

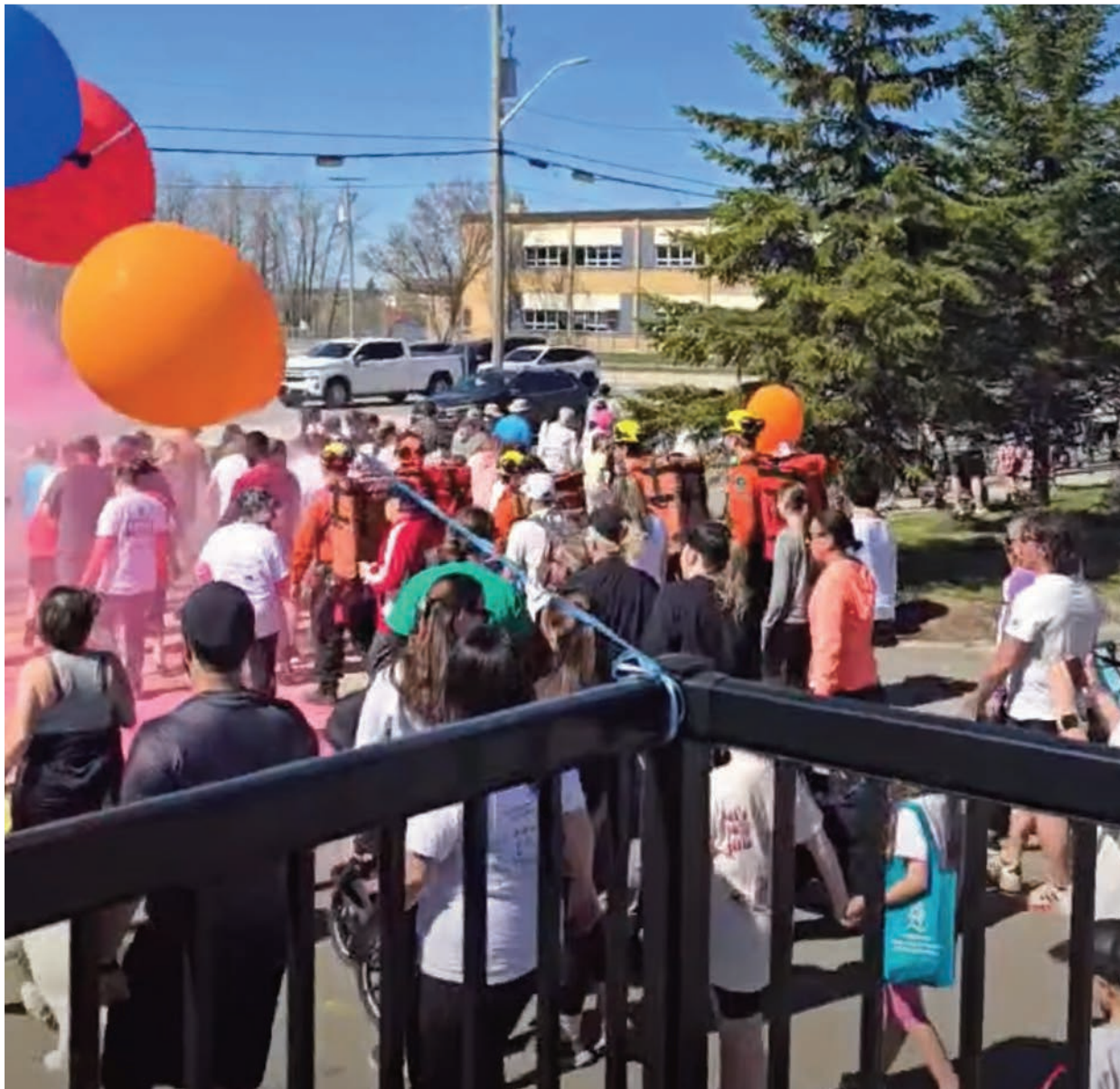
LES Médias de l'épinette noire
JOURNAL LE NORD
CINN911.com
LIBRAIRIE 10-04

Plus vite tu te procures ta carte de membre des Médias de l'épinette noire, plus tu as de chances de gagner des prix!
On est en feu jusqu'au 26 juin! **PAGE 8



LA SANTÉ MENTALE RASSEMBLE

PAGE 15



UNE ANNÉE RECORD

PAGE 5



GERALDTON OUVRE LE NORD

PAGE 3




2026 **BRONCO SPORT**

LE COURS MOTOR SALES

CHOISISSEZ L'AVENTURE

6 000 \$

DE RABAIS SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS

OBTENEZ UN CRÉDIT DE 1 000 \$ POUR DES ACCESSOIRES FORD OU 500 \$ EN ARGENT COMPTANT

Hearst 705 362-4011
Kapusking 705 335-8553
www.lecoursmotorsales.ca



75 millions de dollars en soutien à l'élargissement de la propriété autochtone

Le gouvernement de l'Ontario a annoncé une augmentation importante de la participation des Premières Nations dans la ligne de transport d'électricité East-West Tie (EWT), un projet énergétique majeur reliant l'est et l'ouest du Nord ontarien.

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

Dans le cadre de son plan visant à renforcer la fiabilité du réseau électrique provincial, la province soutient Bamkushwada LP (BLP), un partenariat représentant six Premières Nations riveraines du lac Gichigami (lac Supérieur).

Grâce à une garantie provinciale accordée par l'entremise du Programme de financement des possibilités pour les Autochtones (PFPA), la participation de BLP dans la ligne de transport est passée de 3,5 % à 20 %.

L'Ontario offre une garantie pouvant atteindre 75 millions de dollars afin de soutenir cette participation accrue, dans le cadre d'un prêt garanti par Canada Vie.

Le ministre associé des Industries à forte intensité énergétique, Sam Oosterhoff, a de ce fait affirmé que

cette initiative s'inscrit directement dans le plan énergétique intégré de la province.

«L'augmentation de la participation des Autochtones dans ce projet historique reliant l'Est et l'Ouest permettra aux communautés autochtones de jouer un rôle de premier plan dans la construction et la mise en œuvre des infrastructures énergétiques nécessaires en Ontario», a-t-il déclaré. Selon lui, cette participation contribuera également à créer des emplois de qualité, à stimuler le développement économique régional et à favoriser l'innovation énergétique pour les décennies à venir.

La ligne de transport Est-Ouest joue un rôle stratégique dans l'approvisionnement énergétique du Nord de l'Ontario, alors que la demande en électricité pourrait augmenter jusqu'à 81 % d'ici 2050.

Mise en service en mars 2022, cette infrastructure de 450 kilomètres et de 230 kilovolts relie Wawa à la municipalité de Shuniah, près de Thunder Bay. Le Programme de participation des Autochtones (PPA), administré par le Fonds Chantiers Ontario, vise à favoriser la réconciliation économique en facilitant la participation financière des partenaires autochtones dans les grands projets d'infrastructure.

D'ailleurs, dans le cadre du budget l'Ontario de 2025, force est de constater que ce programme a triplé son budget pour atteindre 3 milliards de dollars et son champ d'application a été élargi pour inclure les projets énergétiques, les minéraux critiques et le secteur de la mise en valeur des ressources.

Chef de la Première Nation Biigtigong Nishnaabeg et président de Bamkushwada LP, le chef Duncan Michano, estime que cette entente marque une étape importante pour les communautés concernées.

«Il est grand temps d'accroître la participation des six Premières Nations à ce projet. C'est un exemple

éloquent de ce que nous pouvons accomplir en travaillant ensemble sur nos territoires traditionnels», a-t-il affirmé.

Pour le chef Duncan, l'appui du Programme de financement des possibilités pour les Autochtones et du Fonds Chantiers Ontario permet aux Premières Nations de devenir non seulement des partenaires en infrastructures, mais également des chefs de file dans la construction d'un système énergétique fiable et durable. Par le biais de ce partenariat, les communautés de Biigtigong Nishnaabeg (Première Nation Ojibways de la rivière Pic), de Netmizaaggamig Niishnaabeg (Première Nation Pic Mobert), de Pays Plat, de Red Rock Indian Band, de Michipicoten et de Fort William pourront bénéficier ainsi d'un investissement stable à long terme.

À cela s'ajoute que les retombées attendues comprennent le soutien aux priorités locales, la création d'occasions économiques et le développement de la prospérité pour les générations futures.

Enfin, le gouvernement a indiqué que son plan Énergie pour les générations futures, premier plan énergétique intégré de la province, reconnaît l'importance des partenariats en capital avec les communautés autochtones comme élément central du développement énergétique de l'Ontario et de la réconciliation économique.

Le mois de juin consacré à l'histoire et aux traditions autochtones

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

Le gouvernement de l'Ontario marque le début du Mois national de l'histoire autochtone, un temps de réflexion et de célébration dédié à honorer l'histoire, le patrimoine, la résilience et la diversité des Premières Nations.

Le ministre des Affaires autochtones et de la Réconciliation économique des Premières Nations, aussi ministre responsable des Partenariats économiques et communautaires du Cercle de feu, Greg Rickford, a réaffirmé l'engagement du gouvernement envers la reconnaissance des cultures, de l'histoire et des contributions des peuples autochtones de la province.

«Le mois de juin marque le Mois national de l'histoire autochtone, une période pour honorer et célébrer la richesse des cultures, de l'histoire et des contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis de l'Ontario ainsi que de l'Île de la Tortue.

Nous célébrons également le solstice d'été, le jour le plus long de l'année, qui a lieu en même temps que la Journée nationale des peuples autochtones, le 21 juin», a déclaré le ministre. Dans son message, Greg Rickford invite l'ensemble de la population ontarienne à profiter de ce mois pour mieux connaître les peuples autochtones et leur héritage.

«Ce mois-ci, j'encourage tous ceux qui considèrent l'Ontario comme leur chez-soi à prendre le temps de découvrir les contributions, les histoires et les traditions des peuples autochtones qui ont façonné ces territoires depuis des temps immémoriaux», a-t-il affirmé.

Grâce à un partenariat continu avec les communautés autochtones, a ajouté M. Rickford, le gouvernement demeure déterminé à faire progresser la réconciliation de manière concrète et durable, afin de soutenir des communautés fortes et une prospérité partagée.



**Vous êtes à un «*splash!*»
DU PLUS BEL ÉTÉ DE VOTRE VIE!**

**PRÉPAREZ VOTRE PISCINE
POUR LA BELLE SAISON!**

Chez Straight Line, nous avons tout ce qu'il vous faut pour garder votre piscine propre, sécuritaire et prête à en profiter tout l'été.

- ✓ Produits d'entretien de qualité
- ✓ Service de mise en service (*start-up*)
- ✓ Fermeture de piscine
- ✓ Entretien et maintenance

Faites confiance à notre équipe pour un service fiable et sans souci, du début à la fin de la saison.

Passez nous voir!

705 372-9000 / straightlineplumbingandmechanical.com
144 Fontaine Dr, Hearst

Début des chantiers routiers pour améliorer l'accès au Cercle de feu

Les travaux de construction de routes à l'entrée du Cercle de feu sont lancés cette semaine par l'Ontario, ce qui permettra de libérer le potentiel économique du secteur tout en soutenant les Premières Nations et en sécurisant la chaîne d'approvisionnement en minéraux essentiels.



Le ministre Greg Rickford est accompagné par les acteurs lors de son annonce. Photos : Greg Rickford/Facebook

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

Le ministre des Affaires autochtones et de la Réconciliation économique des Premières Nations ainsi que ministre responsable des partenariats économiques et communautaires du Cercle de feu, Greg Rickford, en a fait l'annonce en présence de partenaires des Premières Nations, de dirigeants municipaux et de représentants de l'industrie.

Le projet en question concerne la réhabilitation de la rue principale de Geraldton, dans la Municipalité de Greenstone.

Selon le gouvernement provincial, la création d'un accès routier toutes saisons vers le Cercle de feu vise à renforcer les économies locales du Nord, à sécuriser les chaînes d'approvisionnement nationales et à soutenir les Premières Nations. Cette initiative s'inscrit dans le plan du gouvernement de Doug Ford. Son but est d'accélérer la construction et l'achèvement des quatre routes menant au Cercle de feu, avec une échéance avancée de cinq ans par rapport aux prévisions initiales.

Les travaux doivent commencer en juin 2026, et les premières routes devraient être ouvertes en novembre 2030.



«Le projet de la rue Main à Geraldton a toujours représenté bien plus que la simple reconstruction d'une route : il s'agit de bâtir un corridor de prospérité, en faisant des Premières Nations et des communautés du Nord des acteurs clés et des partenaires à part entière, à chaque étape», a déclaré le ministre Greg Rickford.

Il a ajouté que le projet consiste à assurer l'accès de base nécessaire au développement responsable de la région, au déblocage du Cercle de feu et à la mise en place d'infrastructures favorisant une prospérité partagée dans les communautés du Nord et des Premières Nations.

Précisément, l'Ontario a investi 81,3 millions de dollars dans la reconstruction de la rue principale de Geraldton, qui reliera la route 11 au sud à la route 584 au nord.

Autrement dit, ce chantier doit améliorer la sécurité et l'accessibilité pour les résidents, les entreprises et le transport industriel lourd, tout en facilitant l'accès à la route transcanadienne, un axe majeur permettant le transport de marchandises évaluées à plusieurs milliards de dollars chaque année.

En outre, ce projet de réhabilitation doit également soutenir les futurs développements routiers de la région et améliorer la connectivité des communautés nordiques et des Premières Nations éloignées aux services essentiels, notamment l'éducation et les soins de santé.

Prabmeet Sarkaria, ministre des Transports, a souligné que le gouvernement réalise des investissements

historiques en infrastructure routière afin de permettre l'accès au Cercle de feu d'ici 2030 et de libérer le potentiel économique de l'Ontario. Il a ensuite rappelé que la région recèle d'importantes ressources en minéraux critiques, essentielles au monde plus particulièrement aux véhicules électriques, aux batteries et aux technologies de défense.

Dans le cadre d'appuyer le développement économique, la création d'emplois et le renforcement des liens entre les collectivités du Nord, tout en favorisant la réconciliation économique avec les Premières Nations grâce à des partenariats offrant des débouchés économiques intergénérationnels, cet investissement serait primordial pour réaliser le potentiel du Cercle de feu.

D'ailleurs, le gouvernement a évoqué un potentiel de plus de 70 000 emplois et une contribution estimée à 22 milliards de dollars à l'économie ontarienne sur les 30 prochaines années, affirmant son souhait de vouloir exploiter le potentiel des minéraux critiques tout en veillant à ce que les communautés des Premières Nations bénéficient de ce développement.

LE NORD

CARTE D'AFFAIRES

4,342" x 1,847"
2 col. x 25,858 L.A.
Vitrine : 39,30 \$ + TVH
Classée : 42,41 \$ + TVH

vente@hearstmedias.ca

PRÊT À
VOUS FAIRE
VOIR?

Contactez notre équipe dès aujourd'hui pour bâtir une campagne publicitaire adaptée à vos objectifs et à votre budget.



COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

705 372-1011

vente@hearstmedias.ca

lenord.ca

1004, rue Prince
Hearst (Ontario) P0L 1N0



Visitez
notre site web!



ÉQUIPE

Steve Mc Innis, directeur général et éditeur
smcinnis@hearstmedias.ca

Gessica Tsuni, ventes
vente@hearstmedias.ca

webTactics | DAY Communications, ventes nationales
danielle.Jones@daycommunications.ca

Ndery Dione, journaliste
ndione@hearstmedias.ca

Guy Morin, journaliste sportif
guymorin72@gmail.com

Gilles Péloquin, journaliste sportif
gpelo1951@hotmail.com

Maurice Lepage, maquettiste
pub@hearstmedias.ca

Julie Pelletier, comptabilité
jpelletier@hearstmedias.ca

Nathalie Gagné, réception et distribution
info@hearstmedias.ca

Francine Lacroix, employée de soutien
flacroix@hearstmedias.ca

Claire Forcier, réviseuse bénévole

Marc Bédard, chroniqueur

Site web : lenord.ca

Facebook : C'INN à Hearst

Journal Le Nord

1004, rue Prince, C.P. 2648
Hearst (ON) P0L 1N0
705 372-1011



Le Nord est géré par les Médias de l'épinière noire

Les Médias de l'épinière noire est un organisme sans but lucratif gérant le journal Le Nord, la radio C'INN 91.1 et leurs plateformes web, appuyé par un conseil d'administration.

Gérard Payeur, président

Suzanne Dallaire Côté, vice-présidente

Lise Camiré Laflamme, trésorière

Paul Baril, administrateur

Julie Charbonneau, administratrice

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 canadien, par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques servant à nos activités d'édition.



Notez que le journal Le Nord utilise l'orthographe rectifiée et le programme Antidote 10.

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.

Communiquez avec l'équipe par téléphone ou passez nous voir au bureau lors des heures d'accueil, soit du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Nous sommes fermés les samedis et dimanches.

réseau presse
médias professionnels de l'Info locale

FIER MEMBRE

Le Nord est publié depuis mars 1976.

Il est passé aux mains des Médias de l'épinière noire en mai 2016.

ISSN 1199-0805



Quelques familles font face à des difficultés de transport scolaire

Par Ndery Dione
Le Nord - JLL

Dans les régions éloignées du nord de l'Ontario, le transport scolaire représente parfois un défi quotidien pour de nombreux élèves, notamment à Coppel, où 13 d'entre eux sont confrontés, tout au long de l'année scolaire, à des problèmes de manque d'autobus scolaires pour se rendre à l'école le matin à Hearst et retourner à la maison dans l'après-midi.

Sam Lizotte, une mère de famille originaire de Coppel, une petite localité située à quelques kilomètres de Hearst, a vivement manifesté sa frustration grandissante, tout comme plusieurs autres parents d'élèves, qui rencontrent des problèmes récurrents du transport scolaire, notamment en ce qui concerne l'autobus S100.

Lors de notre rencontre, elle a admis que, bien que la pénurie de chauffeurs soit reconnue et

constitue peut-être un enjeu important, certaines familles se retrouvent sans service d'autobus depuis maintenant deux semaines à Coppel.

Selon Mme Lizotte, cette situation n'est pas nouvelle et s'est aggravée depuis le début de l'année scolaire jusqu'à présent.

«Je n'ai pas de recommandation formelle à faire pour cette situation. Mais vu que c'est la compagnie d'autobus qui avait fait une demande afin de gagner ce contrat pour pouvoir donner des services d'autobus à nos enfants, à mon avis c'est à eux autres d'essayer de trouver une solution. Ils disent qu'ils ont un manque de chauffeurs, mais un manque de chauffeurs qui reste pendant des années sans être réglé. Pourquoi ça n'a pas été réglé depuis? Ce n'est pas à moi en tant que parent de régler le problème, mais c'est le système lui-même y compris le gouvernement, l'école et le conseil scolaire (...).»

Sam Lizotte a donné l'exemple d'elle-même : supposons qu'elle obtenait un contrat dans le cadre de son entreprise pour livrer du matériel à des clients et qu'à la fin de la journée elle n'arrivait pas à le réaliser, à qui serait le problème, «le client ou moi»? Elle a affirmé que, bien sûr, le problème viendrait de sa part, tout comme c'est le cas, selon elle, avec la compagnie d'autobus.

Aux prises avec ces difficultés, Sam Lizotte a même tenté d'entreprendre des démarches auprès de l'école, du conseil scolaire et de la compagnie de transport en les appelant tous, mais les réponses qu'elle a obtenues portent principalement sur les changements prévus en septembre dans le cadre du nouveau système de transport.

D'après eux, l'école publique Hearst High School, où ses deux enfants suivent présentement leurs cours et qui fait partie du conseil scolaire anglophone District School Board Ontario North East, verra quelques changements en matière de transport scolaire à compter du mois de septembre prochain.

En fait, le gouvernement de l'Ontario a annoncé, par l'entremise du ministère de l'Éducation de l'Ontario, qu'il mettra en place un consortium régional de transport scolaire regroupant quatre conseils scolaires du Nord-Est : le Conseil

scolaire catholique des Grandes Rivières, le Conseil scolaire public du Nord-Est, le Northeastern Catholic District School Board et le District School Board Ontario North East.

Cependant, plusieurs familles s'interrogent sur les solutions immédiates qui pourraient être mises en place pour les prochaines semaines qui restent à l'année scolaire, tout en insistant sur le fait que, depuis la COVID-19, ce problème persiste en raison du manque de chauffeurs.

En attendant, les conséquences se font sentir au quotidien, car les enfants de Mme Lizotte et d'autres ne peuvent pas aller à l'école régulièrement.

«Présentement, mes enfants ne peuvent pas aller à l'école. Moi, je travaille à 6 h 30 du matin, ce qui veut dire que moi, il faut que je quitte la maison à 6 h de là où je vis à Coppel, jusqu'à 16 h 30. Il n'y a pas une manière qui peut me permettre d'amener mes enfants à l'école ou de les ramasser le soir. Alors que mes enfants ont 14 et 11 ans, et ma fille, qui est la plus vieille, s'en va en 9^e année l'année prochaine.»

Des parents doivent trouver des moyens de transport de dernière minute, s'absenter du travail, voire réorganiser leur horaire ou, dans certains cas, peiner à assurer la présence de leurs enfants à l'école.

D'ailleurs, Mme Lizotte nous a mentionné que ses enfants ont manqué l'école toute la semaine dernière et que, cette semaine, un autre parent les a conduits lundi, mardi et mercredi, mais que, pour les deux jours restants, elle n'a pas encore trouvé d'alternative pour les amener à l'école puis les ramener à la maison. Ce qui fait qu'ils vont manquer ces deux jours.

Si les projets annoncés pour l'avenir sont accueillis favorablement, certains estiment que peu d'attention est accordée aux mesures temporaires qui pourraient soutenir les familles actuellement touchées par les interruptions de service.

Bref, d'après Sam Lizotte, plusieurs parents se demandent également s'ils sont les seuls à vivre cette frustration et souhaitent savoir si d'autres familles ont reçu des réponses concrètes ou une forme de soutien à court terme pour faire face à la situation.

VOTRE VOIX COMPTE. FAITES-LA ENTENDRE.

Le Nord est bien plus qu'un journal : c'est le reflet de notre communauté. Chaque semaine, nous racontons les histoires qui façonnent notre région, mais les vôtres méritent aussi d'être entendues.

Vous avez une opinion sur un enjeu local? Une réflexion à partager? Un témoignage, une lettre ouverte ou un commentaire sur un sujet qui vous tient à cœur? La page Opinion (page 4) est votre espace d'expression.

Nous invitons les citoyens, organismes, entreprises et leaders communautaires à contribuer au dialogue en nous faisant parvenir leurs textes. Les échanges d'idées enrichissent notre communauté, favorisent la réflexion et contribuent à bâtir un Nord plus fort et plus uni.

Envoyez vos textes à :
info@hearstmedias.ca

Ensemble, faisons vivre la conversation.

Boréal a battu un record avec plus de 1000 étudiants diplômés

Le Collège Boréal a célébré plus de 1000 personnes diplômées à l'occasion de la 31^e édition de ses cérémonies de remise de diplômes à travers tous ses campus partout dans la province.

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

Au total, 1058 diplômés ont été remis ce printemps à des finissantes et finissants issus des campus de Hamilton, Hearst, Kapuskasing, Nipissing, Ottawa, Sudbury, Timmins, Toronto et Windsor, ainsi que de Boréal en ligne Collège Boréal.

Réunissant parents et proches, les cérémonies ont été menées par le président de l'établissement, Daniel Giroux, accompagné des membres de la haute direction. Depuis le 12 mai dernier, dix cérémonies

ont ainsi permis de souligner l'excellence de la cohorte diplômée du printemps 2026.

La Médaille académique de la Gouverneure générale a été décernée à Souhila Ouari, étudiante du programme d'Éducation en services à l'enfance offert par Boréal en ligne. Cette distinction récompense l'étudiante ou l'étudiant à temps plein ayant obtenu la moyenne la plus élevée dans un programme d'au moins deux ans menant à un diplôme.

En plus, le Collège Boréal a également remis un diplôme honorifique en affaires et services communautaires

à Paul C. Genest, premier vice-président de Power Corporation et président du conseil d'administration du Musée des beaux-arts du Canada. Cette reconnaissance témoigne de son engagement envers le bien commun, la culture et la francophonie ontarienne.

Au fil de sa carrière, M. Genest a notamment occupé des fonctions de haut niveau dans les secteurs public, communautaire et corporatif, dont celles de sous-ministre des Affaires intergouvernementales et des Affaires francophones de l'Ontario, ainsi que de sous-ministre responsable des Jeux

panaméricains et parapanaméricains de Toronto en 2015. Il a également contribué à la première entente de mandat stratégique du Collège avec le gouvernement ontarien.

Des partenaires engagés ont été récompensés avec deux prix institutionnels qui leur ont été remis pour souligner la contribution de partenaires externes.

Le Prix de la présidence a été attribué à DJB Mining Products and Services Ltd pour son rôle dans la formation de la relève, son implication dans le Programme d'apprentissage pour les jeunes de l'Ontario (PAJO), ainsi que ses dons d'équipements et son appui aux infrastructures pédagogiques.

Cette entreprise est aussi très reconnue pour l'engagement de son propriétaire, Daniel Brunet, au sein du comité consultatif des programmes de soudage.

De l'autre côté, un Prix de la présidence du conseil d'administration a été décerné à FrancoQueer, une association francophone basée à Toronto. Son engagement envers les personnes 2SLGBTQIA+ contribue aux initiatives d'équité, de diversité et d'inclusion du Collège Boréal FrancoQueer. L'organisme offre particulièrement des consultations, webinaires et ateliers de sensibilisation destinés aux étudiants et au personnel.

La Fondation Boréal, qui soutient la réussite étudiante, a par ailleurs annoncé que plus de 6000 bourses ont été remises en 2025-2026 aux étudiantes et étudiants du Collège, pour une valeur totale dépassant 2,3 millions de dollars.

En conclusion, le président de l'établissement, Daniel Giroux, a livré des messages de fierté face à la réussite des diplômés, rappelant leur contribution au rayonnement de la langue française et au développement économique et culturel de l'Ontario.

Pour sa part, Paulette Bonin, vice-présidente à l'Enseignement, a salué une relève qualifiée prête à répondre aux besoins des collectivités, notamment dans des secteurs essentiels comme l'administration des affaires, où la première cohorte du baccalauréat a été célébrée cette année.

Avec ce record de diplômés et la diversité des distinctions remises, le Collège Boréal pourrait confirmer la portée croissante de ses programmes et de son influence au sein des communautés francophones de l'Ontario.

Mattice en bref

Étude de gestion routière, Services municipaux, First Response Team, Dossier Enbridge Gas, Résolutions et Rapports financiers

Par Ndery Dione

La trésorière a présenté un rapport verbal lors du conseil municipal du 2 juin portant notamment sur les assurances, l'installation de «calvettes» et le monte-personne de la salle communautaire.

La direction générale a ensuite présenté plusieurs dossiers jugés structurants pour la Municipalité. Elle a d'abord confirmé la tenue d'une rencontre de NEOMA prévue à Hearst le 26 juin 2026 et fait le point sur l'étude de gestion routière, financée à hauteur de 20000 \$ dans le budget 2026, qui vise à actualiser les priorités du plan de gestion des actifs, la dernière étude de ce type remontant à 2007.

Le conseil a aussi été informé du Fonds NORDS 2026, doté d'une enveloppe de 63452,70 \$, dont l'utilisation devra être confirmée auprès du ministère d'ici le 31 juillet. Par ailleurs, une demande de propositions a été évoquée concernant le service de déblaiement à l'école, de même que le dossier du contrat de franchise avec Enbridge Gas Inc.

Étude de gestion routière et infrastructures

Le conseil a été informé des démarches entreprises auprès de firmes d'ingénierie pour réaliser une mise à jour de l'étude routière. Ce document servira à orienter les

investissements futurs, notamment après plusieurs travaux majeurs réalisés depuis 2007.

Concernant le Fonds NORDS, une proposition a été formulée : le but est de reporter une partie des fonds vers un projet de remplacement de ponceau sur le chemin Drouin à Val Côté, tout en utilisant une portion pour l'achat de gravier destiné aux routes forestières.

Services municipaux et école Saint-François-Xavier

Le dossier du déblaiement de neige à l'École catholique Saint-François-Xavier a suscité des échanges. Le conseil scolaire demande une nouvelle proposition pour une période de service s'étendant de 2026 à 2028, avec une possibilité de prolongation. Le mode de tarification proposé diffère des ententes précédentes, soulevant des préoccupations quant à la stabilité budgétaire et à la disponibilité des ressources municipales.

First Response Team et équipements

Le conseil a approuvé la modification du champ d'intervention du First Response Team, qui pourra désormais répondre à certaines interventions de priorité «orange» jugées urgentes, mais non immédiatement vitales.

Un don d'Agnico Eagle permettra l'achat d'un nouveau traîneau d'intervention (Snowbalance Deluxe)

pour les services d'urgence locaux.

Dossier Enbridge Gas

Le conseil a traité le renouvellement du contrat de franchise avec Enbridge Gas Inc., en vigueur jusqu'en novembre 2026. L'entente, déjà approuvée par la Commission de l'Énergie de l'Ontario, permettra de prolonger pour 20 ans les droits d'exploitation du réseau gazier sur le territoire municipal, selon des conditions standards incluant entretien, indemnisation et coordination des travaux.

Résolutions et demandes d'appui

Plusieurs résolutions ont été adoptées par le conseil concernant divers enjeux provinciaux et municipaux. Celles-ci incluent notamment la reconnaissance du nœud coulant comme symbole haineux dans le cadre du projet de loi C-9, ainsi que la proclamation de la Semaine de la santé mentale, tenue du 4 au 10 mai 2026.

Le conseil a également exprimé son appui à divers projets de haltes routières sur les routes 11 et 17, de même qu'à la création d'une zone économique spéciale pour Greater Sudbury.

Enfin, plusieurs appuis ont été accordés à des dossiers liés aux infrastructures, au financement municipal ainsi qu'aux services policiers et d'incendie dans le Nord de l'Ontario.

Des jeunes travailleurs découvrent la réalité du reboisement dans le Nord

Comme c'est le cas chaque année pendant l'été, des planteurs sont déjà dans le Nord de l'Ontario, notamment à Hearst, afin de reboiser massivement des terrains pour remplacer les arbres coupés ou dégradés par un phénomène naturel, soit un feu de forêt ou autre.

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

Mathieu Depelteau, Edmond Durocher et Yaseen Malik, tous les trois font partie du groupe de plus de 70 personnes qui sont présentement dans les environs de Hearst. Les deux qui viennent du Québec nous ont raconté quelques aspects de leurs expériences de vie dans des campings en pleine forêt, ce qu'ils ont constaté dans le Nord ainsi que ce qui les a poussés à vouloir faire ce travail.

Concrètement, leur tâche consiste à assurer la pérennité de l'industrie forestière et à restaurer le couvert forestier après les coupes commerciales ou les catastrophes naturelles, tels les feux de forêt.

Pour Mathieu Depelteau, originaire d'une ville proche de Montréal, c'est la deuxième fois qu'il participe à des opérations de reboisement, un travail qu'il adore même si ce n'est pas du tout facile.

«C'est une belle expérience pour moi au-delà de l'argent qu'on gagne», affirme-t-il, expliquant que pour quelqu'un de son âge, parcourir 15 heures de route afin d'occuper un emploi d'été, sortir de sa zone de confort et vivre pendant quatre mois avec un groupe composé de personnes de différents horizons constitue une expérience très enrichissante et émouvante.

«J'ai entendu parler de ça parce que mon père avait planté quand il avait mon âge et ça m'a donné le goût de venir planter. Je trouve que c'est difficile mentalement parfois, mais ça vaut la peine. On est toujours dehors, on se fait des amis, on



Mathieu Depelteau, Edmond Durocher et Yaseen Malik, qui vient de Toronto, sont proches de la buanderie pour faire leur lavage.

Photo : Ndery Dione

socialise et les gens sont cool. C'est vraiment le fun.»

Les planteurs d'arbres séjournent dans des camps situés à environ une heure de Hearst où ils sont logés dans des tentes. Mathieu Depelteau a souligné la présence de beaucoup de moustiques, ce qui les a amenés à se munir de tout le matériel nécessaire pour bien se protéger avant de se rendre au travail.

«Il y a des cuisiniers qui préparent de la nourriture pour nous et la bouffe est très bonne. On se lève

le matin, on déjeune, les autobus partent à 7 h et ça prend à peu près une heure pour se rendre sur les sites qu'on plante. Et puis, on plante toute la journée, l'autobus revient à 17 h pour nous chercher, on arrive, on mange et on va se coucher. On travaille trois jours puis une journée de congé (...).»

En ce qui concerne le recrutement, Mathieu mentionne que tout se fait en ligne sous forme de demande et que les responsables communiquent ensuite avec les candidats en cas de besoin. Durant leurs journées de congé, les planteurs se rendent habituellement en ville pour faire le lavage de leurs vêtements, effectuer quelques achats à l'épicerie, jouer du tennis ou récupérer parfois des colis au bureau de poste.

Parmi les aspects plus difficiles du travail de planteur d'arbres, M. Depelteau évoque la possibilité de croiser des ours en forêt, les risques de déshydratation causés par la chaleur ainsi que de nombreux imprévus qui peuvent survenir sur

le terrain de travail.

Edmond Durocher, lui aussi originaire de Montréal, en est à sa première année dans le domaine de la plantation d'arbres. Il a toutefois précisé que, comme la majeure des travailleurs, il a postulé pour cet emploi en raison du potentiel de revenus qu'il offre.

«Les gens disaient que ça allait être terrible et extrêmement difficile. Je suis d'accord que c'est difficile, mais c'est le fun et c'est juste plus difficile mentalement. Si tu es capable de vivre dans des campings de base sans wifi, c'est correct parce qu'on n'a pas besoin de cuisiner. Et puis la bouffe est incroyable à part les *off days* où on prépare notre nourriture nous-mêmes, mais sinon, être dans un camp c'est vraiment comme être dans ta tente en camping (...).»

Le caractère bilingue de la ville de Hearst a beaucoup marqué Edmond Durocher, car il croyait qu'en Ontario, tout le monde parle anglais. Au sein de leur groupe, seulement quatre ou cinq personnes parlent français, et elles proviennent toutes du Québec.

«En termes d'argent, pour la première année, je peux comprendre que certaines personnes disent que ça va être moins fructueux. Et tu fais moins d'argent, c'est vrai (...), mais la deuxième et la troisième année si tu travailles fort, tu pourras faire beaucoup d'argent. La première année c'est un investissement pour la deuxième et troisième année où là, tu pourras faire beaucoup plus d'argent que presque n'importe quel autre travail.»

Pour Edmond, venir travailler dans le Nord de l'Ontario comporte plusieurs défis sur le terrain, notamment l'intensité de soleil, les moustiques et bien d'autres facteurs, mais ce qui lui pèse le plus reste le fait de laisser derrière lui sa famille, ses proches et certaines de ses habitudes; c'est ce qu'il juge le plus difficile.

Cependant, étant passionné du tennis, le fait de découvrir qu'il existe des terrains de tennis, a beaucoup marqué Edmond Durocher, car cela leur a permis, à lui et ses amis comme Mathieu, de se rendre à Hearst pendant leur temps libre pour pratiquer quelques minutes de sport.

JUST ROOFING
FRAMING & RENOVATIONS INC.

705.372.3840

Hearst, ON

justroofing.renovations@gmail.com

Sensibilisation aux dangers de la nicotine et du tabac commercial

La Journée mondiale sans tabac, célébrée dimanche dernier, est un mouvement mondial visant à sensibiliser les gens aux méfaits du tabagisme commercial afin de les encourager à arrêter de fumer ou de vapoter.

Par Ndry Dione
Le Nord - IJL



Cette journée permet de rappeler la distinction importante entre le tabac commercial nocif et le tabac traditionnel de guérison, ou asemaa, considéré comme étant sacré par de nombreux peuples autochtones et utilisé dans les cérémonies culturelles, les prières et les offrandes.

Le thème de la campagne de cette année, Démasquons les tactiques de séduction : luttons contre la dépendance à l'égard du tabac et contre l'addiction nicotinique, a mis en lumière la nécessité de dénoncer et de remettre en question les pratiques de l'industrie du tabac. Composé de grandes sociétés multinationales, le secteur du tabac commercial produit et commercialise des cigarettes, des produits de vapotage et des sachets de nicotine. Selon les responsables de la campagne, ces pratiques contribuent sciemment à créer une dépendance à la nicotine et entraînent des conséquences durables sur la santé publique.

La nicotine demeure l'une des substances les plus addictives. Et, au-delà de cette dépendance, elle peut nuire au développement du cerveau, particulièrement chez les adolescents et les jeunes adultes, rendant l'exposition précoce particulièrement préoccupante et nocive.

Le tabagisme est en même temps associé à plusieurs problèmes de santé graves, notamment le cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les lésions pulmonaires.

Certains intervenants en santé publique ont profité de cette célébration en soulignant que les arômes attrayants, les emballages accrocheurs et les stratégies de marketing ciblées peuvent favoriser l'initiation à la consommation de nicotine et compliquent les démarches d'abandon.

Pour réduire ces méfaits, ils ont indiqué qu'il est nécessaire de continuer les efforts afin de limiter l'accès à ces produits, de contrer les messages de l'industrie et d'accompagner les personnes qui souhaitent se libérer de leur dépendance.

À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, la population est invitée à découvrir et à partager des ressources fondées sur des données

probantes qui favorisent l'abandon du tabac et sensibilisent aux tactiques de l'industrie.

Les bureaux de santé publique de l'Ontario, en collaboration avec la Structure de lutte contre la dépendance à la nicotine de l'Ontario, ont mis en place plusieurs programmes et outils de soutien destinés aux personnes qui souhaitent cesser de fumer ou de vapoter.

Parmi ces structures, figurent *Don't Quit Quitting* (Persistez pour réussir), un outil en ligne destiné aux adultes de l'Ontario. Cette ressource fournit des renseignements faciles à comprendre ainsi que différents soutiens pour aider les gens à abandonner durablement

le tabac et le vapotage.

De plus, le programme Pas une expérience met quant à lui à la disposition des éducateurs, des parents et des jeunes plusieurs ressources visant à prévenir l'initiation au vapotage et l'augmentation de son utilisation chez les élèves de la 7^e à la 12^e année.

Enfin, la Boîte à outils pour les conversations brèves propose de l'information destinée aux adultes qui accompagnent des jeunes vapoteurs afin de favoriser des changements de comportement sains. Cet outil a été élaboré conjointement par les bureaux de santé publique de l'Ontario et la Fondation santé pulmonaire.

À travers ces initiatives, les organismes de santé publique pourraient renforcer la sensibilisation aux dangers de la nicotine et offrir des ressources concrètes aux personnes qui souhaitent se libérer du tabac et du vapotage.

Les élèves de l'ÉSCH prêts à faire vibrer le public



Le rendez-vous aura lieu le 8 juin prochain pour le spectacle Le Chaud, qui est de retour! Les élèves du groupe de musique de l'École secondaire catholique de Hearst sont déjà prêts à livrer, lors d'une belle soirée, une prestation remplie d'énergie et de performances musicales.

Photo : École secondaire catholique de Hearst/Facebook

(Ndry Dione - Le Nord - IJL) Les élèves de l'École secondaire catholique de Hearst ont offert une belle prestation lors du spectacle Quand ça nous chante. Le festival a eu lieu au mois de mars dernier, et l'édition 2026 laisse derrière elle de nombreux souvenirs mémorables, dont ces belles photos.

Rappelons que cette expérience a été l'occasion d'échanger avec des jeunes provenant d'autres écoles, de rencontrer des artistes inspirants et de présenter leur prestation devant une foule pleine d'énergie.

Grâce aux ateliers importants et aux spectacles auxquels ils assistent, ces élèves reviennent chaque fois à la maison avec un bagage de connaissances enrichies et, surtout, des idées plein la tête pour leurs futurs spectacles comme celui de lundi prochain.

CAMPAGNE DE MEMBRIÉTÉ 2026

DES MÉDIAS DE L'ÉPINETTE NOIRE!



Cette année, les grands tirages auront lieu le **vendredi 26 JUIN 2026**

PREMIER PRIX

Un ensemble de camping

(valeur 1200 \$)



DEUXIÈME PRIX

100 cartes de radio BINGO CINN 91,1

(valeur de 300 \$)



TROISIÈME PRIX

Une œuvre d'art sur rame de l'artiste Hearsténne Yuk-Sem Wong

(valeur 300 \$)



1^{er} PRIX :

ENSEMBLE CAMPING (valeur 1200 \$)

- a) Tente 4 places
- b) BBQ au charbon
- c) Ustensiles BBQ
- d) Chaise pliante
- e) Chandail Ouate de phoque (recharge)
- f) Glacière
- g) Écouteur JBL
- h) X-talker
- i) IPX7 Water Box
- j) PARASOL À TRÉPIED
- k) CARTE D'ÉPICERIE DE 100 \$ (POUR L'ACHAT DES PIÈCES DE VIANDE)



AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE



Profitez des rabais bleus en juillet : soit de **15 % à 25 %** de rabais à la Librairie 10-04!



Le mois d'août **Ouate de phoque** : rabais sur les chandails Ouate de phoque

UN TIRAGE PAR SEMAINE

(du vendredi 22 mai au grand tirage le 26 juin)

LES QUATRE PROCHAINS VENDREDIS :
(TIRAGE LE VENDREDI À 7 h 50)

- Vendredi 5 juin
- Vendredi 12 juin
- Vendredi 19 juin
- Vendredi 26 juin : LES GRANDS TIRAGES



Chaque vendredi on fait tirer une carte-cadeau d'essence de **50 \$!**



Plus vite tu te procures ta carte de membre des Médias de l'épinette noire **plus tu as de chances de gagner des prix!**
On est en feu jusqu'au 26 juin!

DEVENEZ MEMBRE

en passant au
1004 rue Prince
du lundi au vendredi
entre 8 h 30 et 16 h 30

ENCOURAGEZ VOTRE RADIO, VOTRE JOURNAL ET LA TOUTE NOUVELLE
LIBRAIRIE 10-04 EN FAISANT PARTIE DE **LA GANG**

CINN91.1.com

LIBRAIRIE 10-04

50
LE NORD

TIMMINS CME CANADIAN MINING EXPO

Where the World Comes to Explore



JUNE 10-11, 2026

McIntyre Centre, Timmins ON

Register Now at canadianminingexpo.com for a Chance to Win 1/2 Ounce of GOLD

DISCOVERY

Proud Heart of Gold Partner

PLATINUM SPONSORS



GOLD SPONSORS



Avis d'intention de procéder – Après l'expiration d'une autorisation de projet

Évaluation environnementale de portée générale visant les projets du MRN en matière d'intendance environnementale et d'aménagement d'installations Chemin d'accès toutes saisons du site Martison

Le ministère des Richesses naturelles de l'Ontario (MRN) sollicite les commentaires du public sur son intention de poursuivre la construction d'une route d'accès pratique en toute saison près de Hearst, en Ontario, après l'expiration de l'autorisation accordée précédemment pour ce projet. La Première Nation de Constance Lake, en partenariat avec la Fox River Resources Corporation, propose de prolonger et d'améliorer le tronçon de route commençant à l'intersection du chemin Fushimi et du chemin 233-1, afin d'assurer un accès à l'année au site d'exploration de gisements de phosphate Martison. Actuellement, le secteur n'est accessible que par une route d'hiver. Le projet consiste également à exploiter des gisements de granulats et à réaménager certains tronçons de la route actuelle afin de permettre une circulation bidirectionnelle en toute sécurité.

Le rapport d'étude environnementale (REE) pour ce projet de catégorie C a été rédigé en 2008-2009 dans le cadre de l'Évaluation environnementale de portée générale visant les projets du MRN en matière d'intendance environnementale et d'aménagement d'installations. Comme plus de cinq ans se sont écoulés depuis le dépôt de la déclaration d'achèvement, un nouvel avis est nécessaire avant que les travaux puissent commencer.

Le demandeur prévoit commencer la construction dès novembre 2026.

Principaux changements apportés depuis le REE de 2008 :

- De légers changements de tracé afin de suivre un relief plus élevé et d'améliorer la sécurité.
- Des modifications à certains ouvrages de franchissement d'eau, notamment l'utilisation de ponts à portée libre et la mise à jour des périodes de travaux dans les cours d'eau.
- L'amélioration des sources d'agrégats, notamment la suppression de l'ancienne carrière d'agrégats du site Martison et une proposition de nouvelle carrière au sud de la concession minière.
- Le maintien de l'accès du public, bien qu'un contrôle d'accès puisse être installé près du site minier.
- La publication de l'ébauche du plan communautaire d'aménagement du territoire de la Première Nation de Constance Lake, conformément à la *Loi de 2010 sur le Grand Nord*, le 21 août 2025.
- L'établissement de nouvelles exigences concernant les espèces en péril, compte tenu des changements apportés aux listes et aux lois depuis 2008. Des données supplémentaires sur les populations de caribou boréal ont été recueillies et des habitats sensibles ont été délimités depuis 2008. Par ailleurs, les répercussions potentielles sur le caribou boréal pourraient être plus importantes que ce qui avait été estimé précédemment. Le demandeur collaborera avec le **ministère de l'Environnement, de la Protection de la nature et des Parcs (MEPP)** pour évaluer les incidences et obtenir les autorisations nécessaires.

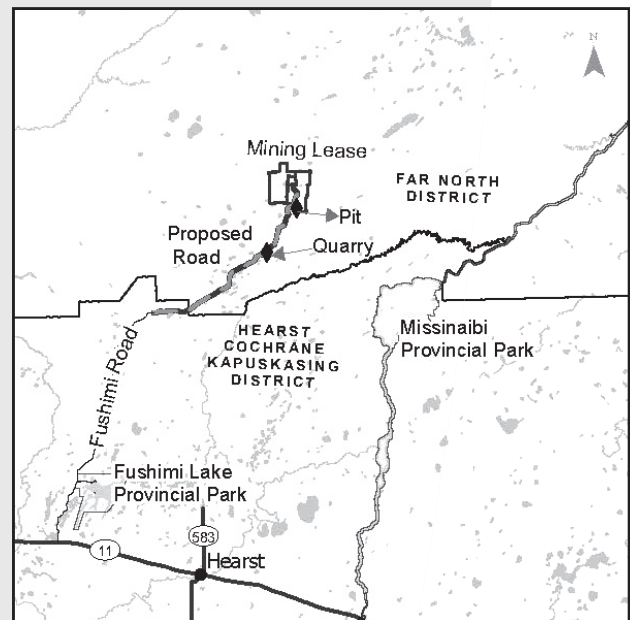
Pour obtenir plus d'information sur le projet, une copie du REE de 2008 ou une description de projet à jour, ou encore pour faire part de vos commentaires, veuillez communiquer avec :

Lyndsay McKinnon, spécialiste technique stagiaire, GIR
Ministère des Richesses naturelles
tél. : 705 557-9968
courriel : lyndsay.mckinnon@ontario.ca

Kevin Proctor, directeur général
Première Nation de Constance Lake
tél. : 705 463-4511, poste 110
courriel : kevin.proctor@clfn.on.ca

Les commentaires doivent être reçus avant la fin de la période de consultation de 60 jours, qui expire le **3 août 2026**.

Le rapport d'étude environnementale a été élaboré conformément à la procédure applicable aux projets de catégorie C dans le cadre de l'Évaluation environnementale de portée générale visant les projets du MRN en matière d'intendance environnementale et d'aménagement d'installations.



Si, à la fin de cette période, le MRN estime qu'il n'y a pas de préoccupations importantes en suspens, il pourrait autoriser la mise en œuvre du projet sans autre avis public. Il est à noter que la consultation des communautés autochtones potentiellement touchées se poursuit.

De plus, une demande adressée au MEPP visant à obtenir une ordonnance imposant des conditions supplémentaires ou exigeant une évaluation environnementale complète peut être présentée au motif que l'ordonnance demandée pourrait prévenir, atténuer ou corriger les effets négatifs sur les droits ancestraux et issus de traités protégés par la Constitution. Les demandes doivent inclure vos nom et prénom ainsi que vos coordonnées.

Avant de présenter une telle demande, les parties concernées sont toutefois invitées à communiquer avec le MRN pour trouver une solution à leurs préoccupations.

Les demandes doivent préciser le type d'ordonnance sollicitée (conditions supplémentaires ou évaluation environnementale complète), expliquer en quoi une ordonnance pourrait prévenir, atténuer ou corriger les effets négatifs potentiels, et inclure toute information justificative.

La demande doit être envoyée à :

Ministre
Ministère de l'Environnement,
de la Protection de la nature
et des Parcs
777, rue Bay, 5^e étage
Toronto (Ontario) M7A 2J3
courriel : minister.MEPP@ontario.ca

Directrice/Directeur
Direction de la planification et de
l'évaluation environnementale
Ministère de l'Environnement, de la
Protection de la nature et des Parcs
135, avenue St. Clair Ouest, 1^{er} étage
Toronto (Ontario) M4V 1P5
courriel : EABDirector@ontario.ca

Les demandes doivent également être envoyées au ministère des Richesses naturelles, bureau de Sioux Lookout, 49, rue Prince, C. P. 309, Sioux Lookout (Ontario) P8T 1A6, par la poste ou par courriel, à l'attention de Lyndsay McKinnon, spécialiste technique stagiaire, GIR, MRN (voir ci-dessus). Veuillez visiter le site Web du ministère pour plus d'information sur les demandes d'ordonnances en vertu de l'article 16 de la *Loi sur les évaluations environnementales* à l'adresse : ontario.ca/3c80e

Si aucune demande d'ordonnance en vertu de l'article 16 n'est envoyée, le MRN pourra procéder à la mise en œuvre du projet, sans autre avis public.

Tous les renseignements personnels figurant dans votre demande, tels que votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone et l'emplacement de votre propriété, sont recueillis en vertu de l'article 30 de la *Loi sur les évaluations environnementales* et sont conservés aux fins de la création d'un dossier accessible au public. Puisque ces renseignements sont recueillis à des fins de dossier public, la protection des renseignements personnels prévue par la *Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée* (LAIPVP) ne s'applique pas (article 37). Les renseignements personnels que vous fournissez seront versés à un dossier public accessible au public, à moins que vous ne demandiez qu'ils demeurent confidentiels.

Avis émis le : **4 juin 2026**.

Science-Press

La saison du barbecue est finalement lancée. Mais peut-être craignez-vous les risques de cancer associés à ce mode de cuisson? Le *Détecteur de rumeurs* fait le tour du sujet en répondant à six questions courantes.

6 questions sur le barbecue et le cancer

Par Ève Beaudin / Agence Science-Press

Le
Détecteur
de rumeurs

1) Cuire de la viande au barbecue augmente-t-il le risque de cancer?

En fait, c'est la cuisson des viandes en général (de 100 à 300 degrés Celsius) et sur une longue période qui est associée à l'augmentation de certains types de cancers (de la prostate, du côlon, du sein et du pancréas). Cette association est présente autant pour les aliments qui sont grillés que pour ceux qui sont frits (dans l'huile ou dans une friteuse à air chaud) ou cuits sur le barbecue.

Au contraire, les viandes bouillies ou cuites sous vide seraient moins problématiques, expliquaient en 2025 des chercheurs du Pakistan dans un article portant sur la consommation de viande et le cancer.

En clair, pour être associée à un risque accru de cancer, il faut que la viande soit carbonisée. C'est pourquoi l'Agence de la santé publique du Canada recommandait dès 2017 de limiter l'exposition aux viandes carbonisées pour réduire les risques.

2) Pourquoi la carbonisation est-elle toxique?

La cuisson des viandes et des poissons produit deux substances chimiques cancérigènes.

- Sous l'action d'une forte chaleur, les composés naturellement présents dans ces aliments (créatine, acides aminés, sucres) produisent des composés chimiques cancérigènes : des amines hétérocycles (AH).

- Lorsque le gras animal tombe sur l'élément chauffant du barbecue (briquettes ou flammes de propane), il se décompose en substances toxiques volatiles qui s'élèvent avec la fumée et se déposent sur l'aliment : des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP).

Sur le site de l'Institut national du cancer des États-Unis, on peut lire que ces AH et HAP peuvent endommager notre ADN seulement après avoir été métabolisés par des enzymes spécifiques dans notre corps : un processus appelé « bioactivation ». Des études ont révélé que l'activité de ces enzymes, qui peut différer d'une personne à l'autre, pourrait être reliée à l'augmentation des risques de cancer.

3) La viande rouge, pire que les autres viandes?

Quel que soit le type de viande, plus on cuit sur le barbecue une viande longtemps, plus elle aura tendance à former des AH et plus elle sera exposée aux HAP. Ainsi, un poulet et un steak bien cuits en auront tous deux des concentrations élevées, précise l'Institut national du cancer. Pour ce qui est des poissons, comme leur temps de cuisson est généralement plus court, cela diminue d'autant leur exposition à ces substances cancérigènes. Précisons que les légumes ne peuvent pas générer d'AH.

Cependant, il faut souligner que la viande rouge, peu importe la méthode de cuisson, a été associée à un risque plus élevé de cancer. L'Institut américain de recherche sur le cancer recommande d'ailleurs de ne pas manger plus de 340 à 510 g de viande rouge par semaine.

4) Des risques de cancer plus élevés... mais à quel point?

Difficile de le savoir précisément. Les recherches en laboratoire et sur des animaux suggèrent que les AH peuvent provoquer des dommages à l'ADN et favoriser le développement de tumeurs dans des cellules du côlon, du sein, de la prostate et ailleurs.

Toutefois, même si des études réalisées sur les humains ont bien constaté une relation entre la consommation de AH et certains cancers, il n'a pas encore été possible d'établir un lien définitif entre le cancer chez l'humain et la méthode de cuisson, soulignaient en 2025 les chercheurs pakistanais.

Une des difficultés à mener de telles études est de déterminer le niveau exact d'exposition qu'une personne obtient, tout dépendant de sa consommation de viandes cuites et des méthodes de cuisson choisies.

Cependant, les autorités en prévention du cancer de la plupart des pays occidentaux recommandent de minimiser l'exposition aux AH.

5) Une marinade peut-elle réduire la formation des substances cancérigènes?

Sur le site de l'Institut américain de recherche sur le cancer, on peut lire que le fait de mariner la viande au moins 30 minutes peut réduire significativement la formation de substances cancérigènes.

Dans une étude de 2025 portant sur la formation d'AH et d'HAP dans les viandes cuites dans une friteuse à air chaud, des chercheurs coréens expliquaient que la marinade réduisait leur production en limitant l'exposition directe à la chaleur. De plus, les sucres présents dans la marinade favoriseraient la rétention d'eau, ce qui diminuerait la température de l'aliment pendant la cuisson. Enfin, certaines marinades contiennent des antioxydants qui pourraient réduire l'activité cancérigène des AH et des HAP.

Plusieurs options de marinade seraient efficaces :

- Santé publique Canada recommande une marinade sans huile ou faible en huile contenant un agent acide, comme du jus de citron ou du vinaigre balsamique.

- Une étude publiée en 2014 dans le *Journal of Agriculture and Food Chemistry* avait conclu que de mariner la viande rouge dans de la bière pendant quatre heures réduisait significativement les AH.

- Selon une étude de l'Université du Kansas remontant à 2008, une marinade sèche limiterait considérablement la production des AH. Pour cela, il suffirait de frotter la viande avec du romarin ou un extrait de romarin avant de la faire cuire.

6) Certains modes de cuisson peuvent-ils réduire les risques?

Bref, pour limiter notre exposition aux substances cancérigènes, il faut baisser la température du feu, réduire le temps de cuisson, éviter les flammes directes et limiter l'exposition à la fumée. Pour cela, on peut pré-cuire certaines viandes (saucisses et côtes levées) avant de les déposer sur le gril, utiliser un bloc de cèdre ou de sel d'Himalaya pour éviter de carboniser ses viandes et ses poissons, saisir la viande puis terminer en mode de cuisson indirecte, ou encore opter pour une cuisson en papillote. En d'autres termes, on évite de les brûler!

Et pourquoi ne pas ajouter quelques légumes à votre repas? Comme le rappelle le site de l'Institut américain de recherche sur le cancer, les oignons, les courgettes, l'aubergine, les poivrons et les tomates contiennent des fibres et des vitamines qui sont bénéfiques pour prévenir le cancer.

Ici,
vous ne trouverez
que du contenu
100 %
vérifié!

LENORD.CA



Mot caché

Thème :
LE GOLF
7 lettres

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

A Aigle Albatros Allée Amateur Approche Arbre B Balle Bâton Bois Boutique C Cadet Carte Casquette Championnat Chariot Chaussures Classement	Club Cocheur Coup D Départ Distance Drapeau E Élan F Fer Fosse G Gant Gazon H Handicap J Jeu Joueur	L Lac Leçon N Normale O Obstacle Oiselet P Parapluie Parcours Partenaire Partie Pointage Précision Professionnel Q Quatuor R Râteau	Règlement Résultat Roulé Ruisseau S Sable Sac Saison Serviette Soleil T Terrain Tertre Trajectoire Trou V Vent Verge Vert Voiturette
---	---	--	---

BURGERS AU FROMAGE EN GRAINS ET AU BACON



Étapes de préparation

Galettes

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille. 2. Au petit robot culinaire, hacher finement le fromage en grains. Transvider dans un grand bol. Hacher finement le bacon et l'ajouter au fromage. 3. Ajouter la viande. Saler légèrement, poivrer et bien mélanger. Avec les mains, façonner le mélange de viande en 4 galettes. Déposer sur une assiette. Huiler légèrement les galettes.

Burgers

1. Griller les galettes 4 minutes. Retourner les galettes et, à l'aide d'un pinceau, les badigeonner du ketchup. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Griller les pains. 2. Tartiner la base des pains de mayonnaise. Y déposer les galettes. Garnir des croustilles et de laitue. Refermer les burgers.

Ingrédients

Galettes

- 140 g (5 oz) de fromage en grains
- 4 tranches de bacon, coupées en morceaux
- 450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

Burgers

- 45 ml (3 c. à soupe) de ketchup
- 4 pains à hamburger briochés
- Mayonnaise, au goût
- 40 g (1 tasse) de croustilles cuites à la marmite au ketchup, ou plus au goût
- Feuilles de laitue iceberg, au goût

Sudoku

JEU N° 979

NIVEAU :
FACILE

3			5			7	4	
		7	1					6
	4	9	3	2	7			
				3		1		5
7						4		8
			4	7	1	3		9
	3		8	4				
		8		1	6	2	5	3
1	6	2			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° 979

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

S.O.S. Employés recherchés?

Annoncez dans notre section d'offres d'emploi!

705 372-1011
vente@hearstmedias.ca

Le Club Phoenix conclut sa saison en beauté au Championnat Fred Rams B à Timmins

Les nageurs du HPST ont conclu leur saison 2025-2026 le weekend dernier avec d'excellents résultats au Championnat Fred Rams B à Timmins. Ils ont réalisé un nombre impressionnant de records personnels, de podiums et de places parmi les six premières.

Par Guy Morin, avec l'étroite collaboration de Jennifer Carroll

L'équipe a entamé la compétition en force, enregistrant 21 records personnels sur 33 courses. Parmi les faits saillants, on note la médaille d'argent de Maée Boissonneault au 50 m dos, ainsi que les médailles de bronze de Kaylee Boisvert au 100 m papillon et de Zachary Boisvert au 200 m dos.

L'élan s'est poursuivi le deuxième jour, alors que les nageurs du HPST ont réalisé 25 records personnels sur 35 courses individuelles. Emma Breton s'est particulièrement distinguée au 200 m quatre nages, et Zachary Boisvert a réalisé une autre belle performance au 100 m dos. Plusieurs nageuses se sont distinguées ce weekend.

Chez les 10 ans et moins, Kaylee Boisvert a remporté le bronze au 100 m papillon, a terminé quatrième au 100 m et au 200 m nage libre, puis cinquième au 100 m brasse et au 200 m quatre nages. Elle a également réalisé quatre records personnels ce weekend.

Chez les 11-12 ans, Maée Boissonneault a décroché l'argent au 50 m dos et a terminé cinquième au 50 m papillon, tout en établissant quatre nouveaux

records personnels.

Emma Breton a réalisé l'une des meilleures performances de l'équipe ce weekend, remportant le bronze au 200 m quatre-nages, trois quatrièmes places au 50 m dos, au 50 m brasse et au 200 m brasse, ainsi qu'une sixième place au 50 m nage libre. Elle a réalisé sept records personnels impressionnants. Brianne Dillon a réalisé quatre records personnels, tandis que Florence Gaudreau en a établi cinq. Dans la catégorie 13-14 ans, Heidi Sarah Baillargeon a signé trois records personnels, Madison Rosevear cinq et Danika Vachon trois. Zachary Boisvert a brillé, remportant le bronze au 100 m et au 200 m dos, ainsi qu'une sixième place au 400 m nage libre, avec trois records personnels à son actif. Bruno Pepin a terminé cinquième au 100 m brasse et au 200 m nage libre, et sixième au 50 m brasse, tout en réalisant cinq records personnels. Clayton Stanert a également réalisé une belle performance, terminant sixième au 200 m brasse et signant cinq records personnels.

Ce championnat mettait fin à la saison 2025-2026 du HPST, après une année intense, marquée par des réveils matinaux, un travail

acharné et d'innombrables heures passées dans la piscine! L'équipe profitera maintenant d'une pause estivale bien méritée.

Félicitations à toutes les nageuses et tous les nageurs du HPST pour leur excellent weekend à Timmins et pour une saison 2026-2027 prometteuse!

LES P'TITES ANNONCES

LOGEMENTS

APPARTEMENT À LOUER
2 chambres, pour travailleurs (à court terme). Accès laveuse/sécheuse, proche de l'hôpital. **705 562-1850**

RECHERCHE

POILE DE CUISINE À BOIS De grosseur intermittente, de préférence modèle Master Climax. Contactez Michel : **705 362-8371**



POUR VOTRE SÉCURITÉ AU SOLEIL

- Vérifiez l'indice UV
- Mettez-vous à l'ombre
- Couvrez-vous
- Portez un chapeau et des lunettes de soleil
- Appliquez la crème solaire correctement



Cyclistes, soyez visibles

Sincere thanks

Thank you so very much for your love, support, and great hugs during this difficult time with the passing of our beloved Emmanuel.

We are especially thankful for the donations of delicious food, beautiful floral arrangements, gifts cards and the many tributes that were sent through the Fournier Funeral Parlor, Facebook and phones. We will always remember your love, kindness, generosity which gave us great comfort.

Thank you Dr Lianne Gauvin for your excellent care. Many thanks to the nurses and doctors at the Notre Dame Hospital and also the nurses and staff at the Foyer des Pionniers for their great care.

Anyone wanting to donate in Emmanuel's memory can be made to the Foyer des Pionniers.

Sincerely,
Toini and family



Sincères remerciements

Merci infiniment pour votre amour, votre soutien et vos chaleureuses accolades durant cette période difficile marquée par le décès de notre bien-aimé Emmanuel.

Nous sommes particulièrement reconnaissants pour les dons de nourriture délicieuse, les magnifiques arrangements floraux, les cartes-cadeaux ainsi que les nombreux hommages rendus par l'entremise du Salon funéraire Fournier, de Facebook et par téléphone. Nous nous souviendrons toujours de votre amour, de votre bonté et de votre générosité, qui nous ont apporté un grand réconfort.

Merci à Dre Lianne Gauvin pour les excellents soins prodigués à Emmanuel. Un immense merci également aux médecins et au personnel infirmier de l'Hôpital Notre-Dame, ainsi qu'aux infirmières et au personnel du Foyer des Pionniers pour les soins attentionnés qu'ils lui ont offerts.

Les personnes qui souhaitent faire un don à la mémoire d'Emmanuel peuvent le faire au profit du Foyer des Pionniers.

Sincèrement,
Toini et sa famille.

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

La Légion royale canadienne de Hearst a organisé lundi dernier une compétition d'athlétisme de type «piste et pelouse» rassemblant de nombreux jeunes.

L'activité a accueilli des élèves de la 2^e à la 8^e année provenant des écoles élémentaires de Hearst, ainsi que quelques élèves d'autres écoles de Kapuskasing. Les athlètes ont participé à différentes épreuves, notamment des courses de courte et de longue distance, le saut en longueur et le lancer du poids.

L'objectif de cette compétition amicale était d'offrir du plaisir aux jeunes de la communauté ainsi qu'à ceux de la région, tout en remettant quelques médailles aux gagnants ayant obtenu les 1^{re}, 2^e et 3^e places dans chaque catégorie sportive.

Une journée d'activités physiques remplie de plaisir



Photo : Ndery Dione

Dès lors, les deux représentants de la Légion royale canadienne de Hearst présents sur le terrain nous ont révélé que l'organisme

organise cette activité chaque année depuis très longtemps. D'ailleurs, leur mandat consiste à promouvoir des initiatives locales

visant à offrir aux jeunes ainsi qu'à l'ensemble de la communauté des occasions ludiques, sportives et bien d'autres activités.



(Ndery Dione - Le Nord - IJL) Le club Hearst Minor Soccer a commencé ses activités la semaine dernière pour une durée estimée de cinq semaines, tous les mardis et jeudis, de 17 h 30 à 20 h. Céleste Léonard, l'une des organisatrices, a indiqué que l'activité est exclusivement destinée aux jeunes âgés d'environ 4 à 12 ans et que, cette année, les activités ont commencé un peu plus tard en raison de la neige. Selon Mme Léonard, près de 200 jeunes sont inscrits et le but est de leur donner l'occasion d'explorer leur intérêt pour le sport.

Elle a ensuite mentionné que les inscriptions sont terminées, mais que le club avait accordé un délai d'une à deux semaines aux parents qui souhaitaient inscrire leurs enfants.

«Il est obligatoire que, chaque année, les gens qui veulent participer au soccer mineur fassent leur inscription et après ça, nous on fait les équipes et on associe nos entraîneurs qui sont tous des bénévoles. Ça sera juste pour cinq semaines et on va finir quand l'école sera terminée parce que certaines personnes doivent aller au camping ou en vacances pour profiter de l'été», a-t-elle expliqué. Photo : Ndery Dione

Initiative locale qui contribue à la santé mentale

La course de cinq kilomètres en couleur de samedi dernier, organisée par l'équipe de santé familiale Nord-Aski, s'est bien déroulée avec beaucoup de succès et il y a eu plus de participation contrairement à ce que pensait Mireille Brochu.

Par Ndery Dione
Le Nord - IJL

«Tout s'est déroulé comme prévu», a souligné Mme Brochu, précisant que tous les organismes en santé mentale de la communauté étaient présents pour informer la population de leurs services, ainsi qu'une forte participation des enfants, des adultes et de personnes de presque tous les groupes d'âge, certains ayant marché et d'autres couru lors de l'activité.

Il est à noter également qu'un agent de la Police provinciale du détachement de la Baie-James a pris part à cet événement, manifestant son engagement à soutenir les initiatives qui renforcent les partenariats communautaires et qui encouragent les conversations ouvertes au sujet de la santé mentale.



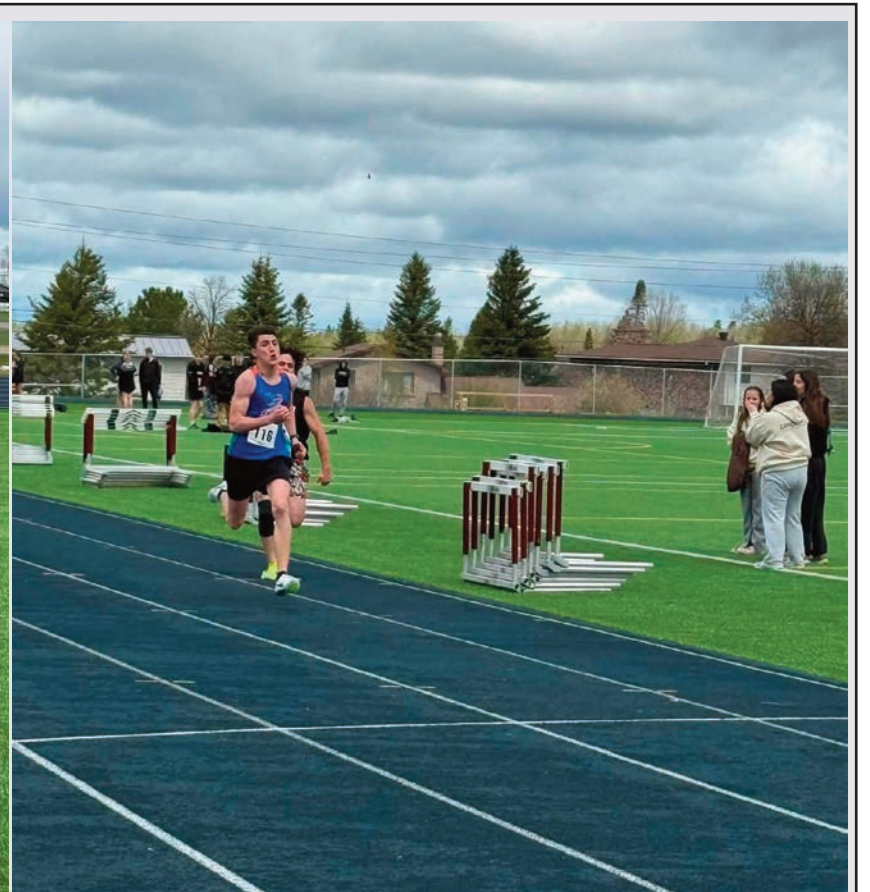
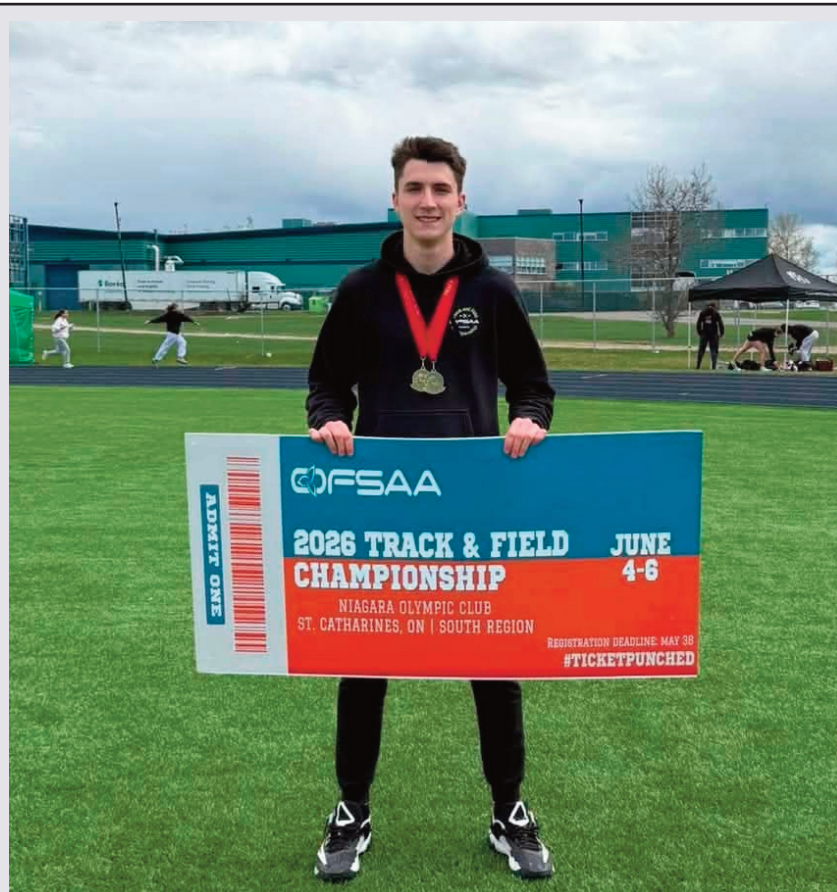
Photo : Équipe de santé familiale Nord-Aski Family Health Team/Facebook



Photo : Ndery Dione



Photo : Claire Forcier



(Par Guy Morin) Jasmin Dillon, étudiant de 10^e année à l'École Passeport Jeunesse, participera dès ce vendredi aux championnats provinciaux d'athlétisme scolaire OFSAA qui auront lieu à St. Catharines dans le sud de la province. Le jeune athlète en sera à une deuxième participation aux provinciaux.

Jasmin s'est qualifié pour les épreuves de 100 m et 200 m lors de la compétition tenue à Hearst plus tôt cette semaine. Il quittera Hearst jeudi matin en compagnie d'Emily Léger, professeure d'éducation physique et qui entraîne Jasmin. Elle aussi a participé aux provinciaux par le passé.

L'ÉTÉ DES ENFANTS COMMENCE ICI!



KOOSH PETIT ENSEMBLE DE JEU AVEC DEUX RAQUETTES
24,95 \$



REQUIN À L'EAU SUPER SOAKER HOP&CHOMP
19,97 \$



TOBOGGAN AQUATIQUE BANZAI DE 4,8 M DE LONG PAR 71,1 CM DE LARGE
24,97 \$



KOOSH
JOUEZ À VOTRE JEU PRÉFÉRÉ À LA MANIÈRE DE KOOSH, À L'INTÉRIEUR OU À L'EXTÉRIEUR!
34,97 \$



ÉCHAPPEZ À LA LANGUE DE DINOSAURE : AIDEZ LES CAVERNICOLES AFFAMÉS À CHASSER POUR SE NOURRIR TOUT EN ÉVITANT LE LÉGENDAIRE SNACK-O-SAURUS REX AFFAMÉ. PRENEZ UNE COLLATION OU FAITES-VOUS REPOUSSER DANS CE JEU QUI PROMET DES TONNES DE PLAISIR
34,97 \$



UN EXCELLENT CADEAU POUR LES FÊTES D'ANNIVERSAIRE SUR LE THÈME DES POKÉMON OU POUR LES COLLECTIONNEURS DE POKÉMON DE LONGUE DATE
1,99 \$

LA MALLETTE D'ACTIVITÉS PLAY-DOH
43,97 \$



CRAIES POUR TROTTOIR, LAVABLE
4,99 \$



LIBRAIRIE
10-04

1004 rue Prince, Hearst ON POL 1N0
TÉL. : 705 372-1011
Courriel : info@hearstmedias.ca

Ouvert du lundi au mercredi de 9 h à 17 h. Jeudi et vendredi de 9 h à 20 h. Samedi de 10 h à 17 h. Ouvert sur l'heure du midi.

