

DU 21 AU 27 AVRIL 2024
Semaine du personnel
de soutien administratif

**CAHIER SPÉCIAL
PAGES 8 ET 9**



Vol.49 - N° 2 - 2,86 \$ + TPS

47^e
TOURNOI
DES DEUX GLACES
**CAHIER SPÉCIAL
PAGES 18 À 22**

PAGE 3

**HÔPITAL
Notre-Dame**

**JOSÉE B. VACHON DEVIENT
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE
L'HÔPITAL NOTRE-DAME**

**HEARST ET KAPUSKASING TRAVAILLENT
ENSEMBLE POUR LE RECRUTEMENT DE
CHIRURGIENS** **PAGE 6**

PAGE 7

TATTOO
BLACK ROSE

**UN NOUVEAU STUDIO
DE TATOUAGE**

PAGE 2

**PRIX REMIS À LA SOIRÉE
D'APPRECIATION DU HMHA**

PAGE 2
CAHIER SPÉCIAL **JOURNÉE MONDIALE DE LA
SECURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL**

Obtenez **0%** * jusqu'à **60** mois

à l'achat

sur les F-150 2024 sélectionnés

**UN DUR
Ford
DE DUR**

Ford LECOURSMOTORSALES F-150 2024

Hearst 705 362-4011
Kapusking 705 335-8553

www.lecoursmotorsales.ca

Prix remis à la soirée d'appréciation du HMHA

Par Renée-Pier Fontaine

Près d'une semaine après avoir organisé le banquet pour les joueurs, l'Association du Hockey mineur de Hearst (HMHA) a organisé une soirée d'appréciation pour les bénévoles qui ont aidé tout au long de la saison 2023-2024. Les adultes concernés étaient invités à La Limite le 24 avril dernier; une trentaine de personnes y ont participé. Les membres du conseil d'administration ont aussi remis deux prix : le bénévole de l'année et le prix Albert Turgeon.

Cette année, ce sont plus 98 bénévoles qui se sont impliqués à tous les niveaux, et grâce à leur aide l'association a été en mesure d'organiser deux tournois, c'est-à-dire le M7 Jamboree de Lecours Lumber ainsi que le Tournoi Astérix et Obélix. « Le HMHA est revenu avec un tout nouveau concept pour le tournoi Astérix et Obélix, soit un méga weekend avec toutes les divisions, de M9 jusqu'à M18, avec un total de 26 équipes (362 joueurs et joueuses) et



De gauche à droite : Brian Wilson, Michel Ouellette, Evra Lévesque-Vienneau, Martine Lemaire-Mignault, Christian Gratton, Jean-François Sylvestre, Alain Rioux, Rick Rosevear, Dominic Lemieux. Photos : Renée-Pier Fontaine

63 parties. Le comité envisage le même format pour l'édition 2024-2025 », indique Christian Gratton. Marc-André Comeau et les deux gardiens des Lumberjacks ont refait cette année l'école de gardiens gratuite. « Nous croyons que la formation des gardiens et gardiennes est cruciale pour s'assurer d'avoir des jeunes intéressés à cette position qui peut parfois être négligée », ajoute-t-il. Martine Lemaire-Mignault a profité de l'occasion pour remercier la secrétaire administrative sortante de son travail au sein de l'organisation et accueillir Émilie Mignault qui occupera ce poste à partir du mois de juin.

Le prix du bénévole de l'année a été remis à Dominic Lemieux, membre du comité. Il était absent la journée du vote, c'est donc avec surprise qu'il a reçu cet honneur. Brian Wilson avait préparé un petit discours soulignant les efforts et les sacrifices que M. Lemieux avait faits cette saison pour donner de son temps au HMHA. « Dominic n'était même pas le *manager* pour les M9, mais il a travaillé très fort avec la NDHL qui est Nipissing District Hockey League, il a fait des vraiment bons contacts. Même tantôt nous avons reçu un courriel de la ligue et ça

regarde comme si nous allons rejoindre la NDHL à tous les niveaux. Il était aussi l'assistant coach et le *manager* des M13. Il a organisé les tournois, les chambres d'hôtel, il était aux pratiques et derrière le banc durant les joutes. C'était donc des cinq, six jours par semaine à l'aréna cette année! » Par la suite, le prix Albert Turgeon est remis à une personne qui s'implique dans le Hockey mineur de Hearst depuis plus de 20 ans et c'est Guy Morin qui a reçu cet honneur. Puisque la soirée se déroulait un mercredi, le soir de son émission, ce fut difficile pour Rick Rosevear de le convaincre qu'il devait absolument être de la partie hier soir.

Guy Morin se dévoue depuis la fin des années 1980 au sein du hockey mineur. Alain Rioux, Christian Gratton et Rick Rosevear avaient préparé des discours pour énumérer les succès de Guy au fil du temps. « Guy est impliqué avec l'arbitrage au hockey mineur depuis maintenant 23 ans, avec une qualification de niveau 3, il a donc pu arbitrer les plus hauts calibres de hockey dans la région. C'est un leader, il aime partager ses connaissances avec les plus jeunes et il prenait à cœur le développement des arbitres locaux et n'hésitait jamais quand son aide était demandée », décrit Christian

Gratton.

En tant qu'entraîneur, Guy a remporté avec son équipe Atome HLK le tournoi NOHA en 1992-1993 et il continue de s'impliquer au fil des saisons à tous les niveaux et dans tous les calibres. « Ses enfants ont été initiés au hockey à un jeune âge et encore une fois Guy était là pour donner un coup de main et s'impliquer. Il a continué d'entraîner jusqu'en 2016 et a contribué au comité de l'association pendant quelques années. Après sa carrière d'entraîneur, il a joint le comité exécutif des Lumberjacks de Hearst », raconte Rick Rosevear. Guy Morin s'occupait de regarder les contrats des joueurs et de gérer les médias sociaux de l'équipe durant les premières années, jusqu'en 2021. Le mercredi 24 avril 2024, c'était la finale de la sixième saison de son émission de radio *Le Fanatique*. Son 215^e épisode devait donc attendre à la semaine prochaine.



Dominic Lemieux : bénévole de l'année



Guy Morin : prix Albert Turgeon

RAPPORT D'IMPÔTS POUR LES PARTICULIERS & LES ENTREPRISES

JFR

JEAN-FRANÇOIS RICHARD, CPA

SOCIÉTÉ PROFESSIONNELLE

COMPTABLE PROFESSIONNEL AGRÉÉ

CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANT

Nous accueillons avec plaisir de **nouveaux clients**, et vous pouvez simplifier vos impôts en nous contactant dès maintenant.

Ouvert

LUNDI AU VENDREDI

8H30 À 17H30

(ouvert sur l'heure du dîner)

du 20 février au 30 avril 2024

14, 8^e Rue | Hearst ON P0L 1N0

705 362-8841

info@jfrcpa.ca

www.jfrcpa.ca

L'INFO SOUS LA LOUPE

Caisse Alliance

VENDREDI 11H

EN REPRISE SAMEDI 9H

PODCAST **CINN911.COM**

CINN911

Josée B. Vachon devient directrice générale de l'Hôpital Notre-Dame

Par Renée-Pier Fontaine

Le conseil d'administration de l'Hôpital Notre-Dame de Hearst a annoncé la nomination de Josée B. Vachon à titre de directrice générale. Elle entrera en fonction officiellement le 29 avril prochain.

Mme Vachon occupait le poste de direction par intérim depuis le départ soudain de la directrice sortante, Liza Fortier, en décembre dernier. Précédemment, elle assumait la direction des services financiers de l'hôpital, et ce, depuis 2022.

Josée Vachon est native de la région, diplômée de l'Université de



Photo : Le Nord

Hearst en administration des affaires et détient un certificat en développement économique de

l'Université de Waterloo. La gestion est un domaine qui la passionne.

Dans un communiqué, le conseil d'administration dit que son expérience dans le domaine des soins de santé, sa capacité à travailler en équipe, ses habiletés de communication et son sens des affaires leur permettront de faire face aux enjeux de taille dans un contexte difficile et en constant changement. Selon eux, les capacités d'analyse et les aptitudes que Mme Vachon a démontrées au sein de l'organisation pour trouver des solutions novatrices font d'elle une visionnaire dans la communauté.

Congrès, musique et banquet à la Légion

Par Renée-Pier Fontaine

Les membres de la Légion filiale 173 de Hearst étaient les hôtes de la rencontre du District K la fin de semaine dernière. Une cinquantaine de membres se sont déplacés, de Hornepayne à Temagami, pour y participer. C'était la première fois depuis 2016 que l'évènement se produisait à Hearst.

Lors de ce congrès, les légionnaires

se réunissent pour prendre des décisions au niveau du district, et chaque filiale doit envoyer des représentants. Un souper était servi le vendredi soir, suivi d'une soirée musicale avec Marie-Pier et Patrick Leclerc. Des gens de la communauté se sont joints au groupe, même certains sportifs participant au tournoi de hockey local étaient de la partie.

Le samedi matin, une parade a eu lieu selon le protocole d'un congrès légionnaire et, après des heures de réunion, le groupe s'est rendu à la Distillerie Rheault pour visiter les installations et déguster les produits alcoolisés locaux.

Les dames auxiliaires ont concocté les repas pendant la fin de semaine. Samedi, un souper banquet a été servi, lors duquel

plusieurs prix ont été remis grâce aux contributions des entreprises locales. En soirée, le groupe Kermesse a fait danser la foule présente. Les réunions ont repris le dimanche matin et les organisateurs ont reçu de bons commentaires des participants de l'extérieur.



Photos : Facebook Hearst Legion

**LES ENTREVUES DE L'INFO SOUS LA LOUPE
SONT DISPONIBLES EN TOUT TEMPS AU
CINN911.COM/PODCASTS**

Tirages de viande! dès 18 h
Meat Draws! Starting at 6 h

(doit être présent / need to be present)

Legion 173

Tirage 50/50 Draw
21 h / 9 h

Dernier vendredi du mois
Last Friday of the month



Vendredi 26 avril
Friday April 26th

Soirée Karaoke avec
Karaoke Night with

Suzy-Q's Sound
20 h - 8 h

DES GENS DE **CHEZ VOUS**
POUR **VOS BESOINS**
IMMOBILIERS
À OTTAWA.

exp
REALTY
BROKERAGE

REAL ESTATE HUB

613-707-5146
expRealEstateHUB.com



ÉQUIPE

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

Manon Longval, ventes
vente@hearstmedias.ca

Lignes agates marketing, ventes nationales
anne@lignesagates.com 1 866 411-7487

Renée-Pier Fontaine, journaliste
rpfontaine@hearstmedias.ca

Guy Morin, journaliste sportif
guymorin72@gmail.com

Gilles Péloquin, journaliste sportif
gpelo1951@hotmail.com

Maurice Lepage, graphiste
pub@hearstmedias.ca

Karine Vallée, réception et distribution
info@hearstmedias.ca

Julie Pelletier, comptabilité
jpelletier@hearstmedias.ca

Francine Lacroix, employée de soutien
flacroix@hearstmedias.ca

Anouck Guay, webmestre
web@hearstmedias.ca

Claire Forcier, réviseuse bénévole

Claudine Locqueville, chroniqueuse

Serge Morissette, chroniqueur

Marc Bédard, chroniqueur

Site Web : lejournallenord.com

Facebook : C'INN à Hearst

Journal Le Nord

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

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



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

Gérard Payeur, président

Suzanne Dallaire Côté, vice-présidente

Lise Camiré Laflamme, trésorière

Paul Baril, administrateur

Vicky Baillargeon, administratrice

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



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

Prenez note que nous ne sommes pas responsables des fautes dans plusieurs des publicités du journal. Nombreuses sont celles qui nous arrivent déjà toutes prêtes et il nous est donc impossible de changer quoi que ce soit dans ces textes.

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

réseau presse
médias professionnels de l'info locale

FIER MEMBRE

Le Nord est publié depuis mars 1976.

Il est passé aux mains des Médias de

l'épINETTE noire en mai 2016.

ISSN 1199-0805



Les études, les études, les études... il ne faut quand même pas virer fou avec ça !

Comme dans les paroles de la chanson Le jardin du Luxembourg de Joe Dassin : Il y a des étudiants qui rêvent qu'ils ont fini leurs études, et des professeurs qui rêvent qu'ils les commencent ! Aimiez-vous l'école lorsque vous étiez jeune ? Mettons-nous trop de pression sur nos jeunes avec les études au primaire, secondaire ou postsecondaire ?

Dernièrement, je lisais cette publication sur Facebook :

« Les examens de vos enfants vont bientôt débiter. Je sais que vous tenez vraiment à ce que votre enfant réussisse, mais rappelez-vous, parmi les étudiants qui passeront les examens, il y a des artistes qui n'auront pas nécessairement besoin de comprendre les mathématiques les plus avancées. Il y a des entrepreneurs qui ne se soucieront pas de l'histoire du monde ou de la littérature espagnole ! Il y a des musiciens, dont les notes en chimie n'auront pas ou très peu d'importance. Il y a des athlètes dont la forme physique sera plus importante que les sciences physiques. »

Il y a beaucoup de vérité dans cette affirmation, mais il y a quand même des drapeaux rouges. Quelle est la valeur d'un diplôme en 2024 ? Trop souvent, des institutions postsecondaires préfèrent les statistiques financières à la qualité de ses diplômés ! Ce qu'on peut appeler des usines à diplôme, en quelque sorte payez et on va s'organiser pour vous donner un diplôme.

Je ne nommerai pas de noms, mais certaines entreprises canadiennes que je connais vont s'abstenir d'embaucher des diplômés de certains collèges et universités puisque ceux-ci n'auront pas les connaissances requises pour assurer les tâches du travail !

En effet, un diplôme universitaire ne garantit pas un employé de qualité. Et, malheureusement, certaines entreprises, souvent des institutions gouvernementales, obligent un diplôme universitaire pour se faire embaucher.

J'ai souvent eu des confidences de ressources humaines ou de direction qui m'ont avoué avoir les mains liées. Ils sont dans l'obligation d'embaucher le diplômé universitaire sans expérience, sachant très bien que cette personne n'a pas la personnalité pour accomplir les tâches. Pour les autres candidats sans diplôme, malgré l'expérience et les qualités pour le job, ils seront ignorés. Heureusement, ce genre de situation est de moins en moins observée. Et, surtout avec la pénurie d'employés.

Pour revenir à la publication Facebook, quelle est la valeur des examens et surtout des notes ? L'école, c'est trop souvent un bourrage de crâne de quelques semaines suivi d'un examen ! Le résultat, certains jeunes auront une note parfaite et ne se souviendront plus de rien après, d'autres auront toutes les connaissances et termineront avec une note exécutable.

Pour ma part, après 11 ans à titre de directeur général, j'aime mieux embaucher de jeunes diplômés en communication des collèges que des universités. Au collège, on forme les animateurs ou journalistes comme s'ils étaient sur le terrain. À l'inverse, à l'université, ils forment les futurs diplômés avec des livres et de grandes théories.

Le problème est que, la plupart du temps, le diplômé universitaire arrive dans nos bureaux et n'a aucune idée comment effectuer le travail. Il va se permettre de me faire des leçons sur les grandes théories du journalisme, mais écrire des textes sur le dernier conseil municipal s'est beaucoup trop compliqué pour lui !

Lorsque je reçois un curriculum vitae et que le

postulant met beaucoup trop d'emphase sur les notes obtenues dans ses cours, un drapeau rouge se lève immédiatement.

Que vaut vraiment une note d'examen ? À titre d'employeur, je me fie davantage aux commentaires des enseignants qu'aux notes !

Je vais utiliser mon cheminement de vie à titre d'exemple. Lors des examens, j'avais beau connaître la matière par cœur, je n'ai jamais obtenu de très grands résultats.

En secondaire 3, il me manquait un seul point pour obtenir la note de passage du cours de français. J'avais accepté de suivre un cours de rattrapage accéléré en été afin de ne pas recommencer ledit cours de français et poursuivre vers le secondaire 4. On parle ici d'une histoire de 1991.

Aussi bizarre que cela puisse paraître, je n'étais pas très fort en français, mais dans les autres matières ce n'était pas vraiment un problème.

Par un hasard, le professeur qui offrait le cours de rattrapage en été était le même que j'avais eu l'année précédente. J'ai rencontré cet enseignant presque 15 ans plus tard, alors que je faisais un reportage télé à titre de journaliste-vidéaste dans mon alma mater. C'est lui-même qui m'a fièrement rappelé une phrase qu'il m'avait dite la première journée de mon cours de rattrapage d'été : « Qu'est-ce que tu fais icitte Steve ? » m'avait-il demandé. « Tu étais dans les élèves les plus brillants de ma classe l'année dernière et on se renvoie en rattrapage en plein été pendant qu'il fait 30 degrés dehors ! »

Je lui ai expliqué que c'était l'histoire de ma vie. Nous avons pris le temps de jaser parce que je tenais à lui faire comprendre que pour une raison que je ne connais pas, que ce soit au primaire, au secondaire, au collège ou à l'université, bien que je maîtrisais la matière sur le bout de mes doigts, je n'ai jamais obtenu de bons résultats à mes examens.

Lors d'une conversation avec le recteur de l'Université de Hearst, Luc Bussièrès, nous avons abordé ce sujet. J'étais heureux d'entendre qu'une personne aussi qualifiée dirigeant une université ne croyait pas, d'une certaine manière, aux notes. Il m'indiquait avoir rencontré des étudiants dans ma situation. Il savait que l'étudiant maîtrisait sa matière, mais les notes des examens ne le reflétaient pas !

Je reconnais que l'éducation est très importante et même si un jeune se dirige en musique par exemple, il doit quand même comprendre la base des autres matières. Peu importe l'âge, il faut toujours éviter la phrase, « ça ne me servira à rien d'apprendre ça », parce qu'on ne sait jamais le jour où on en aura besoin. J'estime que les notes ne valent pas grand-chose dans la vie, mais attention, il ne faut pas comprendre que j'encourage la mauvaise foi, la lâcheté intellectuelle ou le défaitisme.

Imaginez, lorsque j'étais au primaire, après un examen, les professeurs sadiques que j'ai eu la chance d'avoir mentionnaient les notes de tous les étudiants à partir de la plus haute à la plus basse. Et, ils prenaient un vilain plaisir à mentionner mon nom haut et fort pour être certains que tous les autres étudiants entendent que j'avais obtenu une note de 20 % sur ma dictée. Ce n'est pas le genre de comportement qu'un adulte doit avoir pour motiver nos enfants !

La morale de mon histoire : il ne faut pas rabaisser les étudiants à cause de leurs notes, on doit plutôt les encourager à se dépasser.

Steve Mc Innis

Le grand retour du Chaud de l'ÉSCH

Par Renée-Pier Fontaine

Après le succès sur les réseaux sociaux de leur interprétation de la chanson *Bobépine* de Plume Latraverse au Festival Quand ça nous chante plus tôt cet hiver, les membres de la troupe musicale de l'École secondaire catholique de Hearst (ÉSCH) ont décidé de monter un spectacle et de le présenter à la communauté. Lors de leur représentation à North Bay, ils en avaient marqué plus d'un sur les lieux également. L'enseignant de musique Raymond Piette prépare son groupe de jeunes musiciens et chanteuses à produire leur premier spectacle d'envergure. Lui-même en est à

son premier *Le Chaud* depuis qu'il occupe le poste d'enseignant de musique à l'ÉSCH. En effet, presque 10 ans se sont écoulés sans représentations de cet événement musical présenté par des élèves de la 9^e à la 12^e année.

Le groupe de chanteuses est composé de Cassie Veilleux, Laurence Villeneuve, Chloé Morrissette, Élisabeth Picard-Vallière, Mackenzie Rosevear et Marie-Josée Gionet. Au piano, on retrouve Léanne Alary; à la guitare, Jasmin Gillis; Danick Dubé à la voix et la basse; ainsi que Vincent Boilard aux percussions.

Les jeunes ont choisi leurs chansons

à saveur plus rock, et elles sont presque toutes francophones. Chacun leur tour, ils exécutent des solos tant en chanson qu'en musique. Les spectateurs auront droit à une heure musicale avec des mélodies de toutes les époques. Depuis quelques semaines, les jeunes artistes pratiquent jusqu'à cinq fois par semaine, en plus d'avoir des séances individuelles avec M. Piette.

Plusieurs de ces élèves désirent poursuivre en musique comme passetemps ou peut-être qu'il s'agira d'un cours au choix lors de leurs études postsecondaires.

Les élèves de la 9^e à la 11^e ont bien

l'intention de reprendre l'activité dès septembre prochain en préparation pour le prochain festival Quand ça nous chante!

L'évènement se produira le 9 mai 2024, à 19 h 30, et les billets sont en vente dès maintenant au bureau central. Puisqu'ils se produiront sur la scène du gymnase de l'école, les places sont nombreuses, quoique limitées. Tous les profits iront à la classe de musique, pour de l'équipement et envers les voyages éducatifs que font les élèves lors de festivals en province.

Des anciens de l'ÉSCH ont leurs chansons sur un album

Par Renée-Pier Fontaine

Deux élèves de l'École secondaire catholique de Hearst ont vu les paroles de la chanson qu'ils avaient écrite dans le cadre du concours pancanadien Jamais Trop Tôt être choisies en 2023. Elles ont été dans les 24 compositions préférées soumises parmi des milliers de jeunes canadiens. Certains chanteurs ont été sélectionnés pour chanter leurs mots au Festival international de la chanson de Granby. Les 12 meilleures chansons ont eu leur place sur un album. Parmi elles se retrouvent celles de Néomie Caouette et de Raphaël Savoie de Hearst.

Raphaël Savoie a commencé à jouer de la musique à la fin de son école primaire. Il avait toujours eu de l'intérêt pour le piano, mais c'est lorsqu'il a reçu un petit synthétiseur de son grand-père que son intérêt se développe. Petit à petit, une amie lui montre des notes et il suit des tutoriels sur la plateforme YouTube. « Quand mes parents ont vu que j'aimais vraiment ça j'ai commencé mes cours de



Néomie Caouette et Raphaël Savoie

Photo : Francine Savoie-Jansson, HOREM 2023

piano et je suis maintenant au 10^e grade, le plus haut qui existe. J'ai appris le saxophone aussi à l'école secondaire dans la *band*. J'ai débuté les compétitions en 7^e année et je fais encore de la compétition aujourd'hui, dans la catégorie des adultes. »

Raphaël commence à composer des partitions au piano avec seulement des notes. Lorsque le concours est arrivé et que les enseignants l'ont proposé aux élèves, il a tenté sa

chance. Dans sa classe de musique, on lui octroyait du temps pour le faire. Il a aussi reçu l'aide d'un compositeur invité pour la construction plus spécifique de ses couplets et du refrain. « J'avais déjà eu des idées de chansons que j'aurais aimé faire, mais je ne savais pas par où commencer. *Complètement fou*, c'est la toute première chanson que j'ai écrite et c'étaient juste les paroles, sans mélodie. »

Une fois les paroles choisies, la musique est composée et les chanteurs qui l'interprètent ont aussi été sélectionnés dans le cadre d'un concours similaire. Lors de la diffusion en direct du Festival international de la chanson de Granby, les deux paroliers entendaient leur chanson avec la musique pour la première fois. « J'avais imaginé comment elle sonnerait dans ma tête, ce n'est pas exactement ce qu'ils ont produit que je m'imaginai, mais c'est pas mal pareil. Je la voyais un peu plus triste, mais tu peux écrire ce que tu veux pourvu que les paroles soient bonnes! On a attendu six mois avant d'avoir la surprise de ce que notre chanson aurait l'air », conclut le musicien.

Les deux compositeurs ont signé des contrats pour les droits d'auteurs depuis la parution de leur chanson sur l'album « Jamais trop tôt VOL 10 ». Un bel accomplissement... la première, mais peut-être pas la dernière chanson que Raphaël Savoie composera.

Gala
des Médias
AU CLUB ACTION

**SAMEDI
11 MAI**

5 à 7

avec la Distillerie Rheault
(une consommation gratu-



19h

Souper spectacle avec Kermesse
(repas cuisiné par Canard Gour-



21h

Dessert + Guy Morin (humour)

21h30

Encan

21h45

Danse avec le duo Kermesse



Soirée au profit des Médias de l'épinette noire

PRIX 100 \$/PERSONNE
seulement 96 places disponibles

Repas avec service aux tables / Tenue vestimentaire semi-formelle obligatoire / Bar payant

Nouvelle approche régionale pour le recrutement de chirurgiens

Par Renée-Pier Fontaine

De retour d'un voyage d'affaires à Toronto, Mélanie Goulet, dans l'exercice de ses fonctions se doit d'essayer de recruter non seulement des médecins de famille, mais aussi des spécialistes. Selon elle, l'embauche de nouveaux chirurgiens est essentielle pour l'Hôpital Notre-Dame de Hearst. « Autant que nous criions pour des médecins en médecine familiale, cette année nous manquons de médecins suppléants pour des opérations chirurgicales. À Hearst, ça fait au-dessus de 20 ans qu'il n'y a pas eu de chirurgien sur une base permanente. Nous fonctionnons avec des médecins Locum, mais cette année nous avons plus de difficultés. » Mélanie Goulet a essayé une nouvelle tactique cette année :

au lieu de seulement avoir un kiosque à la sortie du congrès, elle a demandé au comité organisateur si elle pouvait faire une présentation aux participants. « J'entendais beaucoup de francophones s'exprimer et juste avant ma présentation, un sondage a révélé qu'il y avait 38 % des chirurgiens qui provenaient du Québec. Quelqu'un est venu me voir après pour me dire que Hearst ressemblait beaucoup à leur région natale. J'ai deux contacts qui désirent venir ici cet été et à l'automne. »

Sa présentation portait sur la communauté, nos besoins, des opportunités temporaires, mais aussi des postes permanents. Cette année, elle a jumelé ses efforts avec d'autres hôpitaux de

la région, notamment Kapuskasing et Cochrane. « Dans notre contrat de financement au ministère, nous sommes tous ensemble. À Kapuskasing, ils sont très bien organisés aussi, ils viennent d'embaucher leur troisième chirurgien. »

Elle explique qu'il est plus facile d'attirer un médecin lorsqu'une équipe est déjà en place; le défi c'est de trouver le premier, comme à Hearst. Avoir le soutien des autres médecins joue un rôle aussi dans la prise de décisions et c'est une autre raison pourquoi les hôpitaux de la région joindront leurs efforts. « Nous avons développé une nouvelle image et nous allons avoir une approche un petit peu plus régionale. Avoir des soins qui sont faits localement et réduire le temps d'attente aussi pour une opération. »

Mme Goulet travaille sur des stratégies avec Dr Papineau et la chirurgienne en chef à Kapuskasing pour trouver des pistes de solutions qui diffèrent de la norme. Elle essaye de nouvelles approches. « Lorsqu'un médecin a un diplôme du Canada et qu'il peut pratiquer

en Ontario, c'est beaucoup plus facile. Même si j'ai rencontré des gens du Québec, un des chirurgiens avec qui j'ai parlé avait fait ses études à l'international et avoir sa documentation c'est plus compliqué. C'est de valeur, car il s'en va travailler au Nouveau-Brunswick! »

Mélanie Goulet expliquait que les provinces maritimes, surtout la Nouvelle-Écosse, sont avantgardistes en ce qui concerne leurs méthodes de recrutement, œuvrant déjà à l'international depuis près d'une décennie. « C'est aussi un effort provincial là-bas, ça s'appelle le Health Authority, c'est vraiment une équipe provinciale. Il y a des recruteurs comme moi qui peuvent se séparer pour aller faire des foires et même deux en même temps tellement ils sont une grande équipe! »

La recruteuse continuera ses voyages d'affaires dans les prochains mois non seulement pour effectuer du recrutement, mais aussi pour se créer un réseau et obtenir de plus amples informations.

Découvrez les nombreux modèles de piscine

Nous avons tous les produits d'entretien, on teste la qualité de votre eau et on vous offre le service de maintenance et de réparation.



On vend et installe un air climatisé selon vos besoins. On s'occupe également de la maintenance de vos appareils!

Allez discuter de votre projet de piscine avec des experts!



Pineapple
LICENSE #12830

Isabelle Lapierre
Agente hypothécaire, Niveau 2
Licence #M21001434
705 372-8079
isabelle@keyequity.ca
Achat - Transfert - Refinancement



La Légion royale canadienne de Hearst filiale 173 aimerait remercier tous les commerçants qui ont contribué soit en dons de cadeaux, nourriture ou papeterie lors de notre congrès du District K qui a eu lieu les 19, 20 et 21 avril 2024 à Hearst.

Un gros merci à

- Ville de Hearst
- Développement économique
- Lecours Ford Motor Sales (service de navette)
- Columbia Forest Products
- Villeneuve Construction
- Straight Line Plumbing & Mechanical
- Hearst COOP Castle
- Viljo's Home Furniture and GE Appliance Center
- Lebel Chainsaw
- Hearst Esso
- Expert Chevrolet Buick GMC Ltd
- Typer's Bait & Tackle
- Hearst Auto Parts
- Fern Girard General Construction
- Bijouterie Classique
- Bijouterie Prestige
- Ted Wilson
- Hearst Corner Store
- Pharmacie Novena
- 241 Pizza Bowling Billiards Bar & Grill
- All North Plumbing & Heating
- Villa Inn & Suites
- Duo Kermesse
- Université de Hearst
- Great Canadian Dollar Store
- Jean's Diesel Shop
- Pizza Place Bar & Grill
- Corporation de développement économique régional Nord-Aski
- B&B Auto Sports & Marine
- Sam's Car Sales Jeep
- Companion Hotel
- Husky Plus
- Reddy's Independant
- Dentiste Gilles Lecours



Black Rose Tattoo : un nouveau studio de tatouage à Hearst

Par Renée-Pier Fontaine

Un nouveau studio de tatouage a ouvert ses portes en janvier à Hearst, dans les locaux de l'ancien salon de barbier situé sur la rue Front. Jamie Boilard diversifie ses talents artistiques en ajoutant à ses cordes la création de tatouages chez Black Rose Tattoo. Écoutant son instinct, il s'est rendu à Brampton en 2022 pour suivre un cours intensif à l'institut Tattoo & Percing School of Canada, et il exerce maintenant sa nouvelle profession.

Plusieurs le connaissent à titre de photographe ou bien comme journalier sur les chantiers de construction et de rénovation de maison. Passionné par les tatouages, il avoue avoir souvent pensé lors de sessions sur son propre corps qu'il serait en mesure d'exécuter la tâche lui aussi. Après des années à y penser, sans plus, certains obstacles dans sa vie l'ont ramené à l'idée de suivre le cours et d'établir à Hearst un salon de tatouage officiel, avec pignon sur rue.

« L'automne dernier, j'ai subi une fracture du poignet et c'est à ce moment-là que j'ai commencé les démarches pour ouvrir mon studio. J'ai travaillé sur mon logo, mes formulaires, mon site web, etc. Sur mon site web j'ai même une section où les clients peuvent prendre rendez-vous et écrire en détail ce qu'ils veulent, à quel endroit ils veulent le faire sur le corps et télécharger leurs images », explique le tatoueur.

Pour Jamie, l'expérience du client est primordiale : il désire lui offrir un service de qualité, qui satisfait la demande, mais aussi ses propres attentes. « Je veux que les sessions soient plaisantes, qu'on puisse jaser et que le client obtienne



Pour avoir une idée de son travail, visitez la page Facebook Black Rose Tattoo. Il est également possible d'ouvrir un dossier à partir du site web. Photo : gracieuseté de Jamie Boilard

exactement ce qu'il veut. En commençant par le dessin, le positionnement du stencil, je les guide là-dedans et s'il y a des incertitudes je leur conseille de prendre leur temps. »

Après avoir reçu son diplôme, Jamie a commencé à s'équiper tranquillement pour son matériel de tatouage, et s'est doté d'un mobilier *vintage* qu'il a remis à neuf. « On qualifie le tatouage de procédure médicale, c'est donc important pour moi que ça soit propre et bien rangé, mais aussi d'avoir une ambiance zen avec un éclairage adéquat, un ventilateur pour les journées chaudes, de la musique, etc. »

M. Boilard avoue qu'il était audacieux d'ouvrir officiellement les portes de son studio au mois de janvier, l'un des mois les moins achalandés, en théorie, pour les commerçants. Toutefois, l'engouement pour ce nouveau service offert localement l'a tenu occupé. D'ailleurs, puisqu'il travaille encore à temps plein en plus de remplir son rôle parental, le nouvel entrepreneur a trouvé la situation parfaite pour commencer. Il a réduit de peu ses heures normales et rencontre ses clients les soirs

et la fin de semaine.

Ne craignant pas les défis, Jamie Boilard n'a pas de limitation dans les propositions de projets de ses clients. Il travaille les dessins à l'ordinateur et s'est même procuré une imprimante qui produit les stencils sans avoir besoin de les tracer à la main. Perfectionniste dans l'âme, il avoue avoir un petit faible pour tout ce qui est délicat, des lignes fines et précises, des dessins simples et élégants. « J'ai même eu un client de l'extérieur de la ville qui s'est déplacé après avoir

consulté les photos de tatouage que j'avais mis sur ma page, il m'a dit qu'il y a longtemps qu'il cherchait un tatoueur qui fait des lignes comme les miennes. » Ne mettant rien de côté, l'artiste tatoueur distribue une feuille d'indications qu'il a composées lui-même à propos de ce qui doit être fait dans les jours qui suivent afin d'avoir des résultats optimaux. « J'utilise un bandage "deuxième peau" pour mettre sur le tatouage, ensuite je leur donne le papier avec la marche à suivre détaillée en périodes. J'ai aussi mis la liste des choses qui sont déconseillées pendant que ça guérit. »

Jamie Boilard est sur le point d'installer son enseigne qui mettra en évidence l'existence du studio Black Rose Tattoo sur le devant de l'édifice. « Je crois que malgré toute la publicité que j'ai faite sur les réseaux sociaux, il y a encore beaucoup de gens qui ne savent pas ce qui se passe ici. Lorsque je vais avoir mes collants en avant ça va aider, mais avec le printemps qui arrive je devrais rester occupé », conclut-il.

Avril, Mois de la

santé
buccodentaire

Planifiez des nettoyages dentaires réguliers pour maintenir une bonne hygiène et éviter de prendre de mauvaises habitudes. Ces nettoyages vous aideront à détecter rapidement tout problème potentiel et à garder vos dents et vos gencives en bonne santé pour les années à venir.

- Vickye Blais, hygiéniste dentaire

Dr Gilles Lecours
dentiste familial • famille dentaire
372-1601

CIRQUE
Luz Dalia

Deux représentations mettant à l'affiche des artistes de niveau international!

Billets disponibles au guichet du cirque ou à cirqueluzdalia.com

Au Centre récréatif Claude-Larose de Hearst le jeudi 2 mai, à 16 h 30 et 19 h 30

VENEZ VIVRE UN MOMENT MAGIQUE AVEC VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS !



DU 21 AU 27 AVRIL 2024

Semaine du personnel de soutien administratif



Des professions essentielles à célébrer

3 faits sur les professionnels et professionnelles en soutien administratif

La Semaine du personnel de soutien administratif est célébrée chaque année durant la dernière semaine complète d'avril. En 2024, elle est donc observée du 21 au 27 avril. Cet événement vise à reconnaître et à souligner le rôle essentiel de ceux et celles qui œuvrent dans ce domaine : réceptionnistes, secrétaires, agents et agentes de soutien à la clientèle, etc. Pour vous donner un aperçu de la profession, voici quelques faits intéressants.

1. Selon le dernier recensement, plus de 1,8 million de personnes occupent un emploi en bureautique et en administration au Canada.
2. En Amérique du Nord, le personnel de soutien administratif est composé à plus de 90 % de femmes. On en observe notamment une forte majorité chez les adjointes administratives.
3. Le salaire moyen d'un adjoint administratif ou d'une adjointe administrative au pays est de 35 121 \$ par année. Toutefois, les personnes les plus expérimentées peuvent gagner au-delà de 47 000 \$.

Les postes en soutien administratif ont beaucoup évolué au fil des ans. L'essor technologique de la dernière décennie a forcé ces professionnels et professionnelles à élargir leurs compétences pour conserver leur emploi. En plus de pouvoir gérer des notes de service, des feuilles de calcul et des budgets, il faut maintenant maîtriser d'innombrables programmes et logiciels en ligne pour occuper un tel rôle.

À l'occasion de la Semaine du personnel de soutien administratif, n'oubliez pas de remercier les personnes clés que vous côtoyez au quotidien! Vous pouvez leur remettre une carte, leur envoyer un panier-cadeau ou leur offrir une carte-cadeau d'un magasin de fournitures de bureau pour leur permettre d'améliorer leur environnement de travail, par exemple.



La Journée des secrétaires a lieu le 26 avril. Ce jour de reconnaissance vise à célébrer et à mettre en lumière leurs nombreuses contributions au sein des entreprises.



MERCI, KARINE, POUR TON DÉVOUEMENT AUX MÉDIAS DE L'ÉPINETTE NOIRE!

LES Médias de l'épinette noire

JOURNAL LE NORD CINN911

Merci, Mélissa, de faire la différence au sein de notre équipe!

NOR BUILDING ENT. LTD.
1504, rue Front, Hearst • 705 362 8459 • Téléc. : 705 362 5131



HINCE Transport

634, rue Jolin
705 372-6111
Hearst ON

Nicole, Line et Nancy

Merci pour votre attitude formidable et votre travail toujours bien fait. Vous êtes des employées exceptionnelles!

Un grand merci pour votre dévouement!

Cathy Lanoix
Joëlle Turbide
Angèle Lemieux

STRAIGHT LINE plumbing & mechanical
705-373-9000 • straightlineplumbingandmechanical.com

144, promenade Fontaine, Hearst
705 372-9000

Merci pour votre dévouement au travail, vous êtes grandement appréciées!



Brigitte, Christine, Nicole et Nathalie

Dr Gilles Lecours
dentiste familial • family dentist
812, rue George • Hearst ON • 705 372-1601

Semaine du personnel de soutien administratif

DU 21 AU 27 AVRIL 2024

Six qualités essentielles d'une secrétaire

Du 21 au 27 avril 2024, partout en Amérique du Nord, on célèbre les indispensables secrétaires — et tout le personnel de soutien administratif — à l'occasion de la Semaine des secrétaires. Rédaction de documents, service à la clientèle, organisation d'événements, gestion de projets... la secrétaire d'aujourd'hui joue un rôle clé au sein de l'entreprise qui l'emploie. Et ce rôle, en constante évolution, exige tout un éventail de qualités, dont voici quelques-unes.

1. COURTOISIE

Que ce soit pour répondre aux demandes — ou aux plaintes! — des clients ou pour accueillir les visiteurs, par exemple, la secrétaire doit savoir s'armer de son plus beau sourire et d'une politesse à toute épreuve.

2. AUTONOMIE

Multitâche, la secrétaire doit pouvoir se débrouiller seule et être en mesure de prendre les initiatives appropriées lorsque la situation l'exige.

3. TALENT POUR LA COMMUNICATION

À l'oral comme à l'écrit, et parfois dans plus d'une langue, la secrétaire doit faire preuve d'un grand professionnalisme.

4. SENS DE L'ORGANISATION

Ayant différentes tâches à accomplir, la secrétaire doit être dotée d'un solide sens de l'organisation pour tout mener de front.

5. CAPACITÉ D'ADAPTATION

Ses tâches se diversifiant constamment, la secrétaire doit souvent apprendre à travailler avec de nouveaux outils — sans compter qu'elle doit pouvoir s'adapter aux technologies... qui évoluent à une vitesse vertigineuse!



6. EFFICACITÉ

Dynamique à souhait, la secrétaire doit être d'une efficacité redoutable pour que l'entreprise soit à son meilleur.

Évidemment, VOTRE secrétaire possède toutes ces belles qualités — et bien d'autres encore! En cette Semaine des secrétaires, n'oubliez pas de la remercier chaleureusement : elle le mérite assurément!

INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE
Hearst
Inspirant des possibilités

905, rue George, Hearst
705 362-5758

*Merci, France,
pour ton
intégrité,
ta grande
efficacité ainsi
que ton
dévouement
au travail!*

Club Action Hearst
54, 13^e rue, Hearst ON
705 362-8722

Caroline Aubin Drouin

*Merci pour ton efficacité!
Tu es notre rayon de soleil!*



1105, rue George, Hearst, ON
705 362-4611

**Un gros merci à toi,
Mélissa Camiré, pour
ton dévouement et ton
travail exemplaire!**



24 avril

**Journée des secrétaires,
des adjoints administratifs et
des adjointes administratives**

Merci d'être notre premier sourire de la journée et merci de venir à notre rescousse en répondant aux innombrables demandes d'élèves ou de membres du personnel que vous recevez chaque jour...

Votre gentillesse, vos attentions, votre sens de l'organisation et vos compétences font de vous des personnes de valeur inestimable!

800 465-9984 CSCDGR.EDUCATION

CSCDGR
CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
GRANDES
RIVIÈRES

Déclaration de revenus : plusieurs Canadiens se privent de remboursements

Marine Ernoult – Francopresse

Le nouveau budget fédéral ne se contente pas d'augmenter les impôts des plus riches, il tente aussi de faciliter la remise des prestations sociales aux plus pauvres.

Au cours de l'été 2024, l'Agence du revenu du Canada (ARC) mènera un projet pilote de production automatique de déclarations fiscales, par papier ou voie numérique, pour les contribuables aux revenus les plus modestes.

Autrement dit, les personnes avec de faibles revenus n'auront pas à remplir de déclaration. C'est l'ARC qui s'en chargera à leur place, en utilisant les renseignements à sa disposition. Les contribuables n'auront qu'à valider les informations préremplies par l'administration et à répondre à une série de brèves questions pour les éléments auxquels l'ARC n'a pas accès.

« Il s'agit d'une démarche proactive du gouvernement pour ramener les gens vers l'impôt. Ottawa semble prêt à investir des ressources humaines et financières », salue Antoine Genest-Grégoire, professeur adjoint de fiscalité à l'Université Sherbrooke, au Québec.

Le fiscaliste reste néanmoins prudent. Un projet similaire, promis dans le budget de 2023, n'a jamais abouti.

Un million de dollars « dans les coffres fédéraux »

Si Ottawa veut simplifier les démarches fiscales, c'est parce que remplir sa déclaration de revenus reste obligatoire pour avoir droit aux diverses remises monétaires du gouvernement.

« Trop de gens pensent à tort qu'ils ne doivent pas faire de déclaration, parce qu'ils ne gagnent pas ou très peu d'argent. Résultat, ils se privent automatiquement de nombreuses prestations », regrette Mallory Chafe, porte-parole de l'ARC au Canada atlantique.

Elle cite, entre autres, l'Allocation canadienne pour enfant, la Remise canadienne sur le carbone ou encore le crédit pour la TPS/TVH. Mafily Mae Diabagate, bénévole au sein d'un comptoir d'impôts gratuit dans le nord de l'Alberta, confirme le « flou qui entoure systématiquement les taxes » : « Les gens ne savent pas s'ils doivent déclarer, ce qu'ils doivent déclarer, quand et où ils doivent le faire. »

« Les plus modestes n'ont pas non plus l'argent pour payer un comptable qui remplira leur formulaire de taxes pour 60 ou 80 dollars », ajoute l'employée de Francophonie Albertaine Plurielle (FRAP) dans la région de Wood Buffalo.

Une étude de 2020 a révélé qu'environ 10 à 12 % des individus résidants au Canada ne font pas leur déclaration d'impôt. En d'autres termes, entre 1,2 et 2 millions de personnes ne touchent pas les prestations sociales auxquelles elles pourraient avoir accès.

« On parle de millions de dollars en prestations et en crédits d'impôt qui dorment dans les coffres fédéraux », souligne François Boileau, ombudsman des contribuables du Canada.

Jeunes et nouveaux arrivants hors des radars

À Halifax, Mallory Chafe confirme que beaucoup de gens « ne font pas de déclaration pendant plusieurs années, dix ans parfois » et elle constate même une augmentation depuis la pandémie.

Il existe aussi des disparités entre provinces. Si le taux de non-déclaration est faible au Québec et au Canada atlantique, il reste très élevé en Ontario.

Antoine Genest-Grégoire avance qu'une partie de l'explication réside dans le profil démographique de ces régions : « Les aînés sont ceux qui déclarent le plus, or la population du Québec et de l'Atlantique est plus vieillissante qu'ailleurs. » Selon Statistique Canada, environ 17 % des personnes gagnant moins de 20 000 dollars et quelque 15 % des 18 à 24 ans n'ont pas produit de déclaration en 2020.

« Les non déclarants sont majoritairement des jeunes encore aux études et des individus dans des situations de logement ou de santé précaires, qui ne travaillent pas ou peu », appuie Antoine Genest-Grégoire. Les immigrants récemment arrivés sur le sol canadien, y compris les étudiants étrangers, ont également tendance à se tenir éloignés du système fiscal et à disparaître des radars de l'ARC.

« Ils découvrent une fiscalité très complexe, ce n'est pas évident pour eux alors que leur vie est déjà compliquée », affirme Mafily Mae Diabagate.

Simplifier le langage fiscal

Antoine Genest-Grégoire estime par ailleurs que la « dimension punitive » de l'ARC effraie les contribuables : « Ce n'est pas évident, ils ne savent pas ce qui peut leur arriver s'ils se trompent. »

François Boileau abonde dans le même sens. « Même sur le site

milliers de pages qui sont disponibles, ils essaient d'écrire en langage le plus simple possible, mais ce n'est pas toujours le cas. »

L'ombudsman invite l'agence fédérale à améliorer son travail de communication afin de rejoindre des populations vulnérables qui ne sont pas du tout « branchées ».

Du côté de l'ARC, Mallory Chafe se veut rassurante et encourage les gens à se manifester auprès des autorités fiscales. « Il ne faut pas avoir peur, pour les plus modestes, il n'y a pas beaucoup de gens qui devront payer à la fin de l'année. »

« Les gens sont souvent surpris, ils ignorent que déclarer leur donne accès à de nombreuses prestations », poursuit-elle.

Après avoir procédé aux vérifications nécessaires, l'ARC peut même verser des montants qui n'ont pas été réclamés jusqu'à dix ans en arrière. Quelles que soient les possibilités de régularisation, Antoine Genest-Grégoire appelle avant tout à réduire la complexité du système fiscal canadien. Pour tenter d'introduire un peu de transparence dans la jungle des crédits d'impôt, prestations et déductions en tout genre.

Des bénévoles au service de l'impôt

Depuis 1971, l'ARC mène avec des organismes communautaires le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI). Aux quatre coins du pays, des bénévoles, formés par l'ARC, renseignent les contribuables moins fortunés sur le système fiscal canadien tout en les aidant à remplir leur déclaration.

« La demande augmente chaque année », rapporte Mallory Chafe. La porte-parole de l'ARC au Canada atlantique évoque des profils très divers, aussi bien des étudiants que des nouveaux arrivants, des Autochtones que des personnes en situation de handicap.

En 2023, 1800 bénévoles ont aidé 82 000 individus à déclarer leurs impôts dans les provinces à l'est du Québec. Dans le nord de l'Alberta, Mafily Mae Diabagate, bénévole au sein d'un comptoir d'impôts gratuit, parle également de « besoins énormes » : « Nous avons du mal à répondre à la demande. Nous sommes limités à cause d'un manque de bénévoles. »

Si la date limite pour soumettre sa déclaration est le 30 avril, certains comptoirs d'impôts restent ouverts toute l'année. « Il n'est jamais trop tard, on peut demander de l'aide n'importe quand », insiste Mallory Chafe.

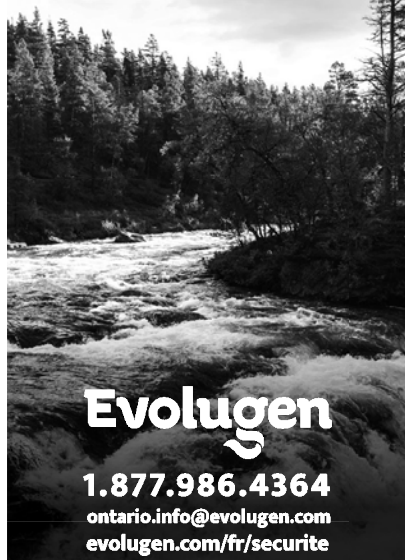


La sécurité, une priorité!

ATTENTION!

Le débit des rivières est élevé et les conditions peuvent changer rapidement.

À CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE, RESTEZ À L'ÉCART DES RIVIÈRES!



Evolugen

1.877.986.4364

ontario.info@evolugen.com

evolugen.com/fr/securite



- Construction résidentielle et commerciale
- Rénovations
- Contracteur général
- Fondations
- Toitures





POUR NOUS CONTACTER :
(705) 373-2733 | (705) 372-5444
constructionaulac@gmail.com

LE RADIO BINGO DE CE SAMEDI EST DE 1800 \$ — AVEZ-VOUS VOS CARTES ?

Les dépenses du gouvernement Trudeau « hors de contrôle », accuse l'Ontario

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

Le gouvernement Ford accuse Ottawa d'avoir annoncé, dans son budget présenté mardi, des dépenses qui ne mèneront pas à la construction de nouveaux logements.

En déposant son budget annuel, mardi, la ministre des Finances Chrystia Freeland a fait du logement une priorité.

En Ontario, le gouvernement Ford a tenté de faire la même chose dans son propre budget, le 26 mars dernier, et avec son plus récent projet de loi visant à réduire les formalités administratives pour construire davantage de logements.

Même si les deux gouvernements partagent le même défi, les moyens qu'ils prennent pour tenter de remédier à la crise du logement sèment la discorde.

« Comme un certain nombre de Canadiens partout au pays », le ministre ontarien des Affaires municipales et du Logement, Paul Calandra, dit avoir été « déçu » par ce qu'il a vu dans le budget du gouvernement de Justin Trudeau. « Ce que nous avons vu dans le budget fédéral d'hier, c'est un gouvernement dont les dépenses sont

hors de contrôle et qui ne se concentre pas sur ce qui compte pour les citoyens de la province de l'Ontario, soit l'abordabilité et l'opportunité d'acheter une maison », a-t-il lancé à Queen's Park, mercredi matin. Il a énuméré les initiatives de Chrystia Freeland, annoncées mardi, qui « ne contribuent pas à la construction de davantage de logements », comme « les dépenses inflationnistes massives » et « l'absence d'un chemin pour un retour à l'équilibre budgétaire ».

Infrastructures

Dans son document fiscal, la ministre Freeland a annoncé la création du Fonds canadien pour les infrastructures liées au logement, une initiative de 6 milliards de dollars qui aiderait à mieux préparer les quartiers face à l'arrivée de nouveaux foyers.

Pour accéder à ce fonds, les provinces devront remplir certaines conditions comme la légalisation des quadruplex de plein droit, ce à quoi le gouvernement Ford s'est jusqu'ici opposé. Si les provinces refusent l'offre, les fonds iront directement aux municipalités.

Changements fiscaux

La veille du dépôt du budget fédéral, le ministre des Finances de l'Ontario Peter Bethlenfalvy avait imploré Ottawa de faire baisser les impôts plutôt que de les augmenter, et de « permettre aux entreprises d'investir plus facilement et aux travailleurs de travailler dans l'économie ontarienne ».

Or, le budget fédéral propose une hausse du taux d'imposition chez les plus riches au pays.

Ainsi, 0,13 % des Canadiens, soit ceux qui ont des gains en capital de plus de 250 000 \$, paieront davantage d'impôts sur ces gains à compter du mois de juin.

Actuellement, ce taux d'imposition en particulier s'élève à 50 %, et il passera à 66,6 %.

Taxe carbone

Depuis plusieurs mois déjà, le gouvernement Ford profite de chaque opportunité qui s'offre à lui

pour dénoncer la taxe fédérale sur le carbone, et pour demander à Justin Trudeau d'y mettre fin.

Mercredi matin n'a pas fait exception à cette règle. Entre 9 h et midi, la taxe carbone a été mentionnée 50 fois à l'Assemblée législative de l'Ontario.

L'augmentation annuelle de 15 \$ par tonne du taux de cette tarification du carbone est entrée en vigueur le 1er avril dernier, et mardi, Ottawa a réitéré son intention de tenir ce programme en vie. La ministre Freeland a annoncé que les petites entreprises canadiennes recevront, elles aussi, un remboursement de cette taxe.

« Le budget déposé aujourd'hui a été une occasion manquée d'éliminer la couteuse taxe fédérale sur le carbone qui augmente le coût de tout, de l'essence au panier d'épicerie », a réagi le ministre des Finances de l'Ontario, Peter Bethlenfalvy, mardi soir.

VENEZ NOUS VOIR

POUR TOUS VOS PROJETS DE RÉNOVATION D'ÉTÉ !



VOICI NOS NOUVELLES HEURES D'ÉTÉ À COMPTER DU 29 AVRIL

Lundi au vendredi	7 h à 17 h
Samedi	8 h 30 à midi
Dimanche	Fermé

Hearst Lumber
720, rue George
705 362-4325

Centre de Rénovation
Home



CONCOURS DE 5 PASSES FAMILIALES POUR LE CIRQUE LuzDalia

COMMENT PARTICIPER :

- aller sur notre page Facebook C'INN à Hearst
- aimer, partager notre page et « tagger » une personne

Date limite : 1er mai!!!

Les gagnants seront contactés via Facebook

JOURNÉE MONDIALE DE LA SÉCURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Savez-vous reconnaître les sources de danger en milieu de travail ?

C'est connu, la santé et la sécurité passent avant tout par la prévention. Or, pour évaluer et prévenir les risques en milieu de travail, il faut d'abord savoir les

identifier... Et les sources de danger sont nombreuses et variées, parfois plus que vous ne le croyez!

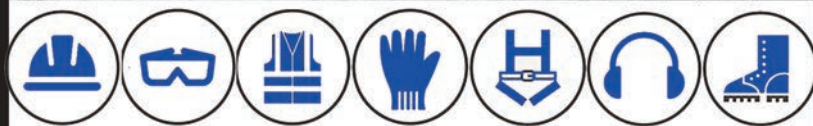
Lorsqu'il est question d'accidents

de travail, on pense naturellement aux outils et aux machines en tous genres (plateformes, soudeuses, cuisinières, tracteurs, etc.), qui comportent effectivement de nombreux risques. Or, des facteurs d'ordre environnemental peuvent aussi menacer votre santé, comme une mauvaise qualité de l'air, un niveau sonore élevé ou une exposition prolongée aux rayons ultraviolets. De même, le stress, la violence et l'intimidation en milieu de travail constituent des facteurs psychosociaux à ne pas négliger.

Par ailleurs, les produits toxiques, qu'il s'agisse d'amiante, de liquides inflammables, de pesticides ou de simples produits d'entretien, sont aussi susceptibles de causer des blessures, des maladies ou des explosions, par

exemple, s'ils ne sont pas utilisés, transportés ou entreposés correctement. Les risques pour votre santé peuvent en outre être biologiques. Il suffit de penser, entre autres, aux bactéries, aux virus, aux plantes, aux insectes ou aux animaux.

L'ergonomie est primordiale : éclairage inapproprié, station debout prolongée ou mauvaise utilisation d'un outil, par exemple, sont autant de sources potentielles d'accidents ou de blessures. Heureusement, il existe une foule de mesures pour « maîtriser » les dangers que vous pouvez, en tant que travailleur ou qu'employeur, mettre en application pour évoluer dans un environnement de travail aussi sain et sécuritaire que possible, renseignez-vous !



En ce 28 avril, honorons les travailleurs blessés et décédés au travail. Afin de commémorer les victimes et leurs infortunes, il est important de se rappeler quotidiennement que la performance ne doit pas engendrer l'imprudance. La sécurité est entre nos mains, les outils comme vous aimeriez que vos proches les utilisent. Attachez-vous sécuritairement comme vous enseignez à vos enfants de le faire.



705 372-5755
StrategikBuilders.ca

Des erreurs qui pourraient vous mettre en danger

Au bureau, une foule de petits gestes en apparence anodins sont susceptibles d'entraîner des blessures. Voici quelques erreurs à ne pas commettre.

1. Ne ramassez jamais de la céramique ou du verre brisés à mains nues : utilisez toujours un balai et un porte-poussière afin d'éviter d'éventuelles coupures.
2. Pour prévenir les maux liés à une mauvaise posture ou à un poste de travail mal configuré,

assurez-vous :

- que vos pieds sont à plat et que vos jambes forment un angle de 90° ;
 - que votre dos est soutenu par le dossier de façon à favoriser la courbure naturelle du bas de votre dos ;
 - que votre tête est droite et au-dessus de vos épaules, votre regard devrait porter légèrement vers le bas, sans que vous ayez à incliner le cou ;
 - que vos poignets sont droits, vos bras appuyés en position horizontale, vos coudes à 90° et vos épaules détendues ;
 - que votre écran se trouve à une distance équivalant au moins à la longueur de votre bras et que la souris est placée près du clavier.
3. Pour soulever une charge, ne vous penchez pas vers l'avant : pliez les genoux en gardant le tronc droit et tenez l'objet près de votre corps.
 4. N'essayez jamais de réparer un appareil fonctionnant à l'électricité sans l'avoir préalablement débranché.
 5. Lorsque vous grimpez dans un escabeau, vos genoux ne doivent pas dépasser le haut de celui-ci et vous devez pouvoir vous y tenir en tout temps.

LA SANTÉ ET SÉCURITÉ
CONSISTE À FAIRE CE QU'IL
FAUT MÊME LORSQUE
PERSONNE NE REGARDE.



JOURNÉE MONDIALE DE LA SÉCURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

La santé et la sécurité au travail, c'est aussi valable au bureau !

En tant qu'employé dans un bureau, vous croyez que la santé et la sécurité au travail ne vous concernent pas vraiment? Certes, évoluer dans un tel milieu comporte moins de risques d'accidents graves que réparer des toitures. Cependant, les risques d'accidents et de blessures au bureau sont loin d'être inexistantes !

Des dangers réels

Sols glissants, corridors encombrés, postes de travail mal configurés, éclairage inadéquat (aires de travail, escaliers, stationnement, etc.), locaux négligés, ventilation déficiente, objets lourds placés en hauteur ou étagères mal fixées, par exemple, sont autant de risques potentiels. Ces conditions peuvent notamment entraîner des chutes, des maux de dos, des maux de tête, de la fatigue ou des problèmes de concentration. Dans un bureau, vous pouvez également être exposé à divers parfums inconfortants (assainisseurs d'air, produits cosmétiques de vos

collègues, etc.), à des produits chimiques ou à des moisissures. De plus, des tâches telles que soulever des boîtes lourdes ou réparer des équipements électriques sont considérées comme étant à haut risque, de même que le fait de travailler seul, en particulier durant la nuit.

Un environnement adapté

Vous passez le plus clair de votre temps assis devant un ordinateur? Pour éviter les maux liés à une mauvaise posture, assurez-vous que votre poste de travail est ergonomique : éliminez les sources d'éblouissement, ajustez votre chaise de façon à ce que vos jambes forment un angle de 90°, placez près de vous les objets que vous utilisez souvent, etc. Par ailleurs, au bureau comme dans tout milieu de travail, une politique de santé et de sécurité et un plan d'évacuation d'urgence sont primordiaux pour assurer le bien-être des travailleurs.

Maux de dos, chutes et machinerie : quelques règles de prévention élémentaires

Parce que les accidents de travail, ça n'arrive pas qu'aux autres, faites de la prévention votre priorité en respectant ces règles de base destinées à éviter des blessures malheureusement trop fréquentes. Les maux de dos des travailleurs de divers milieux sont à risque de se blesser au dos.

- En garderie, utilisez une « chaisière » pour vous assoir sur le sol et installez-vous de façon à voir toute la pièce (pour éviter les contorsions), par exemple.
- En milieu hospitalier, portez des chaussures aux semelles antidérapantes, assurez-vous que l'aire de travail est dégagée avant de déplacer un patient, pliez les genoux au lieu de vous pencher, demandez de l'aide au besoin, etc.
- Lors de travaux de manutention, réduisez autant que possible la distance à franchir avec votre charge et assurez-vous notamment que le sol est sec et dégagé et que la charge permet une prise près du corps.

Les chutes de hauteur

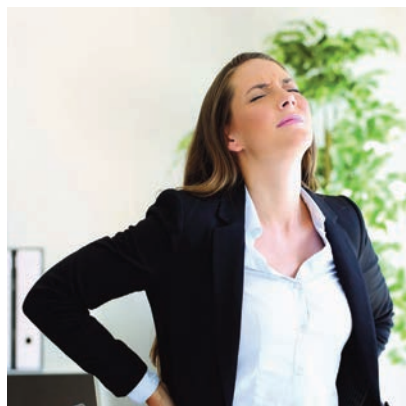
Pour les maçons, les manœuvres, les couvreurs, etc., les chutes de hauteur représentent un danger à ne pas négliger. Pour les prévenir,

il est important :

- d'installer des garde-corps lorsque les travailleurs se trouvent à plus de trois mètres du sol ou, à tout le moins, de s'assurer que ceux-ci sont attachés ;
- de placer les échelles sur une base stable, de les fixer solidement et de veiller à ce qu'elles dépassent l'appui supérieur d'au moins 90 cm ;
- de toujours avoir les mains libres dans une échelle.

La sécurité des machines

En agriculture et dans le secteur manufacturier, entre autres, sécuriser les machines, principalement en éliminant l'accès aux pièces en mouvements et en cadenassant lors des travaux d'entretien ou de réparation, est primordial pour assurer la sécurité des travailleurs.



Le 28 avril est une journée pour se souvenir et honorer les vies perdues ou blessées à cause d'une tragédie sur le lieu de travail, mais aussi une journée pour renouveler notre engagement à améliorer la santé et la sécurité ainsi qu'à prévenir d'autres accidents.

*Souvenons-nous,
Engageons-nous.*

columbia
FOREST PRODUCTS®



Aidez-nous
à créer plus
de survivants.

**DONNEZ
MAINTENANT**



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC



Demain, c'est maintenant...

Chronique de Marc Bédard

Les Américains et la fin de la vie privée...

A-t-on encore une forme de vie privée au Canada? Si on utilise les médias sociaux, on sait déjà que nos données sont accessibles à tous et il faut s'attendre à ce que les informations qui s'y trouvent soient utilisées par quiconque le souhaite (incluant évidemment les algorithmes qui apprennent à nous connaître et comment nous influencer). On parle maintenant de notre identité digitale. Tout ce que nous faisons contribue à définir qui nous sommes dans l'univers web. Mais à ce niveau, il y a quand même une confiance que nos données privées comportent encore une forme de protection. Et voilà que les Américains s'appêtent à voter l'une des lois les plus dangereuses depuis des années. Des lanceurs d'alerte comme Snowden et Assange ont montré que les Américains espionnent à la fois leur propre population et évidemment le reste de la planète. Par exemple, les É.-U. depuis longtemps ont utilisé leurs ressources afin d'espionner les téléphones privés des dirigeants européens (qui sont considérés comme des amis des É.-U.), et évidemment le reste de la planète. Cette semaine, si la nouvelle loi est votée (loi Fisa appelée Tout le monde est un espion) et entre en vigueur, ils franchiront une nouvelle étape. Sans mandat (je répète : sans mandat ou évaluation externe), les É.-U. pourront demander à toute organisation qui fait des affaires sur

le web de leur remettre des informations privées et privilégiées de leurs clients/utilisateurs. Sans justification aucune, le gouvernement américain pourra avoir accès à toute l'information concernant toute personne jugée dangereuse (ex. : des activistes environnementaux, etc.).

Au Canada, nous avons des lois qui essaient de protéger nos données personnelles et privées, mais nous savons que nos dirigeants et notre population sont et seront de plus en plus surveillés. Que ce soit par notre gouvernement ou celui d'autres pays, et même par des individus peu scrupuleux. Encore plus efficace que l'espionnage traditionnel, l'intelligence artificielle et les algorithmes permettent une surveillance à grande échelle.

C'est le nouveau monde qui nous attend. RIP la vie privée.

Marc Bédard, B.A.A, M.Sc.

Chroniqueur Le Nord et animateur de l'émission *Demain, c'est maintenant* tous les jeudis à midi
Professeur en administration des affaires et gestion à l'Université de Hearst



Le Conseil
des Arts
de Hearst



FESTIVAL
DE MUSIQUE

— HOREM

— 2 AU 4 MAI 2024 —

Pour acheter ton billet, scan le code QR ou communique avec nous.



705 362-4900

conseildesartsdehearst.ca



Canada

Ontario

ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO

hearst

Caisse
Alliance

AtlanticPower
Corporation

VILLENEUVE
CONSTRUCTION

cspne.ca

MW
MAURICE WELDING

Companion
HOTEL - MOTEL

VOS YEUX MÉRITENT UN OPTOMÉTRISTE

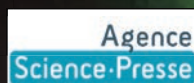
Pour en savoir plus sur la santé et les soins des yeux de toute la famille, visitez www.opto.ca



L'Association
canadienne des
optométristes

Laser à faible énergie, une thérapie douteuse?

VRAI



Peut-on utiliser la lumière rouge et les lasers à faible intensité pour traiter l'Alzheimer, cesser de fumer, combattre la covid, voire améliorer ses performances sportives... et sexuelles? Ca semble un peu trop beau pour être vrai, constatent le *Détecteur de rumeurs* et l'OSS.

Faits à retenir

- La photobiomodulation est une théorie selon laquelle des lasers froids pourraient stimuler notre corps et guérir des tas de choses.
- Le gros des recherches n'a été fait que sur des animaux ou sur des cellules.
- Le fait que des molécules soient stimulées par la lumière n'implique pas qu'une guérison soit en cours.

L'origine de la rumeur

La photobiomodulation est une technique par laquelle la lumière est utilisée pour stimuler l'activité des cellules d'êtres vivants. Ses origines remontent à 1965 : trois médecins de Boston ont alors publié les résultats d'une expérience, au cours de laquelle ils avaient utilisé des lasers pour traiter des tumeurs cancéreuses.

Un médecin hongrois, Endre Mester, a tenté de reproduire leurs résultats, mais s'est heurté à un obstacle : ses propres lasers étaient moins puissants que ceux de ses collègues de Boston. Il en a conclu que c'était la raison pour laquelle les tumeurs de ses rats n'avaient pas été affectées. Toutefois, en observant la peau à proximité des tumeurs, il a remarqué qu'autant la croissance des poils que la guérison des blessures s'étaient accélérées.

DDR-OSS-LogoC'est à partir de là que des scientifiques comme Endre Mester se sont mis à envisager ce qu'on a d'abord appelé des thérapies par laser froid ou par laser de faible énergie. Le terme « faible énergie » était toutefois très vaguement défini : les lumières DEL (diode électroluminescente) pourraient avoir, en théorie, le même impact que les lasers froids, et c'est pourquoi on s'est mis à utiliser le terme photobiomodulation.

Il est indéniable que la lumière affecte le vivant. Notre cycle veille-sommeil est hautement dépendant de la lumière du Soleil et notre peau produit de la vitamine D lorsqu'elle est exposée à de la lumière UV. Sans oublier le cycle de vie des plantes. Mais le problème a commencé lorsque les promoteurs de la photobiomodulation se sont mis à multiplier les affirmations d'impacts thérapeutiques. On en voit qui approuvent l'acupuncture au laser, alors que l'acupuncture est une pratique réfutée qui se base sur des points fictifs le long du corps afin de traiter toutes sortes de maladies. D'autres promoteurs s'opposent à la crème solaire qui, à leurs yeux, viendrait bloquer les rayons bienfaisants du soleil. De nombreux sites web vendent aujourd'hui des appareils de photobiomodulation à utiliser à la maison ou des thérapies, proclamant une prolongation de l'espérance de vie, un meilleur système immunitaire, et une atténuation des maladies dégénératives. Des articles scientifiques ont été publiés sur un potentiel pour la réhabilitation après un accident cardiaque, pour le traitement de la dépression, de la COVID ou de l'Alzheimer, et même pour une meilleure performance dans le sport... ou au lit.

Les études

Tout dépendant de la personne à qui on parle, la photobiomodulation prend la forme de lasers portables, de casques remplis de lumières, de lits de bronzage futuristes, et même de pinces pour le nez qui éclairent la narine afin d'atteindre le cerveau. Plusieurs de ces gadgets utilisent des DEL plutôt que des lasers parce que l'agence américaine des aliments et drogues (FDA) considère que les DEL ont un seuil d'énergie en dessous de celui qui constitue un risque médical. Les appareils aux DEL ne sont donc pas réglementés aussi sévèrement que ceux qui utilisent des lasers.

Mais parallèlement à tout cela, la littérature scientifique, elle, se limite dans la plupart des cas à des expériences sur des cellules ou sur des animaux. Les quelques études chez l'humain sont souvent des études sans groupe contrôle (un groupe qui n'a pas reçu le traitement, et qui sert de comparatif). De plus, ces essais cliniques sont menés sur de petits groupes de gens.

Or, des décennies de recherche en biologie et en médecine, quel que soit le médicament ou le traitement, l'avaient démontré depuis

longtemps : seule une petite minorité des résultats « encourageants » sur des souris se transposent en des résultats encourageants — ou même sécuritaires — chez des humains.

Ce phénomène avait d'ailleurs été quantifié en 2014. Les auteurs avaient découvert que, sur dix médicaments assez prometteurs pour être testés chez l'humain, seulement un finissait par être approuvé.

Même au sein d'un article de synthèse très positif, en 2015, sur l'utilisation de la photobiomodulation pour la cicatrisation des plaies, on notait une mise en garde : « la plupart des études sur l'influence de l'irradiation au laser des plaies pour la cicatrisation ont été faites sur des souris, des rats et des modèles *ex vivo* » (c'est-à-dire des cellules ou tissus biologiques qui ont été retirés de l'animal afin de les utiliser pour des tests). « Peu d'entre elles ont été faites chez l'humain. »

La photobiomodulation a ainsi été testée pour traiter l'AVC aigu dans une série de trois essais cliniques de plus en plus grands. La technique semblait bien fonctionner dans le plus petit d'entre eux, mais ses bienfaits étaient limités à un sous-groupe dans le deuxième et inexistant dans le troisième, au point où ce dernier essai a dû être arrêté prématurément.

Pourrait-il y avoir un mécanisme qui échappe aux études?

Les articles scientifiques sur la photobiomodulation théorisent souvent sur la façon dont cette lumière guérisseuse pourrait fonctionner chez les êtres vivants. On se base notamment sur la recherche de la D^{re} Tiina Karu et de son équipe, selon qui cette lumière offre ses bienfaits à travers la mitochondrie. Toutes nos cellules (et celles des animaux, des plantes et des champignons) contiennent des petites structures appelées mitochondries qui génèrent l'énergie dont un être vivant a besoin. Ces mitochondries ont une série de protéines qui s'échangent des électrons, et une de celles-ci, le cytochrome c oxydase, contient de l'hème et du cuivre qui absorbent la lumière, tout spécialement dans le rouge et l'infrarouge du spectre lumineux.

Donc, on éclaire le tissu biologique avec cette lumière ; celle-ci est absorbée par le cytochrome c oxydase de nos mitochondries ; et ce que nous obtiendrions, selon cette théorie, serait un véritable effet domino biologique dans l'ensemble de l'organisme. Le cerveau obtiendrait plus de sang, nos cellules, plus d'énergie, et nos gènes et cellules souches se feraient activer de gauche à droite. Une réaction en chaîne.

Sauf que le problème avec cette théorie, c'est que la biologie a une liste tellement longue d'acteurs au niveau moléculaire, qu'il est très facile pour un scientifique de connecter A et B. Notre corps contient environ 70 000 protéines uniques, encore plus si on compte les modifications qui surviennent après leur création. Joindre deux événements par une série de molécules qui interagissent est très simple, même encouragé dans les articles scientifiques. Ça ne veut pas dire que le mécanisme supposé est réel.

Même si, dans le cas de la photobiomodulation, il était vrai que certaines longueurs d'onde activaient une protéine dans nos mitochondries et que le tout avait un effet domino sur d'autres molécules, ça ne voudrait pas dire qu'en fin de compte, on observerait une amélioration de la santé. Notre corps est rempli de barrières et de redondances afin de maintenir son équilibre. Le fait que des molécules soient stimulées par la lumière n'implique pas qu'une guérison soit en cours.

La photobiomodulation, écrivait en 2021 l'auteur canadien Paul Ingraham dans son site sur la science de la douleur (*Pain Science*) « est un exemple classique d'engouement prématuré pour une thérapie haute technologie sans preuve véritable : la pratique clinique s'emballe et dépasse la science, qui n'existe qu'à peine. Les espoirs sont épinglés sur un vague sentiment de plausibilité biologique. Et la recherche est remplie de "masturbation mécanistique" — une spéculation fantasque sur la manière dont la technique devrait fonctionner, au lieu de focaliser sur la question de si ça fonctionne, oui ou non. »

Ce texte est une adaptation du texte en anglais de Jonathan Jarry publié sur le site de l'Organisation pour la science et la technologie de l'Université McGill.

MOT CACHÉ

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

Thème : Déclaration / 8 lettres

- | | | | |
|--|--|--|---|
| A
Accord
Acte
Action
Adresse
Affirmation
Allégation
Allocution
Annonce
Appel
Argument
Aveu
Avis
B
Bulletin
C
Causerie
Citation
Commentaire
Communication
Confidence | D
Décret
Déposition
Document
E
Éloge
Engagement
Énoncé
Exposé
F
Formulaire
I
Indication
Information
J
Jugement
L
Lecture
Lettre
M
Message | N
Note
O
Opinion
P
Parole
Plaidoyer
Préambule
Proclamation
Propos
Publication
Q
Questionnaire
R
Rapport
Récit
Réflexion
Réponse
Révélation
S
Signe | T
Témoignage
Thèse
V
Verdict
Version
Vote |
|--|--|--|---|

MENU spécial

de la semaine

Situé au 25, 9^e Rue à Hearst

Ouvert du lundi au samedi!

LUNDI 29 AVRIL

CHICKEN FINGERS WRAP

MARDI 30 AVRIL

PIZZA POP

MERCREDI 1ER MAI

MACARONI À LA VIANDE

JEUDI 2 MAI

PÂTÉ CHINOIS

VENDREDI 3 MAI

FISH N' CHIPS

Réservez votre repas dès aujourd'hui!

Appelez-nous 705 221-7679

ou scannez le code QR :

Lundi au jeudi

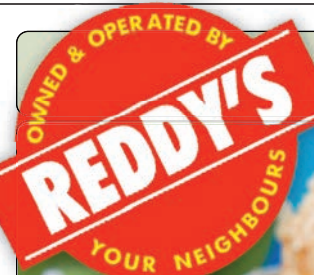
11 h à 19 h

Vendredi 11 h à 20 h

Samedi 11 h à 19 h



Réponse du mot caché : SINCOURS



CARRÉS ÉNERGÉTIQUES À L'ÉRABLE

Ces barres énergétiques à l'érable constituent un meilleur choix pour vous fournir l'énergie nécessaire à la pratique de vos activités.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Vaporiser un plat carré allant au four de 23 cm (9 po) d'un aérosol de cuisson ou le badigeonner d'huile végétale.
3. Dans un robot culinaire, mettre les flocons d'avoine, le lait écrémé, les graines de tournesol, la farine, le sirop d'érable et les œufs.
4. Réduire en purée jusqu'à ce que le mélange soit presque onctueux, environ 10 secondes.
5. En remuant, ajouter les canneberges, les abricots et les amandes.
6. Verser dans le plat. Saupoudrer de noix de coco.
7. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés et que le mélange soit pris.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de poudre de lait écrémé
- 1/2 tasse de graines de tournesol rôties
- 1/3 tasse de farine tout usage
- 2/3 tasse de sirop d'érable (de préférence foncé pour son goût robuste)
- 2 gros œufs
- 1/2 tasse de canneberges séchées
- 1/2 tasse d'abricots séchés, hachés
- 1/2 tasse d'amandes effilées
- 1/2 tasse de noix de coco râpée

SUDOKU

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

RÈGLES DU JEU :

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

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU JEU N° 871

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

Naissance

Anouck Guay et Maurice Lepage sont heureux d'annoncer la naissance de leur fils, **Sébastien Lepage**. Il est né le 2 avril 2024 à Timmins, pesant 8 livres et 10 onces. **Sébastien** est le petit frère de Céleste et Frédérick Rice. Il est le petit-fils de Anne Lamarche et Yves Lepage, ainsi que Manon Arcand et Frank Bajurny.



LES PETITES ANNONCES

À louer

Grand appartement (1300 pieds carrés) de trois chambres à coucher au rez-de-chaussée, situé au 50, 6^e Rue à Hearst
Inclus : un foyer au gaz, un abri de voiture
Demande : 1395 \$ par mois / services publics non inclus
705 362-8459

À louer

Espace commercial situé au 1020 rue Front
 600 pieds carrés approx.
 902 \$ / mois - services compris
 Contactez Marcel Fauchon
Téléphone : 705 372-4928

Ce samedi à 11 h
 ne manquez pas le
Radio BINGO

CINN911.com

avec
1800 \$
 en prix

LE VÉLO
 LIBÈRE LES
 ARTÈRES

AUJOURD'HUI,
 J'ESSAIE!

JUST ROOFING
 FRAMING & RENOVATIONS INC.

705.372.3840

Hearst, ON
 justroofing.renovations@gmail.com



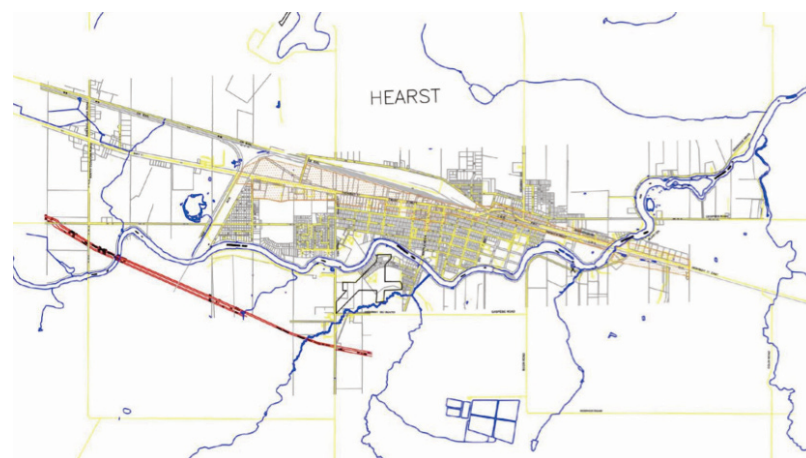
AVIS D'ADOPTION DU PLAN D'AMÉLIORATION COMMUNAUTAIRE LOGEMENT

Conformément à la Loi sur l'aménagement du territoire, S.R.O. 1990

SOYEZ AVISÉS que le Conseil de la Corporation de la Ville de Hearst a adopté l'Arrêté municipal n° 31-2024 le 9 avril 2024 conformément à l'article 28 de la Loi sur l'aménagement du territoire, S.R.O. 1990 et ses modifications. L'arrêté municipal intégral est disponible pour inspection à l'Hôtel de Ville de Hearst, 925 rue Alexandra, Hearst, Ontario, pendant les heures régulières d'ouverture, du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30.

ET SOYEZ AVISÉS que toute personne ou organisme peut faire appel concernant cet arrêté municipal au Tribunal ontarien de l'aménagement du territoire (TOAT) en déposant un avis d'appel au bureau du Greffier de la Ville de Hearst **au plus tard le 29 avril 2024**. L'avis d'appel au TOAT doit établir les raisons de l'appel et être accompagné des frais prescrits. Seulement les individus, corporations et corps publics peuvent interjeter appel au sujet d'une décision de la Ville de Hearst devant le TOAT. Un avis d'appel ne peut être déposé par une association ou un groupe non incorporé. Cependant, un avis d'appel peut être déposé au nom d'un individu qui est membre de l'association ou du groupe en son nom. Aucune personne ou corps public ne sera ajouté comme partie à l'audience de l'appel à moins que, avant que l'arrêté municipal ne soit adopté, la personne ou corps public ait fait des soumissions orales à une rencontre publique ou des soumissions écrites au Conseil ou, dans l'opinion du TOAT, il y ait des motifs raisonnables pour ajouter la personne ou le corps public en tant que partie.

LES TERRAINS démontrés ici-bas sont visés par ce Plan d'amélioration communautaire Logement et ne font pas actuellement l'objet d'autres demandes sous la Loi sur l'aménagement du territoire.



BUT ET EFFET DE L'ARRÊTÉ MUNICIPAL N° 31-2024

Le but et effet du Plan d'amélioration communautaire Logement sont de stimuler le développement d'unités de logement, d'examiner les défis, les opportunités et les obstacles associés au développement de l'offre du logement, ainsi que d'avoir une meilleure connaissance des écarts du logement et des solutions pour y remédier.

Daté à la ville de Hearst ce 24^e jour d'avril 2024

Janine Lecours, greffier
 Corporation de la Ville de Hearst
 925, rue Alexandra - S.P. 5000
 HEARST, ON POL 1N0
 Téléphone: 705 362-4341
 Fax : 705 362-5902
 Courriel : jlecours@hearst.ca

À la recherche du candidat idéal pour votre entreprise ?
 Annoncez-le avec nous !

705 372-1011



VENDREDI 26 AVRIL

47^e TOURNOI DES DEUX GLACES



Heure	Glace	Div.	Équipe	Pts.	Équipe	Pts.
13:55	Giroux	D	Les Moustaches		Les Vachon	
14:20	Ndur	D	Les Rancourt		La Dépression	
14:50	Giroux	D	Villa Motel		Les Boys	
15:15	Ndur	D	Péteux de Broue		Drunk Tanks	
15:45	Giroux	FC	Mighty Girls		Twisted Aunteas	
16:10	Ndur	FA-B	Chicks With Sticks		On Aura Tout Bue	
16:40	Giroux	B	Golden Pints		Storm	
17:05	Ndur	B	Win or Lose We Booze		Underdogs	
17:35	Giroux	FC	Dodge Girls		SOS	
18:00	Ndur	C	Dekes of Hazard		Morning Woods	
18:30	Giroux	FA-B	Bad and Boozy		Round Two	
18:55	Ndur	C	Lumberjacks		4th Liners	
19:25	Giroux	A	Purple Helmet		Ducks	
19:50	Ndur	FC	Stormies		Get Kraken	
20:20	Giroux	C	Bender Budz		Chiefs	
20:45	Ndur	FA-B	PWHL Hearst U50		No Ragretzskies	
21:15	Giroux	A	90's		Mario Brosse	
21:40	Ndur	FC	No Pucks Given		Come Back For JR	
22:10	Giroux	C	DKR Vikings		Here For Beer	
22:35	Ndur	B	Storm		Marquis	
23:05	Giroux	D	Les Boys		Drunk Tanks	
23:30	Ndur	D	Les Moustaches		Les Rancourt	
0:00	Giroux	C	4th Liners		Dekes of Hazard	
0:25	Ndur	FC	Mighty Girls		SOS	



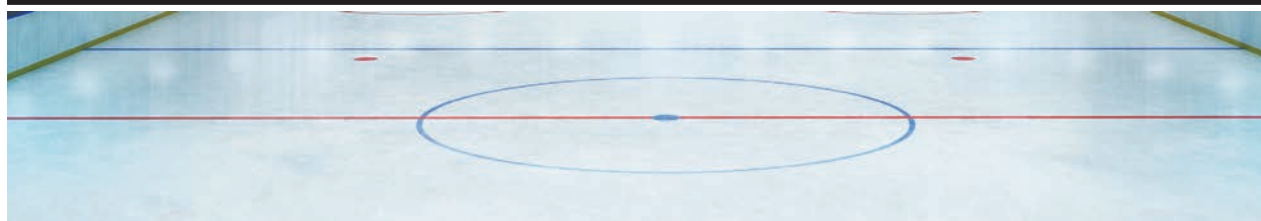
C'est l'heure de la mise-o-jeu!

Bon tournoi à tous!

**Pat Dallaire
Machine Shop**

404, route 11 Est, Hearst,

705 372-1388



Amusez-vous en fin de semaine!

BRP **B&B** AUTO SPORTS and MARINE INC. 807, rue Front 705 362-4400 (Napa) 705 362-8900 (showroom) **NAPA**

Le tournoi tant attendu est enfin arrivé!

AYEZ DU PLAISIR!

KALTIRE 336 route 11 705 372-1600

Que vous soyez sur la glace ou dans les gradins, votre co-op vous souhaite un

BON TOURNOI des "deux glaces"!

Castle CO-OP DE HEARST CO-OP 1105 rue George, Hearst (705) 362-4611

Bon tournoi!

BC AUTOMATION 58, chemin Cloutier N, 705 362-4626

SAMEDI 27 AVRIL

47^e TOURNOI DES DEUX GLACES



Heure	Glacé	Div.	Équipe	Pts.	VS	Équipe	Pts.
8:00	Ndur	C	Bender Budz			Lumberjacks	
8:30	Giroux	FC	Stormies			Dodge Girls	
8:55	Ndur	B	Golden Pints			Win or Lose We Booze	
9:25	Giroux	C	Chiefs			Here For Beer	
9:50	Ndur	FA-B	On Aura Tout Bue			Bad and Boozy	
10:20	Giroux	A	Purple Helmet			90's	
10:45	Ndur	FA-B	Chicks With Sticks			No Ragretzskies	
11:15	Giroux	D	Les Vachon			La Dépression	
11:40	Ndur	FA-B	Round Two			PWHL Hearst U50	
12:10	Giroux	A	Ducks			Mario Brosse	
12:35	Ndur	B	Underdogs			Marquis	
13:05	Giroux	D	Vila Motel			Péteux de Broue	
13:30	Ndur	C	Morning Woods			DKR Vikings	
14:00	Giroux	FC	No Pucks Given			Get Kraken	
14:25	Ndur	FC	Come Back For JR			Twisted Aunteas	
14:55	Giroux	B	Storm			Win or Lose We Booze	
15:20	Ndur	C	4th Liners			Bender Budz	
15:50	Giroux	C	Dekes of Hazard			Here For Beer	
16:15	Ndur	FA-B	No Ragretzskies			Round Two	
16:45	Giroux	D	Les Moustaches			Les Boys	
17:10	Ndur	FA-B	Bad and Boozy			Chicks With Sticks	
17:40	Giroux	C	Morning Woods			Chiefs	
18:05	Ndur	C	Lumberjacks			DKR Vikings	
18:35	Giroux	B	Golden Pints			Marquis	
19:00	Ndur	FC	Mighty Girls			No Pucks Given	
19:30	Giroux	A	Ducks			90's	
19:55	Ndur	FC	Stormies			Twisted Aunteas	
20:25	Giroux	A	Purple Helmet			Mario Brosse	
20:50	Ndur	FC	Dodge Girls			Get Kraken	
21:20	Giroux	D	La Dépression			Villa Motel	
21:45	Ndur	FA-B	PWHL Hearst 50			On Aura Tout Bue	
22:15	Giroux	D	Les Rancourt			Péteux de Broue	
22:40	Ndur	FC	SOS			Come Back For JR	
23:10	Giroux	D	Les Vachon			Drunk Tanks	
23:35	Ndur	B	Storm			Underdogs	

FUTUR ÉLECTRONIQUE
 Internet - Radiocommunication -
 Systèmes d'alarme

Profitez du bon
 temps entre amis.
 Bon tournoi à toutes
 les équipes!

1500, rue Front, Hearst ON
705 362-5651

Vous ne jouez pas pour la coupe Stanley,
 donc assurez-vous de vous amuser!



**Bonne chance à tous
 les mordus de
 hockey!**

Dr Gilles Lecours
 dentiste familial • family dentist
 812, rue George • Hearst ON
 705 372-1601 ou 1800 449-7621



**Bon tournoi! Faites des buts
 et créez de beaux souvenirs!**

GO GO GO!



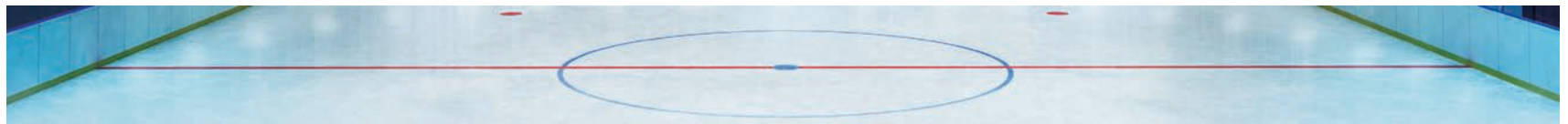
Expert Garage Limited
 420 Highway 11 East
 P.O. Box 640
 Hearst ON P0L 1N0

DIMANCHE 21 AVRIL

47^e TOURNOI DES DEUX GLACES



Heure	Glace	Div.	Équipe	Pts.	VS	Équipe	Pts.
8:00	Giroux	FC	Mighty Girls			Dodge Girls	
8:30	Ndur	D	Les Moustaches			Péteux de Broue	
8:55	Giroux	B	Marquis			Win or Lose We Booze	
9:20	Ndur	C	Dekes of Hazard			Chiefs	
9:50	Giroux	FA-B	Chicks With Sticks			Round Two	
10:15	Ndur	FC	Come Back For JR			Get Kraken	
10:45	Giroux	C	4th Liners			Here For Beer	
11:10	Ndur	C	Morning Woods			Lumberjacks	
11:40	Giroux	D	Les Vachon			Les Rancourt	
12:05	Ndur	FC	Stormies			No Pucks Given	
12:35	Giroux	D	La Dépression			Les Boys	
13:00	Ndur	FA-B	PWHL Hearst U50			Bad and Boozy	
13:30	Giroux	A	Mario Brosse			90's	
Final C	13:55	Ndur	C	Bender Budz		DKR Vikings	
Final B	14:25	Giroux	B	Underdogs		Golden Pints	
Final FA-B	14:50	Ndur	FA-B	On Aura Tout Bue		No Ragretzkies	
Final D	15:20	Giroux	D	Villa Motel		Drunk Tanks	
Final FC	15:45	Ndur	FC	SOS		Twisted Aunteas	
Final A	16:15	Giroux	A	Ducks		Purple Helmet	



Cette fin de semaine, j'ai un seul but : t'empêcher d'en faire !



1417, rue Front - 705 362-4334

Bonne chance et bon tournoi !

Que votre tournoi soit des plus mémorable !



LES Médias de l'épinette noire

JOURNAL LE NORD

CINN911.com

Rassemblons-nous en communauté pour jouer au hockey !



PP BAR & GRILL
ESTABLISHED 1973

1413, rue Front, Hearst ON
705 362-7005



John's restaurant and pizzeria



Vins et bières disponibles !

Avoir du plaisir, c'est ce qui compte ! Bon tournoi !



STRAIGHT LINE
plumbing & mechanical

705-372-9000 • straightlineplumbingandmechanical.com



JOANIS LOCKSMITH

15, 15^e Rue, Hearst
705 362-4055

Avant toute autre chose, la préparation est la CLÉ du succès.

Bon tournoi !



47^e TOURNOI DES DEUX GLACES

DIVISION A

1) Purple Helmet	2) Ducks	3) 90's	4) Mario Brosse
Miguel Morneau	Marc-Alain Begin	Félix Camiré	Yannik Pouliot
Guillaume Bussière	Jean-François Sylvestre	Yanik Poliquin	Félix Morissette
Bryan Wilson	Maxime Deschamplain	Deric Hebert	Mathieu Morin
Raymond Piette	Joel Deschamplain	Michael Fell	Miguel Couture
Yvan Lemieux	Dimitri Levesque	Jimmy Coté	Zacharie Cloutier
Dany Fortin	Vincent Fontaine	Jason Lacroix	Miguel Grondin
Michel Champagne	Michel Ouellette	Miguel Lefebvre	Alex Morin
Alex Leblanc	Phil Losier	Guillaume Rheault	Alexandre Léger
Pierre-Olivier Corbeil	Travis Paradis	Jean-Phillippe Marineau	Maxim Grondin
Kevin Levesque	Nikesh Fillion	Eric Marineau	
Nicolas Picard			
(G) Adam Ranger	(G) Jérémy Vienneau	(G) Jérémy Pominville	(G) Dominic Caouette

DIVISION C

1) Bender Budz	2) Morning Woods
Marc Clement	Jean-François Frigo
Robin Beauchamps	Alexandre Jacques
Evan Gauthier	Eric Dillon
Brock Gravel	Nicolas Allard
Alexandre Lecours	Alex Zepmeisle
Joel Carrier	Jeremy Gamache
Patrick Bolduc	Nicolas Lacasse
Jeremy Carrier	Pascal Hince
Francis Vachon	Yannick Mitron
Dominic Carrier	Alex Rancourt
(G) Dave Gravel	(G) James Madore

DIVISION B

1) Storm	2) Win or Lose we booze	3) Golden Pints	4) Underdogs	5) Marquis
Miguel Deschamps	Jonathan Lacroix	Mathieu Lehoux	Samuel Lambert	Louis Fillion
Maxime Deschamps	Raphael Lacroix	Jeremie Sigouin	Olivier Payeur	Brian Leger
Denis Nadeau	Tyler Hache	Jacob Comeau	Justin Alary	Martin Picard
John Collin	Nick Dubé	Samuel Dastous	Raphael Damboise	Rick Rosevear
Zack Fontaine	Pierre Thomas	Nicolas Tremblay	Alex Mastelotto	Dany Gagnon
Miguel Morin	Simon Boutillier	Maxim Lacroix	Alexandre Blais	Michel Bond
Dominic Lemieux	Zachary Larose	Nicholas Roy	Miguel Rioux	Andre Doucet
Dominic Camiré	Philippe Pouliot	Joshua Bosnick	Justin Carriere	Gaston Lanoix
Steve Malenfant	Joël Fortin	Sebastien Despastie	Jessie Lemieux	Jonas Norrie
Robert Fauchon		Jacy Fillion		Eric Mignault
		Miguel Hince		Jean-Sebastien Gagné
				Alain Veilleux
(G) Marc-André Comeau	(G) Kevin Caouette	(G) Brett Robinson	(G) Sebastien Plamondon	(G) Mike Veilleux

3) Lumberjacks	4) DKR Vikings
Martin O'Connor	Eric Rioux
Steve Lacroix	Alain Rioux
Joël Dubé	Conrad Groleau
Gaetan Baillargeon	Rene Gagne
Jessy Richard	Martin Hebert
Conrad Lacroix	Niko Rice
Steve Gosselin	Brandon Dufresne
Francois Fortier	Mark Fortin
Alain Arbour	Alain Bouffard
Francis Boissonneault	Chris Buckle
Richard Hardy	Sedrik Rioux
Steve Boisvert	
(G) Martin Grenier	(G) Mitch Polnick

DIVISION D

1) Les Moustaches	2) Les Vachons	3) Villa Motel	4) Dépression
Yvan Richard	Steve Richard	Yvan Lacroix	Pierre Girouard
Richard Aubin	Marc Vachon	Marc Dupuis	Pierre Dalcourt
Jacy Godbout	Gino Vachon	Yvan Breton	Gerald Morin
John Leclerc	Stefan Vachon	Renald Payeur	Hermann Morin
Eric Picard	Erik Vachon	Claude Lodin	Jean-Noel Frigo
David Cyr	Nicolas Bbrousseau	Ben Lacroix	Francis Bouchard
Steven Lacroix	Marc Tremblay	Gilles Bouley	Rejean Cantin
Steve Lacroix	Zachary Richard	Gérald Beaulieu	Yvan Carbonneau
Maxime Bouffard	Jean-Sebastien Gagné	Gilles Polnick	Gilles Samson
Michel Blais	Martin Breton	Denis Samson	Gilles Guindon
		Sylvain Lacroix	Pierre Fontaine
(G) Vincent Tessier	(G) Pierre Savoie	(G) Denis Robichaud	(G) Olivier Cabana

5) The Drunktanks	6) P�teux de broue	7) Les Boys	8) Les Rancourt
David Michaud	Paulo Morin	Michel Caissie	Frederic Rancourt
Pierre Vandette	Joel Morin	Martin Lanoix	Alexandre Boisvert
Derek Girard	Sébastien Fauchon	Randy Vermette	Israel Falardeau
Patrick Madore	Eric Sigouin	Dave Thibeau	Samuel Lachance
Charles Caouette	Christian Gratton	Andre Cote	Jeremy Lacroix
Dany Roy	Daniel Grenier	Claude Brisson	Dany Rancourt
Guy Losier	Yvan Blais	Joel Dillon	Martin Rancourt
Patrick Losier	Kevin St-Charles	Joel Levesque	Patrick Rancourt
Gavin Dumont	Paul Longtin	Derek Chirta	Eric Thomas
Martin Cantin		Fabien Carrière	
Joel Cantin			
Richard Lepage			
Marc Fleury			
(G) Yves Lemieux	(G) Donald Dostie	(G) Sylvain Morrissette	(G) Paul Breton

26

27

28

AVRIL 2024

47^e TOURNOI DES DEUX GLACES

DIVISION FEMMES AB

1) Chicks with sticks	2) On Aura Tout Bu	3) No Ragretskies
Kyana Poliquin	Daphné Léger	Mélo die Pomerville
Marie-Pier Lanoix	Catherine Mitchell	Amélie Samson
Jaime Cayen	Émilie Comeau	Emily Léger
Frédéric Grondin	Maxime Demeules	Jessica Tardif
Dominik Grondin	Noémie Roy	Karéanne Lanoix
Rafaëlle Boutin-Chabot	Brianne Berthiaume	Cynthia Tremblay
Mackenzie Larose	Sophie Lecours	Josiane Roy
Noémie Sigouin	Amanada Chouinard	Danika Boisvert
Kelsey Gagon	Pascale Dumais	Caroline Genier
Dominique Couture	Emilie Lacroix	Allison Lacroix
	Marika Gagnon	Emanuelle Dupuis
		Camille Sigouin
(G) Karine Levêque	(G) Geneviève Peck	(G) Dominik Roy
4) Round Two	5) Bad & Boozy	6) PWHL Hearst U50
Josiane Lapointe	Shyanne Michaud	Isabelle Boucher
Tanya Morin	Cynthia Plourde	Mireille Coulombe
Lola Blais	Sarah Plourde	Mélissa Larose
Kelsey Boivin	Claudia Charlebois	Annick Coulombe
Jessica Levesque	Pamela Vienneau Wilson	Myriam Boisvert
Suzie Longtin	Marie-Claude Losier	Stefanie Blier
Adèle Lacroix	Paula Tremblay	Sandy Allard Fortier
Marie-Pier Fauchon	Lee Bass	Manon C. Vachon
Melanie Collin	Martine Carrier	Melanie Delage
	Manon Nolet	Isabelle Lapierre
	Sophie Nolet	France Lepage
		Mélissa Forgues
		Carmen Lepage
(G) Sabrina Mastelloto	(G) Kayla Jacques	(G) Mélissa Coulombe

DIVISION FEMMES C

1) Stormies	2) No Pucks Given	3) Get Kraken
Billie Bélanger	Hannah Côté-Veilleux	Annie Gosselin
Jessica Vachon	Cloé Côté-Veilleux	Danika Jacques
Jessica Baril	Émily Thibodeau	Emilie Rodrigue
Tina Paradis	Maude Vallée-Lacroix	Claudie Longtin
Yzabel Mignault	Sophie Pouliot	Dominik Tremblay
Isabelle Moreau	Isabelle Potvin	Jessica Dionne
Isabelle Levesque	Alexane Gosselin	Gabrielle Lecours
Maxime Poliquin-Boutin	Andréanne Matko	Jessica Baillargeon
Kaitlyn Shoppof	Ashley Wice	Emilie Lemieux
Cynthia Champagne	Daphnée Couture	Mila Fournier
	Marie-Claude Deschamps	Savanah Dillon
		Caroline Malenfant
		Pam Beaulieu
(G) Emilie Mignault	(G) Anick Vermette	(G) Valérie Blais
4) The Comback for JR	5) Dodge Girls	6) Mighty Girls
Celina Roy	Stefanie Proulx	Mira Cantin
Tracy Richer	Stephanie Proulx	Jasmine Cantin
Nicole Gendreau	Marie-Claude Rodrigue	Karo Poulin
Nancy Cote Plourde	Véronique Proulx	Valérie Dubé
Lina Lamontagne	Stephanie Cyr	Joanie Blais
Sylvie Mousseau	Stephanie Lemieux	Vanessa Ouellette
Linda Blanchette	Chantal Chabot	Maïka Shink
Valérie Lecours	Jenny Lynn Starnet	Ninon Fontaine
Marie-Chantal Thomas	Hugette Rodrigue	Gabrielle Demers
Josée Robert	Stephanie Samson	
	(G) Jessica Gagné	(G) Isabelle Sigouin
(G) Linda Levesque		
7) S.O.S	8) Twisted Aunteas	
Julie Roy	Victoria Dupuis	
Crystel Vallée	Mandy Coté	
Marie-Claude Chabot	Sky McMeekin	
Karolann Dufour	Shawntae Sutherland	
Julie Alary	Steph Sutherland	
Mylène Coulombe-Gratton	Gabrielle Pitre	
Marilyn Charron	Bryanna Elvrum	
Veronique Falardeau	Ciarra Roy	
Marie-Ève Côté-Proctor	Michelle Gaudreault	
	Mackenzie Gagnon	
	Océanne St-Laurent	
(G) Sophie Bouley	(G) Sam Bouley	

26 - 27 - 28

AVRIL 2024



G.E. APPLIANCE CENTER
GE APPLIANCES

Bon tournoi et amusez-vous bien!

Good luck and have fun!



47^e

TOURNOI DES DEUX GLACES

LES SPORTS

La Ligue de pickleball

Par Renée-Pier Fontaine

L'engouement pour ce nouveau sport se fait ressentir un peu partout à l'échelle du pays. Des ligues se sont formées et il y a même un championnat national de pickleball au Canada. Le Club de curling de Hearst a donc pris la décision, il y a quelques années, d'organiser une ligue pour les mois pendant lesquels la surface glacée de curling est fondue, soit de mai à septembre. Les inscriptions pour la prochaine saison étaient le 24 avril 2024, mais les gens qui veulent jouer peuvent payer un montant fixe chaque fois.

Ce sport est un mélange entre le tennis et le badminton. Ça se joue avec une raquette et un filet, la balle est en plastique dur avec des trous. Les joutes sont toujours du deux contre deux et même ceux qui n'ont pas de partenaire peuvent y aller et se joindre à

quelqu'un sur place pour disputer un match. Les gens de tous les âges et tous les niveaux sont invités à jouer, la période d'adaptation se fait au fur et à mesure. La ligue de Hearst n'est pas compétitive.

Plusieurs membres du Club de curling font partie des adeptes de pickleball. Puisqu'il s'agit d'un projet communautaire, ce sont des bénévoles qui s'occupent des deux sports durant l'année. Ajouter une activité lors de la période estivale permet d'utiliser l'espace et de le rentabiliser une fois la saison de curling terminée. Les portes du club de curling pour le pickleball seront ouvertes du lundi au vendredi en matinée, à 9 h 30, pour les adultes ainsi que les mardis et jeudis en soirée, à 19 h 30. Les jeunes de 12 à 15 ans peuvent s'inscrire pour jouer les mercredis soir à partir de 18 h 30.

Tournoi annuel de Knuckle Puck

Par Renée-Pier Fontaine

Encore une fois, l'organisation sans but lucratif H.A.S.T.O. a préparé un tournoi de hockey 4 contre 4 la fin de semaine dernière au Centre récréatif Claude-Larose. La troisième édition du tournoi Knuckle Puck a reçu un niveau de participation près de l'objectif fixé, soit 30 équipes sur un maximum de 38.

Les 24 équipes masculines étaient séparées en trois divisions selon les calibres, et les six équipes féminines en deux divisions. Ce tournoi attire les plus jeunes locaux aussi puisque l'âge pour y participer n'est pas de 19 ans.



Photos Facebook : Jenny-Lynn Stanert, Marc-André Longval

Le budget Freeland est bien reçu.



**MERCI À NOS FIDÈLES LECTEURS
ET MERCI DE FAIRE PARTIE DE LA GANG !**

LE FANATIQUE avec *Guy Morin*

**Finale de la sixième saison
mercredi 19 h à 21 h**



Fier partenaire

Sur les ondes de
CINN911

Scannez pour voir notre circulaire numérique complète



Independent
Your Independent Grocer

PRIX DE LA CIRCULAIRE EN VIGUEUR DU JEUDI 25 AVRIL AU MERCREDI 1^{ER} MAI 2024



COUPÉ PAR NOS BOUCHERS

refroidis à l'air

RABAIS

minimum 1,80 \$ LB

3 49
LB

CANADA PILONS OU HAUTS DE CUISSE DE POULET PC^{MD} SIMPLEMENT BON^{MC}
FORMAT CLUB
7,69/KG
21204934_KG/21205092_KG



COUPÉ PAR NOS BOUCHERS

RABAIS

ÉCONOMIE 4 \$ LB

5 99
LB

RÔTI DE POINTE DE SURLONGE
VIANDE DE BŒUF DE CATÉGORIE CANADA AAA OU SUPÉRIEURE
13,21/KG
20812306_KG



COUPÉ PAR NOS BOUCHERS

RABAIS

ÉCONOMIE 3 \$ LB

2 99
LB

CÔTELETTES OU RÔTI DE SURLONGE DE PORC
SANS OS, FORMAT FAMILIAL
6,59/KG
20835855_KG/20836762_KG



1 LB

RABAIS

ÉCONOMIE 1 \$

2 99
LB

FRAISES
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
QUALITÉ N° 1
1 LB
20049778001_EA



RABAIS

ÉCONOMIE 3 \$ LB

9 99
LB

FILETS DE SAUMON DE L'ATLANTIQUE FRAIS
FORMAT FAMILIAL
22,02/KG
20131170001_EA



RABAIS

ÉCONOMIE 1 \$

7 99
LB

PLATS CUISINÉS DE LASAGNE À LA VIANDE, AUX LÉGUMES OU MACARONI AU FROMAGE PC^{MD} OU MENU BLEU^{MC}
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
22,02/KG
20131170001_EA



à l'achat de 3

ÉCONOMIE 97 ¢

3 / \$ 5

PÂTES BARILLA
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
340/410
21404912_EA/21515800_EA
MOINS DE 3 1,99 \$ CHAQUE