

Le Haute-Côte-Nord



De 4 à 27 poules

page 3

Bélugas échoués : un bilan inquiétant page 2

Hydro-Québec : 20 postes en péril pages 4-5

L'ancienne 138 cédée aux Bergeronnes page 6



La Haute-Côte-Nord

www.mrchcn.qc.ca

Le **Service de la gestion des matières résiduelles** informe les résidents du territoire qu'ils pourront se départir des objets volumineux lors de la collecte des encombrants.

SECTEUR OUEST (Tadoussac, Sacré-Cœur, Les Bergeronnes, Les Escoumins et Essipit) : **Semaine du 13 mai**

SECTEUR EST (Longue-Rive, Portneuf-sur-Mer, Forestville et Colombier) : **Semaine du 21 mai**

Pour en savoir plus, consultez notre site Web!

Un bilan de santé qui inquiète

Un nouveau bilan sur le décès des bélugas du Saint-Laurent chiffre à 17 le nombre de carcasses échouées sur les berges du fleuve en 2023. Des signes de problèmes lors de la mise bas des femelles retrouvées sans vie laissent planer un doute quant aux capacités reproductrices d'une espèce toujours en voie de disparition.



Renaud Cyr
rcyr@journalhcn.com

Depuis 2016, le nombre de carcasses de bélugas retrouvées autour du fleuve avoisine la quinzaine chaque année.

Pour la communauté scientifique qui s'intéresse aux causes de ces décès, ce n'est pas la quantité qui inquiète, mais plutôt les répercussions de différents «stresseurs» qui affectent les individus et leur habitat.

«C'est depuis autour de 2010 qu'on retrouve des carcasses de femelles qui étaient mortes autour de la mise bas», note Robert Michaud, président du Groupe de recherche et d'éducation sur les mammifères marins (GREMM).

Ce dernier révèle qu'à la nécropsie, les individus décédés n'ont pas de maladies apparentes ou de signes de traumatismes qui pourraient expliquer les complications à la naissance des veaux.

Les équipes scientifiques ont plusieurs hypothèses à ce sujet.

Toutes les alarmes au rouge

Robert Michaud et la communauté scientifique qui s'intéresse au sort des bélugas suivent ce dossier de près.

«Toutes les alarmes sont au rouge pour nous, et on suit la situation avec un peu de nervosité», révèle le chercheur.

Ce dernier affirme que les hypothèses mènent les recherches sur un chemin parsemé d'indices, qui expliqueraient leur mortalité, le faible taux de survie



La dernière année a été marquée par la récupération de 17 carcasses de bélugas, dont une majorité de femelles. Photo RQUMM

des veaux et le changement dans le tissu graisseux des individus.

«On essaie de recouper les indices pour comprendre qu'est-ce qui fait en sorte qu'ils arrivent au printemps en moins bonne condition physique pour donner naissance à leur jeune», mentionne-t-il.

La rareté ou le changement de source de nourriture est une des préoccupations qui pourraient expliquer ces changements corporels, qui n'est pas adaptée à leurs besoins.

«Pêches et Océans Canada pense que le manque de nourriture ou la diminution de sa qualité pourrait avoir entraîné une diminution de la condition physique des bélugas en mesurant leur tour de taille, qui a diminué depuis les années 2000», précise-t-il.

Contaminants

L'impact des diphényléthers polybromés, de leur nom raccourci PBDE, est également à l'étude par la communauté scientifique.

Robert Michaud mentionne que les PBDE, qui avaient connu une utilisation intense dans les produits manufacturés jusqu'à ce qu'ils soient bannis en 2000, sont présents de manière résiduelle aujourd'hui dans le fleuve.

«Ce sont des retardataires de flamme à base de chrome dont on trouve encore des traces dans le fleuve.

Depuis les années 2000, leur concentration a atteint un plateau qui n'a pas encore diminué», affirme-t-il.

Les complications durant la mise bas des femelles pourraient être expliquées par la présence de PBDE de la même manière que les cas de cancer chez les bélugas qui ont sévi pendant quelques années.

«Les contaminants qui engendraient ces cancers ont été éliminés de l'écosystème des bélugas, et maintenant les cas sont pratiquement disparus», fait savoir le président.

Population en péril

Le béluga atteint sa maturité sexuelle vers les 10 ans et se reproduit lentement par la suite, ce qui fait que les générations prennent du temps à se développer et à arriver à maturité.

Les contaminants présents dans le fleuve aujourd'hui peuvent affecter des individus de tous âges répartis sur une vingtaine, voire une trentaine d'années.

Robert Michaud assure qu'agir rapidement est la clé pour stabiliser la population des bélugas du fleuve Saint-Laurent qui y réside à l'année.

«Cette mortalité des femelles pourrait vraiment avoir un impact sur la trajectoire de la population des bélugas, car, depuis 2010, on voit qu'il y a moins de naissances et moins de jeunes qui survivent», fait-il savoir.

Le chercheur affirme que les années 2020 seront «le moment où ça va se jouer», car les mortalités enregistrées depuis les 14 dernières années dégageront une tendance qui jouera sur le long terme.

Agrandissement du Parc marin

(RC) Pour Robert Michaud, l'agrandissement du Parc marin Saguenay-Saint-Laurent par les gouvernements fédéral et provincial est la chance d'agir rapidement pour la survie du béluga du Saint-Laurent.

Les quelque 1 800 individus peuvent compter sur une communauté scientifique « en action », qui est en consultation constante avec les différents organismes et acteurs qui utilisent le fleuve. « On espère que l'agrandissement du parc sera l'occasion de créer de nouveaux refuges pour les bélugas », souligne Robert Michaud.

« Déjà dans le parc marin, il y a des réductions de vitesse et des zones d'exclusion selon les saisons pour certaines activités pour les protéger », ajoute-t-il.

Ce dernier explique être en discussion avec l'industrie maritime pour trouver une solution au dérangement par le bruit comme la création de refuges acoustiques. « Ce qu'on a conclu récemment avec les récentes études, c'est que ça va prendre du temps pour changer les principaux stressés comme les contaminants et la nourriture, mais que l'on peut réduire le dérangement sonore rapidement », termine-t-il.

Roxanne Fortin est une amoureuse des animaux. Depuis quelques années, sa passion se consacre aux poules, qui sont de plus en plus nombreuses à l'arrière de sa résidence. La Forestilloise se lance maintenant dans l'élevage de ses amies à plumes.



Johannie Gaudreault
jgaudreault@journalhcn.com

Ce projet entrepreneurial, la jeune femme le partage avec sa fille de trois ans, Lou-Anne. Haute comme trois pommes, la petite est déjà familière avec les poules, le ramassage des œufs, et les caresses de poussins.

À la Ferme Rox et Lou, on retrouve des œufs passant du blanc au brun et du vert au bleu. On peut aussi commander des poussins âgés d'une semaine ou encore de six semaines. Les races sont mixtes pour créer un effet de surprise.

«Quand j'incube les œufs de mes poules, cela fait des poules surprises autant pour la couleur des œufs que les poules produiront, que la couleur des poules à l'âge adulte. À mon idée, c'est ce qui est le plus excitant», affirme Roxanne Fortin.

Au moment d'écrire ces lignes, 21 cocos étaient sur le point d'éclore dans le nouvel incubateur de l'éleveuse. Une fois sortis de leur coquille, les bébés devront rester au chaud durant 24 heures.

De 4 à 27 poules

La Portneuvoise d'origine a toujours été en contact avec des animaux. Ses parents possédaient des chevaux et elle se souvient d'avoir eu la compagnie de chiens et de furets.

Son amour pour les poules a commencé il y a quelques années seulement lorsqu'elle a emménagé dans sa nouvelle maison sur la rue Verreault.

«Quand j'habitais dans le parc, j'avais de l'intérêt pour avoir des poules, mais je n'avais pas un grand terrain comme ici», raconte-t-elle.

Ses premières poules, elle les a accueillies par hasard. Un voisin en avait trouvé trois et c'est Roxanne qui les a finalement récupérées. «En une



Les poules à Rox et Lou

Roxanne Fortin et sa fille Lou-Anne partagent une passion pour les poules et un projet entrepreneurial, la Ferme Rox et Lou. Photo Johannie Gaudreault

journée, mon chum m'a fait un poulailler», se rappelle celle qui n'avait alors aucune connaissance en élevage de poules.

La novice dans le domaine a aussi recueilli des poules abandonnées. Elle a attrapé la piqûre de ces animaux de ferme pour finir par faire affaire avec un éleveur près de Montréal où elle a acheté ses premiers petits poussins.

«C'est pour ça que mes poules sont très malléables. Je les manipule tous les jours et Lou-Anne aussi», fait savoir Roxanne Fortin pour qui certaines amies à plumes sont devenues des animaux de compagnie. Impossible de les abandonner l'hiver et encore moins de les mettre dans son assiette.

Aujourd'hui, si on se rend dans la cour de l'infirmière de formation, on ne peut plus compter les poules sur les doigts d'une main. Roxanne en élève 27 et elle ne s'est pas fixé de nombre maximal.

«Au début, j'ai dit que je voulais juste quatre poules et je suis rendue à 27. On s'entend que ça va augmenter

encore. Il faudrait que je m'arrête», rigole-t-elle.

Traiter aux petits oignons

Si Roxanne Fortin traite ses poules aux petits oignons, elle souhaite que ses acheteurs de poussins fassent la même chose. C'est un de ses critères pour la vente. «Je ne veux pas que les gens s'en débarrassent l'hiver», laisse-t-elle tomber.

«C'est beau avoir des œufs, mais c'est une poule, ce n'est pas un meuble. Je veux qu'ils les gardent vivantes et qu'elles soient bien», poursuit l'entrepreneure qui prend à cœur les conditions d'élevage de ses protégées.

Afin que ses poules vivent dans un environnement des plus adéquats, Roxanne leur fabriquera un nouveau poulailler cet été.

«Vu que j'ai plus de poules, je veux qu'il soit plus grand et encore plus automatisé», dévoile-t-elle en précisant qu'elle souhaite aussi améliorer la volière qui les protège contre les

prédateurs, que ce soit les renards ou les oiseaux de proie.



Dans peu de temps la Ferme Rox et Lou verra naître ses premiers poussins. Photo Johannie Gaudreault

20 postes en péril et 20 familles en exil

En 2009, Baie-Comeau a dû dire au revoir aux répartiteurs de son centre de téléconduite du boulevard Comeau. En 2019, un projet de centralisation à Varennes et Beauport a été annoncé. Aujourd'hui, ce même projet n'est pas encore concrétisé, mais ce n'est qu'une question de temps, selon le Syndicat des employés de métiers d'Hydro-Québec (SEMHO).



Anne-Sophie Paquet-T.
aptheriault@lemanic.ca

L'inquiétude règne pour 20 employés du Centre de téléconduite de Baie-Comeau, affirme le SEMHO.

Opérateurs, gestionnaires, électriciens d'entretien, mécaniciens de bâtiment, ingénieurs de réseaux et techniciens d'exploitation sont actuellement sur la sellette.

Les compétences de ces travailleurs ne seraient plus nécessaires sur la Côte-Nord puisque deux nouveaux centres de traitement informatique seront situés à Varennes principalement ainsi qu'à Beauport.



Billy Leonard, président syndical des employés de métiers chez Hydro-Québec, représente tous les membres de la Côte-Nord. Photo courtoisie

L'objectif de ce projet de modernisation est de favoriser les technologies pour l'exploitation du réseau d'Hydro-Québec. Un véritable échec pour les Nord-Côtiers, croit le SEMHO.

Le stress se fait ressentir, aux dires du président régional du syndicat des employés de métier d'Hydro-Québec, Billy Leonard.

«Le centre de téléconduite à Baie-Comeau est comme un cheminement de carrière en ce qui concerne l'exploitation», explique-t-il lors d'une entrevue accordée au journal *Le Manic*, accompagné du président provincial du SEMHO, Frédéric Savard.

Les employés qui réussissent à travailler dans ce type de centre ont plus de responsabilités et ont développé des compétences non négligeables. C'est à cet endroit que les employés en exploitation d'énergie contrôlent l'électricité de la province. Le centre de Baie-Comeau transporte à lui seul 33 % de l'énergie.

Un choix pas de choix

Les employés touchés par ce projet de centralisation doivent prendre une décision. Ils peuvent rester à Baie-Comeau, ce qui signifie retourner à un ancien métier au bas de l'échelle à l'intérieur de la société d'État, incluant une diminution de salaire.

La deuxième option qui s'offre à eux est de déménager à Varennes ou Beauport où la centralisation est prévue.

«Au-delà d'être capable de se retrouver un emploi chez Hydro-Québec, la question que les membres se posent est : est-ce que je veux être heureux au même titre que je l'étais avantsi je change d'emploi?», confie M. Leonard.

«Il y a beaucoup de stress dans cette décision-là», ajoute M. Savard.



Vingt emplois du Centre de téléconduite d'Hydro-Québec de Baie-Comeau seraient menacés. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

2,3 M\$ de moins dans la Manicouagan

La masse salariale de ces 20 emplois représente 2 302 000 \$, selon M. Savard ajoutant que c'est évidemment sans compter les familles de ces employés touchées par cette situation.

«C'est quand même 2 300 000 \$ qui ne seront plus dans les poches de Baie-Comeau», évoque M. Leonard.

La fiabilité du réseau compromise

Parmi les sept centres de téléconduite de la province, Baie-Comeau est celui qui transite le plus de production incluant l'énergie venant du Labrador (Churchill Falls).

La centralisation pourrait «mettre un délai dans le rétablissement ou dans la production puisqu'il y aura plus d'intervenants pour se rendre aux manœuvres faites par l'opérateur», résume Billy Leonard.

Frédéric Savard compare ce projet à la centralisation des appels au 911. «C'est la même affaire», souligne-t-il.

Le temps passé à tenter de trouver l'urgence sans adresse civique pour un répartiteur aux appels 911 peut être long pour une personne qui ne

connaît pas le territoire.

Selon lui, ce même manque de connaissance géographique de la région sera une faiblesse monumentale pour le rétablissement du réseau lors de situation de panne électrique.

Une centralisation à nos portes

M. Savard précise que 500 000 000 \$ ont déjà été investis dans ce projet de centralisation par Hydro-Québec et qu'aujourd'hui, la construction a débuté du côté de Varennes et Beauport.

Il mentionne que «si à l'heure actuelle les sept centres de téléconduite, soit ceux de Baie-Comeau, Chicoutimi, Rouyn-Noranda, Québec, Trois-Rivières, Montréal et Saint-Jérôme ne sont toujours pas fermés, c'est qu'Hydro-Québec en a besoin pour faire fonctionner leur exploitation».

Le président provincial du SEMHO rappelle que la mission de la société d'État est «de redonner aux régions en ayant des emplois convenables et en procurant une économie régionale à celles-ci», ce qui est inobservé avec une stratégie de centralisation, selon lui.



Prévoir le coup

Deux employés d'Hydro-Québec souhaiteraient avoir l'occasion de travailler à Baie-Comeau en exploitation d'énergie. Photo Karianne Nepton-Philippe

(ASPT) Le Syndicat des employés de métiers d'Hydro-Québec (SEMHO) a confirmé au *Manic* que déjà deux travailleurs du Centre de téléconduite travaillant au sein de l'exploitation d'énergie ont senti la soupe chaude il y a quelque temps.

Ces mêmes employés d'Hydro-Québec ont eu peur pour leur avenir et ils ont fait le choix, à contrecœur, d'aller travailler à l'extérieur de la région. Désirant conserver leurs compétences professionnelles, ils ont décidé de faire ce sacrifice.

Les deux travailleurs sont toujours dans l'incertitude s'ils continuent de résider sur la Côte-Nord ou non.

Pour l'instant et pour le bien de leurs familles, ils font des centaines de kilomètres toutes les semaines à leurs frais et doivent se louer un hébergement aussi directement de leur portefeuille.

Souhaitant de tout cœur vieillir dans leur région, les employés ne croient pas que cette possibilité sera envisagée avec la centralisation prévue, selon les confidences faites à leur Syndicat.

Chez Hydro-Québec...

(ASPT) Par courriel, Hydro-Québec a refusé notre demande d'entrevue. Par contre, la société d'État a éclairci quelques points concernant sa position sur ce projet de centralisation.

Louis-Olivier Batty, conseiller stratégique des relations avec les médias chez Hydro-Québec a fait parvenir les informations suivantes par écrit.

– Il est prématuré de parler de fermeture du centre de téléconduite de Baie-Comeau. L'évolution de l'exploitation du réseau entraînera fort probablement des changements dans l'organisation du travail. Cependant, les employés permanents concernés par ces changements continueront d'être à l'emploi d'Hydro-Québec, même s'ils pourraient être appelés à changer d'emploi.

– Cette évolution de l'exploitation du réseau apportera des gains en efficacité et en réduction de coûts d'exploitation au bénéfice de nos clients. Et notre volonté demeure de minimiser

les impacts pour nos employés afin d'assurer une transition la plus humaine et flexible possible.

– La nouvelle organisation souhaitée par Hydro-Québec pour l'exploitation de son réseau n'aura aucun impact sur la qualité du service et le rétablissement lors de pannes. Le centre qui orchestre le rétablissement du service pour le réseau de distribution n'est d'ailleurs pas localisé dans la région.

– La nouvelle organisation de nos activités de l'exploitation du réseau ne concerne pas les équipes œuvrant au terrain tel que les monteurs, les électriciens d'appareillage, etc.

– L'effectif d'Hydro-Québec dans la région est stable depuis les dernières années et, depuis la pandémie et les nouvelles technologies déployées, nous avons plus d'opportunités sur des postes qui auraient été autrefois ouverts uniquement dans les grands centres.

Ce que les élus en pensent

(ASPT) Yves Montigny, député de la circonscription de René-Lévesque et vice-président de la Commission de l'agriculture, des pêcheries, de l'énergie et des ressources naturelles, a été joint par téléphone et questionné sur cette situation.

Il affirme avoir déjà eu une rencontre avec le président régional du syndicat des employés de métier d'Hydro-Québec, Billy Leonard, sur le projet de centralisation à Varennes et Beauport. M. Leonard a également confirmé cette première rencontre, sans toutefois avoir eu un retour des élus depuis.

M. Montigny a rappelé à plus d'une reprise lors de l'entrevue «qu'il n'avait pas tous les pouvoirs» ni «être le ministre d'Hydro-Québec». Il a précisé «avoir un pouvoir d'influence» auprès de ses collègues à l'Assemblée nationale en appliquant «la vision de la CAQ».

La vision à laquelle le député fait référence est celle de décentraliser les emplois vers les régions et non le contraire comme c'est le cas dans ce présent dossier.

Le préfet de la MRC de Manicouagan, Marcel Furlong, qui a été informé par le Journal de la situation, confie avoir eu une discussion avec des représentants d'Hydro-Québec à la suite de notre appel. «Nous allons surveiller cette situation de très près parce que perdre 20 emplois de cette qualité-là serait désastreux», commente-t-il. Il dit vouloir s'assurer «que ça n'arrive pas pour le bien de notre communauté».

Le maire de Baie-Comeau, Michel Desbiens, a pour sa part refusé de commenter la situation à la suite de notre demande d'entrevue par courriel.

Communauté 056 Des Escoumins

AGA 2024

Vous êtes invités à la Réunion Annuelle du Conseil 056 de l'Alliance Autochtone du Québec. Venez tous en grand nombre, nous avons besoins de vous pour votre communauté.

Le vendredi 10 mai 2024 à 19 hrs

SALLE DE L'ÂGE D'OR DES ESCOUMINS

9 RUE ROUSSEL, LES ESCOUMINS



Les Bergeronnes

L'ancienne 138 dans les mains de la municipalité



Les travaux sur la route 138 aux Bergeronnes sont commencés depuis quelques semaines. Photo Renaud Cyr

Au terme des travaux en cours, la future ancienne route 138 aux Bergeronnes sera cédée à la municipalité. À chaque extrémité du nouveau tronçon, de nouveaux chemins seront construits pour raccorder la nouvelle route aux alentours du camping Bon-Désir, une zone encore à risque de glissement de terrain.

Renaud Cyr

Le nouveau tronçon d'un peu plus de 2 kilomètres contournera les zones à risque d'érosion qui avaient été signalées en 2017 par le ministère de la Sécurité publique (MSP), qui garde un œil sur la situation avec le ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD).

Les instruments de mesure pour détecter du mouvement et des fissures dans la masse de sols qui risquent de glisser dans le fleuve sont toujours en place et opérés par le MTMD.

«Aucun indice de mouvement significatif n'a été signalé au MSP par la municipalité depuis la production des avis d'expertise», explique Marjolaine Gagnon aux relations médias du MSP.

Renaturalisation

La conseillère en communication pour le MTMD, Caroline Rondeau, révèle que les nouveaux chemins menant vers le fleuve seront raccordés aux portions de la route 138 actuelle qui seront utilisées par les usagers pour accéder aux résidences du secteur et au camping.

«Une fermeture physique sera aménagée dans le secteur du Camping Bon-Désir, afin que le public ne puisse plus circuler sur l'ancienne route située à l'intérieur de la zone à risque de glissement de terrain», dévoile-t-elle.

Les propriétaires des résidences ayant fait le choix de rester dans leur résidence pourront emprunter l'ancienne route qui deviendra un chemin privé.

Les tronçons de l'ancienne route 138 qui ne seront plus utiles seront renaturalisés.

«Dans une deuxième phase du projet, le ministère réalisera des travaux de remise en état de la route, avant de la céder officiellement à la Municipalité», confirme Caroline Rondeau.

« Advenant la détection de l'amorce d'un important glissement de terrain, le MTMD procéderait à la fermeture de la route et informerait la municipalité. »

– Marjolaine Gagnon

Pas de mouvement dans le sol

L'instrumentation en place pour effectuer un monitoring du secteur pour les risques de problèmes dans le sol sera retirée par le MTMD lorsque la nouvelle route sera construite.

«Advenant la détection de l'amorce d'un important glissement de terrain, le MTMD procéderait à la fermeture de la route et informerait la municipa-

lité», indique Marjolaine Gagnon.

La Municipalité des Bergeronnes devrait ensuite aviser les citoyens concernés via un schéma d'alerte.

De son côté, le MSP maintient la recommandation d'évacuation et considère que les citoyens visés par des avis d'imminence de mouvement de sol en 2020 devraient quitter «dès que possible».

Le MSP et le MTMD travaillent de concert avec la Municipalité des Bergeronnes afin d'informer les parties prenantes «du risque présent et pour leur offrir du soutien par rapport à leur responsabilité face à la communication du risque à leurs citoyens» qui habitent encore les zones à risque le long du fleuve, a appris le Journal.

Marjolaine Gagnon explique que la Direction régionale de la sécurité civile et de la sécurité incendie de la Côte-Nord poursuit l'accompagnement de la municipalité.

«Le secteur demeure à risque de glissement de terrain et l'avis d'évacuation demeure», termine la relationniste du MSP.

Le projet de loi 15 fait peur aux syndicats

Les délégués du Syndicat des intervenantes et intervenants de la santé du Nord-Est québécois (SIISNEQ-CSQ) ont fait le point sur la négociation sectorielle avec Québec et le projet de loi 15 à Forestville le 1^{er} mai à l'occasion de la Journée internationale des travailleurs.

Renaud Cyr

Ils étaient joints par les représentants de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) en santé et la délégation de la Côte-Nord et de la Baie-James en marge de l'assemblée générale du SIISNEQ-CSQ, qui se sont donné rendez-vous au pavillon du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord à Forestville.



Les représentants du SIISNEQ-CSQ devant le Pavillon du CISSS à Forestville. Photo Renaud Cyr

La présidente du SIISNEQ-CSQ Karine Ouellet Moreau jette un regard inquiet sur la centralisation proposée par le projet de loi 15, adopté sous bâillon en décembre 2023.

«Ça nous préoccupe beaucoup en tant que syndicat, parce que dans les dernières fusions nous n'avons pas vu d'améliorations de nos conditions de travail ni des soins offerts à la population», a-t-elle déclaré.

Le secrétaire-trésorier de la CSQ Luc Beaugard, a parlé de la création de l'agence Santé Québec, qui deviendrait l'employeur unique en santé, comme étant «la plus grande décentralisation centralisée».

«C'est déjà assez difficile présentement de la manière que c'est divisé en santé, donc imaginez un seul employeur», a-t-il souligné.

Trop de privés

Pour Karine Ouellet Moreau, la main-d'œuvre indépendante (MOI) issue des agences de placement demeure un frein à l'attraction et la rétention au sein du réseau public en plus d'occasionner des bris de services fréquents dans certains départements.

«La MOI reçoit une majoration de salaire de 20 % pour venir sur la

Côte-Nord, alors que nos membres ne reçoivent rien. Seuls ceux à partir de Port-Cartier reçoivent une prime d'éloignement de 8 %», dénonce Karine Ouellet Moreau.

Cette dernière assure également que le choix de soutenir la MOI venant du sud (fly-in fly-out) ne favorise pas l'économie locale et le sentiment d'appartenance, et réitère le désir du SIISNEQ-CSQ d'avoir «des équipes fortes et des gens dans le système public pour donner des soins de qualité» à la population.

Négociation sectorielle

Au mois de janvier, les représentants syndicaux de la Fédération de la Santé du Québec (FSQ-CSQ) avaient rejeté l'entente sectorielle conclue avec le gouvernement à 98 %.

De retour à la table de négociation, le travail se poursuit pour trouver une entente de principe entre le gouvernement et le syndicat qui améliorera la qualité et l'accessibilité des soins dans la région.

«La bonne nouvelle, c'est que nous avons des rencontres chaque semaine et nous espérons que le gouvernement ira chercher les mandats nécessaires pour faire avancer les négociations», a affirmé pour sa

part Isabelle Dumaine, la présidente de la FSQ-CSQ.

5 600 infirmières auxiliaires et inhalo-

thérapeutes des régions de Montréal, Laval, du Nord-du-Québec, de la Gaspésie et de la Côte-Nord y sont affiliés.

DÈS L'AUTOMNE 2024!

PARCOURS TRAVAIL-ÉTUDES RÉMUNÉRÉ EN INFORMATIQUE

AEC EN GESTION DES RÉSEAUX ET SÉCURITÉ DES SYSTÈMES

Vous êtes une entreprise ou une organisation œuvrant ou non dans le domaine des technologies informatiques? Vous aimeriez vous doter d'une ressource ou encore requalifier l'une ou l'un de vos employés en gestion des réseaux et sécurité informatique?

Vous êtes invités à une séance d'information le **jeudi 30 mai 2024**, de 11 h à 12 h, par *Teams* pour tout savoir sur notre nouvelle attestation d'études collégiales en *Gestion des réseaux et sécurité des systèmes*. Pour vous inscrire, utilisez le code QR ci-contre.

Questions ou inscriptions :

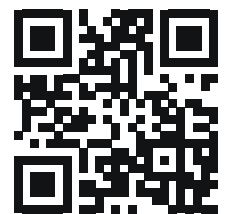
418 589-5707, poste 312 ou formation_continue@cegepbc.ca.

Avec la participation financière :

Québec

TECHNO
COMPÉTENCES

FORMATION
CONTINUE
Cégep de Baie-Comeau



FORMATION
EXCLUSIVE AUX
ENTREPRISES DE
LA CÔTE-NORD!

Collecte de données sur les mammifères marins

Essipit développe une nouvelle application



Une application numérique a permis à deux capitaines de Croisières Essipit de recenser la présence de différentes espèces de mammifères marins dans le fleuve en 2023. Photo Laurent Silvani

Le Conseil de la Première Nation des Innus Essipit a développé un nouvel outil numérique pour ses navires de Croisières Essipit, et les données recueillies en 2023 ont fait leur chemin jusque dans le programme de collecte de données sur les mammifères marins du Réseau d'observation des mammifères marins (ROMM).

Renaud Cyr

C'est à la suite de la mise en œuvre du Plan de protection des océans du Canada et des programmes fédéraux qui en ont découlé que la Première Nation s'est lancée dans le développement de l'outil numérique.

«Quand on a vu ces développements-là, nous avons eu l'idée de transformer les vieux journaux d'observation papier qui étaient saisis par les capitaines des bateaux de Croisières Essipit depuis des années pour les rendre électroniques», détaille Donald Bouchard, coordonnateur des activités en milieu maritime au Conseil de la Première Nation des Innus Essipit.

Ce dernier raconte que plusieurs

journaux d'observations étaient remplis à la main par les capitaines de navires de Croisières Essipit depuis des années, mais que ceux-ci n'ont jamais été compilés ni numérisés par la Première Nation faute de temps et de moyens.

L'outil, qui prend la forme d'une application de téléphone intelligent, a permis de récolter près de 1 000 observations échelonnées sur 4 mois tout au long de la dernière saison estivale.

Beaucoup de potentiel

Donald Bouchard indique que l'application a été développée «à temps perdu» depuis quelques années en collaboration avec la direction des Entreprises Essipit, la responsable des Croisières Essipit Catherine Moreau, l'équipe du Développement et territoire et un géomaticien alors à l'emploi d'Essipit.

Bien qu'il s'agisse d'un prototype, l'application a permis à 2 capitaines de récolter 957 observations, partagées avec le ROMM. L'organisme qui œuvre pour la protection et la conservation des baleines et des

phoques du Saint-Laurent a établi sur une carte les aires de répartition des espèces observées, concentrées entre Essipit et le fjord du Saguenay.

Ces observations permettent «d'approfondir les connaissances scientifiques sur la distribution et l'abondance des espèces», peut-on lire dans le rapport conjoint.

Dans les plans pour 2024

Pour Donald Bouchard, le processus de collaboration avec le ROMM constitue un «bel échange d'information».

«Nous sommes contents d'avoir fait la preuve que ce genre de virage au numérique, c'est faisable», décrit-il.

En 2022, quelques capitaines ont essayé l'application et en 2023, elle a été utilisée par 2 des 6 capitaines à temps plein ou presque, ce qui fera dire au coordonnateur qu'Essipit aura accès à beaucoup plus de données que celles récoltées à l'été 2023.

«Ça a été long, mais ça s'est fait. Au final, c'est un bel outil», ajoute

Donald Bouchard.

Ce dernier indique que la reconduction de l'exercice, qui fait partie d'un projet pilote, est toutefois prévue pour 2024.

Mieux connaître les activités maritimes

L'initiative fait partie du programme fédéral de Transports Canada d'Initiative de sensibilisation accrue aux activités maritimes, qui regroupe 13 communautés autochtones partout au pays.

L'objectif du projet pilote intitulé *Connaissance améliorée de la situation maritime* est de mettre sur pied un système de sensibilisation aux activités maritimes en regroupant des renseignements en temps quasi réel sur la circulation maritime dans les eaux locales au moyen d'une plateforme Web conviviale.

Du côté d'Essipit, l'application a permis de localiser les différentes espèces de rorquals, de bélugas, de phoques et même de dauphins dans l'estuaire du fleuve Saint-Laurent.

Le **Haute-Côte-Nord**

38, route 138 ouest, Forestville, G0T 1E0
Téléphone : 418 587-2090 | www.journalhcn.com | info@journalhcn.com

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITEUR
Shirley Kennedy

ADJOINTE ADMINISTRATIVE
ET COORDONNATRICE
À LA MAQUETTE
Claudie Michaud

INFOGRAPHISTES
Vincent Lebel
France St-Laurent

DIRECTRICE DE L'INFORMATION
Johannie Gaudreault

JOURNALISTE
Renaud Cyr

COORDONNATRICE WEB/
DÉVELOPPEMENT NUMÉRIQUE
Anny Hamilton

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Media /
6 288 exemplaires

EN
ÉDITIONS NORDIQUES

965, rue de Parfondéval, Baie-Comeau, G5C 2W8
Téléphone : 418 589-9990

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES
ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

ADJOINTES
ADMINISTRATIVES
Claudie Julien
Valérie Normand
Bianka Chassé

DISTRIBUTION
CANADA POSTES
POST CANADA

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebdos** QUÉBEC
ISSN 1207-8018 (Imprimé) ISSN 2817-6014 (En ligne)

Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

RS RÉSEAU SÉLECT
MÉDIAS PUBLIQUES

Une nouvelle classe de maternelle 4 ans pourrait ouvrir

Le Centre de services scolaire de l'Estuaire a l'intention d'ouvrir une nouvelle classe de maternelle 4 ans à temps plein à l'école Dominique-Savio des Bergeronnes, dès la rentrée 2024.

Johannie Gaudreault

Un nombre total de 17 élèves peut être accueilli dans une classe de maternelle 4 ans à temps plein. Toutefois, il faut au moins six inscriptions pour ouvrir une nouvelle classe. «C'est le manque d'inscriptions qui pourrait faire qu'on n'ouvre pas. Le minimum pour qu'un groupe soit financé est de 6 élèves», confirme Mme Lavoie.

Le CSS de l'Estuaire possède déjà une ressource pour prendre en charge le groupe puisqu'il n'y a pas d'inscription en maternelle 5 ans dans cette école l'an prochain. C'est la même chose pour le local qui sera utilisé. Il n'y a donc pas d'investissements nécessaires de la part du centre de services scolaire.

Objectifs éducatifs

Par cet ajout, l'organisation scolaire souhaite «encourager un encadrement éducatif en bas âge et favoriser la maîtrise des acquis de base en prévision de la maternelle».

«Le projet vise non seulement à développer un sentiment de compétence chez les élèves tout en développant le plaisir d'apprendre, mais aussi à accueillir l'enfant et sa famille afin de développer une collaboration étroite avec ses parents à l'aube de son parcours scolaire», fait savoir la régisseuse aux communications au Centre de services scolaire de l'Estuaire, Patricia Lavoie.

Expérience

Notons que le CSS de l'Estuaire a déjà tenté l'expérience dans les écoles St-Luc de Forestville, Les



Le Centre de services scolaire de l'Estuaire veut ouvrir une nouvelle classe de maternelle 4 ans aux Bergeronnes. Photo iStock

Dunes de Pointe-aux-Outardes, Richard de Chute-aux-Outardes ainsi que Mgr-Bélanger, Bois-du-Nord et Boisvert de Baie-Comeau au cours des dernières années.

Actuellement, l'organisation possède six classes de maternelle 4 ans temps plein. Des élèves de 4 ans fréquentent aussi à plein temps une classe avec des 5 ans à Longue-Rive et Colombier.

«Nous avons finalement une autorisation d'ouvrir à l'école St-Joseph de Tadoussac, mais cette année et l'an prochain, nous n'avons pas suffisamment d'inscriptions», fait savoir la porte-parole.

L'objectif du ministère de l'Éducation est d'ouvrir progressivement chaque année de nouvelles classes de maternelle 4 ans. «Nous devons y aller selon la clientèle potentielle», partage Patricia Lavoie.

«Dans de petits milieux comme les nôtres, nous travaillons également en collaboration avec les organismes en place afin de ne pas nuire aux CPE ou autres organismes déjà présents sur le territoire. Il faut également respecter la disponibilité des ressources enseignantes», poursuit-elle.

C'est donc un amalgame de fac-

teurs qui sont pris en considération au moment de procéder à l'ouverture d'un nouveau groupe.

Ouvert à tous

Contrairement aux règles qui prévalaient lors du déploiement initial du projet de maternelle 4 ans à temps plein en milieu défavorisé, la clientèle ciblée pour ce nouveau groupe n'a plus à répondre à des critères contraignants, selon Mme Lavoie.

«La nouvelle classe de maternelle 4 ans à l'école Dominique-Savio est ouverte à tous et la période d'inscription s'amorce dès maintenant», confirme-t-elle.

Les parents des villages environnants désireux de se prévaloir du service sont également les bienvenus. «Il est toutefois important de noter que s'ils résident à l'extérieur du territoire des Bergeronnes, ils seront responsables du transport de leur enfant», précise la porte-parole.

Pour inscrire leur enfant à la maternelle 4 ans, les parents sont invités à se présenter au secrétariat de l'école. Ils devront alors fournir le certificat de naissance grand format de leur enfant afin de confirmer l'inscription.

S
E
R
V
I
C
E
S

P
R
O
F
E
S
S
I
O
N
N
E
L
S

ASSURANCES CÔTE-NORD
LES AGENCES D'ASSURANCES DE LA CÔTE-NORD INC.
418 233-3636 | 800 563-6634

Ordre des denturologistes du Québec
Mindy Savard, d. d.
22, route Forestière
Les Escoumins (QC) G0T 1K0
Téléphone : 418 233-3380

Les **Constructions BEST**
RBQ : 8000-1852-10
COMMERCIAL, INDUSTRIEL, RÉSIDENTIEL
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Tél. : 418 233-3334

Assurances générales
Welleston Bouchard ltée
WB
Les Bergeronnes
418 232-6222
Sacré-Coeur
418 236-9166

M^e Denis Turcotte
Notaire et conseiller juridique
418 587-4484

GARAGE JEANNINE BOULIANNE
Pour une expertise inégalée en mécanique
Entretien | Réparation | Inspection
UNI-PRO 5 GARAGE JEANNINE BOULIANNE LES ESCOUMINS
379, ROUTE 138, LES ESCOUMINS 418 233-2805

Bonne Fête des Mères!
LAISSEZ-VOUS GÂTER!
Le dimanche 12 mai (midi ou soir)
un apéritif gratuit à toutes les mamans avec un repas complet
Coronet
HOTEL • MOTEL RESTAURANT
401, route 172 Nord, Sacré-Coeur
418 236-9444

Volet scolaire



Primaire 1er cycle
Jardin hydroponique
École Dominique-Savio,
CSS du Fer



Primaire 2e cycle
À fleur de pot
École St-Joseph
CSS du Littoral



Primaire 3e cycle
Le Club
École Les Dunes
CSS de l'Estuaire



Secondaire 1er cycle
Expo Corrid'ARTS
École Gabriel-Dionne
CSS du Littoral

défi osentreprendre^{MD}

Concours québécois en entrepreneuriat

26^e édition
présentée par
Côte-Nord Desjardins



Secondaire 2e cycle
Operation Fishing Cabin
École Mécatina
CSS du Littoral



Adaptation scolaire – Secondaire et Éducation des adultes et Prix Coup de cœur Coopératif
Les jardiniers de la Poly
Polyvalente des Berges
CSS de l'Estuaire



Adaptation scolaire - Primaire
Un jeu qui rend heureux
École Les Dunes
CSS de l'Estuaire

Volet Création d'entreprise



Catégorie Service aux entreprises
MultiJob ProMétal



Catégorie Services aux individus
BoréaTech



Catégorie Commerce
Duo Créatif Littéraire



Catégorie Économie sociale
Festival du Fjord



Catégorie Exploitation, transformation, production et Scientifique en chef
Boréalque inc.

Volet Faire affaire ensemble



Distillerie Vent du Nord inc.

Volet Réussite inc.



Attitude Nordique

Prix Coup de coeur régional



Flexipreneur
NordCueille



Développement durable
XCUBES



Félicitations à nos lauréats régionaux!

Des prix pour Les Éditions Nordiques

Les médias des Éditions Nordiques ont remporté neuf prix lors des 75^e Grands Prix des Hebdos du Québec, démontrant une fois de plus la qualité de l'information et de ses artisans.

Les Éditions Nordiques

Shirley Kennedy, du *Haute-Côte-Nord*, a mérité les plus grands honneurs, avec une première place dans la catégorie Sports et Loisirs, pour son texte «Marie-Eve Côté se livre pour sensibiliser».

Sa collègue Johannie Gaudreault n'est pas en reste avec une première place méritée dans la catégorie Affaires municipales quand elle a vu son texte «La mairesse de Colombier critiquée pour être demeurée au chalet» nommé meilleur texte au Québec.

Le Charlevoisien est le meilleur journal de la province avec la première place du prestigieux prix Mise en valeur de la langue française et du contenu.

La chronique «Trouver l'homme à l'intérieur des murs» de Emy-Jane Déry du *Nord-Côtier* a été primée avec le premier prix dans la catégorie Opinions.

La journaliste Émelie Bernier a mérité deux troisièmes prix, l'un pour son dossier intitulé «La nébuleuse destinée des vapoteuses», l'autre pour «Inquiétant effet domino», dans la catégorie Environnement et Agroalimentaire.

La journaliste du *Nord-Côtier* Marie-Eve Poulin a remporté le 2^e prix pour son texte «Cinq fois plus de cas de tuberculose sur la Côte-Nord en 2023», dans la catégorie Santé et bien-être.



Emelie Bernier, Shirley Kennedy, le président Simon Brisson, Emy-Jane Déry, Johannie Gaudreault et Vincent Lebel, fiers lauréats et représentants des Éditions Nordiques. Photo Sylvain Desmeules

Le Manic a été cité deux fois lors de cette soirée. D'abord, le graphiste Vincent Lebel a remporté le premier prix pour sa publicité numérique «Bumper to bumper». Le balado «Micro avec Anne-So», avec la journaliste Anne-Sophie Paquet, a obtenu une mention spéciale du jury.

Il s'agissait du 75^e gala des Grands Prix des Hebdos du Québec où 81 des 441 pièces ont remporté un prix. Un total de 52 médias a participé. Notons qu'on a rendu hommage à l'éditeur fondateur des Éditions Nordiques Paul Brisson, décédé le 2 avril dernier.

Les travailleurs au salaire minimum demeurent dans la pauvreté

(KNP) L'augmentation du salaire minimum de 0,50 \$ est insuffisante, déplore la Table des Groupes Populaires de la Côte-Nord.

Selon l'organisme, le salaire à 15,75 \$ de l'heure « démontre encore une fois que le gouvernement choisit de laisser tomber les travailleurs au bas de l'échelle ».

«Avec un tel salaire minimum, il ne faudra pas se surprendre de voir continuer d'augmenter le nombre de travailleurs ayant recours aux services des banques alimentaires», déclare Michel Savard de la Table des Groupes Populaires de la Côte-Nord.

« Même en travaillant à temps plein, ils demeureront dans la pauvreté », ajoute M. Savard.

Pour l'organisme, il est évident que

le travail à temps plein devrait minimalement permettre aux travailleurs de sortir de la pauvreté, de leur permettre de vivre au-delà du strict minimum, d'épargner, de faire face aux imprévus et d'avoir des loisirs.

«Si nous calculons que l'indexation au Québec était de 3,4 % en décembre dernier et que nous l'appliquons au salaire minimum alors fixé à 15,25 \$ de l'heure, cela représente 0,52 \$. Donc, nous parlons ici d'un manque à gagner», fait savoir l'organisme par voie de communiqué.

«Face à ce constat ne devrions-nous pas parler d'un ajustement du salaire minimum, plutôt que d'une augmentation du salaire minimum?», questionne également la Table des Groupes Populaires de la Côte-Nord.

26^e édition présentée par Desjardins

SADC MANICOUAGAN

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement le SADC

SADC DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement le SADC

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI HAUTE-CÔTE-NORD

CARREFOUR JEUNESSE - EMPLOI

MALLETTE

EN ÉDITIONS NORDIQUES.COM

CONCOURS québécois en entrepreneuriat défi oSEntreprendre CÔTE-NORD

MANIC INNOVATION ET DÉVELOPPEMENT MANICOUAGAN

La Ruche Côte-Nord

MRC La Haute-Côte-Nord

MRC SEPT-RIVIÈRES

SADC CÔTE-NORD

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement le SADC

PÔLE D'ÉCONOMIE SOCIALE CÔTE-NORD

MicroEntreprendre CÔTE-NORD

MANICOUAGAN

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Yves MONTIGNY DÉPUTÉ DE RENÉ-LEVESQUE

Merci aux partenaires Premium, Platine et Or!

Suivi de l'Assemblée générale de la Caisse

L'assemblée générale annuelle des membres de la Caisse Desjardins du Saguenay-Saint-Laurent a eu lieu le 23 avril 2024 à Tadoussac.

Plus de 70 personnes ont répondu à l'invitation de l'institution financière qui a remis 17 250 \$ aux organismes et fait état de son bilan de l'année 2023.



Les administrateurs Guillaume Lavoie et Nicole Boulianne remettent respectivement 2 500 \$ et 625 \$ au directeur de la polyvalente des Berges et de l'école Dominique Savio, Pierre Dufour.



France Boulianne, administratrice et David Landry, directeur général, distribuent 625 \$ à la directrice de l'école St-Joseph de Tadoussac Marie-Chantal Dufour, alors que les directrices Michèle Pilon et Claudine Boulianne ont reçu respectivement 1 250 \$ pour les écoles Notre-Dame du Sacré-Cœur de Sacré-Cœur et Marie-Immaculée des Escoumins.



Les Fabriques des Bergeronnes et des Escoumins se sont vu remettre chacune 625 \$ des mains de Janic Boisvert administrateur et David Landry. Les organismes sont représentés par Nathalie Ross et Dominic Elsliger.



Yan Chamberland administrateur et David Landry, accompagnés de Bastien Deschênes de la Fabrique Sacré-Cœur et Roger Perron de la Fabrique Tadoussac lors de la remise des chèques au montant de 625 \$.



Chaque club FADOQ a reçu une somme de 312,50 \$. Nicole Boulianne et David Landry lors de la remise à Johanne Caron et Serge Aubin des Bergeronnes et Les Escoumins.



Jean Bouchard et David Landry remettent les chèques aux CLUBS FADOQ de Sacré-Cœur et Tadoussac représentés par Florian Gauthier, Reine Gauthier, Sonia Dufour et Rose Gauthier.



Stéphanie Caron, administratrice et David Landry ont remis des chèques de 312,50 \$ chacun aux représentantes des Cercles de Fermières de Tadoussac et Sacré-Cœur, Nicole Jean et Hélène Boulianne.



Amélie Therrien, agente communication et Nicolas Moreau administrateur, avec les porte-paroles des Maisons des jeunes de Sacré-Cœur, Tadoussac et Les Bergeronnes, Julynn Côté, Jacques Valois, Stéphanie Thibault et Johanne Bouchard qui ont reçu chacun 500 \$.



Amélie Therrien et Damien Dufour administrateur, remettent à Sandra Maltais de Ressource Parentants un chèque de 625 \$, ainsi que 1 000 \$ au Club soccer Escoumins et 1 000 \$ au Club de patinage artistique des Escoumins, tous deux représentés par Amélie Tremblay.



Amélie Therrien et Yan Chamberland remettent 625 \$ à l'école des arts et de la scène À la Portée du Fjord de Sacré-Cœur et son représentant Frédéric Lievin.



Amélie Therrien et Janic Boisvert remettent 1 250 \$ au hockey mineur secteur BEST et sa porte-parole Claudine Roussel.



Céline Caron du Cercle des Fermières des Escoumins a reçu 312,50 \$ des mains de Stéphanie Caron et David Landry.

CAHIER RÉNOVATION HABITATION

- ✓ **Rénovation**
- ✓ **Excavation**
- ✓ **Portes & fenêtres**
- ✓ **Plomberie**
- ✓ **Terrassement**



**RÉSIDENTIELLE, COMERCIALE
ET INDUSTRIELLE**



- Installation de portes et fenêtres
- Rénovation intérieure et extérieure
- Toiture
- Coffrage de béton
- Après sinistre
- Etc....

228, route 138 Est, Forestville

Cell. : 418 587-8633



Confiez vos rénovations à un entrepreneur d'expérience et une équipe fiable et rigoureuse

LOT DE FENÊTRES NEUVES À VENDRE, VENEZ VOIR NOTRE INVENTAIRE!

RÉNOVATIONS EN TOUS GENRES, APPELEZ-NOUS POUR VOS TOITURES!

Avec Construction Rénovation Stéphane Ouellet, vous êtes entre bonnes mains!

77, 2^e Avenue #14, Forestville 418 587-0873
Courriel : info@crsouellet.com | www.crsouellet.com

L'inspection de la toiture : un *must* pour éviter les mauvaises surprises

Au printemps, il est important d'inspecter sa toiture pour découvrir si elle a bien résisté aux rigueurs hivernales — et prendre les mesures nécessaires si tel n'est pas le cas! Voici ce que vous devez savoir pour procéder à une inspection visuelle dans les règles de l'art.

SÉCURITÉ

Monter sur le toit comporte son lot de risques. Minimisez-les en vous équipant correctement : chaussures fermées et antidérapantes, échelle robuste et harnais de sécurité sont de mise. Idéalement, demandez à quelqu'un de vous assister. Cette personne pourra stabiliser l'échelle, par exemple, et réagir vite en cas d'urgence.

De plus, attendez que la toiture soit sèche pour l'inspecter, et choisissez une journée fraîche (pour éviter que le revêtement soit brûlant) et peu venteuse.

POINTS À SURVEILLER

Retirez d'abord tous les débris (ex. : feuilles), puis observez toutes les parties accessibles du toit afin de repérer les anomalies, telles que (selon votre revêtement) :

- De l'eau stagnante;
- Une membrane déformée;
- Une couche de gravier mal répartie ou insuffisante;
- Des joints de scellement fissurés;
- Des solins abîmés (ex. : rouillés ou instables);
- Des clous qui dépassent;
- Des bardeaux manquants, cassés ou dont les coins sont relevés;
- Des moisissures.

Il est également recommandé d'examiner les combles, les murs et les plafonds. En effet, en cas d'infiltration d'eau ou de ventilation déficiente, par exemple, des signes apparaîtront tôt ou tard. Mauvaises odeurs, champignons, humidité excessive et peinture qui gonfle, entre autres, sont autant d'indices que quelque chose cloche.

Si vous notez des problèmes, n'attendez pas que ceux-ci s'aggravent et demandez sans tarder l'avis d'un professionnel.

Vous n'êtes pas à l'aise de réaliser l'inspection vous-même? Faites appel à un couvreur de votre région pour avoir l'heure juste sur l'état de votre toiture!



Luminaires encastrés au sous- sol: 3 ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

L'éclairage de votre sous-sol peut représenter un défi. Si tel est le cas, considérez les luminaires encastrés. En effet, ceux-ci constituent une excellente option, car ils fournissent un éclairage étendu sans occuper d'espace supplémentaire, ce qui s'avère idéal dans les pièces au plafond bas. L'idée vous séduit? Voici trois éléments à ne pas négliger.

1. L'EMPLACEMENT

Assurez-vous de positionner vos luminaires de façon à couvrir toute la pièce et ainsi éviter de créer des zones ombragées. Règle générale, il suffit de diviser la hauteur de votre plafond par deux pour calculer l'espace nécessaire entre chaque luminaire. Par exemple, si votre plafond a une hauteur de 2,5 m, laissez 1,25 m de distance entre chacun.

2. LA LUMINOSITÉ

Les sous-sols sont souvent assez sombres. Maximisez donc la luminosité en misant sur des lampes produisant au moins 600 lumens. Cela vous permettra d'avoir suffisamment de lumière pour éclairer complètement la pièce. Vous voulez pouvoir en atténuer l'intensité lors de vos soirées cinéma, par exemple? Installez un gradateur, et le tour est joué!



3. LA TEMPÉRATURE DE COULEUR

Ne sous-estimez pas l'importance de la température de couleur : les tons chauds confèrent une impression de confort et d'intimité, tandis que les teintes froides créent une atmosphère lumineuse et dynamique. Pour éviter que votre sous-sol ne soit obscur et peu invitant, optez pour des températures plus froides (ex. : blanc froid).

Enfin, pour installer vos luminaires encastrés dans les règles de l'art, confiez les travaux à un électricien certifié de votre région.



PLB  | ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
| SERVICES RÉSIDENTIELS
| CONSTRUCTIONS NEUVES
ÉLECTRIQUE .INC

77, 2^e avenue, porte 14, Forestville, G0T 1E0 | 418 587-0224



**IL EST TEMPS POUR VOUS
DE FAIRE L'INSTALLATION
D'UNE BORNE DE RECHARGE?**

Faites affaire avec les meilleurs, les subventions se terminent progressivement à partir de 2025.



Excavation : faites appel à des professionnels!



Pour éviter les dommages et les accidents potentiels, il faut vérifier avant toute chose la présence d'installations souterraines comme les conduits de gaz, les lignes électriques ainsi que les conduites d'eau.

Afin de préparer le chantier aux travaux d'excavation, il sera ensuite nécessaire de nettoyer celui-ci. Cela demande d'enlever les arbres et arbustes indésirables ainsi que leur souche, de déterrer et retirer les roches. Il ne doit rester aucun débris.

L'analyse du sol

Le sol doit ensuite être testé pour évaluer son intégrité structurelle potentielle afin de s'assurer qu'il sera capable de résister à une force normale suffisamment grande pour supporter la nouvelle construction. On vérifiera également dans quelle mesure le sol absorbe l'eau pour voir la probabilité que la zone soit inondée.

L'excavation du chantier

L'excavation sera réalisée en suivant le plan approuvé et le rapport de jalonnement afin de savoir où creuser. La profondeur à laquelle les travailleurs creuseront dépend d'un certain nombre de facteurs, y compris le type de fondation, s'il y aura un vide sanitaire et s'il y aura un sous-sol.

Afin de bien niveler le terrain, il sera important que la quantité de terre soutirée soit proportionnelle à votre plan de construction. La terre doit ensuite être transportée, au fur et à mesure qu'elle est retirée, hors du chantier de construction, pour faciliter la poursuite des travaux.



NOS SERVICES :

- Excavation et terrassement
- Installation septique résidentielle et commerciale
- Maîtres installateurs des systèmes Écoflo
- Le Centre de location d'outillages chez Atelier Brisson Gagné

**SOUSSION GRATUITE!
CONTACTEZ-NOUS!**

106, Principale, Les Bergeronnes • 418 232-6384



Réduisez votre consommation d'électricité grâce à des travaux sensés!

Que vous construisiez ou rénoviez une maison, plusieurs moyens peuvent vous permettre de réduire la quantité d'électricité nécessaire à son fonctionnement. En plus d'être bon pour l'environnement, cela vous fait économiser à long terme. Voici quelques exemples de travaux pouvant contribuer à réduire significativement votre consommation d'énergie.

Isolation : installer des isolants, des fenêtres et des portes de haute qualité empêche l'air froid d'entrer à l'intérieur. De cette manière, votre système de chauffage travaillera moins pour maintenir une température confortable.

Énergie solaire : si possible, investissez dans la pose de panneaux solaires sur votre toit par des professionnels pour créer votre propre électricité.

Thermostat programmable : évitez de chauffer inutilement votre habitation lorsque personne ne s'y trouve. Avec des

thermostats programmables, vous pouvez diminuer la température de la maison durant la journée et lorsque vous dormez.

Si la construction ou la rénovation ne font pas partie de vos plans, il vous est toujours possible de diminuer votre consommation d'électricité par de petits gestes quotidiens. Utilisez des ampoules à DEL et optez pour des rideaux thermiques qui font office de barrière contre l'air froid, par exemple.

Pour d'autres conseils, visitez le www.hydroquebec.com.



REVOLT
ÉLECTRIQUE INC.
ÉLECTRICITÉ RÉSIDENIELLE, COMMERCIALE ET INDUSTRIELLE

Une entreprise jeune et dynamique ne craignant pas les défis.

À la fine pointe de la technologie.

Service pour les petits et grands projets.

Vente et installation de borne de recharge pour véhicule électrique.



RBQ : 5795-3226-01

162, route 138 Ouest, Forestville
Forestville : 418 587-5403 • Baie-Comeau : 418 297-5843
www.revoltelectrique.com

Découvrez EspaceProprio

une initiative de Desjardins

EspaceProprio
initiative de Desjardins



Copyright © 2023 EspaceProprio Tous droits réservés.

ACHAT – VENTE – RÉNOVATION

espaceproprio.com

EspaceProprio vous outille de l'achat à la vente, en passant par la rénovation et l'entretien.

L'adresse pour vos projets d'habitation

Caisse Desjardins du Centre de La Haute-Côte-Nord
53, 2^e avenue
Forestville, (QC) G0T 1E0

Caisse populaire du Saguenay-Saint-Laurent
11, rue Sirois
Les Escoumins, (QC) G0T 1K0

Petit guide des éléments à considérer pour un projet de peinture réussi

Vous souhaitez peindre (ou repeindre) les murs d'une pièce, un plafond, un escalier ou un meuble? Quel que soit votre projet, voici un aide-mémoire pour garantir son succès!

QUALITÉ DES PRODUITS

Pour obtenir les résultats escomptés, il est important de choisir des produits de qualité pour chacune des étapes à réaliser. Songez notamment à la peinture, aux pinceaux, aux rouleaux et au matériel pour préparer la surface.

COULEURS ET FINIS

N'hésitez pas à comparer plusieurs échantillons pour sélectionner une peinture dont la couleur s'harmonise à la pièce. Le fini (satiné, mat, lustré, etc.) a également une incidence sur le résultat final.

ENTRETIEN

Certaines pièces, comme la cuisine, la salle de bain ou l'entrée, sont plus susceptibles d'accumuler la saleté. Si vous en peignez les murs, par exemple, préférez un fini facile à laver et qui résistera aux nettoyages fréquents.

SURFACE

La surface à peindre a un fort impact dans le choix de la peinture. S'il s'agit de béton, de bois ou de métal, vous pourriez avoir à privilégier un produit plutôt qu'un autre. Vérifiez bien sur le contenant que votre type de surface y est inscrit.

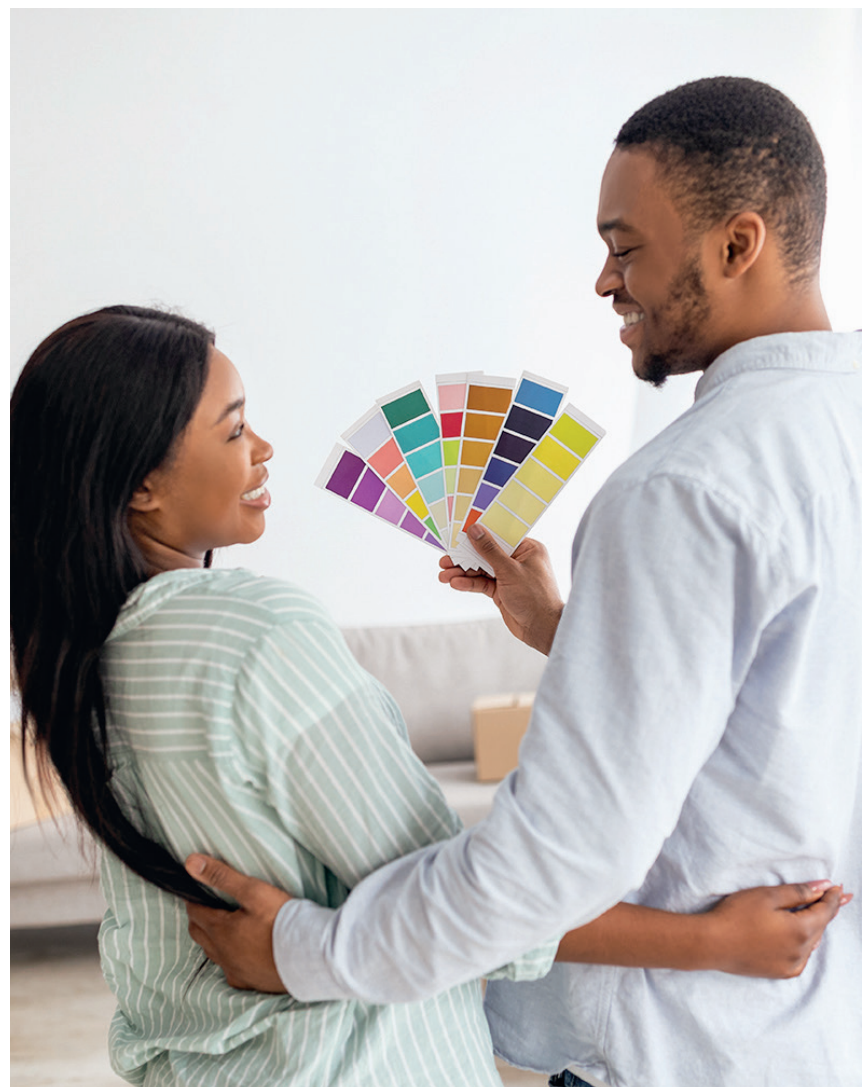
EXPÉRIENCE

Si vous avez déjà réalisé plusieurs projets de peinture, vous pourrez sans aucun doute effectuer celui-ci vous-même. Dans le cas contraire, le recours à des professionnels pourrait être nécessaire pour obtenir un résultat esthétique et sans bavures.

COUCHES

Selon votre projet, vous pourriez avoir à appliquer un apprêt sur la surface à peindre, puis une, deux, voire trois couches de peinture. Tenez compte de cette information pour acheter la bonne quantité de peinture, surtout si celle-ci relève d'un mélange personnalisé.

Visitez votre détaillant de peinture local pour recevoir des conseils sur mesure!

A photograph of a modern kitchen with light wood cabinetry, a white countertop, and a central island with a white countertop and wooden base. The kitchen features a stainless steel oven, a sink with a black faucet, and a window overlooking a city skyline. The BMR Avantis logo is in the top left corner.

BMR
Avantis
Coopérative

116 route 138 Ouest, Forestville, Quebec G0T 1E0 | (418) 587-6601

Vous désirez rafraîchir votre cuisine sans vous ruiner ?

Nous offrons différents modules montés en polymère

- 3 couleurs (blanc-bois naturel-gris)
- À partir de 1 516 \$ (9 morceaux)
- Comptoirs de cuisine sur mesure

SURVEILLEZ NOTRE ARRIVAGE DE FLEURS annuelles pour la 3^e semaine de mai

Avec tout achat de terreau ou paillis entre le 1^{er} mai et le 30 juin, nous remettons une partie des profits au CAB le Nordest dans le cadre du Coopère-Don.

Soyez généreux!

Système d'évacuation des eaux en sous-sol : une étape cruciale



LES PETITS TERRAINS

Le but de cette étape consiste à assurer la stabilité du terrain, à empêcher l'infiltration des eaux dans les fondations et à évacuer l'eau de pluie en surface. Elle commence par le déblayage du terrain appelé aussi décapage. Cela consiste à enlever la couche de terre végétale superficielle pour ne conserver que les couches du sol les plus aptes à la construction. Cette opération requiert pour les terrains de petite superficie l'utilisation de petit outillage comme la pelle, la pioche, la brouette.

LES TERRAINS DE GRANDE SUPERFICIE

En revanche, pour les terrains de grande superficie, on peut recourir à des engins de terrassement dont, les tractopelles, les pelleteuses, le bulldozer, les camions et les bennes. On effectue ensuite le creusement des fouilles qui seront plus ou moins profondes selon leur destination. Les fouilles seront profondes pour les caves ou le garage, plus superficielles pour les canalisations, les drains et les regards. Éventuellement il peut être nécessaire de poser un film géotextile sur toute l'étendue du terrain. Mais en même temps, cette pose peut n'être nécessaire que sur une partie seulement. C'est le cas notamment si le terrain se trouve dans une zone à risque d'inondation ou dans une zone nécessitant un remblayage. Le film a pour rôle de séparer la couche de remblai avec la terre locale pour empêcher la repousse des végétaux et permettre l'évacuation des eaux de pluie.

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ Excavation Durand & Fils Inc.

À votre service depuis 26 ans!

LOCATION DE MINIPELLE et D'OUTILS SPÉCIALISÉS!

- Vente de gravier, pierre et sable
- Excavation
- Déneigement
- Terrassement
- Démolition
- Construction de chemin forestier
- Installation de fosses septiques
- Location d'équipements
- Transport en vrac
- Transport de fardier



Nous sommes désormais en mesure d'offrir un service de débroussaillage latéral de chemins publics et forestiers. Équipement très performant, de 3 à 5 km/h, donc économique! Contactez-nous pour infos.

RBQ : 80000-4229-45

512, rue Principale, Colombier | Tél. : 418 565-3073 | Télécopieur : 418 565-3072

exdurand@hotmail.ca



S'ASSURER D'AVOIR LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

AVEC VOUS DEPUIS PLUS DE CINQUANTE ANS



3, CHEMIN DU NORDET
LES ESCUMIN, G0T 1K0
418 233-3636 | 1 800-563-6634
ASSURANCESSCOTENORD.COM

3 étagères uniques à faire soi-même

Vous avez besoin de plus d'espace de rangement et êtes habile de vos mains? Si tel est le cas, voici trois types d'étagères à réaliser soi-même qui sont à la fois fonctionnelles et esthétiques!

1. CORDAGES

Ces tablettes suspendues sont la pièce d'accent parfaite pour votre décor. Il vous faut simplement quelques planches de bois et une corde de l'épaisseur et de la longueur appropriées. Peignez ou teignez le bois, coupez les tablettes à la taille souhaitée et percez deux trous à chaque extrémité. Ensuite, enfiler votre corde dans chaque planche pour créer un chef-d'œuvre à plusieurs niveaux!

2. PANNEAU

Achetez un grand panneau de contreplaqué, par exemple, et une poignée de goujons ou de tiges en bois dans votre quincaillerie locale. Percez des trous uniformes dans le panneau, coupez vos tiges à la bonne taille et placez vos tablettes dessus. Vous pouvez même modifier la configuration quand bon vous semble!

3. TIROIRS

Si vous avez une vieille commode dont vous songez à vous débarrasser, pensez à recycler ses tiroirs pour créer une étagère unique. Il suffit d'appliquer une couche de peinture ou de vernis et de fixer les tiroirs au mur de manière à créer une disposition attrayante.

Vous avez besoin d'aide pour trouver les matériaux nécessaires à votre projet? Adressez-vous au personnel de votre quincaillerie locale!



QUINCAILLERIE



NOUVELLE ADMINISTRATION

Matériaux de construction
Matériaux de finition
Plomberie | Électricité | Outils

144, route 138 Est | Forestville | 418 587-4773

EST-IL TEMPS DE remplacer votre toilette?



Au moment de magasiner une nouvelle toilette, tenez notamment compte de la taille et de la forme de la cuvette ainsi que de la distance de raccordement pour faire le bon choix.

Votre toilette se fait vieille et vous vous demandez si le moment est venu d'investir dans un modèle récent? Vous rénovez votre salle de bain et hésitez à remplacer cet appareil essentiel? **Outre les considérations esthétiques, voici quelques-uns des signes indiquant que vous devriez sans doute aller de l'avant!**

- La toilette fuit ou est souvent bouchée;
- La chasse d'eau fait des siennes, et ce, malgré des réparations;
- La porcelaine de la cuvette ou du réservoir présente des fissures, ce qui pourrait mener à des fuites;
- L'eau s'écoule sans arrêt dans le réservoir;

- La toilette est instable et bouge lorsque quelqu'un s'y assoit;
- Le siège est vraiment inconfortable (les cuvettes allongées modernes offrent plus de soutien pour les hanches et sont donc plus « confortables » que les modèles ronds);
- Les visites du plombier sont si fréquentes que vous êtes devenus amis!

Par ailleurs, si votre toilette n'est plus de la première jeunesse, vous pourriez envisager de la troquer contre un appareil à faible débit afin de réduire votre consommation d'eau. Notez également qu'une toilette défectueuse pourrait être en cause si celle-ci a augmenté dernièrement. Il pourrait donc être judicieux — et économique à long terme — de la changer.

Plomberie S.BERGERON inc
RÉSIDENTIEL COMMERCIAL INSTITUTIONNEL
Projets résidentiels et commerciaux

SERVICE OFFERT
DE BAIE-COMEAU
À TADOUSSAC

**ENTREPRENEUR
EN PLOMBERIE**

**PROJETS RÉSIDENTIELS
ET COMMERCIAUX**

**SERVICE RAPIDE ET
PROFESSIONNEL**

INSPECTION PAR CAMÉRA

**INSTALLATION ET VÉRIFICATION DE DISPOSITIF
ANTIREFOULEMENT**

**RÉNOVATION DE SALLE
DE BAIN ET CUISINE**

**CHAUFFE-EAU
ENTRÉE D'EAU**

**RÉPARATION, MAINTENANCE
ET CONCEPTION DE SYSTÈME
DE CHAUFFAGE HYDRONIQUE
ET AIR PULSÉ**

NOUVEAU SERVICE

**TRAITEMENT ET
FILTRATION D'EAU
RÉSIDENTIEL ET
COMMERCIAL**

RBQ :
5732-
3156-01

STÉPHANE BERGERON, ENTREPRENEUR EN PLOMBERIE 77, 2^e Avenue, porte #13, Forestville | 418 587-3683

Offrez-vous une galerie de rêve cette année — et profitez de l'été!

Votre maison est dotée d'une spacieuse galerie, mais celle-ci manque un peu d'amour? Voici quelques conseils pour en aménager une si attrayante que vous voudrez y passer tous vos moments de tranquillité cet été!

Revêtement de sol : un joli plancher est la toile de fond idéale pour concevoir un espace séduisant! Explorez les solutions esthétiques et durables qui s'offrent à vous en visitant les détaillants de matériaux destinés à un usage extérieur. Selon vos préférences et votre budget, vous pourriez opter pour la fibre de verre d'ingénierie, le bois traité, le bois composite, les lattes d'aluminium, etc.

Balustrade : délimitez votre galerie avec style grâce à des garde-corps (et une rampe d'escalier, le cas échéant) flamboyants! Selon le degré d'intimité souhaité, vous pouvez privilégier les panneaux (ex. : pleins, givrés) ou des barreaux. Acier, aluminium, bois; style contemporain, minimaliste ou rustique... vous avez l'embaras du choix!

Tapis : vous trouverez sur le marché une foule de carpettes et de tapis conçus pour l'extérieur et qui, par conséquent, ne nécessitent qu'un minimum d'entretien. En fonction de l'effet recherché, vous pouvez en recouvrir le sol de votre galerie au complet ou une partie. Quels motifs et couleurs auront votre préférence?

Mobilier : un ensemble bistro, composé d'une petite table et de deux chaises assorties, est un *must* pour meubler votre galerie! Si vous avez de l'espace à volonté, vous pouvez installer un joli banc, un coffre de rangement, une

chaise longue, un pouf ou une chaise berçante, ou bien une balancelle, une balançoire, une chaise suspendue ou un hamac, pourquoi pas! Assurez-vous simplement de choisir des meubles qui résistent aux changements de température et aux intempéries.

Décorations : les accessoires décoratifs sont indispensables pour créer un espace de vie à votre image. Visitez les boutiques de décoration, les antiquaires, les quincailleries ainsi que les ateliers d'artistes et d'artisans de votre région pour dénicher des sculptures, des mobiles, des guirlandes lumineuses, des drapeaux décoratifs, des coussins, des jetés et plus encore. À go, affichez vos couleurs!

Plantes : qu'elles soient en pots, en boîtes à fleurs ou dans des jardinières suspendues, les plantes ajoutent vie et fraîcheur à votre décor extérieur. Visitez vos pépinières et vos centres du jardin locaux pour choisir des espèces aussi belles que faciles d'entretien. Vous n'avez *vraiment* pas le pouce vert? Pas de problème! Vous trouverez aisément de magnifiques plantes et fleurs artificielles sur le marché (souvent d'un réalisme bluffant)!

Autres : une foule d'accessoires peuvent agrémenter vos moments passés sur votre galerie « revampée ». Parasol coloré, toiles anti-UV, barbecue électrique, mini-réfrigérateur... faites la tournée des commerces de votre coin de pays pour dénicher ce qui vous fait envie.

Avec toutes ces idées, il est certain que vous épaterez la galerie!



VOUS AVEZ HÂTE À L'ÉTÉ?

Centre de Rénovation



NOUS AVONS TOUT CE QU'IL VOUS FAUT!

- Vaste choix de portes et fenêtres
- Matériaux de construction
- Bois traité
- Ameublement extérieur
- BBQ et articles de camping

PIÈCES D'AUTOS DESCHÊNES ENR.

119, rue Principale, Sacré-Cœur | 418 236-4764

QUINCAILLERIE LOUIS-PHILIPPE LEPAGE

108, route 138, Les Escoumins | 418 233-2550



LE PRINTEMPS, C'EST MAINTENANT

Jusqu'au 31 mai

Nouveau Rogue S 2024 à traction intégrale

Louez-le à partir de **399 \$[≠]** /mois pendant 24 mois. Acompte de 1 649 \$.

Valeur au détail de **36 497 \$**



5 modes de conduite

Consommation combinée estimée de 7,6 L/100 km*



Moteur VC-Turbo de 1,5 L

Consultez fr.nissan.ca/offers pour plus de détails | L'Association des concessionnaires Nissan du Québec

Offre en vigueur du 1^{er} au 31 mai 2024. ≠ Offre à la location d'une durée limitée par l'entremise de Nissan Canada Finance (NCF), sur approbation de crédit, sur le modèle Nissan Rogue S 2024 neuf et jamais enregistré seulement chez les concessionnaires Nissan participants autorisés au Québec. Location basée sur un maximum de 16 000 km/an (allocation totale de 32 000 km pour un terme de 24 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$/km. 24 paiements mensuels requis. Acompte de 1 649 \$ et le premier paiement mensuel requis à la signature du contrat. Les versements mensuels comprennent les frais de transport et de préparation (2 030 \$), la surcharge sur le climatiseur (100 \$), les frais obligatoires du concessionnaire (jusqu'à 621 \$), les frais d'inscription auprès du RDPRM [y compris les frais de l'agent pour l'inscription, le cas échéant] (jusqu'à 82 \$ au total), ainsi que tous les autres frais, redevances et droits applicables (lesquels peuvent tous varier selon le concessionnaire). Les frais de permis, d'assurances, d'immatriculation, les droits spécifiques sur les pneus neufs et les taxes applicables sont en sus et exigés à la signature du contrat. L'offre peut être modifiée, prolongée ou annulée sans préavis. Les concessionnaires peuvent vendre à prix moindre. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis (mais pourrait ne pas être disponible dans tous les cas). *La consommation de carburant réelle peut varier en fonction des conditions de conduite. À utiliser à des fins de comparaison seulement. Les estimations de consommation de carburant sont déterminées à l'aide de méthodes d'essai approuvées par le gouvernement du Canada.



BAIE-COMEAU
NISSAN

Alex Bouchard
Directeur des ventes

Yannick Gagnon
Conseiller en vente

Steve Bouliann
Conseiller en vente

965, avenue du Labrador, Baie-Comeau 418 296-3422



PASSEZ À MIEUX,
PASSEZ À

MAZDA

**1,9% AU FINANCEMENT À L'ACHAT
SUR 36 MOIS TOUS LES MODÈLES 2024***

+

obtenez

**1 500 \$ DE BONI MAZDA
SUR LES MODÈLES CX-5 TURBO 2024**

Offre de financement d'une durée limitée offerte par le biais de la Banque de Nouvelle-Écosse sur approbation de crédit. Offre de financement représentative basée sur un modèle CX-5 Signature 2024 (NXKM84AA00) neuf et non enregistré. Le prix du véhicule est de 45 783 \$. Financement APR de 1,9 % pour 36 mois. Le versement mensuel est de 1 369,27\$ – ce qui comprend : 2 095 \$ pour le transport et la vérification de prélivraison (PDI); 100 \$ pour les frais de climatisation; frais réglementaires (jusqu'à 10 \$); frais administratifs du détaillant (jusqu'à 595 \$); frais d'enregistrement de privilège (jusqu'à 92,30 \$, y compris les frais d'agent d'enregistrement de privilège); ainsi que tous les autres frais, prélèvements et droits applicables (qui peuvent tous varier selon la région et le détaillant). 36 versements mensuels requis. Le permis, l'assurance, l'immatriculation et les taxes applicables sont en sus. Un acompte de 0 \$ ou une reprise équivalente est requis. Le coût d'emprunt est de 1 415,38 \$ pour une obligation totale de 47 878 \$. Le détaillant peut vendre à prix moindre. Une commande/un échange du détaillant peut être nécessaire (mais peut ne pas être disponible dans tous les cas). Des conditions s'appliquent. L'offre prend fin le 31 mai 2024 et peut être modifiée ou annulée sans préavis. Visitez mazda.ca ou votre détaillant Mazda pour plus d'information. Les propriétaires Mazda actuels peuvent être admissibles à recevoir jusqu'à 750 \$ sur les modèles CX-5 Turbo 2024 neufs et non enregistrés qui sont achetés ou financés/loués (sur approbation de crédit) et livrés entre le 2 avril 2024 et le 30 avril 2024 d'un détaillant autorisé Mazda au Canada. L'incitatif sera appliqué au prix de vente négocié du véhicule admissible après les taxes et : (i) n'a aucune valeur de rachat ou d'autre valeur; (ii) ne peut pas être appliqué aux transactions antérieures; et (iii) ne peut pas être combiné à l'incitatif Passez à mieux, passez à Mazda. Des conditions s'appliquent. Consultez Mazda.ca ou votre détaillant Mazda local pour plus de détails. La prime d'événement de 750 \$ (+ Boni →) est offerte sur les modèles CX-5 Turbo et CX-50 Turbo 2024 neufs et non enregistrés qui sont achetés ou financés/loués (sur approbation de crédit) et livrés entre le 2 avril 2024 et le 30 avril 2024 d'un détaillant autorisé Mazda au Canada. La prime sera appliquée au prix de vente négocié du véhicule admissible avant les taxes et : (i) n'a aucune valeur de rachat ou d'autre valeur; et (ii) ne peut pas être appliquée aux transactions antérieures. Des conditions s'appliquent. Consultez Mazda.ca ou votre détaillant Mazda local pour plus de détails. L'incitatif Passez à mieux, passez à Mazda de 750 \$ (+ Incitatif →) est offert sur les modèles CX-5 2024 neufs et non enregistrés qui sont achetés ou financés/loués (sur approbation de crédit) et livrés entre le 1^{er} mai 2024 et le 31 mai 2024 d'un détaillant autorisé Mazda au Canada. L'incitatif n'est offert qu'aux clients admissibles qui : (i) possèdent ou échangent un véhicule concurrentiel (non Mazda); ou (ii) achètent un véhicule pour la première fois (sans historique de financement automobile préalable). L'incitatif sera appliqué au prix de vente négocié du véhicule admissible avant les taxes et : (i) n'a aucune valeur de rachat ou d'autre valeur; (ii) ne peut pas être appliqué aux transactions antérieures; et (iii) ne peut pas être combiné aux incitatifs de fidélité du propriétaire. Des conditions s'appliquent. Consultez Mazda.ca ou votre détaillant Mazda local pour plus de détails † Les spécifications et caractéristiques, y compris le type de moteur et l'économie d'essence, ne sont pas nécessairement les mêmes pour toutes les versions des véhicules. Pour tous les détails au sujet des spécifications et caractéristiques des véhicules, veuillez visiter les pages consacrées à ceux-ci sur mazda.ca ou communiquer avec votre concessionnaire Mazda.



25, boulevard Comeau, Baie-Comeau 418 296-2828

Maxime Lainesse Savard
Directeur des ventes



Cindy Otis
Conseillère en vente



MANIC



UN CLASSIQUE INDÉMODABLE LA TOYOTA COROLLA 2024



LOCATION À PARTIR DE
85\$ / semaine
POUR 60 MOIS, 0\$ D'ACOMPTE

Conditions

Les présentes conditions générales sont régies par les lois de la province où le concessionnaire est situé et les lois fédérales canadiennes en vigueur. La consultation et l'utilisation de ce site requièrent l'acceptation des conditions ci-dessous. En cas de refus, veuillez ne pas utiliser notre site web. Nous sommes dans le droit de modifier ou revoir ces présentes conditions à tout moment. Vous convenez également de ne pas utiliser ce site à des fins illicites ou allant à l'encontre de ces conditions. Limitation de responsabilité. Le contenu présent sur notre site web peut comporter des erreurs, peut être sujet à modifications ou être mis à jour à tout moment. Nous ne donnons aucune garantie quant à l'exactitude des informations (y compris les images, qui sont à titre indicatif) contenues sur notre site web. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de valider toutes spécifications auprès de personnes-ressources. Nous n'assumons aucune responsabilité quant aux dommages causés par l'inexactitude des informations de notre site web. Manic Toyota ne peut être tenu responsable des dommages directs ou indirects (pertes de données, préjudice matériel ou financier) résultant de l'accès ou de l'utilisation de notre site web. LE CONTENU DE NOTRE PRÉSENT SITE WEB EST SANS AUCUNE GARANTIE, DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT ET NE PEUT ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME REPRÉSENTANT UNE ENTENTE CONTRACTUELLE OFFICIELLE ENTRE Manic Toyota, MAGNETIS, OU AUCUNE DE LEURS FILIALES. Les informations sont à titre indicatif, et ce en tout temps; des erreurs ou omissions peuvent être présentes.

MANIC



Nadia Beaulieu
Directrice commerciale



Mario Thibeault
Directeur des ventes



Yvan Ouellet
Expert en produits



Yves Lévesque
Expert en produits



264, boul. La Salle, Baie-Comeau 418 296-9555

ÉVÉNEMENT CAMION



LES MEMBRES COSTCO
ADMISSIBLES OBTIENNENT

UNE PRIME DE **1 250 \$**

SUR CERTAINS MODÈLES
Détails en concession sur le rabais Costco

PROCUREZ-VOUS

LE « TRUCK » DE L'HEURE
AVEC LE « DEAL » DE L'HEURE

TAUX À PARTIR DE **0 %**



BAIE-COMEAU
CHEVROLET | BUICK | GMC

Joanie Larocque
Directrice commerciale



Jonathan Lajoie
Directeur des ventes



Annie Duchaine
Conseillère en vente



Éric Boulianne
Conseiller en vente



838, boul. Laflèche, Baie-Comeau 418 589-4242

La maternité à mon rythme



La maternité. On te l'avait dit que ce serait la plus belle des aventures. On t'a peut-être même dit que ce serait parfois difficile, mais est-ce qu'on t'avait prévenue que la conciliation de toutes les sphères de ta vie serait un défi de taille ? Un défi encore plus grand que ton col d'utérus qui atteint ses 10 cm ?

Anne-Sophie Paquet-T.
aptheriault@lemanic.ca

CHRONIQUE

D'entrée de jeu, je clarifie que je m'adresse aux mamans puisque mon sujet touche la maternité. Bien que les enjeux se veulent de la parentalité dans ce texte, j'avais envie d'écrire un billet de sororité pour tenter collectivement de faire illuminer toutes celles qui ont choisi d'avoir un titre de plus sur leur CV de vie, celui de maman.

Je ne savais pas si j'allais avoir des enfants un jour. J'en voulais oui, mais pas seule.

Je voulais une famille incluant un papa présent et volontaire.

Souvent tombée sur un compagnon de vie qui disait en désirer, mais pas tout de suite, la vie a fait son chemin et je me suis réveillée un matin à 32 ans, célibataire et sans enfant.

Par le passé, j'avais aussi dû dire à trois petites âmes de passage «à la prochaine», et ce, au grand soulagement des géniteurs en question.

Je me suis tellement accrochée à l'idée qu'il serait peut-être plus sage d'aimer les enfants des autres, que je suis restée figée quand mon chum actuel m'a demandé lors d'un rendez-vous si je voulais des enfants.

Non.

C'était la réponse protectrice de mon cœur que je lui avais fournie. Un peu déstabilisé, était surpris de ma réponse.

La confiance s'est rapidement instal-

lée, l'horloge biologique aussi et nous avons eu deux petites filles aujourd'hui âgées de 5 et 2 ans.

La grossesse est inévitablement venue avec des conseils, parfois non sollicités de parents devins.

Armés d'une boule de cristal invisible, on me répétait sans cesse que lorsque mon enfant naîtrait, je ressentirais le plus beau des sentiments. Une émotion que je n'aurais jamais vécue auparavant.

Les attentes sont immenses, vous l'aurez compris.

Coup de théâtre, elle est arrivée et je me suis retrouvée à me demander si c'était normal de ne rien ressentir.

Rien comme dans la neutralité absolue.

Oups.

J'avais oublié un chapitre dans mes cours prénataux ou quoi ?

J'ai tellement été surprise que ces attentes ne soient pas arrivées que mon cerveau s'est mis en action. Au lieu d'attendre patiemment que certaines émotions viennent me rejoindre, à leurs rythmes, ma tête elle, elle s'est transformée en interrogatoire serré.

- Qu'est-ce que je fais avec ça (ça étant ma fille de 3 secondes de vie) ?

- Est-ce que je dois la laisser là où je dois la prendre ?

- Est-ce que c'est normal que sa peau soit aussi dure ?

- Est-ce que c'est normal qu'on ne me dise pas quoi faire ?

- Est-ce que, est-ce que, est-ce que...

Je ne me suis laissé aucun temps. J'étais *challengee*.

Je ne me sentais pas adéquate et je n'aimais pas ça. Je voulais performer même dans mon rôle de maman depuis 1 seconde et quart. J'étais totalement dans le faire et non dans l'être.

C'est ce que ma première puce m'a enseigné dès ses premiers instants de vie, et ce, sans même le savoir.

Laisser aller les choses pour ressentir quelque chose.

Parce que c'est aussi ça la maternité, c'est de revenir parfois à l'essentiel sans rien cadrer.

Laisser tomber des tâches, l'action, l'organisation, les pictogrammes, la performance et se laisser le temps, beaucoup de temps.

Prendre le temps de ressentir la maternité. La ressentir pour la vivre.

Mais non, on pousse la machine et on s'inspire de ces *super-moms* qui semblent réussir à jumeler travail, famille, chum, amis, sport, yoga, méditation, voyage et #metime... merci Instagram.

Come on !

Il n'y a rien à applaudir. Arrêtons de faire ça.

Et si collectivement, on prenait réellement le temps de valoriser les mamans qui nous entourent pour ce qu'elles sont tout simplement ?

Pas pour leur dire bravo d'être des pieuvres, mais plutôt de les valider dans leurs priorités.

Choisir nos enfants avant tout ne devrait pas être jugé. Ni par les employeurs, ni par les amis, ni par la famille et ni par les autres parents.

Se respecter dans nos choix, nos décisions, nos valeurs et se donner le droit de ne pas exceller dans toutes les sphères de sa vie, devrait être la base. La base pour notre bien-être, la base collective.

Normalisons le fait qu'on ne peut pas tout faire et inspirons-nous de cette réalité.

En cette période de la fête des Mères, je vous salue les *moms*. Je salue votre dévouement de tous les jours qui se résume par votre gros possible.

Je vous souhaite et me souhaite un peu de temps pour s'arrêter afin de ressentir la chance que nous avons de partager ce premier rôle de soutien dans la vie de nos enfants.

À nous !



Carte de souhaits de la fête des Mères : *essayez la poésie!*

Comment souhaiter « bonne fête des Mères » à votre maman sans vous en remettre aux cartes préremplies de la librairie ou de la pharmacie? Écrivez-lui un poème original! Voici quelques conseils pour affiner votre plume.

Exemple :

*Maman, tu es forte comme l'océan
Depuis toujours, tu m'as aidé
Tu m'as donné de l'amour et du temps
Aujourd'hui, tu te laisses gâter*

UTILISEZ DES FIGURES DE STYLE

Ces procédés d'écriture sont efficaces pour créer des images fortes. Un des plus connus reste la comparaison.

Exemples :

- *Maman, tu es forte comme l'océan*
- *Tu brilles telles mille étoiles filantes*

PARLEZ AVEC VOTRE CŒUR

Puisez dans vos souvenirs et vos émotions. Ne vous souciez pas du jugement des autres. Si vous écrivez de façon sincère, votre mère le ressentira! Vous ne savez pas trop par où commencer? Prenez une feuille de papier et notez tous les mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre mère. Trouvez ensuite des mots qui riment avec ceux-ci, et construisez votre poème.

FAITES DES RIMES

Les poèmes qui contiennent des rimes sont les plus répandus. Parmi les différentes dispositions possibles, celle des rimes croisées est particulièrement populaire.

La plupart des détaillants de cartes de souhaits proposent de magnifiques modèles sans texte. Dénichez-en une qui vous rappelle votre mère et écrivez-y votre poème!

Venez rencontrer Rémi, il saura bien vous conseiller!



Rémi le Bijoutier

Offrez un bijou à une femme extraordinaire!

PROMOTION FÊTE DES MÈRES
jusqu'au 11 mai **20% DE RABAIS**
sur toute la marchandise

20-A route 138 Est
Forestville | G0T 1E0 | 418 587-1575





Je t'aime, **Maman!**

♥ ♥ ♥
FÊTE DES MÈRES
12 mai 2024



Fêtez votre maman... et les autres mères!

La journée de la fête des Mères est bien entendu une occasion de célébrer notre maman en lui offrant un moment de qualité, en compagnie des gens qu'elle aime. Il est toutefois bon de se rappeler que plusieurs autres mères nous entourent et qu'elles aussi méritent qu'on souligne leur dévouement et leur importance dans nos vies.

SORTEZ VOTRE CELLULAIRE

Pourquoi ne pas prendre quelques minutes avant de rejoindre la famille au restaurant pour faire le tour de vos contacts dans votre téléphone et envoyer un petit message personnalisé aux extraordinaires mamans de votre réseau? Un simple texto peut ensoleiller la journée de votre collègue nouvellement mère ou de votre amie qui a déménagé à l'étranger.

PENSEZ AUX GRANDS-MÈRES

La mère de votre mère ou celle de votre père est, elle aussi... une maman! Si elle a tendance à s'effacer pour laisser la place aux mères ayant des

enfants plus jeunes, vous pouvez très bien lui rappeler que vous pensez aussi à elle. Offrez-lui des fleurs, une photo récente de vous à aimer sur le réfrigérateur, une carte de souhaits, ou même un poème faisant l'éloge de sa légendaire tarte aux pommes!

Cette année, prenez le temps de rappeler aux mères de votre entourage qu'elles ont non seulement une influence positive sur la vie de leurs enfants, mais également sur la vôtre!




LE DANUBE BLEU
RESTAURANT

Joignez-vous à nous pour la
Fête des Mères

Brunch & buffet de soir
12 MAI

Brunch dès 9 h - 18,95 \$
Buffet de soir dès 17 h - 26,95 \$
Coupe de vin gratuite pour les mamans en soirée

Réservez, en appelant au 418 587-2278, poste 0

Aswell : les secrets de son succès fulgurant

Le rappeur Aswell sera en spectacles à trois endroits sur la Côte-Nord du 16 au 18 mai.
Photo Simon B. Rousseau

Depuis son lancement sur la scène musicale, Aswell, de son vrai nom Louis, a su conquérir les cœurs avec son style unique mêlant rap, pop et émo pop. Pleins feux sur cette rencontre exclusive pour découvrir les secrets de son succès fulgurant et son univers musical de jeune prodige de 25 ans.

Charlotte Vuillemin

Aswell a commencé sa carrière musicale à l'âge de 13 ou 14 ans, au sein du groupe La Collection. Après avoir exploré les horizons du collectif, il a décidé de tracer son propre chemin en solo.

«J'ai commencé à faire mes propres productions, à mixer, car j'avais une vision différente de ce que je voulais faire avec ma musique», confie le rappeur. Cette vision audacieuse l'a conduit à se lancer en solo sur Spotify en 2018, marquant ainsi le début de son ascension.

Son premier album, *Banlieue*, sorti début mars, est le fruit d'une introspection profonde. Le titre même de l'album reflète son attachement à sa ville, son passé, et les tourments de ses expériences de vie.

«C'est moi qui écris tous mes textes, et cet album marque une époque de ma vie. Je voulais vraiment toucher de tout, réquisitionner ma place dans le *rap game* et dire aux gens que je suis là», explique-t-il.

«Je suis très attaché à ma ville, mon passé, ma jeunesse et tout le tumulte dans mes ébats amoureux. C'est pour ça que l'album s'appelle *Banlieue*. Ce sont ces thèmes-là qui s'entrechoquent dans l'album.»

Un démarrage fort pour le jeune artiste, à la hauteur de ses espérances et du travail fourni. Est-il satisfait? «100 %, ça ne pourrait pas aller mieux. Les *shows* dans les salles, c'est fou! Les gens résonnent avec l'album», raconte-t-il avec fierté.

Aswell ne se contente pas de suivre les sentiers battus pour rencontrer son ascension, il l'a créée lui-même à force de travail. «Je n'ai pas de maison de disque, je suis mon propre *manager*, c'est moi qui fais tout», déclare-t-il avec hardiesse.

Son esprit entrepreneurial et son indépendance lui ont permis d'atteindre des sommets inattendus. «C'est vraiment bien d'être indépendant et ça restera comme ça le plus longtemps possible», affirme le chanteur.

L'exutoire de sa mélancolie

Alors que son album rencontre un succès retentissant, Aswell se confie sur les épreuves de sa vie, reflétées dans ses textes emplis de sincérité qui font son succès.

«Ce qui m'inspire, c'est très important. Il y a deux choses qui font le succès d'Aswell depuis que c'est commencé : le fait que ce soit très accrocheur,

les refrains et les versets en termes de mélodie et de *flow*, c'est des vers d'oreille. Puis après, c'est vraiment les textes où les gens s'identifient beaucoup», déclare-t-il avec humilité.

«Je m'inspire beaucoup de ma vie et j'essaie de prendre la réalité, comment ça me fait sentir au plus profond, c'est quasiment thérapeutique. C'est vraiment la vie qui m'inspire, tout ce qui m'arrive dans mon quotidien et j'essaie vraiment d'aller dans le plus précis possible. C'est dans ça que le monde va le plus s'identifier, c'est plus universel sur l'expérience la plus unique.» Voilà sa devise.

Si ses chansons évoquent souvent la nostalgie et les peines d'amour, Aswell

insiste sur le fait que sa musique est également une célébration de la vie.

«Dans ma vie, je suis quelqu'un d'assez joyeux, la musique me sert quand ça ne *feel* pas. Je mets ma peine dans ma musique, c'est souvent les choses qui veulent le plus sortir. J'ai eu un épisode psychotique quand j'étais au secondaire, donc il y a beaucoup de lien par rapport à ça, à chaque fois que je parle des problèmes dans ma tête», confie-t-il avec émotion.

«Il y a eu cette partie-là, donc c'est mixer ça avec des peines d'amour et c'est souvent ça qui revient. Mais, en général, je suis quelqu'un de très heureux et ça se voit dans mes *shows*, c'est vraiment un *party*», se réjouit-il.

Des objectifs impétueux

(CV) Surnommé le « Phénomène de la Streamosphère », Aswell doit son succès à son talent inné pour créer des refrains accrocheurs et des textes profonds qui résonnent avec son public. Mais pour lui, le véritable objectif est de transcender les frontières virtuelles pour devenir un phénomène dans la vie réelle.

Pour Aswell, l'avenir s'annonce prometteur. « Développer la France, ce serait l'optimum dans un but de grandeur et devenir le numéro un au Québec, ça serait mes deux goals », déclare-t-il avec enthousiasme. Son ambition dévorante le pousse à explorer de nouveaux horizons et à vouloir collaborer avec d'autres artistes. « Continuer de faire de la nouvelle musique qui se réinvente, d'aller ailleurs et faire des collaborations avec d'autres artistes et après on checkera pour l'album. Ça va être ça », conclut le musicien avec détermination sur ses futurs projets.

Vous pourrez retrouver Aswell en spectacle le 16 mai à Havre-Saint-Pierre à la Shed-à-Morue, le 17 mai à Baie-Comeau au Centre des arts et le 18 mai, à Forestville au Pavillon des arts.

Profitez du printemps avec les **nouveaux modèles 2024!**

Kawasaki

FINANCEMENT GOOD TIMES

5,99%

POUR 48 MOIS SUR MODÈLES DE **KX and KLX** SÉLECTIONNÉS



Kawasaki

FINANCEMENT GOOD TIMES

5,99%

POUR 60 MOIS SUR MODÈLES DE **MULE and TERYX** SÉLECTIONNÉS



Le plus **GRAND** centre
récréatif de la Côte-Nord

398, route 138, Les Escoumins **418 233-3340**

www.atelierbrissongagne.com

En mai, faites preuve de sollicitude envers vous-même et envers les autres!

Du 6 au 12 mai 2024 se tient la Semaine de la santé mentale, une initiative de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Pour l'occasion, celle-ci lance un appel à la gentillesse avec le thème « L'apaisement par la compassion ».

L'ACSM souligne que tout le monde est capable de compassion et que cette dernière, qui fait partie de la nature humaine, a des effets tangibles, un réel pouvoir. Les Canadiens et les Canadiennes sont ainsi invités à répandre douceur et sollicitude autour d'eux afin de favoriser la paix d'esprit.

QU'EST-CE QUE LA COMPASSION, AU JUSTE?

La compassion est souvent confondue avec l'empathie, qui est le fait de ressentir, de comprendre la souffrance d'une personne. Bien ancrée dans l'action, la compassion va plus loin encore : cette réaction émotionnelle face aux difficultés vécues par d'autres est en effet accompagnée de la volonté de contribuer à soulager leurs souffrances. Autrement dit, la compassion est en quelque sorte la somme de l'empathie et de l'action.

QUEL IMPACT A-T-ELLE SUR LA SANTÉ MENTALE?

La compassion peut aller de soi vers les autres ou des autres vers soi, sans compter qu'on peut aussi faire preuve de compassion envers soi-même. Dans tous les

cas, elle est hautement bénéfique! Qu'on la témoigne ou qu'on la reçoive, elle libère de l'ocytocine, une hormone liée au bien-être. Selon des chercheurs, le fait d'alléger la souffrance d'une personne a d'ailleurs sur notre cerveau le même effet que le plaisir.

Recevoir de la compassion participerait également à réguler la détresse émotionnelle et permettrait de trouver plus facilement calme et réconfort à l'intérieur de soi. Enfin, l'autocompassion améliore la relation avec soi-même et est entre autres associée à l'optimisme et au bonheur.

Pour en savoir plus sur la Semaine de la santé mentale et apprendre à cultiver la compassion, envers soi ou envers les autres, visitez le SemaineSanteMentale.ca ou recherchez le mot-clic #CultivonsLaCompassion sur les réseaux sociaux.

Les études ont démontré que l'être humain est naturellement prédisposé à la gentillesse — le saviez-vous?




Nous sommes là pour vous aider...

Les personnes handicapées constituent un bassin de main-d'œuvre offrant compétences et talents.

Le SEMO Côte-Nord a pour mission d'intégrer, réintégrer et maintenir sur le marché du travail des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles, aptes et désireuses d'occuper un emploi.

Adressez-vous au SEMO Côte-Nord si vous avez besoin d'aide plus personnalisée afin :

- De mieux connaître le marché du travail et vos possibilités de placement;
- D'évaluer vos intérêts, aptitudes et capacités de travail;
- D'élaborer un plan d'aide individuel;
- De vous soutenir dans votre recherche d'emploi;
- De rencontrer des employeurs;
- D'obtenir un suivi en emploi ou une référence.

Nous offrons :

- Le support à la sélection du personnel selon vos besoins et vos exigences;
- Le soutien technique et l'assistance professionnelle;
- L'information et l'accès aux subventions reliées à l'emploi;
- Les stages rémunérés;
- Les conseils et l'aide pour l'adaptation des postes de travail;
- Le suivi à l'emploi, le maintien en emploi et/ou l'accessibilité des lieux.

Avec la participation financière de:



BAIE-COMEAU : 1191, boul. Laflèche, Baie-Comeau (QC) G5C 1E1 Tél. : 418 589-9034	Forestville : 38, route 138 Ouest, local 1, Forestville (QC) G0T 1E0 Tél. : 418 587-2240	Sept-Îles : 350, rue Smith, suite 264 Sept-Îles (QC) G4R 3X2 Tél. : 418 962-0481	Havre St-Pierre : 1280, de la Digue, bureau 205, Havre St-Pierre (QC) G0G 1P0 Tél. : 418 538-1981
--	--	--	---

www.semocn.qc.ca

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineSanteMentale.ca

UN APPEL À LA GENTILLESSE



Parce que la compassion est humaine.

#CultivonsLaCompassion



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



L'ANCRAGE

Soutien et accompagnement aux membres de l'entourage d'une personne vivant une problématique de santé mentale

Nous pouvons vous aider!

418 295-2090

info@ancragebc.ca | ancragebc.ca
625, boul. Laflèche #1.801, Baie-Comeau

SANTÉ MENTALE

À go, pratiquez l'autocompassion!

Vous êtes une personne altruiste qui prend soin des autres sans compter? Or, face à vos propres doutes et difficultés, faites-vous preuve de la même sollicitude? Si la réponse est non, il est temps de remédier à la situation! À l'occasion de la Semaine de la santé mentale, qui se déroule du 6 au 12 mai 2024, apprenez à pratiquer l'autocompassion!

POURQUOI?

Comme les gens que vous aimez, vous méritez gentillesse et compréhension, ce qui commence par le fait de vous accorder à vous-même de la bienveillance au lieu de vous juger lorsque vous commettez une erreur, par exemple. Après tout, personne n'est parfait, et les embûches font partie de la vie. L'autocompassion implique également de prendre conscience de ses émotions sans toutefois se laisser submerger par celles-ci.

En plus d'améliorer la santé mentale, elle permet de renforcer les liens avec les autres et de mener une vie plus épanouie. C'est un outil précieux pour respecter ses besoins et son cheminement.

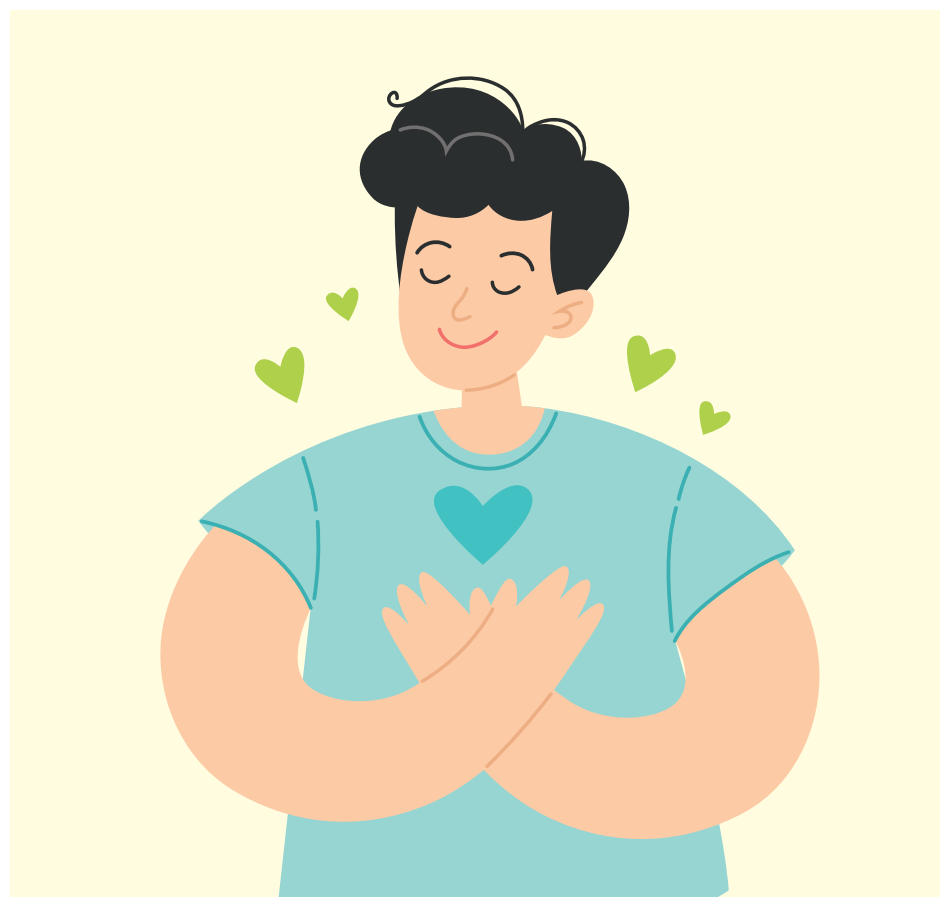
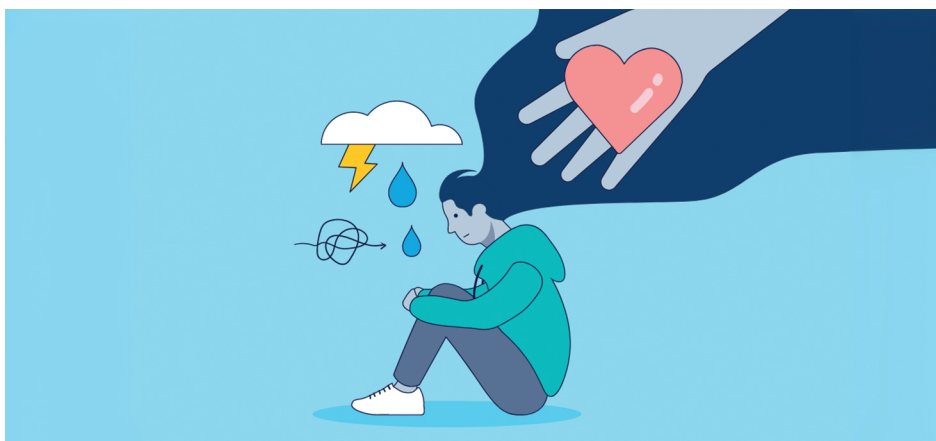
COMMENT?

Pour embrasser l'autocompassion, vous devez avant tout décréter que prendre soin de vous n'est pas un luxe, mais une priorité. Consacrez-y donc du temps : faites des promenades dans la nature, concoctez votre plat favori, passez des moments privilégiés avec vos proches, etc. Par ailleurs, veillez :

- À écouter votre petite voix intérieure (est-elle trop dure avec vous?);
- À bannir les pensées négatives (ex. : rumination, catastrophisation) pour les remplacer par d'autres qui sont plus aidantes (ex. : « C'est normal que je sois triste, n'importe qui le serait à ma place. »);
- À faire des exercices d'autocompassion (ex. : vous écrire une lettre bienveillante).

Enfin, rechercher la pleine conscience est tout indiqué dans le cadre de cette démarche.

Envie de vous sentir mieux? Prenez dès maintenant votre santé mentale en main en pratiquant l'autocompassion!



Intervenir • Soutenir • Prévenir

Pour vous

AIDER

à passer au travers



767, rue Jalbert, Baie-Comeau

418 589-4277

www.hommeaidemanicouagan.org

Une microforêt sera plantée à Tadoussac

La Municipalité de Tadoussac va de l'avant avec une solution nature. Elle procédera à la plantation d'une microforêt à l'entrée du parc des Ancêtres, grâce à son association avec Nature Québec et la Société pour la nature et les parcs (SNAP Québec).

Johannie Gaudreault

Cette microforêt, composée de 12 arbres, deviendra «un petit écosystème favorisant la biodiversité et contribuera à la lutte aux changements climatiques de la municipalité», affirme la conseillère municipale Jane Chambers Evans, par voie de communiqué.

Cette action environnementale est un engagement de la municipalité au projet pilote *En mode solutions nature*, porté par Nature Québec et SNAP Québec. «Ce projet a pour objectif de mieux faire connaître le rôle des milieux naturels dans les efforts de captation du carbone et



Un total de 12 arbres sera planté à l'entrée du parc des Ancêtres de Tadoussac. Photo Municipalité de Tadoussac

d'adaptation aux changements climatiques», explique l'élue.

Mené sur trois ans, le projet a déjà abouti à la réalisation d'un plan d'action visant la mise en œuvre de solutions nature pour la municipalité.

«Notre projet est composé de deux parties. La première consiste à travail-

ler avec un groupe de citoyens dont la propriété fait partie ou est adjacente à un milieu humide afin de comprendre l'importance d'un tel milieu et la manière de le conserver», dévoile Mme Chambers Evans.

Le second volet consiste en un projet visant à augmenter la canopée urbaine dans le but d'accroître le

potentiel de capture du carbone de Tadoussac. «Le comité environnemental a assumé le rôle de chef de file dans ce projet Solution Nature et nous sommes fiers du travail accompli», lance la conseillère.

Notons que le projet pilote *En mode solutions nature* se poursuit au printemps 2024

L'Orchestre symphonique de la Côte-Nord aux Bergeronnes

L'Orchestre symphonique de la Côte-Nord sera de passage aux Bergeronnes à l'église Notre-Dame-de-Bon-Désir pour présenter son 2^e spectacle de sa saison 2024 *Voyage au bout de la nuit*.

Renaud Cyr

La performance inspirée des paysages sonores riches de la nuit commencera à 20 h à l'église sous la direction du chef d'orchestre Benoît Gauthier.

Il mènera le public à travers une soirée animée de 4 pièces explorant un monde de rêves et de fantaisies avec l'ensemble à cordes de l'orchestre et la voix de la soprano Carole-Anne Roussel.

Sa voix qualifiée maintes fois «d'envoûtante» agrémentera *Les illuminations* du compositeur contemporain Benjamin Britten et de la *Fantaisie Nord-Côtière* de Martin Caron, qui dépeint les mystères de la nuit arctique.

L'orchestre interprétera *Une petite musique*

de nuit de Mozart, décrite par le chef d'orchestre comme «une ode à la beauté nocturne et à la sérénité» avec une touche d'élégance intemporelle propre à la légende autrichienne de la musique classique.

Finalement, l'orchestre symphonique interprétera la *Symphonie de chambre, op. 110a* de Dimitri Chostakovitch, une œuvre «d'une puissance émotionnelle saisissante qui explore les profondeurs de l'âme humaine».

Carole-Anne Roussel a reçu le Prix d'Europe en 2021, et enchaîne depuis les collaborations avec l'Orchestre de l'Estuaire, l'Orchestre symphonique de Québec et l'Orchestre symphonique de Lévis.

Elle est actuellement artiste en résidence à la Chapelle musicale Reine Élisabeth de Belgique sous la tutelle de José Van Dam et Sophie Koch.

Les membres de l'organisme l'Odyssee Artistique recevront un code promotionnel pour un rabais lors du spectacle.



L'orchestre débarquera aux Bergeronnes le 1^{er} juin pour *Voyage au bout de la nuit*. Photo Courtoisie

Le Défi Osentreprendre couronne ses lauréats

C'est le 1^{er} mai en soirée que le Défi Osentreprendre a tenu la 26^e édition de sa remise de prix aux entreprises et écoles de la Côte-Nord. L'événement avait lieu au Centre des arts de Baie-Comeau en formule 5 à 7, sous la présidence d'honneur de Jonathan Dupont, propriétaire de Les Aménagements Nordiques.

Johannie Gaudreau



Le Défi Osentreprendre récompense les entrepreneurs et les projets scolaires de la région depuis 26 ans. Photo courtoisie

Dans le volet **Création d'entreprise**, huit gagnants ont été sélectionnés.

- Économie sociale : Festival du Fjord
- Commerce : Duo Créatif Littéraire
- Exploitation, transformation, production : Boréalque inc.
- Services aux entreprises : MultiJob ProMétal
- Services aux individus : BoréaTech
- Prix Coup de cœur Développement durable : XCUBES
- Prix Coup de cœur du Scientifique en chef : Boréalque inc.
- Prix Coup de cœur Flexipreneur : Nord Cueille

Pour ce qui est du **volet Réussite inc**, le prix a été remis à Attitude Nordique. C'est la Distillerie Vent du Nord qui est lauréate de la catégorie Faire affaire ensemble.

Volet scolaire

Au niveau scolaire, huit projets ont été récompensés. Le Centre de services scolaire de l'Estuaire a mis la main sur la moitié des prix.

- Primaire 3^e cycle : Le Club, École Les Dunes
- Adaptation scolaire – Primaire : Un jeu qui rend heureux, École Les Dunes
- Adaptation scolaire – Secondaire et Éducation des adultes : Les jardiniers de la Poly, Polyvalente des Berges
- Coup de cœur coopératif : Les jardiniers de la Poly, Polyvalente des Berges

L'événement des ventes étiquettes Arctic Cat est arrivé !



RABAIS SUR MODELS SÉLECTIONNÉS



PROMOTION TAUX D'INTÉRÊT **5,99% SUR 5 ANS**

500 \$ DE RABAIS SUR LES ALTERRA 90 - 300 ET 450

189, route 138, Forestville (Québec) G0T 1E0 | 418 587-4566 | eric@camilmotosport.com



28^e souper- bénéfice

UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE

C'est avec une grande satisfaction que la Corporation de Gestion de la Rivière à Saumon des Escoumins a rassemblé 113 convives à l'occasion de son souper-bénéfice du 20 avril dernier. Tenu à la salle communautaire montagnaise de la communauté innue d'Essipit, l'événement était sous la présidence d'honneur de Ian Lafrenière, ministre responsable des relations avec les Premières Nations et les Inuit.

Cette soirée fut un succès sur toute la ligne et ce pour plusieurs raisons : notamment au niveau des fonds amassés lors des encans, des tirages et des jeux, de l'excellent repas gastronomique préparé par Bistro Henri de l'Auberge la Rosepierre des Bergeronnes, de l'animateur extraordinaire qui a su embraser la foule, des participants enflammés et d'un président d'honneur amusant et attachant.

C'est aussi grâce au soutien loyal des partenaires OR, Argent et Bronze, et des autres commanditaires, sans oublier la contribution du président d'honneur que ce succès a été possible. Bien sûr, cet événement n'aurait pu se concrétiser sans les efforts soutenus de la directrice Chantal Otis et du comité organisateur bénévole composé de Maurice Racine, Nicolas Ferron, Réal Tremblay, France Otis, Christine Larouche et Dominic Elsliger, l'animateur de la soirée.

C'est avec un record inattendu de 36 300 \$ récoltés au terme de la soirée, soit 8 500 \$ de plus que l'an passé, que la CGRSE continuera de mener à bien son mandat qui est celui de la prise en charge de la gestion de la rivière Escoumins assurant la protection du saumon d'atlantique et de la conservation de son habitat.



À titre de coprésidents de la Corporation de Gestion de la Rivière à Saumon des Escoumins, le chef de la Première Nation des Innus Essipit Martin Dufour, le maire des Escoumins André Desrosiers et Chantal Otis (directrice), ont accepté avec joie la contribution de 5 000 \$ du président d'honneur, le ministre



Dominic Elsliger, l'animateur de la soirée, a été plus que parfait. Sa façon de faire est unique et elle a permis de captiver l'assistance toute la soirée afin de contribuer davantage pour la cause.

Merci de votre implication et à l'an prochain!



Représentant de la Fédération québécoise du saumon atlantique, Pierre-Olivier Fortin a partagé sa joie d'assister à l'événement en mentionnant l'implication de son organisation pour les rivières à saumon du Québec



Le repas gastronomique préparé par Bistro Henri de l'Auberge La Rosepierre a été succulent à la hauteur de leur réputation.

LES PARTENAIRES OR



Cédric Lascombe, Directeur développement & investissements chez HYDROMÉGA service inc. en compagnie de Martin Dufour, André Desrosiers et Chantal Otis.



Karl Gauthier et Vicky Savard de Boisaco ont passé une excellente soirée. Il posent en compagnie de messieurs Dufour et Desrosiers ainsi que Chantal Otis, directrice de la CGRSE.

LES PARTENAIRES ARGENT



Lauriane Déry et Michel Villeneuve du parc éolien Apuiat.



Le ministre et président d'honneur de la soirée Ian Lafrenière, a remporté la combinaison gagnante et le prix assorti, soit une carte-cadeau de 500 \$, une gracieuseté de L'Intermarché Les Escoumins et Kathy Laurencelle, copropriétaire



Yves Montigny, député de René-Lévesque, a offert un montant de 1 500 \$.



Yannick Tremblay du Marché Richelieu des Bergeronnes a remis un ensemble de pêche à la mouche à Cédric Lascombe d'HYDROMÉGA, heureux gagnant de la roulette chanceuse.



Christine Larouche, pêcheuse passionnée, a reçu le bâton et le certificat de l'ordre des grands camarades de la rivière à saumon des Escoumins des mains de Martin Dufour et André Desrosiers.

LES PARTENAIRES BRONZE

Administration de Pilotage des Laurentides
Société d'aménagement de Baie-Trinité inc.
Les Entreprises ESSIPIT
Rénovations J.M.B.R. Pronature

Agence Pelchat
WSP Canada
Caisse Desjardins du Saguenay-Saint-Laurent
Garage J. Boulianne

Guideline
La Boîte à Mouche Saguenay-Québec
FQSA
Atelier Brisson Gagné

Journal Haute-Côte-Nord
Constructions S.R.V. Inc.
Tourbières Lambert
Pourvoirie Chez Pelchat

Toujours pas de réseau cellulaire pour joindre le 911

Une femme et ses deux enfants ont été incapables de rejoindre le 911, après un accident survenu sur la route 138, en Minganie. L'histoire se répète.

Marie-Eve Poulin

Près de deux ans après une annonce de fonds destinés à élargir le réseau cellulaire de 175 kilomètres en Minganie, rien n'a changé.

Marianne Landry et ses deux filles de 13 et 4 ans, résidentes de Kegaska, ont eu toute une frousse le 27 avril, sur la route 138, près de la rivière Bouleau.

«J'ai mis mon clignotant pour aviser la van derrière moi que j'allais tourner, mais celui-ci a cru que je voulais le laisser passer», raconte Marianne Landry. «Quand je me suis apprêtée à tourner, il m'a rentré dedans et nous a carrément traînés sur le bord de la route.»

Heureusement, personne n'a été blessé gravement. Toutefois, le

manque de réseau cellulaire a compliqué la situation.

«Nous avons dû attendre plus de 2 h 30 avant d'avoir la police et de l'aide, car il n'y a pas de réseau dans ce secteur», dit-elle. «J'ai trouvé ça épouvantable d'attendre aussi longtemps dans une situation comme ça, avec des enfants traumatisés et d'être là laissés à nous-même.»

Elle s'estime chanceuse que personne n'avait de blessure grave.

«On serait mortes.»

Marianne Landry trouve déplorable qu'en 2024, dans une ère aussi technologique, qu'il soit impossible de rejoindre le 911.

«Au moins, avec les satellites ou les technologies on devrait avoir accès au 911», dit-elle. «Ça nous fait réaliser à quel point on est en manque de services et qu'il faut que quelque chose change.»



Le 26 avril 2024, la voiture dans laquelle prenaient place Marianne Landry et ses deux filles a été traînée en bordure de route par un camion lourd. Elles ont été plus de 2 h 30 à attendre les secours, faute de réseau cellulaire. Photo courtoisie

Du réseau pour 2027

En septembre 2022, le CRTC avait débloqué un montant de 2,4 millions pour élargir le réseau cellulaire de 175 kilomètres en Minganie. En mai 2023, TELUS avait annoncé 5 millions pour bonifier le réseau 5G sur la Côte-Nord, incluant la Minganie.

«Ce projet fait suite à un investissement conjoint de TELUS, du Gouvernement du Québec et du CRTC», a précisé Camille Finnegan, porte-parole de TELUS.

Dans le cadre de ce projet comportant neuf sites, un seul a été mis en place, soit celui près du Lac Daigle, où une tour a été installée. «D'autres sites seront en activité en cours d'année et les travaux se poursuivront avant 2025», dit Mme Finnegan.

Plusieurs étapes sont nécessaires avant la construction des tours. Il faut choisir et acquérir des terrains, puis faire des consultations publiques au besoin. Ensuite viennent les travaux préparatoires, afin d'assurer la construction sécuritaire des infrastructures. TELUS, qui a reçu les premiers fonds il y a près de deux ans pour la réalisation du projet, n'a pas été en mesure de préciser au *Journal l'échéancier* des travaux.

«Nous sommes à finaliser les plans de déploiement et prévoyons communiquer davantage de détails, au cours

des prochaines semaines», a répondu par courriel Camille Finnegan.

Le 10 avril dernier, Québec annonçait un investissement de 170 millions pour construire 100 sites cellulaires dans la province, incluant la Côte-Nord. Ce projet pourrait prendre un bon moment avant d'être fonctionnel, puisque le gouvernement n'en est qu'à la planification des travaux. La construction de cette centaine de sites devra passer par le même cheminement que le projet cité précédemment.

«Les conventions qui ont été signées avec les entreprises bénéficiaires des subventions prévoient que l'ensemble des sites doivent, en principe, être livrés au plus tard le 31 décembre 2026», mentionne le ministère des Finances.

La députée de Manicouagan, Marilène Gill, qui a mené plusieurs batailles pour obtenir du réseau cellulaire dans ce secteur, mentionne qu'il arrive que des gens lui en parlent et fassent part de leurs inquiétudes quant à leur sécurité.

«J'espère que les travaux pour mettre en place les infrastructures nécessaires se poursuivront, selon les calendriers actuellement prévus, sinon avant, pour mettre fin à ces inquiétudes», dit-elle.



En mai 2022, Valéry Belisle blessée (fracture d'une vertèbre) dans une sortie de route sur la 138 a dû marcher pour trouver du réseau pour rejoindre le 911. Photo courtoisie

PORTES OUVERTES OUVERT À TOUS

GRATUIT

VENDREDI
10 MAI • 5 À 7

182 ROUTE 138, LES ESCOUMINS

2000\$ EN PRIX À GAGNER
CONSOMMATIONS ET HOT-DOGS
LANIÈRES CADEAUX



DESMEULES
ESCOUMINS



VENEZ
DÉCOUVRIR LES
NOUVEAUX
MODÈLES 2024
MAVERICK 2024
RANGER 2024



Escape SEL AWD 2021 **27 995\$**
36 000 KM | Stock 23910A



Escape SEL AWD 2022 **30 995\$**
26 000 KM | Stock 7776



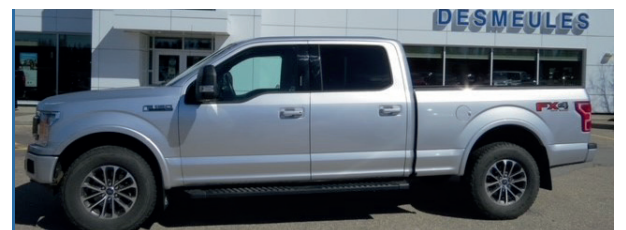
Escape SE AWD 2019 **20 995\$**
70 000 KM | Stock 22639A



Ranger XLT 2021 **36 995\$**
26 500 KM | Stock 23905A



Transit T-250 2019 **40 495\$**
85 000 KM | Stock 6804



F150 XLT 302A sport 2019 **36 995\$**
96 000 km | Stock 23980A



F150 XLT 302A sport 2018 **33 995\$**
115 000 KM | Stock 5108



Maverick XLT AWD 2022 **34 995\$**
30 000 km | Stock 24954A



CR-V LX 2016 **17 495\$**
135 000 KM | Stock 12656A

NÉCROLOGIE

J'ai écrit ton nom...

J'ai écrit ton nom sur le sable, mais la vague l'a effacé.

J'ai gravé ton nom sur un arbre, mais l'écorce est tombée.

J'ai incrusté ton nom dans le marbre, mais la pierre a cassé.

J'ai enfoui ton nom dans mon cœur, et le temps l'a gardé.

Avis de décès



Micheline Brisson
1933 - 2024

Au Centre multiservices de santé et de services sociaux des Escoumins, le 11 mars 2024, à l'âge de 90 ans, est décédée madame Micheline Brisson, fille de feu madame Edouardine Hovington et de feu monsieur Sylvio Brisson. Elle demeurait à Tadoussac.

La famille vous accueillera à l'église Sainte-Croix de Tadoussac le samedi 11 mai 2024 dès 12 h.

Le service religieux sera ensuite célébré à 14 h en l'église Sainte-Croix et de là au cimetière du Moulin à Baude.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Sandra (Daniel Boulianne), Steeve (Louise Moisan) et Raymonde (Gilles Audet); ses petits-enfants : Simon (Florenca), Jérôme (Stéphanie), Hubert, Émile, Alexandre (Olivia), Marie-Eve (Nicolas) ; ses arrière-petits-enfants : William, James, Charles, Louis, Eloïse et Clara; ses frères et sœurs : Mariette (feu Alain Martin), Lisette (feu Gilda Blais), Bibianne (feu Grégoire Harvey), Michel (Sylvie Therrien), Hélène ((Pierre Duchesne) ainsi que ses neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Elle était aussi la sœur de feu Jimmy (feu Géraldine Isabelle), feu Aurel (feu Monette Therrien) et feu Denise.

La famille tient à remercier le personnel du CISS des Escoumins pour les soins humains et respectueux qu'il a prodigués.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :

La Société canadienne du cancer, division du Québec - 5151, boulevard de l'Assomption - Montréal (Québec) H1T 4A9 | www.cancer.ca/fr/

Les services professionnels ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

123, route 138, Les Escoumins
Tél. : 418 233-2661
cfhcn.ca



Les dons peuvent aussi être dédiés aux secteurs :

- hospitalier (hôpital Le Royer)
- oncologie (cancer)
- hébergement et soins de longue durée (Centres N.-A.-Labrie et Boisvert)
- protection de la jeunesse

Un don à la mémoire d'un être cher à la
Fondation de votre centre de santé :
un geste de COEUR ...
pour la SANTÉ des gens qui demeurent!

Cartes de dons disponibles dans les salons funéraires
ou sur le site Web : fondationssmanicouagan.com
ou par téléphone : 418 589-3701, poste 302293

Pour planifier vos
arrangements préalables

Pour vous accompagner
lors d'un décès

Pour un soutien
au deuil



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

cfhcn.ca • 418 589-2570

De Tadoussac à Baie-Trinité

HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

FORESTVILLE

Club FADOQ

Voici les activités qui vous sont offertes: Le mardi c'est le pickleball à 9 h 30 et les quilles à 13 h. Le mercredi ce sont les cartes, baseball poche et palet américain (shufflerboard) à 13 h 30. Le jeudi 21 mars débutera les séances du Programme intégré d'équilibre du pieds avec Julie Bourgeault, kinésiologue du CISSS. Il reste encore quelques places, si vous êtes intéressé pour information Claire Boulianne 418 587-4829. Bienvenue à tous!

Fabrique Saint-Luc

Nous aurons un brunch le 26 mai de 8 h à 12 h. Le coût est de 10\$ adulte, 5\$ les 6 à 12 ans et gratuit pour les 5 ans et moins. Bienvenue à tous!

Chevaliers de Colomb

Le 11 mai, nous aurons une soirée en musique avec Milaine Charron. Une réunion d'exécutif des Chevaliers de Colomb aura lieu le 13 mai et une réunion mensuelle et élections le 16 mai. Le 25 mai, un souper soirée qui offrira des mets chinois. Milaine Charron assurera la musique et pour réservation : 418 587-1563.

Bienvenue à tous!

Cercle des Fermières

Nous sommes en période de recrutement. Tu as

envie d'apprendre à faire du tissage (couverte, linge à vaisselle, etc.), coudre, tricoter et autres, alors viens nous rencontrer. Nous aurons un plaisir assuré à vous guider dans votre nouveau passe-temps.

Pour information : Christine Brousseau 418 587-2573.

ST-MARC-DE-LATOURE

Club FADOQ

Nous aurons un souper le 11 mai à 17 h 30, pour souligner la fête des Mères et des Pères. Le coût est de 13 \$. Cela étant notre dernière activité, nous tenons à remercier tous les membres du conseil et tous les participants qui nous encouragent chaque semaine. On se retrouve à l'automne!

COLOMBIER

Club FADOQ

Tous les 1ers dimanches du mois aura lieu un déjeuner, et ce jusqu'au mois de mai à la fête des Mères. Nos activités ont lieu le lundi et le mercredi. Pour les cartes ce sont les samedis soir dès 18 h 30. Bienvenue à tous!

LONGUE-RIVE

Club FADOQ

À l'occasion de la fête des Mères, un déjeuner aura lieu le 12 mai dès 7 h 30. Toutes les mamans présenteront recevront une fleur. Le tout se déroulera à la salle des loisirs, qui est située au 530, rue Principale. Le coût sera

de 10 \$ adulte, 5 \$ enfant de 5 à 12 ans et gratuit pour les 4 ans et moins. Bienvenue à tous!

SACRÉ-CŒUR

Club Âge d'Or

Un souper d'antan sera organisé à l'occasion de la Fête des mères et des pères. Il aura lieu le 11 mai à 18 h, à la Maison du 3^e âge de Sacré-Cœur. La musique sera assurée par Richard Foster. Vous devez vous inscrire auprès de Reine au 418 236-9109, Sonia au 418 236-9359 ou Florian au 418 236-4858. Les coûts sont payables sur réservation. Venez nous encourager, c'est le dernier événement avant l'été!

À tous les organismes communautaires de la Haute-Côte-Nord

Vous devez faire parvenir vos informations à cmichaud@journalhcn.com avant le mercredi midi de la semaine précédant la sortie de journal.

Merci de votre collaboration!

OPPORTUNITÉS D'EMPLOI :
Postes à temps plein et à temps partiel disponibles!

On embauche

Flexibilité des horaires

Repas à 50%

Ambiance familiale

et encore plus!



En travaillant dans nos restaurants McDonald's de Baie-Comeau et Forestville, vous serez plongés dans un environnement accueillant et dynamique. Chez nous, l'équipe est chaleureuse et motivée, prête à vous accueillir à bras ouverts.

Pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 418 589-9577 ou par courriel : Simon Bérubé : simon.berube@post.mcdonalds.ca



AVIS PUBLIC

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

LE MINISTÈRE DES RESSOURCES NATURELLES ET DES FORÊTS (MRNF) POURSUIT CETTE ANNÉE SON PROGRAMME DE PULVÉRISATIONS AÉRIENNES POUR LUTTER CONTRE LA TORDEUSE DES BOURGEONS DE L'ÉPINETTE (TBE) DANS LA RÉGION DE LA CÔTE-NORD.

Ces pulvérisations aériennes, qui durent de quatre à cinq semaines, débuteront entre le 2 et le 8 juin si les conditions météorologiques le permettent. Une superficie totale d'environ 28 000 hectares de forêts vulnérables sera traitée en forêt publique et en forêt privée. **La zone ciblée est située dans un territoire qui s'étend de Tadoussac jusqu'à l'ouest de Baie-Comeau.**

Afin de protéger les aiguilles des conifères touchés contre les dommages causés par la TBE, l'insecticide biologique *Bacillus thuringiensis* var. *kurstaki* (Btk) sera utilisé dans le cadre de ces opérations.

La Société de protection des forêts contre les insectes et maladies (SOPFIM), mandatée par le MRNF, a la responsabilité d'effectuer ces pulvérisations aériennes.

Précisons que l'insecticide biologique utilisé par la SOPFIM est homologué par Santé Canada et que son utilisation a été jugée sans risque pour la santé humaine et l'environnement.

Pour toute information concernant la TBE, communiquez avec le MRNF par courriel à cote-nord.foret@mrnf.gouv.qc.ca ou par téléphone au 418 295-4676. Nous vous invitons à privilégier les communications par courrier électronique.

Pour toute information sur l'insecticide utilisé et les opérations de pulvérisation aérienne dans la région de la Côte-Nord, communiquez avec la SOPFIM au 1 877 224-3381 ou visitez le site Web au www.sopfim.qc.ca.

Québec 

CargillTM

POSTULER DÈS MAINTENANT AU : cargill.com

**SUPERVISEUR(E) DES OPÉRATIONS
DÉBARDEUR(E) ET
PILOTE-LAMANEUR**

• Salaire compétitif • Poste temps plein • Avantages sociaux

Informations directement sur le site cargill.com
Pour plus d'informations, contactez Mathieu Corbeil
au 418 296-2233, poste 212



Le Haute-Côte-Nord

**Lire.
Découvrir.
Partager.**

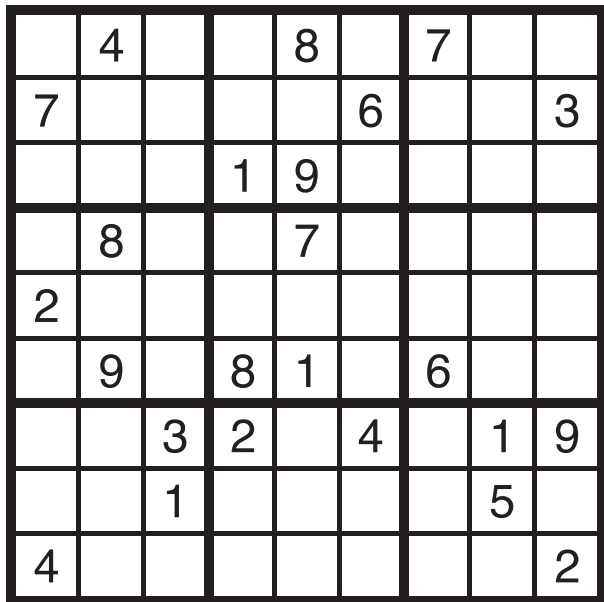
**TÉLÉCHARGEZ NOTRE NOUVELLE
APPLICATION MOBILE GRATUITE.
RENDEZ-VOUS SUR**

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

REMUE-MÉNINGES

SUDOKU



RÈGLES DU JEU :

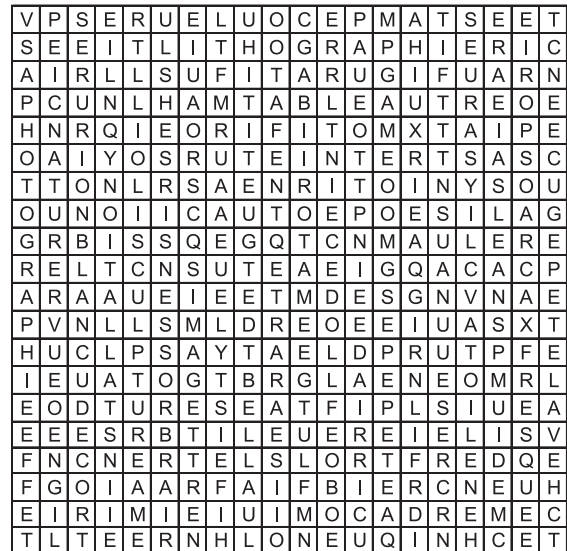
Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

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 plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

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

MOT CACHÉ

- | | | | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|---------------------|
| A ABSTRAIT | C CROQUIS | F FUSAIN | M MATIÈRE | P PALETTE | S SCULPTURE |
| D ACRYLIQUE | D DÉCOR | G GALERIE | M MÉDIUM | P PASTEL | S SILHOUETTE |
| B AQUARELLE | D DESSIN | G GRAVURE | M MODÈLE | P PAYSAGE | S STYLE |
| B BLANC | E DIMENSION | H HUILLE | M MOTIF | P PHOTOGRAPHIE | T TABLEAU |
| B BRUSSE | E EFFET | I IMAGE | N NATURE | P PINCEAU | T TECHNIQUE |
| C CADRE | E ENCRE | I INSTALLATION | N NOIR | P PORTRAIT | T TEINTE |
| C CHEVALET | E ESQUISSE | L LIGNE | N NUANCE | R PROFIL | T TOILE |
| C COLLAGE | E ESTAMPE | L LITHOGRAPHIE | O ŒUVRE | R REFLET | V VERNISSAGE |
| C CONTRASTE | E EXPOSITION | L LUMIÈRE | O OMBRE | R RELIEF | |
| C COULEUR | F FIGURATIF | | | | |
| C CRÉATION | F FRESQUE | | | | |



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : PENSÉE

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

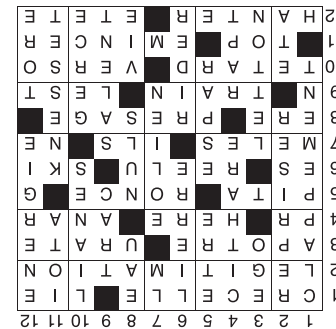
HORIZONTALEMENT

1. Sa voix est aiguë et criarde — Au fond de la bouteille.
2. Action de justifier.
3. Disciple — Sel d'acide urique.
4. Praséodyme — Jeune cerf — Il a un drapeau noir.
5. Petit pain non levé — Arbuste souvent épineux.
6. Du verbe être — Renommé — Nautique ou alpin.
7. Impliqués — Des hommes — Néon.
8. Division du temps — Augure.
9. Moyen de transport — On l'apporte pour le jeter.
10. Larve de crapaud — Vers d'un feuillet.
11. Ce qui existe de mieux — Trancher finement.
12. Obséder — Décapite.

VERTICALEMENT

1. Bruit de langue.
2. Raccommoder — Organisation révolutionnaire basque.
3. Le moi — Langue balte.
4. Sorte de lyre — Enlèvement.

5. Exister — Utilisé comme mat.
6. Grimpe aux arbres — Plisser.
7. Lumen — Mû par le vent.
8. H₂O — Idiots — Vitalité.
9. Frousse — Assaisonnement.
10. Plantes grimpantes — Fendillé.
11. La moindre chose — Parlement d'Israël.
12. Force physique — Moulure.



HOROSCOPE

12 AU 18 MAI 2024

SIGNES CHANCEUX DE LA SEMAINE : VIERGE, BALANCE ET SCORPION

BÉLIER (21 mars - 20 avril)
Si un déménagement est prévu, vous commencerez à emballer vos affaires et à régler des aspects administratifs pour gagner du temps et prendre de l'avance. Vous pourriez aussi envisager des projets de rénovation.

TAUREAU (21 avril - 20 mai)
La circulation et les communications pourraient s'avérer complexes. Cherchez des itinéraires alternatifs et assurez-vous d'avoir une batterie chargée avant de partir pour éviter retards et tracas, ne serait-ce que pour prévenir que vous serez en retard.

GÉMEAUX (21 mai - 21 juin)
Un projet et une formation vous seront proposés. Les ressources financières et les outils nécessaires seront à votre disposition, vous permettant de sécuriser votre avenir d'une manière surprenante; vous êtes aux commandes de votre succès.

CANCER (22 juin - 23 juillet)
La détermination est votre atout pour améliorer votre situation. En passant à l'action, vous réussirez certainement. Faites le premier pas, et tout se mettra en mouvement vers le succès; comme à vélo, on donne un coup de pédale et on avance sur son erre d'aller!

LION (24 juillet - 23 août)
Vous pourriez ressentir de l'impatience dans certaines situations. L'attente et l'impression de stagnation pourraient vous perturber. Du recul pourrait vous aider à avancer avec plus de clarté. Le manque de sommeil peut aussi causer de la confusion.

VIERGE (24 août - 23 septembre)
Au travail, vous prendrez en charge une réunion ou un événement rassemblant de nombreuses personnes. Vous élargirez aussi votre clientèle, stimulant vos revenus. L'abondance semble être à portée de main ces jours-ci.

BALANCE (24 septembre - 23 octobre)
Un projet demandera une attention particulière, tandis que des retards pourraient survenir dans divers domaines. Au téléphone ou dans une file, la patience sera de mise devant des situations où il y a de l'attente.

SCORPION (24 octobre - 22 novembre)
Les vacances approchent; pensez à les planifier maintenant pour assurer la disponibilité des activités ou des camps de jour pour vos enfants. La préparation sera essentielle. Un projet vous placera sous les projecteurs.

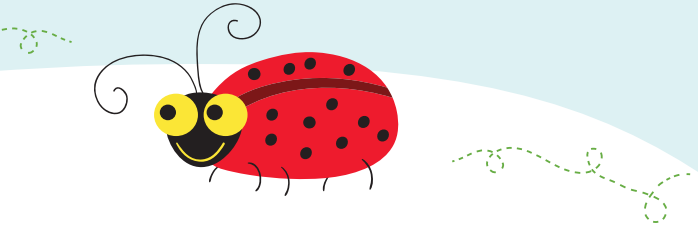
SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre)
Une situation spécifique vous inspirera des réflexions profondes sur votre avenir professionnel et personnel. Vous pourrez définir des objectifs excitants pour les prochaines étapes de votre vie et ce sera l'occasion de célébrer.

CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier)
Si votre relation amoureuse est récente, une demande en mariage ou un engagement pourrait vous être présenté. L'être aimé exprimera son amour de manière spectaculaire, apportant joie et bonheur. Vous connaîtrez du succès dans une négociation.


VERSEAU (21 janvier - 18 février)
Ayez confiance en la loi de l'attraction dans votre vie professionnelle. En visualisant clairement vos objectifs, vous les réaliserez vite et avec une aisance surprenante. Vous serez plutôt habile pour décortiquer une affaire de gros sous.

POISSONS (19 février - 20 mars)
Une situation mettra en évidence vos talents et vous fournira les moyens de vous fixer de nouveaux objectifs. Vos accomplissements vous emplitront de fierté, renforçant votre estime personnelle de fa

REMUE-MÉNINGES

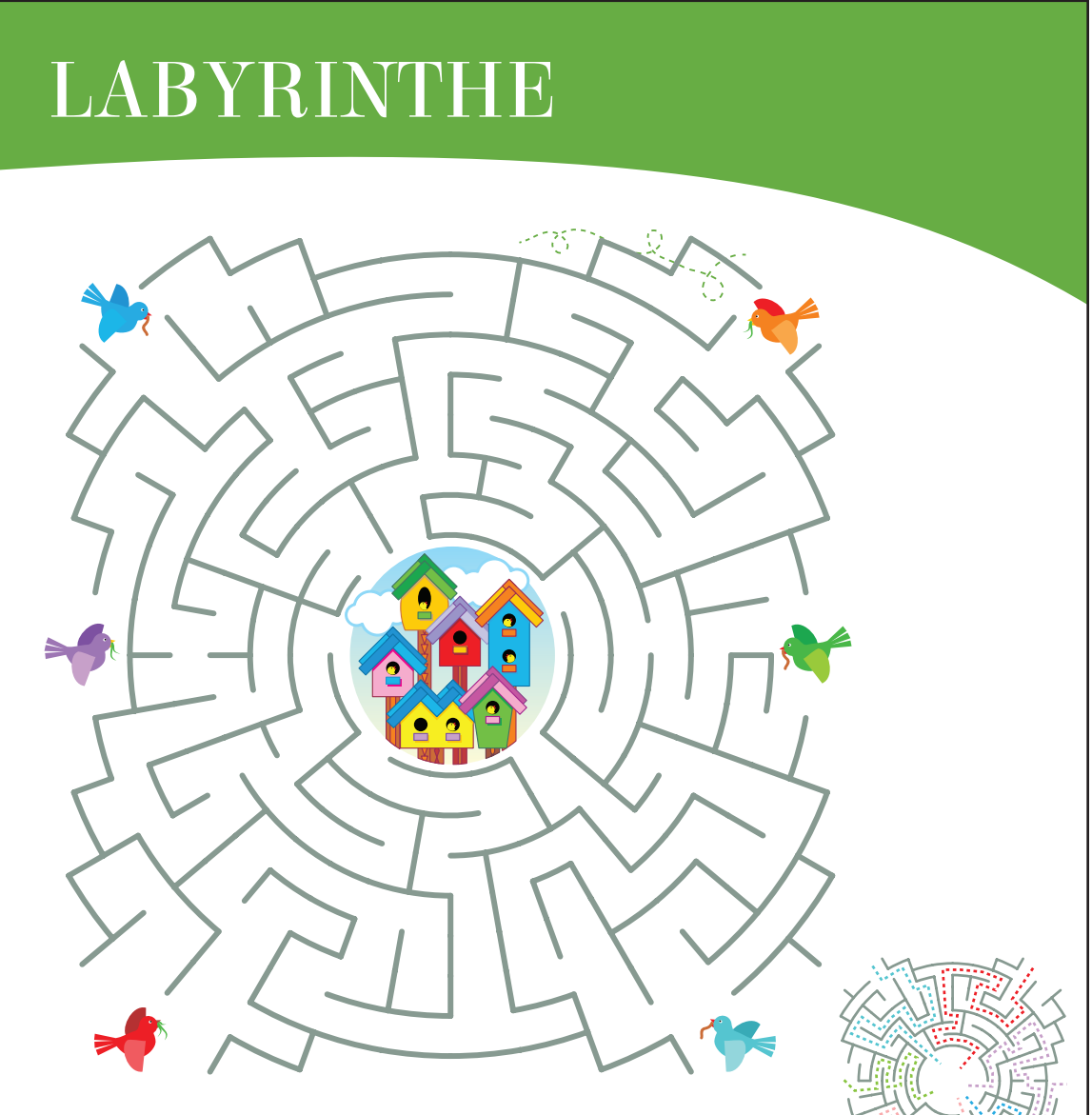


RELIE LES POINTS




A dot-to-dot puzzle of a smiling cat. The cat has large eyes, whiskers, a collar with a bell, and a long, curved tail. The puzzle consists of 30 numbered points scattered around the outline of the cat, intended to be connected to form the complete image.

LABYRINTHE



A circular maze with a central illustration of a colorful house with a chimney. Several birds of different colors (blue, purple, red, green, orange) are positioned around the perimeter of the maze. The goal is to find a path from each bird to the central house.

Aide tous les oiseaux à trouver la route vers leur villa.



Réponse :

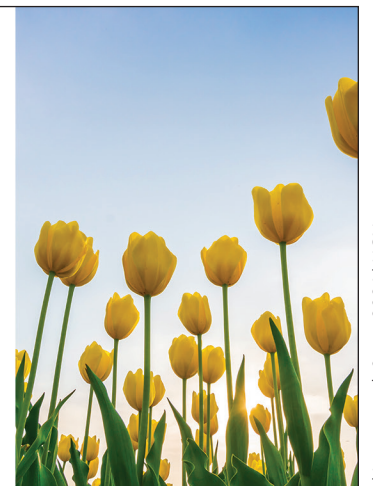
Le **Haute-Côte-Nord**

HORAIRE DU CONGÉ DE LA JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES

À TOUS NOS ANNONCEURS ET COLLABORATEURS
Veuillez prendre note de nos heures de tombée
ÉDITION DU 22 MAI 2024

NOS BUREAUX SERONT FERMÉS LE LUNDI 20 MAI 2024

REMERCIEMENTS ET AVIS DE DÉCÈS : **15 mai 12 h**
AVIS PUBLICS, OFFRES D'EMPLOI ET PUBLICITÉS : **15 mai 12 h**





Direction... la finale

Le Drakkar affrontera les Voltigeurs de Drummondville en finale des séries. Photo Cassandra Blais

C'est une première en 10 ans pour le Drakkar de Baie-Comeau, qui atteint la finale des séries de la LHJMQ. L'équipe est en mission : mettre la main sur le trophée Gilles-Courteau.

Karianne Nepton-Philippe
Initiative de journalisme local

(Le Drakkar affrontera les Voltigeurs de Drummondville, qui ont battu les Tigres de Victoriaville en 5 parties)

C'est la troisième présence de l'équipe baie-comoise en finale, mais jamais le trophée n'a été remporté.

Puisque l'avantage de la glace revient aux premiers de la saison, le Drakkar aura les honneurs des deux premiers matchs de la dernière ronde des séries.

Prolongation

C'est en prolongation que s'est

conclue la cinquième et dernière rencontre entre le Drakkar de Baie-Comeau et les Eagles de Cap-Breton le jeudi 2 mai, à Baie-Comeau.

Avec une égalité de 1-1 après 60 minutes de jeu, le défenseur Anthony Lavoie a soulevé les 3042 amateurs dans les gradins pour concrétiser cette conquête in extremis.

Ensuite, il est important de souligner l'auteur du premier but de son équipe lors de ce match. L'attaquant Justin Poirier a enfilé son 17^e but en 13 parties éliminatoires.

Loin d'être terminé

Une première place en saison régulière ne garantit pas la coupe, avait porté comme réflexion le dirigeant du Drakkar, Jean-François Grégoire, une semaine avant le début des séries.

«C'est loin d'être terminé, mais c'est aussi important de savourer le moment présent et c'est ce que nous allons faire avant de se préparer pour la finale», a-t-il lancé après la victoire contre les Eagles.

Avec Sandro Célant

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN VTT USAGÉ!

NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT, AU MEILLEUR PRIX.

VTT Artic Cat TRV 700 Cruiser 2009	5 495\$
VTT Artic Altera 570 2020	8 500\$
VTT Artic Cat Altera 600 2022	9 495\$
Côte à Côte Artic Cat Prowler 500 2017	8 495\$

Camill Moto Sports
418 587-4566
189, route 138, Forestville

Des récompenses pour Jean-François Grégoire

(KNP) Jean-François Grégoire a été nommé directeur général de l'année et entraîneur-chef de l'année par la LHJMQ. Le dirigeant du Drakkar partage ces honneurs avec l'équipe qui l'entoure.

«Je suis évidemment ému de ça. Je suis heureux parce que c'est une reconnaissance du travail d'équipe qui a été fait. Il y a une reconnaissance pour tout le monde qui m'entoure», déclare-t-il humblement, à la veille d'une présence en finale des séries.

Plusieurs accomplissements ont fait rayonner le Drakkar cette année.

Non seulement, il y a premier rang

au classement, mais également les nombreux exploits des joueurs, qui ont aussi brillé en remportant des honneurs, et le record de la concession, pour ne nommer que quelques exemples.

«On est parti de loin. Je suis fier d'avoir eu l'opportunité de débiter un plan et de pouvoir récolter, même si ce n'est pas terminé», mentionne M. Grégoire.

«Ce qui a été semé et les décisions qu'on a prises et assumées portent fruit», conclut celui qui répète que même si son nom est mis en avant-plan, les récompenses découlent d'un réel effort d'équipe.



Jean-François Grégoire se dit prêt pour les séries éliminatoires. Photo Karianne Nepton-Philippe

DÉMARREZ

AVEC

Honda

60
DEPUIS
1964
Célébration
plus de 60 ans
ÉPROUVÉ

PROFITEZ DE VOS MOMENTS DE BONHEUR SUR L'EAU

Jetez un œil à nos
moteurs hors-bord Honda
portables aujourd'hui

HONDA
MARINE



Camil Moto Sports

189, Route 138 Ouest, Forestville

418 587-4566

TONDEUSE À GAZON
À PARTIR DE
749 \$

GÉNÉRATRICES
ÉCONOMISEZ JUSQU'À
500 \$
SUR CERTAINS MODÈLES

VERSATTACH^{MS}
À PARTIR DE
459 \$



Facilitez votre vie
de tous les jours
avec Honda!

HONDA

DÉMARREZ

AVEC

Honda

Financement
à partir de
4,99 %*
jusqu'à
36 MOIS
sur tous les
modèles côte
à côte 2024

HONDA
Services
Financiers



Pioneer 1000-5P Trail 2024

Crédit de
500 \$
pour les
accessoires*



HONDA

Facebook: Honda Outdoors Instagram: @HondaOutdoors

*Offre de financement à durée limitée offerte par l'entremise des Services financiers Honda, à condition de l'approbation de crédit. Exemple de financement repris ci-dessus basé sur un modèle Pioneer 1000-5P Trail 2024 neuf et non enregistré au Québec. Le prix du véhicule est de 3 068,00 \$. Taux de financement de 4,99 % pour 36 mois. Le paiement mensuel au financement est de 203,37 \$, ce qui inclut: 1 760,00 \$ en frais de transport et de préparation, les frais réglementaires (jusqu'à 302 \$) et les frais d'arrangement d'un droit (jusqu'à 90,50 \$, ce qui inclut les frais de l'agent pour l'enregistrement) ainsi que tous les autres frais, redevances et droits applicables (lesquels peuvent varier selon la région et le concessionnaire). Les frais de permis, d'assurance, d'immatriculation et les taxes de vente applicables sont en sus. Un acompte de 0 \$ ou un véhicule d'échange équivalent requis. Le coût d'emprunt est de 2 363,04 \$ et le total payé est de 32 074,04 \$. Un total de 203,37 \$ paiements mensuels est requis pendant la durée du contrat de financement. Le concessionnaire peut vendre à un prix inférieur. Une commande écrite entre concessionnaire et client requis. Une note de crédit (malgré tout) ne pas s'appliquer et dans tous les cas. L'offre prend fin le 31 mai, 2024 et pourrait être modifiée ou annulée sans préavis. Consultez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.



Les aînés sont au rendez-vous

Les 30^e Jeux régionaux de la FADOQ sont officiellement lancés depuis le 4 mai. Au total, plus de 1 200 aînés se rassembleront pour bouger et socialiser de Forestville à Port-Cartier.

Johannie Gaudreault

L'événement a débuté au Complexe Guy-Ouellet et au gymnase de la polyvalente des Rivières de Forestville. Il s'est poursuivi le 5 mai alors qu'en fin de journée, a eu lieu la remise des médailles et le tirage des gagnants sectoriels du nouveau Prix Angèle-Bouchard.

Du 6 au 8 mai, les aînés se sont déplacés à Baie-Comeau pour clore cette première partie des activités. Baseball poche, pickleball, pétanque-atout, grosses quilles, sacs de sable et jeux de cartes (500) étaient notamment de la partie.

Les Jeux se poursuivront à Port-Cartier du 25 au 27 mai pour les aînés du secteur est de la région.

La directrice générale de la FADOQ Côte-Nord, Claudine Émond, se réjouit de la participation à ce 30^e anniversaire des Jeux régionaux.

«Il y aura environ 400 personnes de plus que l'an dernier grâce à toutes les initiatives qu'on a faites pour inviter les clubs à participer», affirme

celle qui tient mordicus à ce que les Jeux se promènent dans la région.

«On est un organisme régional. Comme direction, je voulais que l'événement soit régional. C'est plus d'organisation, mais c'est important qu'on pense à nos membres», poursuit Mme Émond.

Les différents clubs FADOQ de la Côte-Nord pouvaient d'ailleurs inscrire plus de deux équipes par discipline cette année contrairement aux autres éditions.

«On a eu une subvention du CISSS de la Côte-Nord pour faire sortir les aînés, pour que les clubs organisent des activités cette année et l'année prochaine. Je voulais que pour le 30^e des Jeux que les gens participent sans se mettre de limite», fait savoir la directrice.

50^e anniversaire

L'année 2024 rime aussi avec les 50 ans d'existence de la FADOQ Côte-Nord. Cet anniversaire sera souligné en grand le 1^{er} juin alors qu'un gala se tiendra au Pavillon Mance à Baie-Comeau. Tous les membres et bénévoles des clubs FADOQ sont invités à y participer.

Ce sera aussi l'occasion de nommer le premier grand lauréat du Prix



Les différents clubs de la Côte-Nord se sont affrontés dans plusieurs disciplines, dont le baseball poche. Sur cette photo, voici l'équipe du Club FADOQ de Saint-Marc-de-Latour. Photo Johannie Gaudreault

Angèle-Bouchard qui souligne le bénévolat dans les clubs FADOQ.

Départ à la retraite

Après toutes ces festivités qui auront marqué l'année 2024 de la FADOQ Côte-Nord, la directrice générale passera le flambeau. Mme Émond, qui a exercé son rôle durant 12 ans, partira la tête haute à la retraite.

La nouvelle ressource entrera en

poste le 17 juin et Claudine Émond fera le transfert des dossiers pendant quelques semaines avant de tirer sa révérence. Elle demeurera disponible au besoin.

«Quand je suis entrée il y a 12 ans, il y avait environ 8 000 membres, on est rendu à 12 000 aujourd'hui. Les Jeux, il y avait à peu près 400 participants, et on a triplé», raconte Mme Émond, fière de son bilan à titre de directrice générale.



Plus de 1 200 aînés participeront aux 30^e Jeux régionaux de la FADOQ de Forestville à Port-Cartier. Photo Johannie Gaudreault



Le pickleball avait la cote à Forestville le 4 mai alors que plusieurs équipes ont performé toute la journée. Photo Johannie Gaudreault

can-am®

Taux de financement
à partir de

1,99% DURANT
36 MOIS

**SUR CERTAINS
CAN-AM DEFENDER
2024**



UNE MARQUE DE 

© 2024 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, TM et le logo BRP sont des marques de commerce de BRP ou de ses sociétés affiliées. Offres valables au Canada uniquement du 1^{er} mai 2024 au 31 mai 2024. Les conditions peuvent varier selon votre emplacement et cette offre est sujette à résiliation ou à changement à tout moment sans préavis. Cette offre n'est pas remboursable, échangeable ou transférable (y compris d'un concessionnaire à un autre), ne peut être échangée contre de l'argent, un crédit ou d'autres produits de valeur équivalente. Nulle là où la loi l'interdit. Jusqu'à épuisement des stocks. Les unités éligibles sont tous les modèles Defender et Commander 2023-2024 neufs et inutilisés (à l'exclusion des modèles CAB). † Financement à partir de 1,99 % pour 36 mois. Exemple de paiements mensuels sur une période de 36 mois à un TAC de 1,99 % : 28,64 \$ par tranche de 1 000 \$ de financement. Un exemple de paiement mensuel avec une mise de fonds de 2 633 \$, sans rabais, un TAC de 1,99 % pour 36 mois à un prix de détail suggéré par le fabricant de 26 599 \$ et incluant les frais de transport et de préparation de 1 380 \$ et les frais d'inscription au RDPPM de 95 \$ est de 728,58 \$/mois, coût total de l'emprunt de 788,04 \$ avec une obligation de remboursement totalisant 26 288,74 \$. Une mise de fonds peut être exigée. D'autres offres de financement peuvent être disponibles. Les montants minimum et maximum financés peuvent varier. Les acheteurs ne seront pas tous admissibles. Des taux plus élevés s'appliquent aux acheteurs ayant une cote de crédit plus faible. D'autres qualifications et restrictions peuvent s'appliquer, en fonction de l'établissement financier participant. BRP recommande à tous les conducteurs de VCC de suivre un cours de formation. Consultez votre concessionnaire. Le VCC peut être dangereux à utiliser. Ne dépassez jamais la capacité d'accueil du VCC. Tous les modèles VCC sont destinés à être utilisés par des conducteurs âgés de 16 ans et plus. Lisez le guide de l'utilisateur. Suivez tout le matériel d'instruction et de sécurité et respectez les lois et règlements applicables. Les VCC sont destinés à une utilisation hors route uniquement ; ne roulez jamais sur des surfaces pavées ou des routes publiques. Pour votre sécurité, l'opérateur et le(s) passager(s) doivent porter un casque, des lunettes de protection et des vêtements de protection appropriés. N'oubliez jamais que la conduite, l'alcool et la drogue ne font pas bon ménage. Ne faites jamais de cascades. Évitez les vitesses excessives et soyez particulièrement prudent sur les terrains difficiles. Roulez toujours de manière responsable et en toute sécurité. Consultez votre concessionnaire BRP autorisé pour plus de détails et visitez www.can-am.brp.com.

NORDX
SPORTS & AVENTURES

  nordx.ca

305, boul. La Salle, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-9191

KIA 2013
FORTE KOUP SX
AUTOMATIQUE
79 515 KM



A1144A

9 999 \$

NISSAN 2018
QASHQAI S FWD
AUTOMATIQUE
80 513 KM



A3198A

17 999 \$

NISSAN 2019
QASHQAI S FWD
AUTOMATIQUE
51 572 KM



A3123R

19 999 \$

CHEVROLET 2020
EQUINOX LT
AUTOMATIQUE
50 002 KM



D4059R

26 699 \$

NISSAN 2019
MICRA S
AUTOMATIQUE
40 345 KM



A1575

14 499 \$

HONDA 2016
HR-V EX-L
AUTOMATIQUE
116 124 KM



A1560

19 399 \$

NISSAN 2021
VERSA S
MANUELLE
31 736 KM



A3250A

19 999 \$

MAZDA 2019
MAZDA3 SPORT
AUTOMATIQUE
28 323 KM



M4061A

26 899 \$

NISSAN 2016
VERSA NOTE SR
AUTOMATIQUE
63 162 KM



A1157

14 999 \$

NISSAN 2020
SENTRA S
MANUELLE
61 478 KM



A3226A

19 499 \$

TOYOTA 2019
COROLLA HATCHBACK BASE
AUTOMATIQUE
113 873 KM



A3257A

19 999 \$

GMC 2020
RAV4 HYBRID LIMITED
AUTOMATIQUE
37 291 KM



D0035

28 599 \$

BUICK 2015
ENCORE
AUTOMATIQUE
105 629 KM



A3118S

15 499 \$

NISSAN 2019
QASHQAI S FWD
AUTOMATIQUE
67 724 KM



A3197A

19 799 \$

MAZDA 2018
MAZDA3 GT
AUTOMATIQUE
47 197 KM



A1546

20 999 \$

MINI 2020
MINI COOPER S COUNTRYMAN, AWD
AUTOMATIQUE, CUIR, TOIT OUVRANT
43 180 KM



A1549

30 999 \$

NISSAN 2016
JUKE SL AWD
AUTOMATIQUE
102 146 KM



A3166S

16 999 \$

HYUNDAI 2017
TUCSON PREMIUM
AUTOMATIQUE
77 828 KM



A1126

19 999 \$

RAM 2015
1500 ST TRADESMAN
AUTOMATIQUE
66 374 KM



A1547

23 799 \$

NISSAN 2019
PATHFINDER SL
AUTOMATIQUE
75 497 KM



A1164

31 499 \$



Tous nos véhicules
sont inspectés et
reconditionnés

Carl Jean
Expert en produits



William Houde
Expert en produits

