîneur Martin Picard n'avait pas encore goûté à la victoire cette saison, mais a remédié à cette situation de brillante façon le weekend dernier alors qu'elle a remporté la médaille d'argent au tournoi de New Liskeard. En ouverture de rideau, vendredi, le HLK l'a emporté 6-3 face à Chibougamau. Caiden John-George avec un tour du chapeau, Malik

Picard, Noah Champagne et Thomas Filion ont marqué pour les vainqueurs.

Samedi, les Lumber Kings ont tout d'abord fait match nul 4-4 face aux Kiwanis gris de Val d'Or dans le premier match. Emma Losier, Malik Picard, Caiden John-George et Simon Proulx ont marqué dans ce match.

Lors du second match de samedi,

le HLK a à nouveau fait match nul 1-1, cette fois face au Lakeshore Motors de Kirkland Lake. Noah Champagne a réussi l'unique filet des siens.

Dimanche matin, en demi-finale, le HLK a défait la formation des Rockies de Smooth Rock Falls par la marque de 4 à 1. Mickael Mitron, Caleb Deschamps, Thomas Filion et Malik Picard ont inscrit les buts

des Kings.

En finale face aux Huskies de Rouyn Noranda, les Lumber Kings ont été déclassés, s'inclinant par la marque de 6-0.

« On a tout simplement manqué de jus » de dire Martin Picard. « Les jeunes ont bien joué, mais on a encore beaucoup de travail à faire et on s'améliore de match en match. »



Photo de courtoisie

KARATÉ HEARST



Karaté Hearst désire remercier les commanditaires du tournoi du 4 novembre dernier.

Catégorie Or : Kal Tire, Northern Ontario Appraisals, Hearst Auto Parts, Northern Family Chiropractor and Rehab et la Légion Royale Canadienne section 173.

Catégorie Argent : Jukado, Dr. Gilles Lecours, Caisse Alliance, Voyages Lacroix et Info Tech.

Catégorie Bronze : Expert Garage, la Ville de Hearst, le chenil Chews and Snooze, la broderie Nicole Stitch On, les Ateliers Nord-Est, Columbia Forest Products, Pharmacie Novena, les Médias de l'Épinette Noire et le Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières.

Une grosse victoire des Jacks pour consolider l'emprise du 3^e rang dans l'Est

Par Gilles Pélouquin

Les Lumberjacks ont remporté le weekend dernier une grosse victoire face au Rock de Timmins par la marque de 3 à 2 grâce à l'effort des vingt joueurs et devant une bonne foule de 646 partisans au Centre récréatif Claude-Larose. C'était un troisième match de suite cette saison de 3 à 2 entre les deux clubs, mais cette fois à la faveur de la troupe de Marc-Alain Bégin et grâce notamment au brio du gardien Tristan Boileau, première étoile du match avec 31 arrêts. Il faut également souligner, une fois de plus, l'offensive des Liam Boswell (8^e), Maddoc Newton (6^e) et Tyler Patterson (15^e), ce dernier filet en début de troisième période et but vainqueur d'un match digne des séries, sans oublier le travail des unités spéciales qui n'ont permis qu'un seul but en six occasions d'avantage numérique au Rock dans ce match.

Il s'agit d'une première victoire en novembre pour les Bucherons, après deux revers en prolongation la semaine précédente, qui permet aussi de consolider cette troisième place dans la section Est de la LHJNO avec 22 points, sept de plus qu'Iroquois Falls (15 pts) au 4^e rang et le Storm avec quatre parties de plus de jouées que les Jacks jusqu'ici cette saison.

Le nouveau venu, le défenseur Justin Carrière, numéro 93, a bien joué à son premier match devant les siens vendredi dernier auprès des JP Audras, Noah Janicki, Adam Shillinglaw, Adam Boucher, Julien Trudel et Jacob Emmanuel Jr, une brigade défensive à la hauteur, limitant les joueurs de Timmins à 33 tirs sur le gardien Boileau et en bloquant plusieurs lancers dans l'enclave lors de ce



Photo : Marc-André Longval

quatrième match entre les deux équipes cette saison.

L'Orange et Noir disputera ses deux prochains matchs de nouveau à la maison cette fin de semaine en recevant les Gold Miners de Kirkland Lake vendredi à 19 h et par la suite, samedi soir, à 19 h également. Il s'agit d'un « doublé » important pour les locaux qui revendiquent une fiche de quatre gains, trois revers et trois défaites en prolongation dans les dix derniers matchs comparativement à une seule victoire, sept défaites et deux revers en prolongation pour les Gold Miners.

TRANSACTIONS... Les Jacks ont transféré ce lundi l'attaquant Jason Towindo aux Gold Miners de Kirkland Lake pour un montant d'argent non déterminé. L'ex-numéro 27 sera de retour dès ce weekend au Centre récréatif Claude-Larose contre son ancienne équipe. Quant au dossier de l'autre attaquant qui a demandé à quitter les Jacks, Duke Kesting, rien n'a encore été décidé dans son cas. Ailleurs dans la LHJNO, le Rock de Timmins a envoyé deux attaquants, Pablo Kovikov et Denys Pasko au club Sélects de la PBCN pour considérations

monétaires.

TOP 20 DE LA LHJC... Deux clubs de la LHJNO y figurent de nouveau cette semaine : il s'agit des Cubs de Sudbury en 15^e position et des SOO Eagles en 18^e place. Mention honorable aux Paper Kings d'Espanola qui passent à la 22^e position.

CINQ JOUEURS DES JACKS AU DÉFI DES ÉTOILES...

Au Défi des étoiles de la Coupe emblématique de l'Est du Canada présenté en début de semaine, de lundi à mercredi, à Trenton en Ontario, l'équipe de l'Est de la LHJNO alignant cinq joueurs de nos Lumberjacks s'inclinait lundi par la marque de 2 à 1 en tirs de barrage face à l'équipe Robinson de la Ligue centrale de hockey junior A sur le but opportun de Caton Ryan. Le filet de l'équipe de l'Est fut marqué par Alexander Case (Powassan) en début de première période sur des aides de deux coéquipiers des Bucherons, Mathieu Comeau et Liam Boswell. Dans un deuxième match joué ce mardi face au club québécois de la Ligue junior AAA du Québec, l'équipe St-Louis, autre revers cette fois de 4 à 1 face aux Québécois dirigés à l'attaque par

Alexandre Lamarre avec trois buts. Le seul filet des représentants de l'équipe de l'Est de la LHJNO était marqué par le trio clé des Lumberjacks : Mathieu Comeau sur des aides de Liam Boswell et Tyler Patterson en milieu de première période égalisant alors la marque à 1 à 1. Toutefois, St-Louis ajoutait trois buts sans riposte pour se sauver avec la victoire.

Troisième affrontement du Défi des étoiles également mardi en matinée, et ce, face à l'équipe junior Sud des Maritimes et un premier gain à ce Défi des étoiles, 4 à 3 grâce aux buts de Tyler Patterson et Liam Boswell des Bucherons. Ce dernier enfilait le but gagnant sur un jeu de puissance avec six minutes à la partie. Deux autres joueurs des Lumberjacks ont participé au pointage avec des aides : Mathieu Comeau et Adam Shillinglaw.

Mercredi matin a été présenté le 4^e et dernier match de l'équipe de l'Est de la LHJNO face à la formation Oates de la Ligue de hockey junior de l'Ontario. Une poussée de quatre buts sans riposte de l'équipe Oates en période médiane a permis le jeu blanc de 5 à 0 face à l'équipe de l'Est qui termine le Défi des étoiles à Trenton avec une fiche d'une victoire, deux revers et une défaite en tirs de barrage en quatre parties.

Rappelons les cinq joueurs de l'Orange et Noir qui ont participé aux quatre parties en trois jours au Défi des étoiles 2023 : l'ailier gauche Tyler Patterson (1b-1a), le centre Mathieu Comeau (1b-2a), l'ailier droit Liam Boswell (1b-2a), le défenseur gauche Noah Janicki (ob-0a) et le défenseur droit Adam Shillinglaw (ob-1a).

Division Est	PJ	G	P	PP	PT	PTS
1- Powassan, Voodoos	23	14	7	0	2	30
2- Timmins Rock	23	13	8	2	0	28
3- Hearst, Lumberjacks	21	9	8	3	1	22
4- Iroquois Falls, Storm	26	7	18	0	1	15
5- Kirkland Lake, Gold Miners	22	5	13	3	1	14
6- Rivière des Français, Rapides	24	5	18	1	0	11
Division Ouest	PJ	G	P	PP	PT	PTS
1- Greater Sudbury, Cubs	24	18	6	0	0	36
2- Soo, Eagles	24	17	6	0	1	35
3- Espanola, Paper Kings	23	16	7	0	0	32
4- Blind River, Beavers	24	16	8	0	0	32
5- Soo, Thunderbirds	22	14	5	2	1	31
6- Elliot Lake, Vikings	20	4	12	1	3	12

vendredi et samedi

19h

SOYEZ LE 7^e JOUEUR JUSQU'EN FINALE

Scannez pour
voir notre circulaire
numérique complète



Independent™

Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 16 AU MERCREDI 22 NOVEMBRE 2023

Optimum
2000

3,89 \$

Gros œufs blancs
sans nom®
(12)
2081214001_EA

Valeur
2 \$

12,99 \$ **23,99 \$**
Prix de membre Prix non membre

Rabais
membre
11 \$

Papier hygiénique Cashmere 20=60 rouleaux ou
essuie-tout SpongeTowels 6=12 rouleaux
21188655_EA/21371072_EA

1,99 \$
Prix de membre

3,99 \$
Prix non membre

Rabais
membre
7 \$

Poisson BlueWater, filets panés
ou enrobés de panure
variétés sélectionnées surgelées
480-725 g
21221245_EA/21221246_EA

3,99 \$
Prix de membre

11,99 \$
Prix non membre

Rabais
membre
8 \$

Nourriture pour chats PC®
Nutrition First®
2 kg
21303270_EA



SOLDE
RABAIS 2 \$ LB

2.99
lb

Côtelettes ou rôti
désossés de longe
de porc
format familial
6,59/kg
20826506_KG/20827785_KG

SOLDE
RABAIS 3,50 \$ LB

5.99
lb

Rôti de surlonge au four
coupé à partir de viande de
bœuf de qualité Canada AA ou
USDA Select ou supérieure
13,21/kg
20812306_KG

refroidi à l'air

SOLDE
RABAIS MINIMUM 2,70 \$ LB

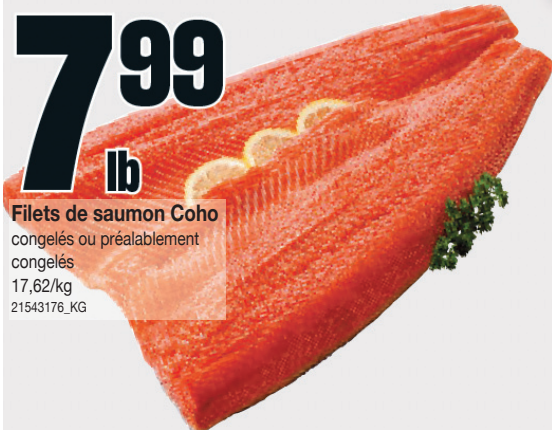
4.99
lb

Ailes de poulet PC®
Free From® sans
pointes, Club Pack® ou
poitrines fendues non
désossées, réfrigérées à
l'air
produit du Canada
17,62/kg
21543176_KG



7.99
lb

Filets de saumon Coho
congelés ou préalablement
congelés
17,62/kg
21543176_KG



SOLDE
RABAIS MINIMUM 2 \$

9.99

Jambon fumé
Maple Leaf ou
Schneiders
variétés sélectionnées
600/700 g
21094883_EA/21094878_EA



SOLDE
RABAIS 1 \$

3.99

PAQUET DE 3

Poivrons de serre
Farmer's Market™
produit du Mexique ou
des États-Unis
(3)
20085851001_EA



SOLDE
RABAIS 1 \$

2.99

Framboises
produit du Mexique ou
des États-Unis
d'Amérique grade n° 1
170 g
20128938001_EA



SOLDE
RABAIS 105 \$

119.99

Cafetière Keurig
K-Supreme
noire
21470466_EA



SOLDE
RABAIS 70 \$

99.99

Dessalinisateur
Sodastream Art
blanc ou noir
21473645_EA/21473653_EA



SOLDE
RABAIS 58 \$

99.99

Mélangeur profes-
sionnel Ninja avec
tasses Nutri Ninja
1000 watts
21103386_EA



2/\$70
Moins
de 2
40 \$ chaque

Grand arrangement
des Fêtes
variétés sélectionnées
20144803_EA

