

Le **Manic**

VOTRE JOURNAL COMPLET À L'INTÉRIEUR

GRANDE OUVERTURE DES SERRES **LE 11 MAI 2024**



Centre jardin
TRUDEL
La Boutique du Bonheur

Votre spécialiste en horticulture!

Des produits de qualité faits **LOCALEMENT**

- Produits Permacon
- Pépinières
- Fleurs annuelles et vivaces
- Fines herbes
- Tomates (production locale)
- Ameublement extérieur
- Décorations - intérieur/extérieur
- Terre en vrac
- Meubles - extérieur/intérieur
- Bar à bougie
- Savonnerie

641, de Parfondeval, Baie-Comeau | 418 589-2054 | www.botanix.com |  **FACEBOOK** : [centrejardintrudel/botanix](https://www.facebook.com/centrejardintrudel/botanix)

Là où l'on sème le bonheur



Centre jardin
TRUDEL
La Boutique du Bonheur

BOTANIX
Décors et jardins

FACEBOOK  [centrejardintrudel/botanix](https://www.facebook.com/centrejardintrudel/botanix)

Un paradis horticole

Au cœur de la verdure, le Centre Jardin Trudel, véritable spécialiste en horticulture, vous ouvre ses portes pour une expérience florale inoubliable. Avec le plus grand choix de plantes annuelles, d'arbres majestueux, de fleurs éclatantes et de tout ce dont vous avez besoin pour faire de votre espace vert un véritable paradis, notre centre est votre destination de prédilection.

Plantes d'intérieur ou d'extérieur, légumes frais, terres riches en nutriments, engrais pour une pelouse luxuriante, nous avons tout ce qu'il vous faut pour faire prospérer votre jardin. De plus, notre vaste sélection de produits PERMACON, des pavés aux murets en passant par les dalles, vous offre la possibilité de créer un environnement extérieur à votre image.

Expertise et engagement : notre secret florissant

Notre engagement envers l'excellence se reflète dans nos améliorations constantes. Nous avons récemment agrandi notre section de plantes d'intérieur, répondant ainsi à l'engouement croissant de nos clients. Désormais, nos clients ont accès à deux nouvelles serres où sont cultivées des tomates, des légumes et des fines herbes.



L'importance de nos employés

Au Centre Jardin Trudel, nos employés sont notre ressource la plus précieuse. Leur expertise et leur dévouement sont au cœur de notre succès, et nous sommes fiers de les avoir à nos côtés. Leur passion pour l'horticulture se traduit par un service client exceptionnel et des conseils avisés pour faire de chaque projet un succès.



La Boutique du Bonheur

Et pourquoi ne pas transformer votre visite chez nous en une expérience de magasinage unique en trouvant le cadeau parfait pour vos proches? De la savonnerie artisanale aux bougies parfumées, en passant par le mobilier d'extérieur élégant, notre magasin est une véritable caverne d'Ali Baba pour les idées-cadeaux.



Au Centre Jardin Trudel, nous sommes bien plus qu'un simple magasin de jardinage. Nous sommes une communauté de passionnés, dévoués à faire fleurir la beauté dans votre vie. Venez nous rendre visite et laissez-vous inspirer par la nature dans toute sa splendeur.

641, de Parfondeval, Baie-Comeau • 418 589-2054 • www.botanix.com

Le Manic

La pelouse, on connaît ça!
Pour un gazon vert et dense,
utilisez l'engrais à pelouse BOTANIX



Centre jardin TRUDEL
La Boutique du Bonheur

BOTANIX FACEBOOK
Décor et jardins centrejardintrudel/botaniX

641, de Parfondeval, Baie-Comeau • 418 589-2054 • www.botanix.com

20 postes en péril à Baie-Comeau

pages 4-5

Chronique | La maternité
à mon rythme page 32

Arts martiaux : Gatsby
voit le jour page 51



L'AMI JUNIOR
Côte-Nord

Consultez nos offres en pages centrales.

DÉBOSSÉLAGE
D'AUTEUIL

La **QUALITÉ** notre **SUCCÈS!**

18, avenue Narcisse-Blais, Baie-Comeau • 418 296-8812

VITRERIE

BAIE-COMEAU

Vitre de table - Verre laminé
- Thermos - Polycarbonate
- Vitre de douche sur mesure
- Vitre de poêles à bois

418 296-9776

4, av. Narcisse-Blais

Denis Tremblay, propriétaire

VOTRE SPÉCIALISTE DES PNEUS

• Réparation et entretien de vos véhicules
• Inspection en plusieurs points



GARAGE
PIERRE LAVOIE inc.

104, boul. Comeau, Baie-Comeau • 418 296-4880

NAPA
AUTOPRO



Recommandé



Gilles Beaulieu

Conseiller en sécurité financière et
représentant en épargne collective. Conseiller
en assurances et en rente collective

Cell : 418 295-5888
gilles.beaulieu@agc.ia.ca



Olivier Harris-Furlong

Conseiller en sécurité financière
et représentant
en épargne collective

Cell : 418 961-5656
olivier.furlong@agc.ia.ca



Marie-Annick Landry

Conseillère en sécurité
financière

Cell : 418 904-9567
marie-annick.landry@agc.ia.ca



LES SERVICES FINANCIERS
GILLES BEAULIEU inc.

Cabinet de services financiers, partenaire de
l'Industrielle Alliance et Investia services financiers inc.

TAUX EN VIGUEUR DE 4,30 % POUR LE COMPTE ÉPARGNE À INTÉRÊT ÉLEVÉ

283 A, boulevard La Salle, Bureau 200 | **Bur : 418 298-0159**

MEUBLES **RD**

BOUTIQUE ÉPHEMÈRE

9 JOURS SEULEMENT

OUVERTURE
LE 18 MAI
DÈS 10 H

SECTEUR MINGAN
1850 boulevard Laflèche
(VOISIN DU BRP)



LIVRAISON GRATUITE¹ à l'achat de 499\$ et plus

**TAXES
PAYÉES**

SUR LES MEUBLES
ET MATELAS
À PRIX RÉGULIER

**GAGNEZ
VOTRE ACHAT**²

¹Livraison à l'intérieur, de Tadoussac à Havre-Saint-Pierre. Certaines conditions s'appliquent, détails en magasin.

²Un tirage aura lieu parmi les clients qui auront fait des achats à la boutique éphémère de Baie-Comeau, entre le 18 et le 26 mai 2024. Le gagnant verra ses achats remboursés jusqu'à concurrence de 1000\$.

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.

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 Beauregard, 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.

« 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. »

– Karine Ouellet Moreau

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 man-



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

datés nécessaires pour faire avancer les négociations», a affirmé pour sa part Isabelle Dumaine, la présidente de la FSQ-CSQ. 5 600 infirmières auxiliaires et inhalothérapeutes des régions de Montréal, Laval, du Nord-du-Québec, de la Gaspésie et de la Côte-Nord y sont affiliés.

26^e édition
présenté par
Desjardins

SADC MANICOUAGAN
Canada
Développement économique Canada
pour les régions du Québec assure
Financement à SADC

SADC DE LA HAUTE-CÔTE-NORD
Canada
Développement économique Canada
pour les régions du Québec assure
Financement à SADC

Carrefour Jeunesse Emploi
jeunesse - emploi

MALLETTTE

EN
ÉDITIONS NORDIQUES.COM

défi osentreprendre CÔTE-NORD
Concours québécois en entrepreneuriat

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 assure
Financement à SADC

PÔLE D'ÉCONOMIE SOCIALE
CÔTE-NORD

MicroEntreprendre
CÔTE-NORD

MANICOUAGAN
Centre de services

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Yves MONTIGNY
DÉPUTÉ DE RENÉ-LEVESQUE

Merci aux partenaires Premium, Platine et Or!

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 (SEMHQ).



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

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

Opérateurs, gestionnaires, électriciens d'entretien, mécanicien 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.

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 SEMHQ.

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 SEMHQ, 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 2302000 \$, selon M. Savard ajoutant que c'est évidemment sans compter les familles de ces employés touchées par cette situation.

«C'est quand même 2300000 \$ 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 SEMHQ 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.



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

Prévoir le coup

(ASPT) Le Syndicat des employés de métiers d'Hydro-Québec (SEMHQ) 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.



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

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 minimi-

ser 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 monteuses, 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.

Routhier PNEUS
AUTOMOBILES INC.

418 589-1909 / 1 877 764-3820

ecolo CYCLE

VENTE ET RÉPARATION DE QUADRIPORTEUR

Déplacez-vous en toute **LIBERTÉ!**

1943, boul. Lafèche, Baie-Comeau • routauto@telus.net/routhierautomobiles.com

La base militante reste forte

Bouleversée par le départ de la coporte-parole **Émilise Lessard-Therrien**, l'ancienne candidate de Québec solidaire (QS) dans le comté de René-Lévesque, **Audrey Givern-Héroux**, croit toujours en la place du parti dans l'ensemble des régions.

Karianne Nepton-Philippe
Initiative de journalisme local

«On peut avoir l'impression que c'est un pas de recul pour les régions à Québec solidaire. Mais, j'ai ensuite pensé à tout ce qui a été fait dans le parti au-delà de l'élection d'Émilise pour valoriser les régions. Je pense que le parti en général a pris un virage région», déclare Mme Givern-Héroux.

Celle qui a pris part à la campagne de l'élection de 2022 est toujours très active au sein de QS. Elle a eu l'occasion de rencontrer Mme Lessard-Therrien à plusieurs reprises, notamment

lors de la tournée régionale de celle-ci pour la course au coporte-parolat.

«J'ai pris le temps de réfléchir à ce que ça voulait dire pour le parti», confie-t-elle.

«Je ne serais pas prête à blâmer un individu en particulier, mais je pense qu'il y a quand même des questionnements à avoir dans le leadership et comment il s'exerce présentement à Québec solidaire», ajoute celle qui veut «s'éloigner de la façon de faire des partis traditionnels».

Deux porte-paroles

Une bonne façon de réussir cet objectif est de conserver le modèle que QS a mis en place, selon la Baie-Comeau.

«Je pense qu'à Québec solidaire, on a un modèle existant en s'imposant deux porte-paroles, ce qui est peut-être



Émilise Lessard-Therrien et Audrey Givern-Héroux, lors de sa dernière visite à Baie-Comeau. Photo courtoisie

plus difficile à mettre en action. Mais, il y a quelque chose de riche dans cette exigence-là qu'on se donne», soutient Audrey Givern-Héroux, qui souligne aussi la parité dans ce geste.

Le noyau de militants solidaires est

toujours actif dans la région, conclut-elle. «On est plusieurs qui se rendront au Conseil national à Jonquière pour parler des régions. Tout le monde est encore motivé, mais tout le monde s'attend à ce que le parti prenne acte des critiques formulées par Émilise.»

<p>VENDU</p> <p>104, ch. de la Baie-St-Ludger, PAO</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>12, place des Outardes, PAO</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>1707, rue de Bretagne</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>482, rue des Cèdres</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>2231, boul. Lafèche</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>103, av. Parent</p>
<p>NOUVEAU</p> <p>1717, boul. Jolliet</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>route 138, RAG (terrain)</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>248-252, boul. La Salle</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>1136, boul. Lafèche</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>346-348, rue De Puyalon</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>1882, rue Brochard</p>

Nadine Philibert
COURTIER IMMOBILIER
Bur. : 418 295-1911 • Cell. : 418 445-0494
nadine.philibert@remax-quebec.com
nadinephilibert.com
RE/MAX
DISTINCTION
Agence immobilière



*Quel prix vendre votre maison?
Une évaluation!*

Grands Prix des Hebdos du Québec

Des prix pour Les Éditions Nordiques



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

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.

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.

Groupe de gestion de patrimoine
Dechamplain Filiatrault Normand

Comptez sur un partenaire solide pour répondre à vos besoins financiers.



Découvrez notre équipe

Des professionnels à l'écoute de vos besoins.



› **Jean-Pierre De Champlain**
B.A.A., Pl. Fin.
Conseiller principal en gestion de patrimoine



› **Bernard Filiatrault**
B.A.A., CIM^{MD}
Gestionnaire de portefeuille
Conseiller principal en gestion de patrimoine



› **David Normand**
B.A.A., Pl. Fin., CIM^{MD}
Gestionnaire de portefeuille
Conseiller en gestion de patrimoine



› **Marie-Claude Gagné**
Adjointe principale



› **Stéphanie Savard**
Associée en gestion de patrimoine



› **Marie-Ève Levesque**
Agente aux opérations



› **Félix Castilloux**
Analyste en placement

Nos collaborateurs et partenaires



› **Hélène Pelletier**
B.A.A., Pl. Fin.
Conseillère senior en planification financière et Planificateur financier



› **Marie-Claude Lacroix**
Notaire
Conseillère principale, Planification successorale, Trust Banque Nationale de patrimoine



› **Stéphane Bergeron**
Conseiller en sécurité financière
Cabinet d'assurance
Banque Nationale



› **Isabelle Brisson**
Banquière privée senior
Banque Nationale Gestion privée 1859



› **Pierre-André Bourque**
CPA, EEE
Directeur, Services aux entreprises

**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

Groupe de gestion de patrimoine
**DECHAMPLAIN
FILIATRAULT
NORMAND**



Tél. : 418 296-8838
Sans frais : 1 800 463-8527

Financière Banque Nationale – Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX).

Pessamit rend hommage à ses femmes disparues ou assassinées

À l'occasion de la Journée nationale de sensibilisation aux femmes et filles autochtones disparues et assassinées, la communauté innue de Pessamit a inauguré un nouveau monument en leur honneur.

Johannie Gaudreault

À 13 h, le 5 mai, la population était invitée à l'intersection de la rue Ashini et de la route 138 pour cette inauguration et commémoration.

Le député de René-Lévesque, Yves Montigny, et la cheffe de Pessamit, Marielle Vachon, ont adressé quelques mots aux gens présents avant le dévoilement.

«Je vous regarde ici, les familles qui sont endeuillées, qui ne pourront jamais oublier leur fille qui a été assassinée ou disparue. Je crois que le plus difficile est le souvenir de la mère qui a le cœur déchiré et qui jamais ne pourra être réparé», a témoigné avec émotion Mme Vachon.



Le monument a été inauguré le 5 mai. Photo Facebook

Vous êtes en attente d'un rendez-vous avec un médecin spécialiste depuis plus d'un an?

Surveillez votre téléphone

Le nouveau système automatisé des centres de répartition de demandes de services (CRDS), **Axelle**, communiquera avec vous, par texto ou par appel, pour un suivi au sujet de votre demande.

Aucune information personnelle ne sera demandée ni aucun lien cliquable ne sera envoyé par texto.

C'est simple, efficace, il suffira de suivre les étapes!



Votre gouvernement

Québec

Après l'interprétation d'un chant touchant et un discours émotif par deux aînés de la communauté, l'heure était à la danse traditionnelle. Les jeunes ont également contribué à la cérémonie par la musique et le chant.

Le monument a été fabriqué par le Centre d'innovation des Premiers Peuples à Gatineau. À proximité de la statue, on retrouvait les photos de six filles disparues ou assassinées de Pessamit, soit Délima Jeanne Copeau, Nicole Rousselot, Sonia Copeau, Éliane Hervieux, Jacky Volant et Marie-Angèle Tshernish.

L'organisation espère souligner cette journée annuellement dans l'avenir.

Journée de la robe rouge*

Le 5 mai marque la Journée nationale de sensibilisation aux femmes, aux filles et aux personnes 2LGBTQI+

autochtones disparues et assassinées, également appelée Journée de la robe rouge, dont le nom a été attribué par l'artiste métisse Jaime Black afin d'apporter «une réponse esthétique à un problème d'importance nationale».

Au Canada, les femmes autochtones sont touchées de façon disproportionnée par la violence. Plus de six femmes autochtones sur dix (63 %) ont subi une agression physique ou sexuelle au cours de leur vie, et cette violence se répercute sur toutes les sphères de leur existence.

Les conséquences sur la santé et le bien-être sont multiples : traitements inéquitables, iniquités dans l'accès aux soins de santé, sous-représentation dans la recherche en santé, etc.

*Source : Instituts de recherche en santé du Canada

Le Défi Osentrendre couronne ses lauréats

C'est le 1^{er} mai en soirée que le Défi Osentrendre 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 Gaudreault

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



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

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, CSS de l'Estuaire

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

- Adaptation scolaire – Secondaire et Éducation des adultes : Les jardiniers de la Poly, Polyvalente des Berges, CSS de l'Estuaire

- Coup de cœur coopératif : Les jardiniers de la Poly, Polyvalente des Berges, CSS de l'Estuaire

sports
experts
BAIE-COMEAU

LA **FOIRE** **6 AU 19 MAI 2024**
CHAUSSURE
EST DE RETOUR

JUSQU'À

50%
DE
RABAIS*

SUR NOS MARQUES
LES PLUS POPULAIRES

NOTRE
+ GRANDE
VENTE DE LA
SAISON

Sous la loupe



Notre pays, c'est la Côte-Nord!

Raphaël Hovington

CHRONIQUE

Le caplan est en avance cette année. Il bat des records. Il a déjà commencé à rouler sur la rivière Brochu en vue de pondre et de féconder ses œufs. Chez nous, le Trois-Barils ferme ses portes après près d'un demi-siècle d'existence. Une dame roule sur le boulevard La Salle et s'exclame : ça sent la mort à Baie-Comeau.

Permettez-moi de ne pas être tout à fait d'accord avec elle. L'économie tourne au ralenti, mais Baie-Comeau est loin d'agoniser. Ces fermetures à répétition, faute de main-d'œuvre ou pour des raisons liées au contexte économique régional, et ces nombreuses boutiques vides dans les centres commerciaux nous laissent songeurs. Mais on oublie qu'il y a aussi plusieurs entrepreneurs, souvent dans la jeune trentaine, en train de construire l'économie de demain.

Ces hommes et ces femmes de vision sont une source d'inspiration. Leur détermination fouette la torpeur qu'on craint de voir s'installer. Elle dynamise notre paysage économique et nous fait oublier que les grands projets économiques tardent à se réaliser. La patience constitue la règle d'or en cette matière. Le Québec est en bonne voie de surmonter les affres de la récession économique qui le

guettait et, avec lui, beaucoup de municipalités comme Baie-Comeau et de régions comme la Côte-Nord.

Quand on consulte le passé, on découvre vite que nos bâtisseurs sont venus d'ailleurs. Quand on scrute le présent, on constate également que plusieurs entreprises ont été fondées par des personnes qui ont adopté notre région. Les exemples sont nombreux, il suffit de regarder autour de soi.

Nos institutions sont dynamiques. Qu'il suffise de penser à la Corporation de gestion du port de Baie-Comeau et à ses grandes espérances, à ID Manicouagan, fruit d'une concertation louable et dépositaire d'une vaine expertise, au Cégep de Baie-Comeau qui assume avec enthousiasme et originalité la vision qu'en avait Mgr Labrie, celle de former des personnes compétentes et qualifiées, aptes à diriger la région pour la conduire sur des sentiers verdoyants. Le Cégep joue pleinement son rôle avec les nouveaux programmes qu'il a su implanter et l'accueil d'étudiants étrangers.

La MRC de Manicouagan a également entrepris de positionner notre région sur l'échiquier sociopolitique

du Québec pour amorcer le déclin de notre population, une source incommensurable d'inquiétude. Quand on ouvre les yeux pour s'intéresser à autre chose qu'aux problèmes, on découvre rapidement que notre région est devenue une nouvelle terre d'accueil pour de nombreux immigrants.

Notre région demeure une terre d'espoir et d'avenir pour ceux et celles qui ont dû fuir leur pays d'origine, où, comme en Ukraine, la turbulence occasionnée par la guerre menace de détruire des vies et des familles entières. La guerre constitue en soi un crime qui devrait être puni devant le tribunal de l'humanité. Elle est le fruit de l'incompréhension et du mépris de la vie. Aujourd'hui, nous avons réalisé un grand vœu des années soixante : il y a de plus en plus de personnes qui deviennent des citoyens du monde en adoptant de nouveaux pays. Malheureusement, ce n'est pas toujours pour le meilleur quand, comme c'est le cas actuellement aux États-Unis et au Québec, on y transpose les conflits qui opposent leurs nations d'origine.

Je me suis un peu trop éloigné de mon sujet. Le message que j'aimerais partager avec vous, c'est qu'il y a de l'espoir tant qu'on y croit et qu'on le

désire intensément. Il en va de même pour la relance économique de notre région. Il faut saluer les initiatives mises de l'avant par la Ville de Baie-Comeau avec son service économique. Nos municipalités sont appelées à relever de grands défis et nous nous devons comme citoyens d'apporter notre soutien et notre appui à nos élus.

Cette semaine, j'entendais un élu suggérer de rebaptiser le boulevard La Salle du nom de Brian Mulroney. J'ai trouvé que c'était une idée formidable. En plus de saluer un homme qui était fier de sa ville natale, cela lui donnerait une visibilité accrue. Et pour tous les citoyens, des ailes pour relever les grands défis de demain. La reconnaissance, c'est une manière de se souvenir d'où l'on vient, de qui nous a fait, et vers où nous nous en allons.

Le caplan roule à la rivière Brochu et l'usine de Résolu est toujours fermée, mais l'avenir nous tend les bras avec son lot de surprises qu'on espère plus agréables les unes que les autres. Souvenons-nous de la phrase phare d'un célèbre politicien des États-Unis : « Ne demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous, mais bien ce que vous pouvez faire pour votre pays ». Notre pays, c'est la Côte-Nord.

Le **Manic**

1001, boulevard Laflèche 2^e étage, G5C 1C8
Téléphone : 418 589-2090 | www.lemanic.ca | info@lemanic.ca

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITEUR
Martin Thomas

DIRECTRICE DE L'INFORMATION
Johannie Gaudreault

JOURNALISTES
Karianne Nepton-Philippe
Anne-Sophie Paquet-T
Charlotte Vuillemin

COORDONNATRICE À LA MAQUETTE ET WEB
Anny Hamilton

INFOGRAPHISTES
Vincent Lebel
France St-Laurent

DIRECTEUR VENTES ET MARKETING
Stéphane Hovington

CONSEILLERS(ÈRES) VENTES ET MARKETING
Manon Jean
Sabrina Harrisson

COLLABORATEURS
Raphaël Hovington
Mikaël Lalancette

Sandro Célant
Louis-William Gagné
Réjean Porlier

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Média
15 650 exemplaires

EN
ÉDITIONS NORDIQUES

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 2817-6022 (Imprimé) ISSN 2817-6030 (En ligne)

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

RS RÉSEAU SÉLECTÉ
MÉDIAS PUBLICITAIRES

L'hypnose pour apaiser la santé mentale

En cette semaine nationale de la santé mentale, toutes les raisons sont bonnes pour rappeler aux gens qu'il est important de prendre soin de soi et de demander de l'aide lorsqu'on en ressent le besoin. Ces sources d'aide peuvent se traduire de plusieurs façons, dont une encore méconnue, l'hypnose.

Anne-Sophie Paquet-T.

C'est dans son espace situé sur le boulevard Lasalle à Baie-Comeau que *Le Manic* a rencontré Cathy Dufour, hypnothérapeute.

Anciennement technicienne en laboratoire à l'hôpital Le Royer, Mme Dufour s'est intéressée à cette vieille médecine il y a quelques années et l'a bien apprise afin de l'offrir à Baie-Comeau.

Hypnothérapeute certifiée depuis 7 ans, elle aide sa clientèle par des techniques d'hypnose qui leur permettent «de mieux se sentir», explique-t-elle.

«En état de relaxation, on fait ralentir les ondes cérébrales du cerveau qui sont à la même longueur d'onde

que quand on est enfant», résume Mme Dufour.

Cette façon permet «d'aller faire des corrections», ajoute-t-elle.

Ces blessures, pensées ou mécanismes de défense se sont développés avec le temps et peuvent être «déprogrammés» pour le bien du patient.

La clientèle de la spécialiste de l'hypnose se compose souvent des personnes avec un trouble anxieux et/ou dépressif.

Les répercussions de la pandémie

Cathy Dufour voit les ravages que la pandémie a causés dans les dernières années. La solitude, l'exclusion sociale, le sentiment de rejet et d'impuissance ont eu des effets dévastateurs selon elle, et ce, sur l'ensemble de la société.

Certaines personnes ont développé des peurs et des troubles de santé mentale après cette difficile période. «On n'a pas fini d'en voir», croit-elle.

Travaillant en collaboration avec d'autres thérapeutes tels que psychologues, travailleurs sociaux, ostéopathes, acuponcteurs et massothérapeutes, l'hypnose permet de peaufiner une thérapie ou encore d'être la thérapie principale pour certains.

Mme Dufour personnalise chacune de ses rencontres et offre aussi des ateliers de sonothérapie avec Dr Ion Rotari, anciennement psychiatre, deux fois par semaine.

L'anxiété, l'angoisse, les phobies (simples ou complexes), les troubles du comportement alimentaire, les TOC, les dépendances, les problématiques émotionnelles diverses, l'insomnie, l'hypersomnie et les douleurs physiques sont aussi des problématiques diverses que Cathy Dufour peut apaiser par le biais de l'hypnose.



Cathy Dufour crée un espace sécuritaire et bienveillant dans son bureau de Place Lasalle à Baie-Comeau. Les rencontres sont d'une durée de deux heures et peuvent avoir des effets immédiats chez certaines personnes. Photo Anne-Sophie Paquet-T.



Cathy Dufour est hypnothérapeute depuis 7 ans et combine d'autres techniques afin d'aider sa clientèle. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

C'est le temps de penser aux pneus et à l'entretien de votre véhicule

Rabais postal sur plusieurs marques
Nous faisons l'entreposage des pneus



**PNEUS +
MÉCANIQUE
CÔTE-NORD**

1250, boul. Laflèche Baie-Comeau • 418 589-2046

Mieux comprendre le travail de rue

Du 6 au 12 mai se tient la semaine dédiée aux travailleurs de rue du Québec. En première ligne sur le terrain, ils représentent une force souvent méconnue, mais essentielle, particulièrement pour les jeunes en difficulté. Isabelle Huard, travailleuse de rue depuis 17 ans, dévoile les aspects cruciaux de cette profession parfois inconnue et incomprise.



Charlotte Vuillemin
cvuillemin@lemanic.ca

Au sein du Carrefour jeunesse-emploi de Manicouagan, Isabelle Huard incarne le premier contact pour les jeunes cherchant de l'aide en dehors des écoles.

«Un travailleur de rue, ça exerce dans un secteur précis comme nous à Baie-Comeau. On a un département avec un travailleur de rue qui est pour jeunes pour les 12 à 18 ans et on a un travailleur de rue adulte.

On joue un rôle actif d'interventions sociales, la relation d'aide auprès des personnes ou des groupes en difficulté. On crée un lien significatif auprès des jeunes dans leur milieu de vie, et on se tient surtout dans les lieux qui ne sont pas ou peu fréquentés par les intervenants ordinairement», explique-t-elle.

Une idée commune associe souvent le travail de rue à l'itinérance, mais Mme Huard clarifie. «Dans la rue ne veut pas nécessairement dire sans logis. Normalement, on n'a personne dans la rue en bas de 18 ans qui est sans logis. Si ça arrive, ce sont des situations bien particulières.»

Leurs interventions se concentrent principalement sur les lieux moins fréquentés par les services conventionnels, où les jeunes se sentent plus à l'aise pour demander de l'aide.

Les raisons principales que la travailleuse rencontre auprès des jeunes sont



Les travailleurs de rue peuvent aider les personnes itinérantes à se reloger. Photo Pixabay

«la détresse émotionnelle, la violence familiale, la toxicomanie, la délinquance, c'est ce qu'on touche le plus chez les jeunes. À 12 ans, c'est isolé, mais il y en a quand même un peu.»

La disponibilité des travailleurs de rue est donc primordiale, surtout lors des heures où les ressources traditionnelles sont limitées, comme le soir, la nuit et les fins de semaine. Isabelle Huard précise également que leur travail implique non seulement d'attendre que les personnes viennent à eux, mais aussi d'aller vers ceux qui évitent les institutions classiques.

Leur rôle ne se limite pas à l'écoute et au soutien immédiat. «Il y a les personnes qui vont venir vers nous vu qu'on est dans le milieu, mais on peut aussi avoir des références, soit de la rue ou des organismes communautaires qui ont des personnes qui demandent un accompagnement. Le but est identifié avec eux, leur redonner confiance, les référer dans les bons organismes», déclare-t-elle.

L'évolution du travail de rue

L'expérience de Mme Huard couvre une période où le paysage social a évolué, notamment avec la pandémie

qui a touché le monde ces dernières années.

«Depuis les quatre dernières années, je dirais que ça a changé la donne. Il y a beaucoup moins d'affaires ouvertes de nuit, donc les personnes se tiennent plus sur des terrains privés ou des places cachées» précise-t-elle.

«Pour moi, l'itinérance a beaucoup changé et c'était important dans les premières années d'avoir des ressources. Aujourd'hui, on en a deux avec le Carrefour jeunesse-emploi et la Résidence St-Joseph. On les aide à se reloger, s'insérer socialement, à repartir à zéro et on les accompagne aussi après», explique-t-elle.

Le travailleur de rue est là pour informer, prévenir et sensibiliser. «C'est un trio gagnant à la base du travail de rue. On les accompagne et on fait des suivis au niveau personnel, on fait beaucoup d'écoute et d'information», conclut Isabelle Huard.

Les statistiques du sondage Portrait 2024 – ROCQTR viennent corroborer l'importance de leur travail. Avec en moyenne 588 contacts annuels, ces travailleurs de rue créent chaque année près de 195 liens, principalement avec les jeunes de 12 à 17 ans.

DÈS L'AUTOMNE 2024!

PARCOURS TRAVAIL-ÉTUDES RÉMUNÉRÉ EN INFORMATIQUE

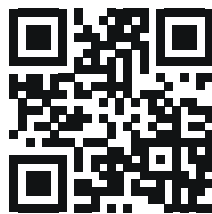
AEC EN GESTION DES RÉSEAUX ET SÉCURITÉ DES SYSTÈMES

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.



FORMATION EXCLUSIVE AUX ENTREPRISES DE LA CÔTE-NORD!

Avec la participation financière :



JEAN DUMAS

MULTICONCESSIONNAIRE^{MC}

Ford

F-150 STX 2024

SUPERCREW 4X4



Louez le **24 MOIS**

114 \$ par semaine*

Taux de 1,99 %

*Détails en concession

Ford CONSTRUIT AVEC FIERTÉ



707, boul. Lafèche, Baie-Comeau • 418 589-3714
www.jeandumasfordbaiecomeau.com



Cynthia Desjardins
Directrice générale



Philippe Tremblay
Directeur des ventes



Olivain Bouffard
Conseiller en vente



Bernard Lavoie
Conseiller en vente



Julie Cassista
Directrice des
services financiers



Je t'aime,
Maman!

♥ ♥ ♥

FÊTE DES MÈRES
 12 mai 2024

- Meilleures aubaines pour maman -



69⁹⁸\$
 94,99\$

PICCADILLY - PD11007609



74⁹⁷\$
 119,99\$

MERRELL - ML02732639



59⁹⁸\$
 94,99\$

UNDER ARMOUR - UA265236N1



129⁹⁸\$
 174,99\$

JOSEF SEIBEL - JS59656130

BAIE-COMEAU

17, place la Salle
 418 296-0651
 Sans frais: 1-888-SOULIER
chaussuresfillion.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Mercredi: 9h30 - 17h30
 Jeudi - Vendredi: 9h30 - 18h00
 Samedi: 9h30 - 17h00
 Dimanche: Fermé

Fillion
 CHAUSSURES

15%
 DE RABAIS
 MINIMUM

sur tous les sacs à main
 et portefeuilles.

8 AU 12 MAI 2024





Je t'aime, Maman!

♥♥♥
FÊTE DES MÈRES
12 mai 2024



5 idées d'activités pour souligner la fête des Mères

Courageuses, fortes, inspirantes... nos mamans méritent qu'on les remercie! Pour ce faire, explorons quelques idées d'activités originales.

1. UNE SÉANCE PHOTO DE FAMILLE

Un cadeau qui dure, on achète! Divisez les coûts entre les membres de la famille : ceux qui ne savent jamais quoi offrir seront soulagés, et votre mère aura de nouveaux (et précieux) souvenirs à partager.

2. UNE SOIRÉE BOULETTE

Votre mère est plus du genre party? Ce jeu de devinettes est pour vous. Donnez rendez-vous à la famille, sortez les croustilles et mimez Céline Dion mieux que quiconque! Vous trouverez facilement les règlements en effectuant une recherche sur le Web.

3. UNE JOURNÉE EN PLEIN AIR

Les activités les plus simples sont parfois les plus amusantes : une balade à vélo sur le bord de l'eau, un pique-nique, une visite

d'un parc régional... le moment présent s'offre aussi en cadeau!



4. UN THÉ D'APRÈS-MIDI

Les restaurants sont pleins? Optez pour une expérience à l'anglaise tout aussi gourmande! Plusieurs institutions offrent des forfaits alliant thé d'exception, bouchées sophistiquées et ambiance détendue.

5. UNE DÉGUSTATION DE VINS

Bon nombre d'artisans offrent des ateliers de dégustation dans les décors en-

chanteurs de leur chai et de leurs champs. Repérez les vignobles de votre région — et faites une réservation!

Peu importe votre budget, vous trouverez assurément la bonne activité pour votre mère. Un dernier conseil : concentrez-vous sur ses centres d'intérêt (un petit coup de fil n'est jamais de trop!).



Pour votre maman,

offrez le cadeau idéal!

Cartes-cadeaux disponibles à l'administration
(à côté de la CIBC)

GALERIES
Baie-Comeau



300, boul. La Salle, Baie-Comeau

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK



INFORMATIONS COLLECTE ENCOMBRANTS

DU
13 MAI AU
14 JUIN

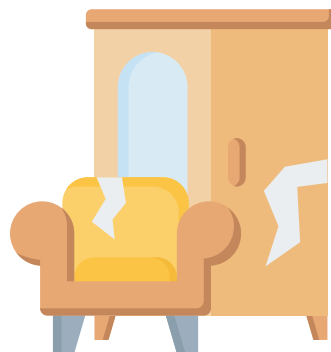
CONSULTEZ VOTRE CALENDRIER DE COLLECTE POUR CONNAITRE LES DATES DE PASSAGE DANS VOTRE SECTEUR.

ARTICLES ACCEPTÉS

ÉLECTROMÉNAGERS ET APPAREILS ÉLECTRIQUES
MEUBLES NON RÉUTILISABLES
BRANCHES FICELÉES EN BALLOTS
DÉBRIS DANS UN SAC TRANSPARENT
RÉSIDUS DE CONSTRUCTION (1M CUBE MAXIMUM)

ARTICLES REFUSÉS

PNEUS ET PEINTURE
RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX
APPAREILS RÉFRIGÉRANTS
APPAREILS ÉLECTRONIQUES
PIÈCES MÉCANIQUES



EMCOMBRANTS = ENFOUISSEMENT

Il est préférable de déposer vos encombrants en bordure de la voie publique la veille de la journée de collecte ou le matin même avant 6h. Les articles refusés dans la collecte sont acceptés dans nos différents éco-centres. www.regiemanicouagan.qc.ca - 418 589-4557



Pour la fête des Mères

Table d'hôte pour l'occasion ainsi que le menu à la carte.



Pour réservation :
418 296-0045



Saint-James
Au bar de l'eau

Nous sommes ouverts
du jeudi au dimanche
à partir de 16 h.

20, av. Cartier, 1^{er} étage du Carrefour maritime au Port de Baie-Comeau

Plus qu'un rassemblement culturel

L'art et son univers est la thématique qui a été annoncée lors du lancement du Symposium de peinture de Baie-Comeau 2024, le 6 mai. L'événement culturel soufflera ses 36 bougies cette année. Bénévoles, artistes, élus, membres du comité organisateur et médias, tous y étaient pour lancer en grande pompe cette tradition baie-comoise.

Anne-Sophie Paquet-T.

Pour sa sixième participation à titre d'artiste, Diane Boilard aura cette année un deuxième rôle puisqu'elle a été choisie comme présidente d'honneur.

«C'est avec une grande joie et un profond sentiment de gratitude que je vous accueille aujourd'hui en tant que présidente d'honneur pour la 36^e édition [...]», a lancé Mme Boilard en visioconférence lors de la conférence de presse tenue à l'hôtel Le Manoir de Baie-Comeau.

Bien plus qu'un simple rassemblement artistique, la présidente d'honneur voit cet événement comme «une célébration de la beauté, de la diversité et de la puissance de l'expression», a-t-elle renchéri.



La toile offerte par la présidente d'honneur, Diane Boilard, accompagnée des dignitaires de l'événement 2024. De gauche à droite, Yves Montigny, député de René-Lévesque, Michel Desbiens, maire de Baie-Comeau, Dyane Dastous, présidente de l'événement, et Benjamin Salgado de l'entreprise Proaxion Côte-Nord. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

L'art, un baume en ces tempêtes multiples

Lors de son discours, Diane Boilard a parlé de l'art comme d'un besoin important pour les gens. «En ces temps où le monde est confronté à des défis multiples, l'art demeure un

phare d'espoir et de résilience», a-t-elle évoqué.

Elle poursuit en précisant que «le Symposium de Baie-Comeau offre une plateforme où des voix peuvent s'élever et être entendues».

fois cette année compter sur la présence de 36 artistes internationaux, nationaux et locaux.

Des démonstrations seront effectuées par les artistes d'arts visuels et des ateliers pour les tout-petits seront offerts pour la relève de trois ans et plus.

Ceux qui désireront rapporter le fruit de leur travail à la maison pourront le garder en souvenir.

Michel Desbiens, maire de Baie-Comeau, a pris la parole en expliquant que la Ville de Baie-Comeau était partenaire depuis 1987 et que malgré des changements apportés aux bâtiments municipaux, la Ville restera partenaire dans l'avenir.

«Rassurez-vous, on sera là, même si l'on fait des changements, on tient au Symposium et ça va continuer comme ça durant plusieurs années», a-t-il précisé.

L'événement aura lieu au Pavillon du Lac sur l'avenue Le Gardeur à Baie-Comeau du 19 au 23 juin et il sera chapeauté par une centaine de bénévoles.

«Il s'agit d'une célébration de la beauté, de la diversité et de la puissance de l'expression.»

– Diane Boilard

Elle a clôturé son exposé en mentionnant qu'il s'agit d'un rendez-vous, et ce, pour tout le monde et pour toutes les raisons personnelles qui s'y rattachent.

Édition 2024

Le Symposium de peinture de Baie-Comeau pourra encore une

Imprimerie Gagnon **DÉMÉNAGE**
pour mieux vous servir!

Nos locaux sont maintenant situés à la porte d'à côté



• Impression numérique • Photocopies • Reliure • Plastification • Cartes d'affaires • Lettrage
• Spécialistes de kits graphiques pour motoneige • Articles promotionnels chandails et bien plus...

625, boul. Laflèche, bur: 112, Baie-Comeau • 418 589-2028

Des conférences sur le repreneuriat à Baie-Comeau

Le 5 juin sera la journée idéale pour échanger avec des experts sur les meilleures pratiques d'affaires et les différents types de transferts d'entreprise.

Karianne Nepton-Philippe
Initiative de journalisme local

La toute première tournée panquébécoise sur le repreneuriat sera de passage à Baie-Comeau.

L'activité est organisée par la Fédération des chambres de commerce du Québec en étroite collaboration avec le Centre de transfert d'entreprise du Québec (CTEQ), la Chambre de commerce et d'industrie de Manicouagan, la Chambre de commerce de Sept-Îles Uashat Mak Mani-Utenam et la Jeune Chambre de Manicouagan.

Les participants pourront entendre

et échanger avec une panoplie de conférenciers et invités experts sur les grandes tendances et les différents modèles d'affaires.

« Cette tournée nationale qui s'arrête à Baie-Comeau était l'occasion idéale pour les Chambres de Sept-Îles Uashat Mak Mani-Utenam et de Manicouagan de poursuivre le travail de collaboration étroite amorcé dans la dernière année », indiquent les directeurs généraux des chambres de commerce, John-James Blanchette et Jeff Dufour Tremblay.

« Avec un arrêt dans chacune des régions administratives, cette tournée d'ampleur nous permettra de sensibiliser la communauté entrepreneuriale face à l'importance du repreneuriat pour la prospérité économique du Québec », plaide Alexandre Ollive, président-directeur général du CTEQ.



John-James Blanchette et Jeff Dufour Tremblay, directeurs généraux de la Chambre de commerce de Sept-Îles Uashat Mak Mani-Utenam et de la Chambre de commerce et d'industrie de Manicouagan. Photo courtoisie

6 AU 12 MAI
SEMAINE DE LA PROFESSION INFIRMIÈRE 2024

Prenons le temps d'être fiers.ères

INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS

Des accomplissements du quotidien à reconnaître — et à valoriser!

Manque de main-d'œuvre, urgences qui débordent, conditions de travail difficiles... les enjeux auxquels notre système de santé est confronté sont très sérieux. Or, malgré ce contexte éprouvant, la présence constante d'infirmières et d'infirmiers permet d'améliorer la qualité de vie de milliers de personnes, et ce, tous les jours. Du 6 au 12 mai 2024 se déroule la Semaine de la profession infirmière. La thématique choisie par l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) pour cette 31^e édition est celle de la fierté d'exercer cet indispensable métier.

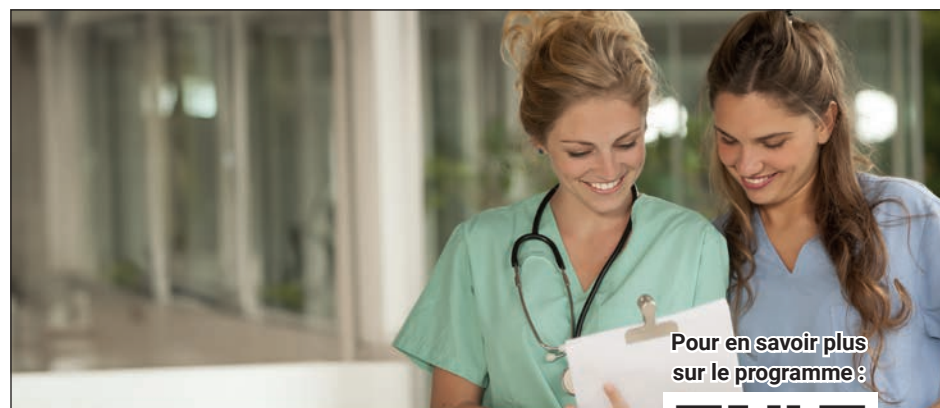
UNE PAUSE BÉNÉFIQUE

Intitulée « Prenons le temps d'être fiers.ères », la campagne de l'OIIQ invite les infirmiers et les infirmières de la province à faire une pause pour mettre en mots leur sentiment de satisfaction lié à l'exercice de leur profession. Ce qui engendre de la fierté est varié : il peut s'agir d'une action précise (avoir aidé un patient à s'apaiser avant un traitement), d'un

accomplissement dans leur carrière ou encore d'un élément positif qui les démarque au sein de leur équipe.

Cette campagne a également pour but de promouvoir la reconnaissance et la valorisation de la profession en rappelant la contribution essentielle et l'expertise unique des infirmières et infirmiers, tant auprès des patients que des collègues des autres professions.

Chose certaine, réserver un moment dans son quotidien effréné pour ressentir de la fierté par rapport à son métier est une habitude des plus bénéfiques. Si vous croisez une infirmière ou un infirmier lors de la Semaine, n'hésitez pas à lui témoigner votre appréciation!



Pour en savoir plus sur le programme :



Rendons hommage à tous ceux et celles qui dévouent leur vie à prendre soin des autres.

Votre contribution à notre communauté est inestimable!

C'EST AVEC FIERTÉ QUE LE CÉGEP DE BAIE-COMEAU FORME LE PERSONNEL INFIRMIER DEPUIS PLUS DE 50 ANS!

CÉGEP DE BAIE-COMEAU

#cegepbc

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!

les soins palliatifs sont pour toi

La Semaine nationale des soins palliatifs | 5 - 11 mai 2024

acsp.net/semaine | #SNSP #SoinsPalliatifsPourToi



GSK

Carl Castonguay, nouveau président d'honneur 2024,
est fier d'aider et de soutenir **La Vallée des Roseaux**
en cette **nouvelle année de campagne.**

La
Vallée
des
Roseaux

Galerie du **Tapis**

Pour un décor qui vous ressemble!



327, boulevard La Salle, Baie-Comeau • 418 296-6063



Merci du fond du cœur de nous soutenir!



La
Vallée
des
Roseaux

La Vallée des Roseaux offre gratuitement ses services par une unité de soins palliatifs de 7 chambres individuelles.

Soulagement de douleurs et autres symptômes

Répit - Fin de vie

Le centre de jour L'Hospitalière est un lieu offrant une ambiance chaleureuse pour recevoir le jour sur semaine, de 9 h à 16 h des personnes gravement malades qui sont à la recherche d'une meilleure qualité de vie tout en offrant un support et un répit à leurs proches.

Les buts du centre de jour

• Soutenir • Offrir • Favoriser

Services offerts sont :

- Activités de divertissement;
- Soutien psychosocial et affectif;
- Accès à de l'information et de la documentation;
- Expertise d'une infirmière sur place;
- Soins physiques : bain thérapeutique, coiffure, pédicure, manucure, massage, soins du visage et maquillage.

Critères d'admissibilité d'un invité au centre de jour

- Atteint d'une maladie grave avec un pronostic réservé;
- À domicile;
- Désireux de fréquenter le centre de jour;
- Capable de fonctionner en groupe et de démontrer une communication et un comportement appropriés.

Pour être admissible :

Les personnes malades se retrouvant dans l'une des cinq situations suivantes pouvant être admises à La Vallée des Roseaux.

Terminal : Les soignants prodiguent des soins palliatifs de qualité adaptés aux besoins des personnes en fin de vie, ayant un pronostic réservé de moins de **1 mois**.

Préterminal : Les soignants prodiguent des soins palliatifs de qualité adaptés aux besoins des personnes en fin de vie, ayant un pronostic réservé de moins de **3 mois**.

Le répit : Le répit est planifié selon la disponibilité des chambres et pour une durée prédéterminée. Il vise à permettre le repos des aidants naturels tout en prévenant l'épuisement.

Le soulagement de la douleur et des autres symptômes : Le soulagement de la douleur et des autres symptômes est planifié selon la disponibilité des chambres.

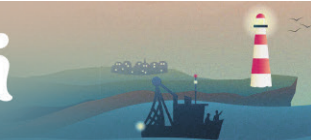
Lorsque la personne malade présente des symptômes dont le contrôle est inadéquat, elle peut bénéficier d'un séjour à La Vallée des Roseaux afin d'évaluer et/ou de stabiliser ses symptômes. Il ne s'agit pas de problématique gériatrique ou sociale d'hébergement.

Lorsque le symptôme est stable, la personne retourne dans son milieu de vie, selon les possibilités, ou un processus de relocalisation est discuté à moins, qu'entre temps, ne survienne un changement significatif du pronostic de la maladie de la personne.

La durée du séjour est d'un maximum de **4 semaines**.

Dans un contexte de soulagement de la douleur et des autres symptômes, un niveau d'intervention thérapeutique de **niveau C** pourra être maintenu et accepté ainsi qu'un pronostic de **≤ 6 mois**.

Préadmission : Faciliter l'admission d'un malade par l'ouverture de son dossier médical au préalable.



Les soins palliatifs sont pour toi

La Semaine nationale des soins palliatifs 2024, du 5 au 11 mai

Cette année, à l'occasion de la Semaine nationale des soins palliatifs, du 5 au 11 mai 2024, célébrez avec nous ces formidables soins qui aident d'innombrables personnes et leurs proches à vivre pleinement à toutes les étapes de la maladie. Les maladies qui limitent l'espérance de vie nous touchent tous, de toutes sortes de façons. Voilà pourquoi, cette semaine, nous voulons rappeler à toute la population canadienne que les soins palliatifs sont pour nous tous.

Soyez des nôtres lors de la Semaine nationale des soins palliatifs pour sensibiliser ensemble et favoriser l'établissement de collectivités qui accordent de la valeur à l'incroyable soutien que procurent les soins palliatifs. Nous méritons tous de savoir comment les soins palliatifs peuvent nous aider lorsqu'une maladie limitant l'espérance de vie survient dans notre vie. Apprenons tout ce que procurent les soins palliatifs et parlons-en autour de nous! Lorsqu'il s'agit de naviguer à travers les épreuves de la vie les plus difficiles, rappelons-nous, les soins palliatifs sont pour toi.



Soutenez notre maison de soins palliatifs

La Vallée des Roseaux



Hamster | Librairie Côté

889, rue De Puyjalon, Baie-Comeau

418 589-5166 • sans frais: 1 844 589-5166



Fiches d'info sur les soins palliatifs N° 1 Que sont les soins palliatifs?

Les soins palliatifs améliorent la qualité de vie et réduisent la souffrance des personnes atteintes d'une maladie limitant l'espérance de vie.



La **qualité de vie** correspond à votre définition du bien-être. Elle dépend de votre niveau de confort. Elle inclut les expériences qui sont importantes pour vous ainsi que votre capacité d'en profiter.



Les **maladies limitant l'espérance de vie** sont des maladies graves qui peuvent raccourcir votre vie et causer la mort. Elles ont un grand impact sur votre santé et votre qualité de vie.

Les soins palliatifs visent la personne entière, et sont donc holistiques.

La maladie peut affecter votre vie sur plusieurs plans. Les soins palliatifs peuvent vous aider à gérer :

- votre douleur et autres symptômes;
- votre santé affective et mentale;
- votre bien-être spirituel;
- vos besoins pratiques du quotidien.

Votre maladie peut également affecter les personnes qui vous entourent. Les soins palliatifs aident également ceux et celles qui prennent soin de vous et les gens qui vous aiment. Et si votre maladie mène à la mort, les soins palliatifs soutiendront vos proches dans leur deuil.

Les soins palliatifs sont à propos de vous.

Ils visent à combler vos besoins à vous. Ce sont vos objectifs, vos valeurs et ce qui est important pour vous et vos proches qui guideront vos soins.

Les soins palliatifs sont une façon particulière de soigner.

Ce sont plus qu'un type de soins spécialisés. Il s'agit d'une approche de prise en charge d'une personne qui souffre en raison d'une maladie.

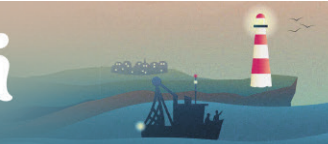
Les soins palliatifs visent la personne entière, à tous les stades de la maladie.

JEAN DUMAS
MULTICONCESSIONNAIRE^{MC}

Accompagner la vie jusqu'au bout, c'est ajouter de la vie aux jours lorsqu'on ne peut plus ajouter de jours à la vie.

Soutenons la Vallée des Roseaux et ses bénévoles dans cette cause, car nous y sommes tous confrontés, de près ou de loin, un jour ou l'autre!

707, boul. Laflèche, Baie-Comeau | 418 589-3714



Fiches d'info sur les soins palliatifs N° 2

Quand faut-il penser aux soins palliatifs?

Les soins palliatifs visent la **personne entière**, à tous les stades de la maladie. Ils vous aident à vivre le mieux possible tout au long de votre maladie. Plus vous recevez des soins palliatifs tôt, plus ils seront bénéfiques.

Les soins palliatifs ne dépendent pas du stade de la maladie, ni du **pronostic**. Pour certaines personnes, les soins palliatifs sont bénéfiques dès le diagnostic d'une maladie. Vous pouvez recevoir des soins palliatifs tout en recevant d'autres traitements.

prodigués aux personnes qui ont cessé de recevoir des traitements pour guérir la maladie.

Si vous avez une maladie limitant l'espérance de vie, demandez-vous ceci :

3. Votre maladie vous empêche-t-elle de profiter de moments importants dans votre vie?

4. Voulez-vous que vos soins soient axés sur votre confort?

5. Vous ne savez pas exactement à quoi vous attendre si votre maladie évolue ou s'aggrave?

6. Avez-vous besoin de soutien affectif ou spirituel pour faire face à la façon dont la maladie affecte votre vie?

Des soins holistiques qui visent la personne entière soutiennent toutes les parties de votre personne : votre corps, votre esprit, vos émotions et votre âme.

Un **pronostic** est une prédiction médicale concernant l'évolution probable d'une maladie dans le temps.

Les **maladies limitant l'espérance de vie** sont des maladies graves qui peuvent raccourcir votre vie et causer la mort. Elles ont un grand impact sur votre santé et votre qualité de vie.

Est-il trop tôt pour amorcer les soins palliatifs?

Si les soins réguliers n'arrivent plus à gérer les effets de votre maladie, il pourrait être temps de commencer les soins palliatifs.

Les soins palliatifs sont particulièrement utiles quand une personne se trouve dans la dernière année ou les derniers mois de sa vie. Les soins de fin de vie sont des soins palliatifs qui sont axés sur cette période. Ces soins sont généralement

1. Avez-vous besoin d'aide pour gérer vos symptômes?

2. Avez-vous de la difficulté avec les effets secondaires de vos traitements?

Si vous avez répondu « oui » trois fois ou plus, demandez à vos professionnels de la santé comment les soins palliatifs pourraient vous aider.

Notre maison de soins palliatifs La Vallée des Roseaux A BESOIN DE NOUS TOUS, supportons-la!

La
Vallée
des
Roseaux



Conseil des Innus
de Pessamit

Mina Coulombe : du judo au Barreau

Après 11 ans à l'extérieur de sa région natale, des études de droit et son Barreau en poche, l'athlète de judo de haut niveau, Mina Coulombe revient à ses racines pour plaider dans sa nouvelle carrière.

Anne-Sophie Paquet-T.

En plus d'avoir fait largement sa place comme judoka, Mina Coulombe a toujours été fière de représenter le Club de judo de Baie-Comeau. Même lors des onze dernières années alors qu'elle représentait un club montréalais.

Baie-Comeau toujours près d'elle, elle a participé à des compétitions d'envergure aux échelles nationale et internationale.

Elle a d'ailleurs reçu des titres tels que championne canadienne dans différentes catégories, et ce, à six reprises.

Robin Gagné, aujourd'hui directeur technique Sensei pour le Club de judo de Baie-Comeau, l'a entraîné dès son plus jeune âge et est devenu un modèle pour elle.

«C'est vraiment un mentor sur les tapis et à l'extérieur également», confie Mme Coulombe au journal *Le*

Manic, ajoutant que lors de certaines compétitions, elle se tournait vers lui même s'il ne l'entraînait plus.

Après des récompenses gagnées aux Jeux panaméricains, à la Coupe européenne junior, à la Coupe Canada, à l'Open Ontario et à plusieurs événements provinciaux, Mina Coulombe tire sa révérence.

C'est à la suite d'une opération que cette décision s'est avérée nécessaire. En convalescence pendant six mois tout en réalisant son stage du Barreau, la destinée était faite pour que Maître Coulombe puisse se consacrer à sa nouvelle carrière d'avocate au sein de l'Aide juridique de Baie-Comeau.

Lui restant quelques formalités à régler avant son grand retour, Me Coulombe a hâte de pratiquer le droit généraliste à l'intérieur des murs du Palais de justice de Baie-Comeau.

Celle qui a fait la route Sherbrooke-Montréal afin de jongler entre sports et études à l'université est devenue un modèle pour l'organisation Judo Québec.

«Sur les tapis ou dans ses études, Mina constitue un exemple pour les

nouvelles générations d'athlètes qui et scolaire», peut-on lire sur leurs réseaux sociaux.



La Baie-Comeoise Mina Coulombe, qui a représenté le judo aux échelles nationale et internationale, commencera sa carrière d'avocate dans sa ville natale. Photo courtoisie

LE GRAND BAZAR POUR LA JEUNESSE
organisé par la **FONDATION**
de la santé et des services sociaux de Manicouagan

Louez un kiosque pour vendre:

- Équipements sportifs (Vélos, ballons, etc.)
- Équipements utilitaires (poussettes, vêtements, etc.)
- Jeux récréatifs et éducatifs

Réservez votre emplacement pour 35 \$ dès maintenant: 418-589-3701 poste 302293 ou fondationssmanicouagan.com

25 MAI 2024

École secondaire Serge-Bouchard
640, boulevard Blanche,
Baie-Comeau, QC G5C 2B3
8 h 30 à 16 h

L'occasion parfaite de donner une seconde vie à vos articles et de contribuer à votre Fondation !



EN BREF

À VOIR BIENTÔT! **CENTRE DES ARTS BAIE-CÔMEAU**

ASWELL ET LAF
ven. 17 mai à 20 h
SOIRÉE | Desjardins

DOMINIQUE FILS-AIMÉ
jeu. 30 mai à 20 h

centredesartsbc.com | 418 295-2000



Fête nationale régionale

(KNP) La Société nationale des Québécois de la Côte-Nord a arrêté son choix sur Franquelin pour recevoir la célébration régionale de la Côte-Nord pour l'édition 2024 de la Fête nationale du Québec. Franquelin en a fait l'annonce sur sa page Facebook la semaine dernière. Tous les détails de l'événement seront annoncés au mois de mai, lors du lancement officiel de l'événement.



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

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



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.



Maxime Laines Savard
Directeur des ventes

Cindy Otis
Conseillère en vente

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

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. Lafèche, Baie-Comeau 418 589-4242

Du 6 au
12 mai
2024

Semaine de la santé mentale

#CultivonsLaCompassion



**Tu as été victime ou témoin d'un acte criminel?
Quelqu'un près de toi a été victime ou témoin?
Il y a de l'aide! Tu n'es pas seul(e)!**

Que cela soit pour :

- De l'accompagnement dans le processus judiciaire.
- De l'écoute et du soutien pour traverser les multiples conséquences liées à l'acte criminel.
- De l'information sur le processus judiciaire, ainsi que sur tes droits et recours.
- De l'orientation vers les diverses ressources qui peuvent également te venir en aide.

CAVAC
CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS
RÉGION DE
LA CÔTE-NORD

Formé pour vous épauler

Nos services sont confidentiels et gratuits.

Baie-Comeau : 418 296-0500
Sept-Îles : 418 962-2822
Havre-Saint-Pierre : 418 964-6261
Natashquan : 581 622-5007

Ligne sans frais :
1 866 LE CAVAC (532-2822)
administration@cavaccn.ca
www.cavac.qc.ca



Groupe de soutien
et d'entraide
Le CRÉAM

Des éléments essentiels pour une santé mentale positive :
La bienveillance envers soi et les autres;
Mettre l'accent sur ses forces et le positif de la vie;
Avoir des liens sociaux significatifs.

**Travailler, au quotidien, sur le rétablissement de la santé mentale
des membres de notre communauté est, pour nous, un privilège.**

L'équipe du CRÉAM

Pour nous joindre : Du lundi au vendredi
9 h à 16 h

749, rue Bossé, Baie-Comeau, G5C 1L5
418 295-3499 • info@lecream.ca



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?





SEMO
côte-nord
services externes de main-d'oeuvre

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.

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



Semaine de la santé mentale

Du 6 au 12 mai 2024

#CultivonsLaCompassion

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



Association des
Troubles Anxieux
de la Côte-Nord

Café communautaire, accompagnement, autres services

418 295-1888 SANS FRAIS **1 877 695-1888**

Suivez-nous sur Facebook

www.associationtroublesanxieuxcotenord.com

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 prévenu 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 tombé sur un compagnon de vie qui disait en désirer, mais pas tout de suite. La vie a fait son chemin et je me suis réveillé 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 accroché à l'idée qu'il serait peut-être plus sage d'aimer les enfants des autres, que je suis resté figer 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 fourni. Un peu déstabilisé, il était surpris de ma réponse.

La confiance s'est rapidement installée, 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 invincible, 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 retrouvé 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 *challengée*.

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 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!

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.

Aswell : les secrets de son succès fulgurant

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, marque les 10 dernières années 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 en général, je suis quelqu'un de très heureux et ça se voit dans mes shows, et c'est souvent ça qui revient. Mais, c'est vraiment un party», se réjouit-il.



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

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.

LE SEUL



**en salle
à Baie-Comeau!**

À tous les vendredis!
Ouverture des portes dès 17 h 30
et début du bingo à 19 h

**Minimum de
3 500 \$
EN PRIX**

Au profit du Corps des Cadets de l'Armée 3049 de Baie-Comeau
à la salle des Chevaliers de Colomb au 10, av. Roméo-Vézina

Des hommes d'affaires en vedette

Un calendrier proposant 12 entrepreneurs de Baie-Comeau comme muses verra le jour en 2025.

Anne-Sophie Paquet-T.

La Maison Alpha ABC de Baie-Comeau a trouvé un projet du type gagnant-gagnant. D'un côté, elle illuminera dans sa lentille 12 hommes d'affaires de la région en échange d'un don de 200 \$. Ce financement permettra une expérience formatrice aux élèves de photographie.

Les neuf étudiants iront capter des clichés à Essipit et Tadoussac afin de travailler leur œil artistique sur les mammifères marins et les paysages.

Ils seront également invités lors d'une soirée d'honneur à faire des photos d'usage parmi des personnalités influentes de la Haute-Côte-Nord.

Habités aux photos studio, les étudiants en photographie sont impatients de vivre ce voyage.

Pour certains, ils ont commencé la formation il y a quelques années et pour d'autres ils débutent.

«Nous avons commencé ce cours il y a déjà quelques années, au début j'avais deux élèves, mais petit à petit le nombre a grandi», souligne l'ambassadrice du projet, la photographe Francyne Lauzé.

Des hommes d'affaires généreux

«Nous avons sélectionné les meilleurs et les plus influents hommes d'affaires de la ville», mentionne Mme Lauzé.

Parmi ces hommes de Baie-Comeau, André Morin copropriétaire de l'usine et microbrasserie St-Patrice, Jeff Dufour Tremblay de la



Hugo Girard est l'invité d'honneur de ce projet de calendrier 2025. Il est accompagné de Francyne Lauzé, formatrice du cours de photographie à la Maison Alpha ABC. Photo Francine Lauzé

Chambre de commerce et d'industrie de Manicouagan, Julien Fournier de l'entreprise familiale Jean Fournier inc. et Guillaume Goulet de la Clinique dentaire Manicouagan, pour ne nommer que ceux-ci, ont

accepté de participer au projet.

Hugo Girard a été invité comme homme d'affaires et invité d'honneur. Il a pris la pose pour le calendrier la semaine dernière.

MICRO
AVEC ANNE-SO

Catherine Blier
Maman et entrepreneure audacieuse

La distillerie Vent du Nord c'est elle. C'est elle, cette Saguenéenne débarquée sur la Côte-Nord prête à commencer une carrière de policière.

Vous aurez compris que ce n'est pas tout à fait ce qui s'est produit.

Avec sa détermination et une touche de naïveté, elle s'est lancée dans la fabrication d'un gin. Un gin, qui représentera minutieusement sa région d'adoption, un gin Norkotié.

Son partenaire, ami et chimiste a su l'aider à rendre les produits à la hauteur de la qualité qui se retrouve dans votre verre aujourd'hui.

Quatre ans plus tard, Catherine a créé 10 produits de la distillerie Vent du Nord et est devenue propriétaire de Petite fleur située sur place La Salle.

Elle est venue me raconter en toute authenticité, son parcours. Exhibant fièrement sa belle bedaine de troisième trimestre, elle m'inspire l'équilibre entre sa vie de famille et sa carrière.

Vous tomberez, vous aussi, sur son charme.

Bonne écoute et santé !

Anne-So

Pour écouter l'épisode, rendez-vous sur : www.lemanic.ca/podcast

Le plus nord-côtier des podcasts!

IGA
Marché Durand-Gaudet **extra**

Découvrez des saveurs **extraordinaires** tout en écoutant des **histoires savoureuses!**

PROAXION
CÔTE-NORD
Votre leader en gestion sanitaire

La clientèle a presque doublé en un an

Les locaux sont rendus trop petits pour la demande grandissante de la Maison Alpha ABC Côte-Nord. L'organisme déménagera officiellement au mois de juillet.

Karianne Nepton-Philippe Initiative de journalisme local

«On a une bonne augmentation de notre clientèle. Depuis un an, c'est très fort. On a maintenant 300 étudiants, alors que l'an dernier, j'en avais 175», déclare la directrice de l'organisme, Marjolaine Landry.

Que ce soit en francisation ou en éducation populaire, la demande est grandissante.

«Je remarque aussi des gens seuls qui viennent à nos activités pour socialiser. On a aussi les gens qui apprennent le français et les nouveaux arrivants qui prennent, par exemple, des cours de peinture ou de photo», poursuit-elle.

La Maison Alpha ABC Côte-Nord se dirige vers le Centre d'achat Laflèche où l'espace sera largement adapté aux besoins.

«Notre espace sera vraiment plus grand, on aura plus de locaux et des locaux plus grands. On va aussi avoir une halte-garderie», explique Mme Landry.

«On a aussi déposé un projet à Ma Ville Ma Voix pour faire un café, qui est en fait un lieu rassembleur. Les gens qui arrivent de l'extérieur qui n'ont pas de famille aiment avoir un lieu pour se rencontrer», ajoute-t-elle.

Le nouvel espace comptera cinq locaux de classe, en plus de la halte-garderie et du café.

Une panoplie de projets mijotent pour l'organisme qui se réjouit de gagner en importance pour



Marjolaine Landry est la directrice de la Maison Alpha ABC Côte-Nord. Photo archives

plusieurs types de clientèle dans la Manicouagan et la Haute-Côte-Nord.

Notons également que cette année marque le 40^e anniversaire de la Maison Alpha ABC Côte-Nord.

Héma Québec se réjouit de la générosité des Baie-Comois

Héma-Québec était présent à Baie-Comeau les 1^{er} et 2 mai pour sa collecte de sang trimestrielle au Centre commercial Laflèche. Encore une fois, grâce à la générosité des habitants de la ville, les objectifs ont été largement atteints.

Charlotte Vuillemin

L'objectif était de collecter 225 dons de sang par jour à Baie-Comeau, et les habitants ont su lever la manche pour soutenir la cause de la demande sanguine.

Georges Avoine, superviseur des bénévoles pour la collecte de sang de Baie-Comeau depuis 6 ans, se dit satisfait de cette collecte printanière.

«Présentement, ça va très bien. On avait une liste de prises de rendez-vous, les gens appellent et s'enregistrent pour la journée qu'ils veulent avoir. On est complet pour la première journée depuis 3 semaines, soit

225 personnes enregistrées. En une semaine de plus, la deuxième journée était remplie aussi», se réjouit-il.

La prochaine collecte aura lieu les 29 et 30 juillet. Notons que Baie-Comeau reçoit trois collectes par année et la suivante aura lieu à l'automne.

«À Baie-Comeau, les gens sont très généreux, on dépasse presque tout le temps nos objectifs», confie le superviseur.

Pour rappel, unique et essentiel, le sang est un produit irremplaçable pour lequel il n'existe aucun substitut. Le maintien de la réserve collective repose entièrement sur la générosité de personnes soucieuses de partager leur santé. Pour combler les besoins en produits sanguins de la population québécoise, 1 000 dons par jour sont nécessaires.

Chaque jour, un don de sang peut contribuer à sauver plusieurs vies. En



Georges Avoine supervise une équipe de 46 bénévoles. Photo Charlotte Vuillemin

participant à ce geste remarquable de solidarité, les donateurs sont considérés comme de véritables héros anonymes de la société.

Selon Héma-Québec, une personne a besoin de sang au Québec toutes les 80 secondes. Chaque année, les hôpitaux du Québec utilisent près de 250 000 poches de sang et seulement 3 % des Québécois admissibles au

don de sang contribuent à la réserve collective gérée par Héma-Québec.

Si votre groupe sanguin correspond à O, votre contribution est encore plus importante. Sachez toutefois que tous les dons, peu importe le groupe sanguin, font une énorme différence et qu'il est également possible participer aux dons de cellules souches et de plasma.



VOUS PRÉSENTE

Sur le TERRAIN



Le **Manic**
lemanic.ca



Anniversaire de naissance

Joyeux anniversaire à monsieur Ludovic St-Laurent qui souffle ses 97 ans ce 8 mai. Il est né à Sayabec en 1927!



Merci à la Fadoq de Baie-Comeau

Le 13 avril dernier, la FADOQ de Baie-Comeau a remis un chèque de 1 000 \$ à la Fondation de la santé et des services sociaux de Manicouagan. Sur la photo : Louise Dupont, trésorière de la FADOQ, Chantal Asselin, directrice générale de la Fondation de la santé et des services sociaux de Manicouagan et Robert Ouellet, président de la FADOQ de Baie-Comeau.



De belles retrouvailles

L'auteur à succès Jean-Luc Doumont a récemment fait d'une pierre deux coups en roulant vers Sept-Îles pour participer au Salon du livre de la Côte-Nord. Il s'est arrêté à Baie-Comeau pour saluer sa bonne amie Nadia Gallant, également vice-présidente de son fan club.



Nouveau Lion

Félicitations à Maxime Dugas, nouveau membre du Club Lions de Baie-Comeau. Il est entouré du président de l'année 2023-2024, Jean-François Gagnon et de son parrain au club, Mathieu Pelletier.



Au nom des officiers, des bénévoles et des cadets du Corps de cadets de l'armée 3049 de Baie-Comeau, il nous fait plaisir de vous inviter à notre 28^e revue annuelle qui sera sous la présidence d'honneur de monsieur Yves Coté, propriétaire de Hamster/Librairie Coté.

Cette cérémonie sera l'occasion de remettre des récompenses aux cadets les plus méritants du Corps de cadets l'armée 3049, et de célébrer l'accomplissement des jeunes de votre communauté qui ont choisi de s'impliquer dans l'organisation des cadets du Canada.

La cérémonie aura lieu au gymnase de la polyvalente des Baies située au 40, av. Michel-Hémon (arrière, porte de la piscine).

Le samedi 11 mai 2024, à 13 h 30

(À noter que le montage de la parade est prévu pour 13 h 45 et que la cérémonie débutera à 14 h)

Tenue

Militaire : 1A
Civil : Tenue de ville

Veuillez confirmer votre présence et le nombre d'invités à Kathy Maloney, présidente comité de soutien d'ici le 29 avril 2024 par courriel au : 3049.comite@lcac.qc.ca

Il est important de nous aviser si vous êtes un militaire afin de vous réserver les places nécessaires selon le protocole. Svp, inscrire votre nom, grade et fonction complète. Merci!

Au plaisir de vous y voir pour souligner les efforts de nos jeunes et clôturer l'année 2023-2024!

28^e Revue annuelle

du Corps de cadets 3049 Baie-comeau

**Samedi, 11 mai 2024,
à 13h30**

Les Chevaliers de Colomb conseil 5229
Les Chevaliers de Colomb conseil 5229 (Hauterive), vous informent que la prochaine réunion mensuelle aura lieu le mardi 14 mai à 18 h 30, pour les élections 2024-2025, à la salle du Jourdain (côté gauche de la cathédrale). Bienvenue à tous nos membres!

Les vendredis à Sylvie

Le comité des résidents du Château Baie-Comeau vous invite le vendredi 17 mai dès 18 h 30, à un souper de fin d'année et une soirée en compagnie de Sylvie Morin à l'animation. Au menu : spaghetti, salade verte, pain à l'ail gratiné, dessert et 1 coupe de vin rouge. Le coût est de 15 \$. Si vous désirez seulement assister à la soirée, le coût est de 6 \$. Les places sont limitées. Pour réservation : 418 589-2225. Venez en grand nombre! Bienvenue à tous!

Personne en deuil

L'Arc-en-ciel invite toute personne vivant un deuil difficile, récent ou non, ayant déjà participé ou non à ses activités, à son café rencontre le lundi 13 mai à 19 h, au 835, boul. Jolliet, salle 5. Vous devez

vous inscrire pour y participer auprès de Yolande au 418 589-8055.

Centre d'action bénévole de la MRC Manicouagan

Le Centre d'action bénévole recherche 2 livreurs de popote roulante tous les mercredis ainsi que des bénévoles pour notre service d'accompagnement-transport médical aux aînés. Tél. 418 294-1445

L'Unité Domrémy

La mission de l'organisme est la prévention, l'aide, la sensibilisation et le support aux personnes aux prises avec différentes problématiques de dépendance. Nous offrons également de l'écoute pour les proches. Tél. 418 296-3486

Péninsule

Fadoq de Pointe-aux-Outardes

Le club de l'Âge d'or de Pointe-aux-Outardes invite toute la population à son souper et soirée avec la musique de Sylvie Morin, le samedi 11 mai à 18 h, au Centre des loisirs et culture. Au menu : brochettes de poulet

au coût de 20 \$. Pour réservation : Jocelyne au 418 293-4961 ou Lisette au 418 297-3442. Bienvenue à tous!

Fadoq de Pointe-Lebel

Veillez noter que notre réunion annuelle aura lieu le mercredi 22 mai au 830, rue Granier à Pointe-Lebel à 18 h. Nous avons un urgent besoin de bénévoles pour nos déjeuners qui se déroulent une fois par mois car ceux déjà en place sont vieillissants et leur santé est moins bonne. Si vos jeunes ados veulent faire du bénévolat nous serons très heureux de les accueillir. Linda Dugas, présidente de la Fadoq de Pointe-Lebel.

Bingo au profit de la fabrique de Pointe-Lebel

Bingo le dimanche 12 mai à l'école La Marée de Pointe-Lebel à 13 h 30 et les portes ouvriront à 12 h 30. Nouveauté : Nous allons bonifier le montant de la carte pleine, selon le nombre de cartes vendues. Pour 200 pads vendus, le montant gagné sera de 800 \$ et à chaque 10 pads de vendus supplémentaires nous allons ajouter 50 \$ de plus. Prix : carte 10 \$/pads de 6 cartes et 1 \$ moitié/moitié par carte. Notre bingo est organisé aux deux semaines. Bienvenue à tous!



Groupe Haïku de
Baie-Comeau

ver d'oreille
je le répète en sifflant
ce chant d'oiseau

Denise Therriault Ruest
Le Groupe Haïku de Baie-Comeau

fadoq

BAIE-COMEAU

Cartes de membre : 25 \$/an ou 45 \$/2 ans. L'organisation préfère que les cartes soient achetées directement avec leur club respectif au lieu d'Internet.

Activités

Veillez vérifier auprès des responsables s'il y a de la place pour les activités restantes.

Lundi : Danse en ligne 12 h 45 à 16 h

Mardi : Danse en ligne 13 h à 15 h

Responsables : Gaston Félix, 418 296-2594/

Louise Dupont, 418 296-4160/

Jeannine Pelletier, 418 296-5314

Professeure : Nicole Dupuis

Danse Fitness Gold (mardi et vendredi) 10 h à 11 h

Responsable et professeure : Sandy D'Assylva,
418 293-4505

Jeudi : Scrabble À compter de 13 h

Responsable : Danielle Gendron, 418 297-9931

Aquaforme

Vérifier auprès de Gaston Félix pour la disponibilité et le début des cours, 418 296-2594

Soirées sociales :

Souper fêtes des Mères et des Pères

Notre prochain souper aura lieu le samedi 11 mai au pavillon Mance à compter de 18 h avec la musique de Claudine Normand. Au menu : crème de champignons, rosbeef et dessert surprise du chef. Apportez vos consommations. Billets en vente au coût de 35 \$ auprès de Louise Dupont : 418 296-4160 ou Robert Ouellet, 418 296-3827.

Pour toute autre information :
Robert Ouellet : 418 296-3827



fadoq

HAUTERIVE

Au pavillon St-Sacrement, 2269, rue Alice

Activités

NOUVEAU/NOUVEAU/NOUVEAU

ACTIVONS NOS NEURONES

Nouvelle activité de groupe à deux volets : Activation du corps par la pratique d'exercices physiques supervisés. Suivi d'une partie assise, où des jeux sur papier stimuleront la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes. Duo parfait pour garder la forme de la tête aux pieds.

Places limitées/Inscriptions obligatoires

Salle : Manicouagan

Jour : Jeudi, 12 septembre de 9 h 30 à 11 h

Responsables : Lise LaRue 418 589-7482

BINGO FADOQ HAUTERIVE

Endroit : Pavillon St-Sacrement

Salle : St-Laurent

Les dimanches, 17 h 30 à 22 h

Responsables : Suzanne Imbeault, 418 589-7813

Bianca Chassé, 418 295-5882

CARTE DE MEMBRE DISPONIBLES
POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS
25 \$/1 AN ET 45 \$/2 ANS.

Surveillez les changements à l'horaire sur notre page

FACEBOOK

BUREAU : 2269, rue Alice Baie-Comeau,

Téléphone 418 589-1566

Site Facebook FADOQ Hauterive

Information : René Bouchard, président :
418 589-8906

fadoq

CHUTE-AUX-OUTARDES

1, rue de l'École, Chute-aux-Outardes
Tél. : 418 293-2650

Brunch déjeuner :

Les dimanches 19 et 26 mai de 8 h à midi

13 ans et plus : 12 \$, membre de notre club :

10 \$, 6 à 12 ans : 6 \$, 0 à 5 ans : gratuit.

Information : Sonia, 418 293-2650

Activités

Prendre note que nos activités sportives sont terminées. Le tricot se tiendra jusqu'au 28 mai, les lundis à 13 h.

Information : Lynda Bouchard, 418 297-4320

Cartes de membre disponibles en tout temps pour les personnes de 50 ans et plus,
25 \$ ou 45 \$/2 ans.

Pour info : Madeleine Ross au 418 567-3038

Pour de l'information, Michel Tremblay,
président au 418 589-4536

Affichez-vous ici.

**Vous voulez
commanditer
cette page
et positionner
votre
entreprise?**

**Contactez notre
équipe des ventes.
418 589-2090**

Le **Manic**

BULLETIN PAROISSIAL
PAROISSE SAINT-JEAN-EUDES

Transportier inc.
46, chemin de la Scierie 418 295-6229/418 297-6059



DEPUIS 1977
RÉFRIGÉRATION GAGNON inc.
RBQ : 1474-6077-95
2743, boul. Lafèche, Baie-Comeau
418 589-9165
MITSUBISHI ELECTRIC
CHAUFFAGE - CLIMATISATION

Laforest Côté inc.
COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS
868, boul. Blanche, Baie-Comeau 418 295-3474
laforestcote@globetrotter.net

ecolo CYCLE
Routhier AUTOMOBILES inc.
1943, boul. Lafèche, Baie-Comeau
Tél. : 418 589-1909
routauto@telus.net/routhierautomobiles.com

CONSTRUCTION NICOLAS AVOINE
Entrepreneur général en rénovation
418 295-1854 • 418 293-7255

- Toiture
- Portes et fenêtres
- Revêtement extérieur
- Rénovation après sinistre

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE HAUTES CÔTES-NORD MANICOUAGAN
cfhcn.ca 418 589-2570
De Tadoussac à Baie-Trinité

Bijouterie Thibault
908, rue De Puyjalon, Baie-Comeau
418 589-6661

ANIMATION, RÉPIT, ENTRAIDE, EXERCICES
CENTRE DE JOUR vers l'âge sénior
plus de 45 ans
Tél. : 418 589-7423
cdjverslagesenior.com

HOMME AIDE MANICOUAGAN
CENTRE D'AIDE POUR HOMMES
POUR VOUS AIDER À PASSER AU TRAVERS
418 589-GARS

Hamster Librairie Côté
889, rue De Puyjalon, Baie-Comeau
418 589-5166
SANS FRAIS : 1 844 589-5166

OrthèseGO
Orthèses plantaires et appareillages orthopédiques
Jean-Coutu de Baie-Comeau,
691, boul. Lafèche • 418 589-4969
La Pédicurie, Forestville,
38, 8^e Avenue • 1 866 587-2133

Desjardins
990, boul. Lafèche, Baie-Comeau
418 589-3734
267, boul. La Salle, Baie-Comeau
418 296-3339

Exposition INTERNATIONALE
des Miracles Eucharistiques
dans le Monde
CATHÉDRALE ST-JEAN-EUDES BAIE-COMEAU

CE N'EST PAS SEULEMENT DU PAIN
11 au 15 mai 2024 Visite animée

Samedi 11 mai 2024
9 h 30 - 11 h : Visite animée par Louise Normandeau
15 h - 16 h : Visite libre
16 h - 17 h : Messe dominicale

Dimanche 12 mai 2024
9 h 30 - 10 h 30 : Visite libre
10 h 30 - 11 h 30 : Messe dominicale

13 h 30 - 16 h : Visite animée par Louise Normandeau
16 h - 17 h : Adoration eucharistique silencieuse
18 h - 20 h : Visite animée pour les jeunes

Lundi 13 mai 2024
9 h 30 - 11 h : Visite libre
13 h - 15 h : Visite animée par Louise Normandeau
15 h - 16 h : Adoration eucharistique silencieuse
16 h - 17 h : Messe

18 h 30 - 19 h 30 : Visite animée pour les jeunes
Mardi 14 mai 2024
9 h 30 - 11 h : Visite libre

13 h - 15 h : Visite animée par Louise Normandeau
15 h - 16 h : Adoration eucharistique silencieuse
16 h - 18 h : Visite animée pour les jeunes

Mercredi 15 mai 2024
9 h 30 - 11 h : Visite libre
13 h - 15 h : Visite animée par Louise Normandeau
15 h - 16 h : Adoration silencieuse

EXPOSITION CONÇUE ET RÉALISÉE PAR LE BIENHEUREUX CARLO ACUTIS
Conférence et présentation audiovisuelle
Louise Normandeau
Responsable de l'exposition

Bonne fête à toutes nos mamans

HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS ET INTENTIONS DE MESSE

Samedi 11 mai 2024
16 h : En réparation des offrandes au cœur immaculé de Marie
Cécile Dionne et Joseph Auguste Michaud
Alain Pelletier
Monette et Réjeanne

Dimanche 12 mai 2024 - FÊTE DES MÈRES
10 h 30 : Bérangère Normand Mario Martin
Son époux et les enfants
Liliane Bourque et Marcel Damien

Lundi 13 mai 2024
16 h : En l'honneur de la Ste-Vierge
Rita Tremblay

Mercredi 15 mai 2024
19 h : Gisèle Tanguay Jean-Marcel, Annette et Gilles Pardiac
La famille Théodord Tanguay
Jacqueline

LES BILLETS SONT PRÉSENTEMENT EN VENTE
PROCHAIN TIRAGE LE 12 MAI 2024

Tirage du 14 avril 2024

Jacques Valois
4 300 \$
57293

Points de vente

- Nettoyage Express
- Jean Coutu
- Marché Joliet
- La Bonbonnière
- Virement Interac

Info : 418 589-2370, poste 1

Questions? Contacter
Chantale Gagnon : Gestionnaire administrative
Nicole Otis : Adjointe de bureau
Tél : 418 589-2370
secretariat@cathedralebaiecomeau.org
Heures des bureaux : 13 h à 16 h
Lundi au jeudi
Vendredi fermé
Pour connaître les nouveaux développements ou événements qui se passent à la cathédrale, consultez la page Facebook de la cathédrale ainsi que la page Facebook du moitié-moitié pour les résultats du dernier tirage du moitié-moitié.

Passion & Création N.B.
Atelier-boutique, tissus, laines, accessoires de couture et d'artisanat
868, rue De Puyjalon Baie-Comeau
418 589-2585

La Griffe
TOILETTAGE • GARDERIE
Alimentation spécialisée
167-B, boul. La Salle
418 296-9663

Blouin Shell Service
2100, boul. Lafèche, Baie-Comeau
418 589-2133

Aspire-tout
Service à domicile
Téléphone : 418 589-2753

Brunet plus pharmaciens propriétaires
Sylvie Dion, Dominique Paquet, Benoit Paradis, Alexandre Côté
Galeries Baie-Comeau, 300, boul. La Salle • 418 296-2332

SERENA
15, av. Roméo-Véziz, Baie-Comeau
418 296-4741

PLOMBERIE CHAUFFAGE Max inc.
R.B.Q. : 1463-7276-43
10, avenue Narcisse-Blais | Baie-Comeau
418 296-5700

CHÂTEAU BAIE-COMEAU
RÉSIDENTIE PRIVÉE POUR AÎNÉS
1401, boul. Jolliet, Baie-Comeau
418 589-2225 | chateaubaietcomeau.ca

caap CAAP
Côte-Nord SUR LE BAIL
1800, boulevard Lafèche, Baie-Comeau (Québec) G5C 1C9
Téléphone : 418 295-2779
www.caap-cn.org | courriel : info@caap-cn.org

Avis de décès



Léona Chouinard
1940-2024

À La Vallée des Roseaux de Baie-Comeau, le 25 avril 2024, à l'âge de 83 ans, est décédée madame Léona Chouinard, fille de feu madame Régina Bouchard et de feu monsieur Honoré Chouinard. Elle demeurait à Baie-Comeau.

La famille vous accueillera à :

**La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
788, boulevard Blanche, Baie-Comeau (Québec) G5C 2B5**

Le samedi, 8 juin 2024, jour de la cérémonie, à compter de 14 h.

Une cérémonie au salon en mémoire de madame Léona Chouinard sera célébrée à La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan, le samedi, 8 juin 2024 à 16 h.

Elle laisse dans le deuil, ses filles Hélène (Yves Pineault) et Suzie (Yves Denis), ses petits-fils Guillaume et Pierre-Luc (Alyson Dufour), son frère Maurice, ses sœurs Lucienne et Gertrude ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

La famille tient à remercier tout le personnel du département de l'oncologie du CISSS de la Côte-Nord et de La Vallée des Roseaux pour leur dévouement et leur bienveillance. Un merci spécial au Dr. Bergeret. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :

La Vallée des Roseaux
2370, boul. Lafèche, Baie-Comeau (Québec) G5C 1E0
<https://www.jedonneenligne.org/lavalleedesroseaux/>

Les services
professionnels
ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

788, boul. Blanche, Baie-Comeau
Tél. : 418 589-2570
cfhcn.ca

Avis de décès



Adéodat Bérubé
1970-2024

À La Vallée des Roseaux de Baie-Comeau, le 2 avril 2024, à l'âge de 90 ans, est décédé monsieur Adéodat Bérubé, fils de feu madame Antoinette Gauthier et de feu monsieur Théophile Bérubé, époux de madame Brigitte Robichaud. Il demeurait à Baie-Comeau.

La famille vous accueillera à :

**La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
788, boulevard Blanche, Baie-Comeau (Québec) G5C 2B5**

Le vendredi, 17 mai 2024 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h.

Le service religieux sera célébré à Baie-Comeau le samedi, 18 mai 2024 à 10 h en la cathédrale Saint-Jean-Eudes et de là au cimetière St-Joseph de Manicouagan.

Parents et amis sont conviés directement à la cathédrale.

Il laisse dans le deuil, outre son épouse, ses enfants : Roger (Dany), Christian (Marie-Ève), Hélène (Denis) et Martine; ses petits-enfants : Valérie, Cédric, Marie-Michèle, Catherine, Sarah, Dominic et Simon; ses arrière-petits-enfants Evan et Andrew; ses frères et sœurs : Gisèle, Laurent, Fabienne, Jeanne, Margot, Francine, Lucienne ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :
La Vallée des Roseaux
2370, boul. Lafèche, Baie-Comeau (Québec) G5C 1E0
<https://www.jedonneenligne.org/lavalleedesroseaux/>

Les services
professionnels
ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

788, boul. Blanche, Baie-Comeau
Tél. : 418 589-2570
cfhcn.ca



NÉCROLOGIE

Avis de décès



Marc-André Côté
1964-2024

À sa résidence, le 29 avril 2024, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur Marc-André Côté, fils de feu madame Clémence Chastenay et de feu monsieur Marc Côté. Il demeurait à Pointe-Label.

La famille vous accueillera à :

**La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
788, boulevard Blanche, Baie-Comeau (Québec) G5C 2B5**

Le samedi, 11 mai 2024, jour de la cérémonie, à compter de 8 h.

Une cérémonie au salon en mémoire de monsieur Marc-André Côté sera célébrée à la Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan, le samedi, 11 mai 2024 à 10 h.

Il laisse dans le deuil, ses filles Stéphanie et Océanne, leurs mères Manon Harel et Anne Couture, ses frères Jean-François et Jacques, sa sœur Vicky Baribeau, ses nièces Rose et Simone, son neveu Malek Racine ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, oncles et tantes, cousins, cousines et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :
La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
4715, avenue des Replats, bureau 261, Québec (Québec) G2J 1B8
www.coeuretavc.ca

Les services
professionnels
ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

788, boul. Blanche, Baie-Comeau
Tél. : 418 589-2570
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



Groupe de 11 rencontres
Service de Café-Rencontre

Conférence sur demande
Pour les personnes de 12 ans et plus

SUPPORT et ENTRAIDE
pour personne vivant un **DEUIL** causé par maladie • accident • suicide

INFORMEZ-VOUS!

YOLANDE : 418 589-8055 • Julie : 418 297-0315

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

Manufacturier :

- Monuments
- Columbariums
- Plaques au sol
- Urnes

Matière première
en provenance de la Côte-Nord.

Conception et production 100 %
réalisées par des gens de chez nous.

2120, boul. Lafèche, Baie-Comeau
418 589-5286 • www.granijem.com



granijem

FABRICATION LOCALE



Avis de décès



Janine Gendron

À Baie-Comeau, le 10 février 2024, est décédée à l'âge de 88 ans, madame Janine Gendron, fille de feu monsieur Joseph Gendron et de feu madame Jeanne Plante. Elle demeurait à Baie-Comeau.

Les funérailles de madame Janine Gendron auront lieu à l'église de St-Octave de Métis, le samedi 18 mai 2024 à 10 h 30. La famille recevra vos condoléances à compter de 10 h au même endroit.

Elle laisse dans le deuil ses frères : Marc (Anne-Marie) et Denis (Manon), sa sœur Claudette (Réal), ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que d'autres parents et ami(e)s.

La famille de madame Gendron tient à remercier toutes les personnes qui, comme elle se plaisait à le dire, l'ont logée, nourrie et gâtée.

Comme témoignages de sympathie, la famille suggère de faire vos dons à : La Société d'Alzheimer de la Côte-Nord.

La direction
des funérailles
a été confiée à :



15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-4741 | Téléc. : 418 296-4863
Courriel : info@maisonserena.ca

Avis de décès



Bibianne Jean Marin

À La Vallée des Roseaux de Baie-Comeau, le 26 avril 2024, est décédée à l'âge de 88 ans, madame Bibianne Jean Marin, épouse de feu monsieur Gilbert Marin. Elle demeurait à Pointe-aux-Outardes.

Les funérailles de madame Bibianne Jean Marin auront lieu à Pointe-aux-Outardes, le samedi 11 mai 2024 à 14 h, en l'église St-Jean Baptiste, de là au cimetière paroissial.

La famille accueillera parents et ami(e)s à l'église St- Jean Baptiste, le samedi 11 mai 2024, jour des funérailles, à compter de 13 h pour recevoir vos condoléances.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Lise (Léo), Yvan (Line), Gilles (Violaine), Claudette (Nelson), Pauline (Charles), Guy (Diane) et Lisette (Roland); ses petits-enfant : Édith, Marie-Claude, Myriam, Alexandra, Christine, Amélie, Stéphanie et Olivier; ses arrière-petits-enfants : Alyson, Félix, Lucas, Emerick, Olivia, Chrystopher, Sophia, Brenda-Lee et Zack, son arrière-arrière-petit-enfant Sasha, sa sœur Gertrude, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que d'autres parents et ami(e)s.

Elle repose en paix et est partie rejoindre son époux Gilbert et sa fille Maryse.

Comme témoignages de sympathie, la famille suggère de faire vos dons à : La Société Alzheimer Côte-Nord ou La Vallée des Roseaux.

La direction
des funérailles
a été confiée à :



15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-4741 | Téléc. : 418 296-4863
Courriel : info@maisonserena.ca

Avis de décès



Pierre Fournier

Bêtement, connement et débilement, ici Pierre Fournier, fils de feu Roger Fournier et feu Thérèse Dufour. J'écris pour vous signaler que les rumeurs de mon décès ne sont pas exagérées.

Je laisse dans le deuil de nombreux amis dont Hélène Brisson et Martin Malette ainsi que mon adorable Rosie. Les liens du cœur sont souvent plus sincères que les liens dits familiaux.

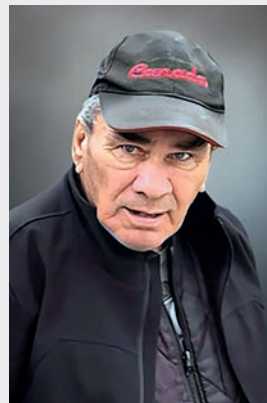
Si vous souhaitez faire un don, pensez à La Vallée des Roseaux, dont je tiens à remercier la formidable équipe qui m'a prodigué des soins hors pair jusqu'à la toute fin.

La direction
des funérailles
a été confiée à :



15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-4741 | Téléc. : 418 296-4863
Courriel : info@maisonserena.ca

Avis de décès



Siméon Collard

À Baie-Comeau, le 27 avril 2024, est décédé à l'âge de 79 ans monsieur Siméon Collard, époux de feu madame Jeanne D'Arc Fontaine. Il demeurait à Pessamit.

Les funérailles de monsieur Siméon Collard ont eu lieu à Pessamit, le mardi 7 mai 2024 à 14 h en l'église Notre-Dame de Betsiamites.

Il laisse dans le deuil ses enfants : Valérie (Bernard), Annick, Nadia, Katia (David), Stéphanie (Jonathan), Elsa et Sacha; ses petits-enfants : Natacha (Walter), Marc-Alex (Manon), Joey, Joeffrey, Patrick (Alison), Yan, Jeanine, Roxanna, Marie-Aimée (Shawn), Serge Jr, Marie-Audrey, Sarah-Maude (Katshinak), Anne-Chrystel, Zachary, Charles-Antoine, Jody-Ann, Béatrice, Mathéo et Farah, ses 14 arrière-petits-enfants, sa sœur Johanne; ses frères : Jean-Marie (Aline), Roger et François, ses beaux-frères et belles-sœurs des familles Ashini, Picard et Fontaine, ses neveux et nièces, cousins et cousines ainsi que d'autres parents et ami(e)s.

La direction
des funérailles
a été confiée à :



15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-4741 | Téléc. : 418 296-4863
Courriel : info@maisonserena.ca

 **SERENA**
MAISON FUNÉRAIRE
JOSÉE GAGNÉ

Josée Gagné, propriétaire et thanatologue
15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau
(Québec) G4Z 2Y8

Téléphone : 418 296-4741 | Télécopieur : 418 296-4863
info@maisonserena.ca | www.maisonserena.ca

 **La Vallée des Roseaux**

Maison spécialisée en soins palliatifs. Organisme sans but lucratif

Votre témoignage de sympathie à la mémoire d'un être cher peut être traduit par un don à La Vallée des Roseaux. Nous ferons parvenir une carte à la famille pour l'informer de votre don. Un reçu officiel vous sera remis.

Vos dons peuvent être faits au salon funéraire, en ligne à : lavalleedesroseaux.org, par téléphone au 418 589-7705 ou sur place au 2370, boul. Lafleche, Baie-Comeau.

Parce qu'il faut plus que des mots...

 **Fleuriste Line Déco**

SALON PRIVÉ
POUR VOUS RECEVOIR EN TOUTE INTIMITÉ LORS D'UN DÉCÈS

- Salle de rencontre • Montage floral spécialisé
- Pièce en 3D personnalisée

51, av. Talon, Baie-Comeau • 418 296-0122
www.fleuristeline.com



OFFRE D'EMPLOI

Crédit Créations Sabina



WESTCLIFF

Le Groupe Westcliff est une des plus importantes sociétés privées dans le domaine de l'immobilier commercial au Canada. Nos activités intégrées en investissements, développement et en gestion font notre succès. Nous sommes présentement à la recherche d'un :

DIRECTEUR GÉNÉRAL CENTRE MANICOUAGAN

Relevant du gestionnaire de portefeuille, voici les principales tâches :

- Maximiser les flux monétaires générés par le centre et voir à l'amélioration continue de l'état de l'immeuble sous sa responsabilité;
- Préparer et administrer les budgets d'exploitation et marketing, les rapports d'analyse mensuelle, et les contrats de service (OPEX & CAPEX);
- Percevoir les loyers des locataires, louer les espaces vacants du centre et administrer les renouvellements de baux en collaboration avec le siège social;
- Embaucher et superviser le personnel de l'entretien, marketing et administration;
- Être l'interlocuteur principal des locataires pour répondre à toutes leurs demandes;
- Superviser, avec le personnel du centre, tous les travaux concernant la sécurité, l'entretien, et les réparations effectuées dans le centre et celles effectuées par les locataires ;
- Établir de solides relations avec les locataires ainsi que le milieu économique de la région.

Qualifications :

- Détenir un diplôme d'études universitaire de premier (1^{er}) cycle dans le domaine de la gestion;
- Posséder cinq (5) années d'expérience en gestion ou supervision de personnel;
- Maîtriser la suite Microsoft Office;
- Être capable de lire et comprendre des états financiers et avoir des notions de comptabilité;
- Posséder une des certifications suivantes : CFM, FMP ou RPA (un atout).

Pour postuler :

Gestionnaire de portefeuille principal : Matthew Peris, Groupe Westcliff
Courriel : mperis@westcliff.ca

Le genre masculin est utilisé dans le texte dans le seul but d'en alléger la forme.

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 



Tessier
Limitée

OFFRES D'EMPLOI

2 postes de mécaniciens d'équipements lourds

Tessier Ltée offre un service « clés en main » de gestion de projets de levage de tous genres. Elle se spécialise dans le « hors normes » associé tant au domaine maritime qu'industriel à travers le Québec et le Grand Nord canadien à partir de son siège social de Baie-Comeau et des bureaux à Sept-Îles et Labrador City. L'expertise et la compétence technique de son équipe jumelée à des équipements à la fine pointe de la technologie continueront d'en assurer la croissance et le succès lié à sa capacité de livrer un service de qualité supérieure, sécuritaire et compétitif.

Description du poste :

Entretien, maintenance, réparation et inspection de la flotte d'équipements : grue, machinerie lourde, chariot élévateur, chargeur sur roues, camion, tracteur, semi-remorque, fardier ainsi que les accessoires et outils de travail.

- Possibilité de déplacement à l'extérieur de la région, en chantier isolé ou sur les différents sites de travail.
- Travail avec des outils et des équipements axés sur les moteurs diesel à la fine pointe de la technologie.

Échelle avec progression salariale et avantages sociaux très concurrentiels incluant des primes pour les déplacements à l'extérieur et indemnités journalières selon convention collective de travail en vigueur pour les 6 prochaines années.

Compétences requises :

- 1-3 ans d'expérience
- Diplôme en mécanique d'engins de chantier ou autre formation pertinente (ASP)
- Certification PEP – SAAQ (atout)
- Certificat de qualification environnementale véhicules (H3) (atout)
- Permis de conduire valide (classe 3 – atout)
- Carte de compétence CCQ (atout)
- Cours ASP Construction – Santé et sécurité générale sur chantier
- Facilité pour le travail d'équipe
- Sens des responsabilités, de l'analyse, de l'observation et de l'engagement



Pour toutes questions ou pour envoyer votre CV veuillez utiliser l'adresse courriel suivante :

antonio.hortas@tessier.desgagnés.com
<http://tessierlee.com>

Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte. Tous les genres sont invités à postuler. Veuillez toutefois noter que seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

Prenez avis que la personne morale sans but lucratif ARCHÉO-MAMU CÔTE-NORD (NEQ 1170529979) a déclaré son intention de demander sa dissolution lors d'une assemblée générale extraordinaire tenue le 2 avril 2024. Une demande de dissolution sera donc adressée au Registraire des entreprises du Québec au cours de l'été 2024. Est produite à cet effet la présente déclaration requise pour toute personne morale sans but lucratif constituée en vertu de la partie III de la Loi sur les compagnies (RLRQ, chapitre C-38).



Vous voulez vendre vos immeubles locatifs? Vous envisagez de prendre votre retraite ou êtes simplement fatigué de l'immobilier? Appelez-nous pour en discuter.

Tél. : 418 297-9523

CANADA | PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ RÉGIONALE
DE COMTÉ DE MANICOUAGAN



AVIS PUBLIC

À LA POPULATION DE LA MRC DE MANICOUAGAN

RAPPORTS FINANCIERS

Conformément à l'article 176.1 du Code municipal du Québec (R.L.R.Q., c. C-27.1), les rapports financiers et les rapports du vérificateur externe de la MRC de Manicouagan et du Territoire non organisé (TNO) de la Rivière-aux-Outardes, pour l'exercice financier 2023, seront déposés à la session ordinaire du Conseil qui se tiendra le mercredi 15 mai 2024 à 15 h, au 768, rue Bossé à Baie-Comeau.

Donné à Baie-Comeau, 1^{er} jour du mois de mai 2024.

Lise Fortin
Directrice générale et greffière-trésorière

OFFRE D'EMPLOI



Nous sommes à la recherche d'un Commis/Livreur

Compétences demandées :

- Être débrouillard
- Sécuritaire
- Connaissance en informatique
- Aimer le travail d'équipe
- Être pro-actif

Si le défi t'intéresse, envoie ton CV à gemond@applied.com

POSTULER DÈS MAINTENANT AU : cargill.com

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

• 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 CÉGEP RECRUTE JOINS-TOI À L'ÉQUIPE!

#CEGEPBC



**CÉGEP DE
BAIE-COMEAU**

Le Cégep de Baie-Comeau est un établissement d'enseignement supérieur qui offre une formation de grande qualité pour assurer la réussite et le développement citoyen de la population étudiante en leur garantissant un accueil et un support personnalisé, tout en contribuant à la vitalité et au développement de la communauté.

Si vous avez envie de relever un nouveau défi et de vous joindre à une équipe multidisciplinaire de plus de 240 personnes, le Cégep de Baie-Comeau n'attend que vous.

Concours n° SOU H2024-15

Ouvrière certifiée ou ouvrier certifié d'entretien (menuisère ou menuisier)

POSTE RÉGULIER À TEMPS COMPLET
(Sous réserve du Bureau de placement)

Les lettres de candidature, accompagnées du curriculum vitae et des diplôme(s) et relevé(s) de notes seront reçues jusqu'à 16 h 30, le **lundi 13 mai 2024**, par courriel à l'adresse dotation@cegepbc.ca.

Pour une description détaillée de ce poste, consultez notre site Web au <https://cegepbc.ca/carriere/offre-emploi/>

cegepbc.ca





**Lire.
Découvrir.
Partager.**

**TÉLÉCHARGEZ NOTRE
NOUVELLE APPLICATION MOBILE GRATUITE.**



2^e affichage

Coordonnateur.trice aux communications

Poste à temps plein de 35 h/semaine
(congé tous les vendredis après-midi)
Salaire : débutant à **30,14 \$/h.**

LE POSTE

La MRC souhaite intégrer à son équipe une personne qui aura l'opportunité de faire rayonner et de poursuivre la promotion de l'image de marque de la MRC ainsi que de travailler une stratégie d'attraction et de rétention des clientèles cibles. De plus, le titulaire du poste aura pour responsabilités :

- De soutenir et réaliser des démarches et initiatives de vitalisation sur le territoire de la MRC;
- Planifier, organiser et coordonner l'ensemble des activités relatives aux communications de la MRC tant de nature politique, qu'administrative;
- Produire, rédiger, concevoir et réviser divers documents et publications dans le cadre de communications internes et externes et en assurer la diffusion;
- Assister le préfet et la direction dans leurs activités de relations publiques et agir à titre de liaison entre les médias et la MRC;
- Assurer la gestion, la mise à jour et l'animation de la plateforme web de la MRC;
- Proposer des stratégies et des moyens orientés vers les résultats pour améliorer le positionnement de la MRC et la promotion de ses activités et initiatives dans les médias numériques et traditionnels;
- Faire la promotion des différents programmes et fonds de la MRC, etc.

PROFIL RECHERCHÉ

À la recherche d'un esprit créatif, la MRC de Manicouagan souhaite intégrer à son équipe une personne qui a à cœur la promotion de sa région et de ses attraits. Travaillant de pair avec la direction générale et le préfet, le coordonnateur aux communications aura pour tâches de faire rayonner la MRC dans toute la province, mais également de tenir informé ses citoyens des nombreuses réalisations sur son territoire.

QUALIFICATIONS

Diplôme de premier cycle universitaire en communication ou autres domaines connexes (ex : marketing, relations publiques). Bonne connaissance des logiciels de mise en page et de création de contenu. Excellente maîtrise de la langue française. Expérience dans le domaine public ou municipal (un atout).

CE POSTE T'INTERESSE?

Envoie ton CV et une copie de ton diplôme à Mme Lise Fortin directrice générale de la MRC de Manicouagan, à lise.fortin@mrcmanicouagan.qc.ca, avant le 24 mai à midi.

Seuls les candidats sélectionnés seront contactés à des fins d'entrevue.



municipalité régionale
de comté de manicouagan

La MRC de Manicouagan est une organisation comptant près de 30 employé(e)s œuvrant dans le domaine municipal et dont les responsabilités sont très variées.

Située dans la magnifique région de la Côte-Nord, la MRC de Manicouagan est composée de huit municipalités et d'un territoire non organisé répartis sur 39 462 km².

En plus de ses grands espaces permettant à ses citoyens de profiter du plein air à tout moment de l'année, la MRC, bordée entre fleuve et montagnes, est une région accueillante, dynamique et diversifiée où il fait bon vivre!



Baie-Comeau
APPEL D'OFFRES 2024-32

Prolongement avenue Fraser – Pavage et bordure

Toute soumission doit, pour être valablement considérée, être préparée sur la formule fournie par la Ville et être déposée au, 30, avenue Dollard-Des Ormeaux, Baie-Comeau, avant **le jeudi 30 mai à 15 h.**

Seules les soumissions reçues dans le délai ci-dessus mentionné seront ouvertes publiquement à **15 h le jeudi 30 mai** au, 30, avenue Dollard-Des Ormeaux, Baie-Comeau.

Les documents officiels de soumission seront disponibles sur le site du S.E.A.O. (www.seao.ca) à compter du 7 mai et c'est à cet endroit que les soumissionnaires doivent se les procurer obligatoirement. Toute information relative à la soumission pourra être obtenue auprès de madame Eve Bérubé par courriel (soumissions@ville.baie-comeau.qc.ca).

La Ville de Baie-Comeau ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues et décline toute obligation ou responsabilité à l'égard des soumissionnaires.

Baie-Comeau, le 2 mai 2024

ANNICK MORIN, Cheffe approvisionnement et gestion contractuelle

OFFRE D'EMPLOI



Point de Rencontre est un centre de thérapie pour hommes aux prises avec un problème de dépendance aux substances. Nous avons un volet hébergement de crise ainsi qu'un volet réinsertion sociale. Nous vous garantissons un travail stimulant dans un milieu humain, sans surcharge de travail. Nous croyons d'abord et avant tout, au potentiel de notre clientèle mixte pour le centre d'hébergement de crise et notre clientèle masculine pour les volets thérapie et réinsertion sociale.

Surveillant(e) remplaçant(e)

Cette offre d'emploi s'adresse à toute personne intéressée à avoir un poste temps partiel et remplacement pour des quart de travail de soir et fin de semaine. La surveillance consiste à être en contact direct avec la clientèle de notre établissement.

Pour plus d'informations sur les qualifications requises et avantages, n'hésitez pas à communiquer avec Mme Jessie Huard Pouliot au 418 589-7551.



Besoin d'un véhicule? TOUTESLESMARQUES.CA

1657, boulevard Laflèche, Baie-Comeau 418 295-1777

2^e affichage

Inspecteur.trice en bâtiment et en environnement

35 heures/semaine (congé tous les vendredis PM)
Salaire : débutant à **28,10 \$/h.**

LE POSTE

Tu auras l'occasion de mettre à profit tes compétences en urbanisme et en environnement de diverses façons :

- Informer les citoyens, les promoteurs et les professionnels sur toutes questions relatives aux règlements municipaux et provinciaux en matière d'urbanisme et d'environnement;
- Étudier les plans et documents soumis par les citoyens, les professionnels ou autres;
- Procéder à la délivrance de permis et de certificats d'autorisation en respect à la réglementation locale et provinciale, dont le régime transitoire de gestion des zones inondables, des rives et du littoral et le Q-2, r.22;
- Procéder à des inspections sur le territoire en vue d'assurer la conformité règlementaire des bâtiments, des usages et des installations;
- Rédiger et assurer le suivi des avis ainsi que des constats d'infraction. Faire le suivi des plaintes;
- Agir à titre de personne-ressource auprès du comité consultatif d'urbanisme;
- Faire rapport aux conseils municipaux et formuler des recommandations à son supérieur sur l'application de la réglementation en urbanisme et en environnement;
- Etc.

PROFIL RECHERCHÉ

Tu aimes travailler en équipe et la communication avec la clientèle? Tu es une personne dynamique ayant un bon esprit d'analyse et un sens de l'observation aiguisé? Tu as de la facilité à travailler avec des règlements? La MRC aimerait t'accueillir dans son équipe!

QUALIFICATIONS

DEC ou AEC en aménagement du territoire, urbanisme, inspection municipale en bâtiment et en environnement, génie civil, architecture ou détenir une formation équivalente.

CE POSTE T'INTERESSE?

Envoie ton CV et une copie de ton diplôme à Mme Lise Fortin, directrice générale de la MRC de Manicouagan, à lise.fortin@mrcmanicouagan.qc.ca, avant le 24 mai à midi.

Nous communiquerons seulement avec les candidat(e)s sélectionné(e)s à des fins d'entrevue.



municipalité régionale
de comté de manicouagan

La MRC de Manicouagan est une organisation comptant près de 30 employé(e)s œuvrant dans le domaine municipal et dont les responsabilités sont très variées.

Située dans la magnifique région de la Côte-Nord, la MRC de Manicouagan est composée de huit municipalités et d'un territoire non organisé répartis sur 39 462 km².

En plus de ses grands espaces permettant à ses citoyens de profiter du plein air à tout moment de l'année, la MRC, bordée entre fleuve et montagnes, est une région accueillante, dynamique et diversifiée où il fait bon vivre!



AVIS/EMPLOIS

Prolongation du concours 24-20
Ville de
Baie-Comeau

OFFRE D'EMPLOI

MÉCANICIEN/MÉCANICIENNE

(Poste permanent)

Entrée en poste : Mai 2024

Horaire de 40 heures/semaine

SALAIRE HORAIRE DE **36,46 \$**

UN EMPLOI À TEMPS PLEIN N'ATTEND QUE TOI !

Postule en ligne sur notre site Internet ou viens porter ton CV au 19, avenue Marquette, à Baie-Comeau **avant le 17 mai 2024.**
<https://www.ville.baie-comeau.qc.ca/ville/administration/emplois/>



APPEL D'OFFRES

APPEL D'OFFRES NO : 2301-PR-ING

FOURNITURE DE SERVICES PROFESSIONNELS

REPLACEMENT DES CONDUITES D'AQUEDUC ET D'ÉGOUTS

La soumission doit être déposée sur le SEAO avant le 7 juin 2024, à 16h30.

La Municipalité de Schefferville désire recevoir des offres de services professionnels pour des activités d'ingénierie nécessaires à des travaux de remplacement des conduites d'aqueduc et des eaux usées de la municipalité. L'adjudicataire devra fournir tous les services normaux qui sont habituellement requis pour ce type de projet.

Les documents d'appel d'offres et informations détaillées sont disponibles par le biais du système électronique d'appel d'offres (SEAO): www.seao.ca

Les soumissions **ne peuvent être transmises que par voie électronique** par l'intermédiaire du système électronique d'appel d'offres du gouvernement du Québec (SEAO), à l'adresse suivante :
« www.seao.ca »

Un club de marche initié à Chute-aux-Outardes

Le Club FADOQ de Chute-aux-Outardes a annoncé le démarrage officiel de son club de marche, une initiative qui vise à promouvoir un mode de vie actif et à favoriser le bien-être de ses membres ainsi que de la population locale.

Charlotte Vuillemin

Cette annonce survient dans le cadre d'une subvention octroyée par l'Unité Loisir et Sport de la Côte-Nord.

Depuis septembre 2023, le club de marche est en activité, offrant aux participants une variété d'activités physiques et sociales. Lors du déjeuner du club FADOQ le 28 avril, les marcheurs et participants du condi-

tionnement physique, du baseball poche, du palet et des quilles ont reçu un sac rempli d'équipements pour leurs activités.

Ce sac comprenait notamment une montre podomètre, un foulard de type BUFF, trois brassards réfléchissants et un bâton de marche.

En plus de ces équipements, les joueurs des activités de baseball poche, de palet et de quilles ont reçu une veste à l'effigie du Club FADOQ de Chute-aux-Outardes. Ces vestes seront portées avec fierté par les membres lors des prochains jeux régionaux qui se tiendront du 4 au 6 mai à Forestville et Baie-Comeau, représentant ainsi leur engagement envers le sport et la communauté.

La mission de l'organisme est de veiller au bien-être de ses membres, d'organiser des activités et de contrer l'isolement. C'est notamment grâce



Le Club FADOQ de Chute-aux-Outardes a offert de belles surprises à ses membres du club de marche. Photo courtoisie

à ce partenariat avec l'Unité Loisir et Sport de la Côte-Nord, qui permet d'offrir des programmes variés et stimulants aux membres.

Avec plus de 250 membres, un nombre croissant depuis le début de la pandémie, le Club FADOQ de Chute-aux-Outardes continue de jouer un rôle essentiel dans la vie des aînés de la région.



Tu aimes relever de nouveaux défis?

Joins-toi à Applied Industrial Technologies

OFFRE D'EMPLOI



Nous sommes à la recherche d'un **Représentant(e) aux ventes**

Fournis par l'employeur :

- portable • cellulaire • voiture de compagnie
- Avantages sociaux complets
- 40 heures/semaine de jour
- Régime de retraite
- Salaire très compétitif

Si le défi t'intéresse, envoie ton CV à gemond@applied.com



Oasis des Pionniers

OFFRE D'EMPLOI

Infirmier(ère) auxiliaire

DESCRIPTION DE TÂCHE

Donner des soins infirmiers de base, voir au confort, au bien-être et aux besoins généraux des résidents.
Collaborer avec les autres professionnels lors d'examen et de traitements.

VALEURS RECHERCHÉES

- Détenir un diplôme ou en voie de l'obtenir
- Professionnalisme
- Diplomatie
- Esprit d'équipe
- Soucieuse (soucieux) de la qualité rendue

Une entreprise qui prend en considération les besoins de son équipe!

Envoyez votre curriculum vitae à :
Éric Jean, directeur Oasis des Pionniers
Baie-Comeau (Québec) G5C 1R9
418 589-6625, poste 133 | Cell : 418 445-1851
Oasisdespionniers@lobetrotter.net



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.berube@post.mcdonalds.ca**



LES MARÉES Prédiction des marées pour sept jours LIEU : BAIE-COMEAU	2024-05-08 (MERCREDI)			2024-05-09 (JEUDI)			2024-05-10 (VENDREDI)			2024-05-11 (SAMEDI)			2024-05-12 (DIMANCHE)			2024-05-13 (LUNDI)			2024-05-14 (MARDI)		
	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)
	02:31	4	13	03:15	4	13.3	03:58	4	13.1	04:43	3.8	12.6	05:29	3.6	11.8	06:18	3.3	11	00:37	1	3.4
	09:00	-0.1	-0.5	09:47	-0.1	-0.4	10:34	0	0	11:22	0.2	0.8	12:13	0.5	1.6	13:09	0.7	2.4	07:13	3.1	10.1
	15:04	3.2	10.6	15:49	3.1	10.2	16:34	2.9	9.6	17:21	2.7	9	18:09	2.6	8.4	19:02	2.4	7.9	14:11	0.9	3
	20:55	0.2	0.7	21:36	0.3	1	22:17	0.4	1.5	22:59	0.6	2.1	23:45	0.8	2.7				20:02	2.3	7.5

Source : Pêches et Océans Canada

30^e Jeux régionaux de la FADOQ

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

saire 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.



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

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 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.



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

ACHÈTE vos vieux jeux et vieilles consoles!



Nintendo NES, Super Nintendo, Nintendo 64, Wii, Wii U, Nintendo Switch, Gameboy, DS, 3DS, Sega Genesis, Sega Saturne, Dreamcast, Playstation, Xbox, Vectrex, Coleco, Intellelevision, Virtual Boy, Turbo Grafix, Atari, figurine Amiibo ou autres consoles.

Offre un bon prix pour vos jeux et consoles \$\$.
418 297-9523

**CONCOURS
LE DRAKKAR
EN SÉRIES!**

**NOS FINALISTES
CETTE SEMAINE :**



Annie Bernatchez



Annie Gosselin



Benjamin Otis



Cindy Marquis



Gaétane Bacon



Guy Gendron



Isabelle Levasseur

GO DRAKKAR GO!
Vers le sommet, rien de moins!

ÉBÉNISTERIE
Alain Dufour

194, av. Damase-Potvin
418 296-2096

DRAKKAR,
cap sur la victoire!

Galerie du **Tapis**

327, boulevard La Salle
Baie-Comeau
418 296-6063

*Avec persévérance,
on avance vers
la victoire!*

Centre
de services scolaire
de l'Estuaire

Québec

620, rue Jb bert, Bâ e-Comeau
418 589-0806 | www.casestuaire.qc.ca

GO DRAKKAR GO!
On rame vers la victoire!

Dixie Lee
fried chicken poulet frite

1150, boul. Lafleche, Baie-Comeau • 418 589-3376

L'AMI JUNIOR
Côte-Nord

Go Drakkar!

TOUTES LES MARQUES

BAIE-COMEAU MAZDA BAIE-COMEAU NISSAN BAIE-COMEAU TOYOTA

**NOUS SOMMES
DERRIÈRE VOUS!**

TransPortier inc.

46, chemin de la Scierie, Pointe-aux-Outardes
418 295-6229/418 297-6059



600 \$ EN PRIX À GAGNER!

Pour participer, prends une photo de toi ou avec tes amis pendant un match du Drakkar!

Envoie ta photo par courriel à : reception@lemanic.ca ou sur notre site web lemanic.ca/concours

Courez la chance de gagner une loge pour une partie en saison 2024-2025, un t-shirt d'Isaac Dufort #19, une tasse à café ainsi qu'un chandail de Félix Gagnon #22 avec une gourde.



Marlène Marquis



Nathalie Valcourt



Sébastien Desrosby

JEAN DUMAS
MULTI-CONCESSIONNAIRE
HONDA

Avec l'audace des grands explorateurs, nous naviguons vers la victoire!

276, boul. La Salle, Baie-Comeau
418 296-4938

SHUK DRAKKAR SHUK

Conseil des Innus de Pessamit
4, rue Metshtetu, Pessamit | 418 567-8488

Bien entendre, ça change tout!

Baie-Comeau
Forestville
1 888 589-5822
GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

Encourageons nos Drakkar pour les séries 2024!

point S
LE SPÉCIALISTE DU PNEU
ARSENAULT
PNEUS ET MÉCANIQUE inc.
930, rue Comtois, Baie-Comeau
418 589-8280



Bonne chance à nos DRAKKAR pour les séries!

maxi express
300, boul. La Salle, Baie-Comeau 418 296-5806
570, boul. Lafleche, Baie-Comeau 418 589-9020



Nous sommes prêts pour les séries!

Les Pétroles MB
PMB

418 295-1919
operations.pmb@petrolesmb.com

Angela Lemire à la hauteur de ses efforts

L'année de la gymnaste Angela Lemire est terminée. C'est sur des résultats plus que satisfaisants, à l'échelle provinciale, que l'athlète peut maintenant laisser place à la réflexion pour son avenir.

Anne-Sophie Paquet-T.

Les Championnats québécois de gymnastique qui se déroulaient à Valleyfield du 26 au 28 avril ont conclu l'année de compétitions d'Angela Lemire. Il s'agissait de sa deuxième participation dans la catégorie N8 se mesurant ainsi aux meilleures du Québec.

«Elle a offert de très belles performances tout au long de la compétition», a mentionné Gabrielle Saucier,

entraîneuse au Club de gymnastique de Baie-Comeau.

La discipline au sol est le point fort de l'athlète de 18 ans qui a d'ailleurs mérité une septième position lors de l'évènement. «Nous étions sûres d'avoir un bon classement», renchérit son entraîneuse.

«Je suis très fière de la voir travailler avec intensité dans le gym et de voir d'aussi beaux résultats en compétition»

– Gabrielle Saucier

La constance est, selon Mme Saucier, ce qui a permis à son athlète d'améliorer son classement provincial, elle qui figure au 24^e rang. Il s'agit de la meilleure performance de sa carrière.

Gabrielle Saucier ajoute qu'elle est plus que satisfaite de la saison d'Angela. «Je suis très fière de la voir travailler avec intensité dans le gym et de voir d'aussi beaux résultats en compétition.»

Sans avoir confirmé ou infirmé si l'athlète allait poursuivre sa route à titre de gymnaste de compétition, Mme Saucier a précisé que le duo pourrait viser les Championnats canadiens de l'Est si elle continue ses ambitions sportives.



La gymnaste Angela Lemire (à gauche) et son entraîneuse Gabrielle Saucier. Photo Lise Lachance



Une autre étape de franchie

(KNP) Olivier Dancause continue de frayer son chemin vers les *CrossFit Games*. La compétition mondiale qui rassemble les meilleurs athlètes d'entraînement fonctionnel devient de plus en plus réelle pour le Baie-Comeau. Âgé de 16 ans, il vient de se qualifier pour les demi-finales. Il a terminé en 7^e position des quarts de finales, ce qui le positionne premier au Canada. Les demi-finales se déroulent du 8 au 12 mai. Photo courtoisie



La saison est terminée!

20 équipes, des rires à profusion et beaucoup de générosité!

Ce fût tout cela le **tournoi de la ligue commerciale**.



L'équipe gagnante : Alexandre C, Benoît S, Hugo R et Steve C.



Un montant de 1 026 \$ remis au Comptoir alimentaire l'Escale par madame Milita Bujold.

le manic.ca

S'entraîner aux arts martiaux à Baie-Comeau

Deux entrepreneurs se sont lancé le défi de bonifier l'offre d'entraînement actuelle à Baie-Comeau et cela passe par les arts martiaux.



Karianne Nepton-Philippe
knphilippe@lemanic.ca

INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

Gatsby MMA est le tout nouvel endroit à Baie-Comeau, dans le secteur Marquette, pour découvrir les arts martiaux, l'expérience du combat ainsi que l'entraînement et la psychologie qui en découle.

Mathieu Gendron et Jordan Fong sont derrière cette idée.

«Mathieu Gendron est celui qui a commencé le combat ici sur la Côte-Nord. Pendant un certain temps, ça a été très fort dans la région, mais c'est un peu tombé après. [...] Après avoir rencontré Mathieu à quelques reprises récemment et discuté avec lui de ça, il m'a dit qu'il avait un local et qu'on pourrait faire quelque chose avec ça», raconte d'abord Jordan Fong, copropriétaire du gym.

Ce dernier a pratiqué une panoplie de sports, mais a été introduit aux arts martiaux «sur le tard».

«Quand j'ai commencé, j'ai dû aller m'entraîner à l'extérieur pour un entraînement au combat», mentionne-t-il.

En découvrant le local proposé par Mathieu Gendron, M. Fong a rapidement vu le potentiel. Quelques rénovations plus tard, ils ont ouvert l'endroit.

«Ça a ravivé nos deux flammes», lance-t-il.

«Il y a un manque dans la région dans l'entraînement de ce côté-là.»

– Jordan Fong

Indiquant vouloir commencer petit avant d'envisager de plus gros objectifs, il ajoute : «L'espace n'est pas très grand, mais ça donne justement une *vibe*.»

Deux volets

«Le premier volet, c'est vraiment les arts martiaux. Donc, n'importe quelle



Jordan Fong et Mathieu Gendron ont choisi le nom Gatsby en référence au film Gatsby, le magnifique. Photo courtoisie

personne enthousiaste d'arts martiaux qui veut les apprendre peut venir ici», explique Jordan Fong.

«Nous, on veut une place où tu peux avoir l'expérience du combat, le vrai combat», précise-t-il.

Ensuite, il y a le volet mise en forme. «On prépare les spiritualités. Les arts martiaux, c'est aussi plus qu'un entraînement, c'est un état, ça forge le caractère», enchaîne le copropriétaire.

Les cours sont d'ailleurs pour tout le monde. Les hommes, les femmes, les jeunes et les moins jeunes sont invités à découvrir la complexité et le plaisir de ces entraînements.

«On est un gym de débutants. Baie-Comeau, ce n'est pas une grosse ville de combats. Donc, c'est pour tous les niveaux. Je souhaite aussi former la jeunesse», soutient Jordan Fong.

Selon lui, «il y a un manque dans la région dans l'entraînement de ce côté-là», surtout pour un domaine aussi complet que les arts martiaux.

Mathieu Gendron et lui sont les propriétaires et les entraîneurs de la place.

La conjointe de Jordan Fong, Lisa-Marie St-Pierre, est aussi impliquée. Elle s'occupe du côté administratif et du marketing.



Les cours ont débuté il y a deux semaines. Photo courtoisie



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 régularité

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

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



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



A3186S

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

