

LE DÉCONFINEMENT S'AMORCE



Opération
solidarité pour
le Temiskaming
Hospital



Situation sous
contrôle à
Timiskaming First
Nation



ARMOIRES DISTINCTION
Plus

- ARMOIRES DE CUISINE
- VANITÉS DE SALLE DE BAIN
- AMEUBLEMENT COMMERCIAL
- Comptoirs de cuisine/salle de bain
- Portes et fenêtres FENPLAST

68, des Oblats Nord
VILLE-MARIE
Tél. : 819 629-3342
Télec. : 819 629-2532
Courriel : distinctionplus@cablevision.qc.ca
www.armoiresdistinctionplus.ca # R.B.Q. : 2968-1343-18

Dr Michel Chartier
Dre Vicky Caron
Chiropraticiens



14, Notre-Dame Sud
Ville-Marie (Qc) J9V 1X5
T. 819 622-0155

SERVICES PYRO-PRO

- Extincteurs
- Premiers soins
- Sécurité incendie
- Défibrillateurs

819 723-2965
www.pyro-pro.net



Grâce à l'aide financière d'Initiative de journalisme local, c'est avec plaisir que l'équipe du Journal du Reffet a accueilli en ses rangs, depuis le 16 mars dernier,

**Moulay
Hicham Mouatadid**
à titre de **journaliste**.



Avec un bagage riche notamment en politique et en économie, monsieur Mouatadid saura ajouter une valeur journaliste au Reffet. Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions.

ACTUALITÉS

CONSEIL DE LA MRC

SERVICES DE PROXIMITÉ ET MÉDIAS LOCAUX À L'HONNEUR

Le conseil de la MRC de Témiscamingue (MRCT) tenait le 21 avril son deuxième conseil virtuel depuis la déclaration de l'état d'urgence, le 13 mars dernier. Les dernières semaines auront permis la prise d'un certain recul, afin de constater toute l'importance et la nécessité des services de proximité, en plus de la présence essentielle des médias locaux, véritables courroies de transmission des informations vers la population.

« On s'aperçoit davantage de toute l'importance que nos services marchands et gouvernementaux ont, pour notre autonomie à divers niveaux. On aura intérêt, dans un avenir rapproché, à se donner des orientations pour agir afin de les préserver », affirme Claire Bolduc, préfète de la MRCT.

De plus, les membres du conseil ont affirmé, par le biais d'une résolution ayant effet de Déclaration, le caractère essentiel des médias locaux. « La façon de les appuyer est à venir, mais la question que l'on veut prendre le temps de se poser c'est comment nous, comme instance municipale, nous pouvons les accompagner dans ces défis qu'ils vivent, surtout dans le contexte actuel où ils font circuler l'information vers les citoyens », affirme madame Bolduc.

Projets acceptés au FDT

Les projets du Fonds de développement des territoires (FDT) provenant du dernier appel de projet ont été présentés par l'agente de développement Véronic Beaulé. Les octroies totalisent un montant de 192 917 \$:

- Marina à Rémigny : aménagement de 16 quais flottants permanents et d'une station de lavage (30 000 \$);
- Villégiature à Belleterre : création du chemin d'accès menant à 13 terrains au lac Gauvin (22 404 \$);
- Villégiature à Laverlochère-Angliers : développement d'un chemin d'accès à 12 terrains au Lac Robinson (11 918 \$);
- Puits artésien à Laniel : mise en place d'un abreuvoir pour offrir de l'eau potable aux visiteurs du Parc de la Promenade (20 395 \$);
- Nouvelle cabane à patinoire à Latulipe-et-Gaboury : eau potable, toilette et aménagement d'un abri pour tenir des classes scolaires extérieures – l'été, le bâtiment servira de lieu de

repos pour cyclistes (30 000 \$);

- Pavillon à Moffet : aménagement d'un sentier pédestre éclairé de près d'un kilomètre avec aires de repos - construction d'un pavillon de 30 x 40 pieds avec structure ouverte permettant de tenir diverses activités (30 000 \$);
- Serre à Laforce (mené par le magasin Devlin) : construire et exploiter une serre maraîchère de 25 x 30 pieds qui produira des légumes, fruits et fines herbes de façon écologique - organisation d'événements liés à l'alimentation et au jardinage (30 000 \$);
- Projet « petites terres » à Lorrainville : création d'un chemin d'accès menant à quatre lots de la municipalité visant à favoriser l'émergence de microentreprises agricoles (18 200 \$);

« Plus que jamais, il faut réfléchir à notre autonomie. »

- Claire Bolduc, préfète.

Le conseil en bref

- ONIMIKI réactivé : les consultations ayant pour but de sonder les citoyens sur le projet sont reportées, mais vu le *momentum* à saisir actuellement en ce qui concerne le projet, une autre façon de consulter les citoyens sera proposée;
- Centre de valorisation des matières résiduelles : adoption de demandes d'amendements de la réforme par le ministère de l'Environnement afin de considérer l'incinération des matières résiduelles ultimes en territoire rural;
- Traduction de documents en version anglaise : dans le contexte actuel de pandémie, la MRCT a pris l'initiative de traduire les communiqués et documents importants, au bénéfice des populations anglophones. Les membres ont donc adopté une résolution approuvant la poursuite de cette action;
- Rampes de mise à l'eau : vision concertée des maires et mairesses quant à une ouverture en bloc des rampes de mise à l'eau un peu partout sur le territoire, à l'aube de l'ouverture de la pêche.

Rappelons que les séances enregistrées sont disponibles sur le [site Web de la MRC](#). Le prochain conseil sera le 20 mai.



Votre centre du travailleur

Nous sommes ouverts pour nos clients des secteurs essentiels pour vos besoins en vêtements de sécurité.



Vêtements et bottes de travail.
Vêtements de sécurité réfléchissants.



1 client à la fois

**Sur rendez-vous seulement
au 819 622-0244.**

LA SOLIDARITÉ AVANT TOUT

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Venir en aide au personnel de première ligne et supporter les travailleurs de la santé est une initiative lancée par certains directeurs de l'entreprise TELUS.

« Les membres de l'équipe ont décidé de faire quelque chose pour aider nos travailleurs de la santé. Huit directeurs, dont moi-même, avons choisi chacun un hôpital pour amasser des fonds », fait savoir Chelsie McKnight, directrice chez la compagnie TELUS.



reçoit un financement pour 59 lits mais manque souvent de capacité en raison de la pénurie d'établissements de soins de longue durée

pour les personnes âgées », nous révèle Chelsie McKnight.

Faire sa part est la première raison de cette action. C'est un projet complémentaire à l'engagement de la communauté. « Beaucoup d'entre nous ont des proches qui travaillent dans des hôpitaux et des services d'urgence. En l'honneur de leur engagement, le groupe de marketing d'entreprise de TELUS mobilise des amis et des collègues pour recueillir des fonds afin de soutenir leurs efforts », souligne madame McKnight.

Cette opération a réussi à collecter une bonne somme d'argent. « Depuis le lancement, le 9 avril, le groupe a collecté plus de 18 000 \$. Les fonds amassés seront dirigés vers huit hôpitaux pour aider à fournir les ressources essentielles et l'équipement de sécurité pour ceux qui travaillent en première ligne », révèle Chelsie McKnight.

Le choix du Temiskaming Hospital n'était pas aléatoire pour Chelsie McKnight. « J'ai choisi cet hôpital parce que j'ai grandi à New Liskeard. Même si je vis à Toronto depuis 18 ans, le nord me tient toujours à cœur. Ma famille et moi apprécions nos étés à Twin Lakes et nos visites à nos proches à Earlton et New Liskeard », exprime la directrice chez TELUS.

D'autres facteurs ont déterminé le choix de cet hôpital. « En ce moment, les petits hôpitaux communautaires ont besoin d'aide. Nous devons agir, encore plus maintenant, car ces hôpitaux avaient besoin d'aide avant même que COVID-19 démarre. La fondation "Care Close to Home" cherche depuis longtemps des fonds pour remplacer les équipements essentiels. L'hôpital

La situation au Temiskaming Hospital nécessite une assistance afin de répondre au besoin et de relever le défi de la COVID-19. « L'hôpital de Temiskaming compte de nombreux patients à risque en soins de longue durée. Ses gestionnaires cherchent à déplacer les patients plus vulnérables vers une aile séparée de l'hôpital pour les garder isolés et protégés. Ils vont ensuite acheter des lits supplémentaires pour faire de la place à de nouveaux patients », ajoute-elle.

La campagne interpelle tellement la population que l'initiatrice de cette action a revu ses objectifs. « Mon objectif est d'amasser 5 000 \$ pour de nouveaux lits qui coûtent 3 000 \$ chacun. L'initiative a reçu tellement d'attention en peu de temps que je considère doubler mon objectif. Jusqu'à présent, le fonds est à plus de 8 000 \$ et ce serait formidable si nous pouvions aider à payer pour 2 ou 3 lits », confie madame McKnight. L'objectif est de recueillir 25 000 \$ collectivement. Pour faire un don à Temiskaming Hospital, la directrice chez TELUS invite les gens à aller sur le site suivant : <https://friendlyfuture.akaraisin.com/ui/FFTF/Team/286598>

Le soutien nécessaire pour réaliser cette campagne a été bien et bel reçu par Chelsie McKnight et son équipe. « La campagne a été partagée sur Facebook par de nombreuses personnes et organismes. Des dons de lunettes de sécurité et de masques ont été remis à l'hôpital. En plus, notre magasin TELUS local de New Liskeard, Go 2 Jo Mobility et ses employés aident dans cette initiative » conclu-t-elle.

LES TECHNOLOGISTES MÉDICAUX : CES INCONTOURNABLES DE LA COVID-19

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Bien que tous les travailleurs des services essentiels soient des perles précieuses en ces temps de la COVID-19, les technologistes médicaux, quant à eux sont considérés le nerf de cette bataille contre la pandémie. Pour les technologistes médicaux, chaque patient compte, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle cette armée des laboratoires fait d'énormes sacrifices afin de diagnostiquer soigneusement chaque patient dans le but de minimiser les risques sanitaires mais surtout la propagation durant les crises pandémiques.

L'identification du virus est l'étape cruciale dans le processus de la prévention contre la COVID-19. Cette phase endossée par les technologistes traduit leur rôle vital dans ce combat pandémique. « Depuis le début de la crise causée par la COVID-19, les technologistes médicaux sont au front. Ce sont ces professionnels qui, dans les laboratoires, analysent les échantillons permettant d'identifier ce nouvel ennemi invisible. Ils œuvrent avec persévérance, car pour eux, « chaque goutte, chaque résultat, chaque patient compte », de faire savoir l'ordre professionnel des technologistes médicaux du Québec (OPTMQ) par voie de communiqué.

Du 26 avril au 2 mai 2020, la Semaine nationale du laboratoire médical est l'occasion d'apprécier l'apport essentiel de ces professionnels au sein du réseau de la santé. D'ailleurs, selon l'OPTMQ, peu de

gens savent que 85 % des diagnostics et des suivis thérapeutiques sont basés sur des résultats d'analyses de laboratoire.

Bien que le travail des technologistes repose sur la manipulation d'appareils et de machines techniques, la conscience humaine et la responsabilité éthique sont deux éléments importants dans leurs fonctions au quotidien. « Au-delà de leur rigueur et de leur professionnalisme, les technologistes médicaux travaillant en laboratoire démontrent plus que jamais qu'ils ont continuellement à l'esprit que l'échantillon à analyser provient d'un être humain, lequel est en attente d'un diagnostic fiable », indique madame Doris Levasseur Bourbeau, T.M., BSc, présidente de l'OPTMQ.

L'ordre professionnel des technologistes médicaux du Québec nous fait savoir qu'on compte actuellement au Québec plus de 4 800 technologistes médicaux qui contribuent à déceler et à identifier, par divers procédés scientifiques reconnus mis en application dans les laboratoires cliniques médicaux, les signes de maladies ne présentant pas de symptômes apparents. « Par leur pratique exemplaire dans la sphère des analyses biomédicales, les technologistes médicaux participent à la prévention de la maladie, au maintien et à l'amélioration de l'état de santé global de la population en permettant un diagnostic et un suivi thérapeutique fiables », pouvait-on lire dans le communiqué.

Champoux
RBQ: 5608-5616-01 ELECTRIQUE

Climatisation Réfrigération Témis
RBQ: 5622-1971-01

Électricité / Plomberie / Climatisation / Réfrigération

819 629-2573 78, rue St-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B7

MAESTRO EN TEMPS DE CRISE

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Depuis le 13 mars, la MRC de Témiscamingue s'est adaptée à la conjoncture de la pandémie. « En situation de crise, la première préoccupation est d'assurer la poursuite des activités municipales au bénéfice de la population. Ainsi, la première chose que nous avons faite a été d'organiser les activités de la MRC en télétravail. On a constaté que nous étions bien outillés pour faire ce virage puisque nous facilitons déjà la mobilité du personnel vers nos bureaux de Ville-Marie, Laverlochère-Angliers et Kipawa », fait savoir Claire Bolduc, préfète de la MRCT.

Un leadership visionnaire

Pour une organisation efficace, il faut un chef visionnaire et conscient de la situation et de l'évolution du contexte. La coordination et la gestion de cette opération était assurée par Claire Bolduc. « Bien que la mise en œuvre relève de la direction de la MRC, le signal devait venir de la préfète et être très clair pour l'ensemble des municipalités et des citoyens », souligne la préfète. « Si le travail s'est bien organisé, nous avons dû annuler des rencontres prévues et instaurer des mécanismes facilitant les appels-conférences et les réunions virtuelles », ajoute-t-elle.

La préfète accorde une importance particulière à la communication avec les citoyens. « La deuxième chose qui a été faite est d'organiser les communications. Dans un tel contexte, la population a

besoin d'être rassurée et veut savoir que les responsabilités du milieu municipal se poursuivent », affirme Claire Bolduc.

Un combat stratégique

Différentes méthodes ont été adoptées pour garantir un contact avec les Témiscamiens. « Nous avons commencé dès le 18 mars une chronique journalière, diffusée à CKVM et reprise par TVTémis, une chronique bi-hebdomadaire à TVCTK et des infolettres pour le monde municipal. Les informations sont colligées et disponibles sur le site Web de la MRC. Pour donner les bonnes informations, nous sommes à l'écoute de notre population, pour connaître leurs questions et savoir les inquiétudes que pouvaient avoir les citoyens afin d'y répondre convenablement », explique la préfète.

Pour maintenir une veille stratégique, la MRC a mis en place des comités. « Nous avons mis en place un comité pour suivre l'évolution de la situation dans les municipalités et pallier les enjeux éventuels. Nous avons intensifié les rencontres de notre comité administratif qui s'assure des actions posées pour le développement économique », rapporte Claire Bolduc.

Plusieurs acteurs ont apporté de l'aide à la MRC dans la gestion des dossiers. « Certaines organisations ont été des alliés stratégiques dès le tout début! Notamment la Fédération Québécoise des Municipalités (FQM) qui a apporté un soutien légal, technique et politique dans plusieurs dossiers », souligne la préfète.

avec un œil différent et apprécier ses avantages », indique la préfète.

Le défi de la relance

Des inquiétudes se manifestent quant à la relance économique dans la région. Claire Bolduc reste optimiste mais prudente à ce niveau. « Je n'ai pas d'inquiétude quant à l'avenir mais je crois que la vie de l'autre côté de la pandémie va s'organiser de manière différente. Nous devons envisager ces changements avec sérénité, ce qui n'est pas simple. Les changements entraînent de l'incertitude et de l'insécurité, mais sont source d'innovation et permettent l'émergence d'une grande créativité. On a qu'à constater avec quelle rapidité nos entreprises se sont organisées », fait savoir Claire Bolduc.

Malgré les défis, la préfète focalise sur les points positifs.

« Depuis six semaines, nous vivons en mode changement, notre fonctionnement social s'est adapté. Maintenant, il faut bien constater que les activités agricoles, qui seront toujours des activités essentielles, demeurent une de nos grandes forces. Il y a au Témiscamingue une grappe d'entrepreneurs très créatifs que nous accompagnerons avec fierté », exprime-t-elle.

La prudence du déconfinement

Le processus du déconfinement préoccupe la préfète, elle invite la population au respect de sa gradualité et se dit prête à renforcer la communication pour réussir cette étape cruciale de la crise. « Nous ferons ce que nous faisons depuis le 16 mars : être à l'écoute, empathiques et actifs pour répondre aux interrogations et inquiétudes, bien faire notre travail pour le mieux-être des citoyens et pour s'assurer de la qualité du milieu de vie de notre population », a-t-elle conclu.



Le secret de la planification

La conjoncture oblige la MRC à revoir les objectifs et la vision pour l'année en cours. Il s'agit d'un exercice difficile mais obligatoire. « Les planifications et les prévisions doivent être revues, ces exercices ont été faits alors que les conditions étaient différentes et que les perspectives étaient tout autres! Plusieurs actions seront repensées, notamment en ce qui concerne le plan de la MRC et les priorités énoncées en début d'année », affirme Claire Bolduc.

Toutefois, certaines priorités restent importantes. « Je pense aux services de proximité, qui n'auront jamais été aussi précieux qu'en ce moment, ou à la nécessité de développer des projets pour le Témiscamingue qui vont nous permettre de faire des choix sans être assujettis à la volonté des autres, le projet ONIMIKI par exemple. Nous devons regarder notre territoire

MOTO SPORT VILLE-MARIE
VENTE ET SERVICE : 819 629-2393



MS170

289⁹⁵ \$

**1132, ROUTE 101
DUHAMEL-OUEST**

www.motosportvillemarie.com

UNE COORDONNATRICE DYNAMIQUE POUR LA CHAMBRE DE COMMERCE TÉMIS-ACCORD

Bianca Sickini-Joly

Annick Rajotte est la nouvelle secrétaire et coordonnatrice de la Chambre de commerce Témis-Accord. Depuis son entrée en poste en janvier dernier, madame Rajotte a plusieurs projets en tête pour stimuler l'achat local et offrir davantage d'outils et d'activités aux entrepreneurs membres de la région.

Embauchée pour développer

L'un de ses mandats est d'initier de nouveaux projets et de mettre sur pied les projets en attente, de concert avec l'équipe. Annick Rajotte travaillait pour Guylaine Lampron, qui est trésorière au sein de la Chambre de commerce, lorsque le poste de coordonnatrice s'est ouvert et qu'elle a tenté sa chance.

Présentement, ses énergies sont axées vers les communications et la promotion de l'achat local. Avant la pandémie, plusieurs projets étaient sur le point d'être dévoilés. « Des conférences de motivation et de gestion de stress devaient avoir lieu cette année pour les entrepreneurs et toute la population »,

confie la coordonnatrice, qui précise que ces conférences verront le jour dès que la situation le permettra.

L'achat local... plus que jamais

« On dit souvent qu'il faut promouvoir l'achat local. En fait, on veut que les gens investissent dans la région », nuance madame Rajotte. Le contexte actuel l'incite d'ailleurs à aborder le thème sous un autre angle : celui de l'éducation. Elle publiera des visuels informatifs sur les différents types d'achats locaux. « Il y a plusieurs paliers lorsqu'on parle d'achat local. Au premier palier, par exemple, on peut se demander : est-ce que c'est un produit fait au Témiscamingue? Au Québec? Au Canada? Si tu as répondu oui, tu as fait un bon choix. Si tu as répondu non, je trouve un substitut », explique-t-elle.

Accumuler des points dans les commerces du Témiscamingue

Le programme de fidélisation *Freebees*, déjà utilisé par quelques détaillants de la région et ailleurs au Québec, gagne

à être connu, selon la nouvelle coordonnatrice. Elle souhaite rallier plus d'entreprises à cet outil de fidélisation. *Freebees* permet aux clients d'accumuler des points sur leur téléphone (ou sur une seule carte) dans les commerces participants et permet aux commerçants de fidéliser leur clientèle et de mieux connaître leurs habitudes d'achat. L'abonnement est offert gratuitement aux entreprises membres de la Chambre de commerce Témis-Accord.

Des projets rassembleurs

L'équipe préparait, pour le printemps 2021, un premier salon commercial pour le Témiscamingue, un moment qui permettrait aux entreprises d'ici d'exposer leurs marchandises et services. Annick Rajotte se réjouit de cette initiative mais demeure réaliste. « Avec ce qui se passe, on ne sait pas si on va être capables, car ça prend de la préparation pour les commerçants. On va attendre le go de monsieur Legault », explique-t-elle. Fonder un



groupe de femmes d'affaires est également l'un des projets sur lequel la coordonnatrice travaille. « Il existe des groupes comme ça ailleurs, mais on n'en a pas dans notre région! », s'exclame-t-elle.

Pour surveiller les nouveautés et se tenir informé de la Chambre de commerce Témis-Accord, rendez-vous sur leur [site Web](#) et leur page [Facebook](#).

Vous accompagner : notre priorité

En cette période exceptionnelle, nous comprenons que le sentiment d'isolement et d'insécurité peut être très présent. Nous tenons à vous assurer que, plus que jamais, nous sommes là pour vous et votre famille.

Priorité aux aînés
Dès maintenant, lorsque vous appelez au 1 800 CAISSES ou directement à votre caisse, votre appel est traité en priorité. Qu'il s'agisse d'obtenir de l'aide pour vos transactions ou de parler à un conseiller, nous pouvons vous assister.

Service AccèsD disponible en tout temps
Utilisez notre service AccèsD par téléphone, sur Internet ou sur mobile pour toutes vos opérations courantes, comme le paiement de vos factures et la gestion de vos comptes et de vos assurances. Des outils d'aide sont disponibles sur [desjardins.com](#) pour vous guider dans vos diverses transactions.

Fiers d'appuyer des organismes qui ont les aînés et leurs proches à coeur
Nous offrons notre soutien financier à l'organisme l'Appui qui offre un service d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit aux proches aidants d'aînés et leur entourage.

Vous êtes proche aidant? Pour obtenir du soutien, communiquez avec Info-aidant au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. La ligne téléphonique est gratuite et disponible 7 jours sur 7.

Nous mettons notre force collective au service de nos membres et clients.

Pour plus d'information, visitez [desjardins.com/covid-19](#)

LE VÉRITABLE TSUNAMI D'UN TÉMISCAMIEN TESTÉ POSITIF À LA COVID-19

Dominique Roy

Ce n'est plus un secret pour personne. L'homme d'affaires témiscamien Pascal Labranche est atteint de la COVID-19. Il est le propriétaire des Équipements Cardinal, des Entreprises Labranche, de Copeaux Témiscamingue et des Titans de Témiscaming. Le diagnostic est tombé le dimanche 19 avril, et c'est par souci de transparence qu'il a décidé d'en faire l'annonce à ses employés d'abord et sur sa page Facebook ensuite. Il pensait bien faire, mais voilà que les répercussions prennent des proportions auxquelles il ne s'y attendait pas. Les dommages collatéraux se font de plus en plus ressentir.

Le fil des événements

Le samedi 11 avril, Pascal Labranche ressent de légères difficultés respiratoires. L'asthme fait partie des réactions allergiques qui se manifestent chez lui quelques fois par année. Il y est habitué. Rien ne semble alarmant : la température est normale, le goût et l'odorat sont au rendez-vous. La gorge se porte bien. Quelques jours plus tard, Karie Bernèche, sa conjointe, lui suggère de se présenter à l'urgence de Ville-Marie dans le but d'obtenir une nouvelle prescription de pompes. Le 18 avril,

il s'y rend. L'examen des poumons confirme que tout est beau; les radiographies ne sont même pas nécessaires. Par précaution, en raison des légères difficultés respiratoires, le médecin de l'urgence décide de lui faire passer le test de dépistage de la COVID-19. Au cas où... 24 heures plus tard, on lui annonce qu'il est positif.



À partir de ce moment-là, c'est la santé publique qui s'occupe de lui et de toutes les personnes avec lesquelles il a été en contact à moins de deux mètres, plus de 15 minutes consécutives, au cours de la dernière semaine. Deux seules personnes répondent à ces critères précis établis par la santé publique: madame Bernèche et sa fille Rose.

La quarantaine devient donc obligatoire pour le trio. D'ailleurs, le couple Labranche-Bernèche salue le travail exemplaire des intervenants du domaine de la santé. Les services qu'ils reçoivent sont exceptionnels et aussi rassurants, et ce, de l'arrivée à l'urgence de Ville-Marie jusqu'à leur prise en charge par la santé publique. Pendant la quarantaine qu'ils font de façon séparée, monsieur Labranche étant seul dans une maison alors que Karie Bernèche et sa fille en partagent une autre, ils bénéficient d'un service personnalisé : consignes claires et précises, réception d'un courriel tous les matins, prise de température corporelle obligatoire une fois par jour, questionnaire à remplir quotidiennement. Bref, ils sont suivis de très près, et ce, avec beaucoup d'humanité.

Dire ou ne pas dire : telle est la question

D'un commun accord, ils ont décidé d'avertir leurs employés via un groupe Messenger. À noter que Karie Bernèche est co-proprétaire des Équipements Cardinal avec son amoureux. « Moi, ça arrive souvent que je suis parti une, deux, trois semaines sur la route pour des voyages d'affaires, mais Karie, elle est toujours au bureau. Elle ne pouvait donc pas disparaître deux semaines sans rien dire. Je n'étais pas obligé de le dire aux employés, mais on a décidé que c'était la meilleure chose à faire. Là, je ne le sais pas tant que ça si on a bien fait. C'est un ouragan depuis dimanche », raconte monsieur Labranche.

« Les gens sont très sympathiques à la cause, mais quand c'est vécu de l'intérieur, c'est autre chose. Ça fait un mois que les gens écoutent la télé et qu'ils entendent que des histoires d'horreur. Donc, la peur prend le dessus. On les a écoutés Dr Horacio et le premier ministre Legault. Ils font une excellente « job », mais il reste que la culture et la peur sont tellement ancrées depuis la mi-mars que les gens n'ont plus de recul par rapport

à tout ça », remarque madame Bernèche.

Les répercussions sont énormes depuis leur annonce officielle. Leurs employés sont inquiets. Selon les informations qu'ils ont obtenues, après avoir répondu à de nombreuses questions venant de la santé publique, le risque pour leurs employés est le même que celui d'aller faire son épicerie. Il est là, mais il est minime. Le père de madame Bernèche est propriétaire d'une épicerie où travaille la jeune fille. Les clients paniquent. Depuis deux jours, les messages et les appels entrent en quantité industrielle. Malgré la vague de sympathie, les reproches se font sentir... la réouverture hâtive d'Équipements Cardinal, le service à la caisse assurée par Rose à l'épicerie, la marche prise dans le village la semaine dernière, etc. Pourtant, tout a été fait dans les règles.

Dès le début de la crise, les mesures mises en place par le gouvernement Legault ont été suivies à la lettre. Les Entreprises Labranche et Copeaux Témiscamingue ont poursuivi leurs activités étant donné qu'elles font partie des services essentiels, approvisionnant l'usine de Rayonier. Les Titans ont cessé complètement leurs activités alors que les Équipements Cardinal ont pu rouvrir après huit journées de fermeture. Partout, les protocoles nationaux ont tout de suite été mis en place : effectifs réduits, retour au travail des employés sur base volontaire, désinfection des lieux en continu, nettoyage des mains de façon régulière, fermeture de la salle à manger, etc. Du côté de l'épicerie où travaille Rose, encore là, la jeune employée baignait dans le désinfectant à longueur de journée cachée derrière son plexiglass.

À lire et à entendre les réactions, madame Bernèche se dit qu'il serait peut-être moins gênant d'avoir une ITS. Pourtant, tous se portent bien. Jusqu'à maintenant, les deux femmes ne ressentent aucun symptôme, et monsieur Labranche est en pleine forme. D'ailleurs, ce dernier ignore toujours où il a contracté le virus. Le mystère n'est toujours pas élucidé.

Nous sommes là pour vous.



La COVID-19 touche tout le monde. Je veux vous aider à rester bien informé et en bonne santé. [Communiquez avec moi.](#)



Charles Lavergne
Tél.: 819-279-9733
charles.lavergne@sunlife.com
www.sunlife.ca/charles.lavergne
[facebook@sunlifetemis](https://www.facebook.com/sunlifetemis)



Conseiller en sécurité financière et conseiller en assurances et rentes collectives, Distribution Financière Sun Life (Canada) inc. t., cabinet de services financiers
Représentant en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc. t., cabinet de courtage en épargne collective
† Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie
La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie est membre du groupe Financière Sun Life.
© Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie 2020.

« Tout a commencé dans *shed* »

Marjorie Gélinas

La fameuse *shed* est plutôt connue des amateurs Témiscamiens de musique *underground*. « C'était ma garçonne quand j'étais au secondaire, explique Joé Poitras, ma mère aimait mieux nous savoir là qu'ailleurs ». C'est dans la *shed* à Josée [Lefebvre, sa mère] que l'artiste originaire de Ville-Marie a fondé, avec des amis en 2008, le groupe [Sandblast](#).

En 2009, Joé Poitras s'installe à Québec « pour le *trip* ». Il y découvre la scène musicale *underground* et attrape la piqure. « J'ai pas eu la chance de *jammer* là-bas, mais j'aurais aimé ça », raconte-il. De retour Témiscamingue en 2011, l'artiste est déterminé à développer Sandblast. Le groupe, formé également de Billy Barrette, Philippe Lefebvre-Tardif, Darcy Paquin-Beauregard et Yanni Sirard, sort en 2015 un [album éponyme](#). « C'était un super *trip*, raconte Joé Poitras, l'enregistrement en studio, la tournée au Québec; on a donné plus de 50 *shows* en deux

ans », confie celui qui garde de bons souvenirs de son expérience au sein du groupe, maintenant inactif.

En 2017, un autre projet musical s'amorce pour Joé Poitras alors qu'il se joint à Alex Sabourin et Joseph Grenier. « Ils *jammaient* ensemble et je leur ai demandé si ça leur tentait de partir un *band* ». C'est dans la *shed* que ce groupe *stoner rock* psychédélique voit le jour sous le nom de [Cleophüzz](#). Joé Poitras et ses acolytes ne chôment pas; un premier album, [Wizard of Phüzz](#), est lancé en 2018. « J'avais hâte que les gars vivent un enregistrement en studio! », s'exclame le passionné. Ce premier album connaît beaucoup de succès, notamment à l'étranger. « On en a vendu en Europe, en Corée du Sud et dans une dizaine d'autres pays », énumère Joé Poitras. Le groupe, auquel se sont ajoutés Caroline Rondeau et François Lefebvre, a un

nouvel album à venir. Sa date de sa sortie demeure indéterminée pour le moment.

Très impliqué sur la scène musicale *underground* en Abitibi-Témiscamingue, Joé Poitras est sur



Crédit Imagine Vicky Neveu Photographie

l'organisation du [Rot Fest](#) de Malartic, ville où il est déménagé par amour il y 4 ans. Amour qu'il a d'ailleurs connu grâce à la musique, sa copine Vicky

gravitant aussi dans cet univers.

Bien que la musique occupe une grande place dans sa vie, Joé Poitras a une autre passion; les chapeaux. Et il ne fait pas que les porter, il en fabrique! « Au départ, j'avais juste envie de m'en faire un moi-même », raconte-il. Il a conçu ses outils et expérimenté de façon autodidacte les processus d'apprêtage et de moulage, la chapellerie étant un art aux secrets bien gardés. « Ça m'a pris deux chapeaux pour maîtriser les techniques », précise celui qui a maintenant 5 couvre-chefs à son actif « et j'en ai une vingtaine de commandés », ajoute-il. On peut découvrir ses créations sur le profil Instagram [@ole.joe.hats](#).

Quel autre projet artistique nous réserve Joé Poitras? Quelle sera la prochaine création à sortir de son chapeau? Seul l'avenir nous le dira puisque, comme il le dit lui-même : « Il s'en passe, des choses, dans cette tête-là »!

Vous accompagner : notre priorité

À mesure que la situation évolue, nous continuons de proposer des solutions adaptées à nos membres et clients entreprises en faisant preuve de souplesse, d'empathie et d'ingéniosité.

Des mesures d'aide pour les entreprises

Malgré l'isolement, les 2 600 employés de Desjardins Entreprises sont à l'écoute des enjeux et restent en action pour soutenir nos 360 000 entrepreneurs.

- Notre vaste réseau facilite le maillage entre entreprises pour qu'elles puissent unir leurs forces et innover afin de maintenir leurs activités ou les relancer.
- Nous offrons des mesures d'allègement touchant nos produits de financement et d'assurance en fonction de chaque situation.
- Le Compte d'urgence pour les entreprises canadiennes permet aux petites entreprises d'obtenir un prêt de 40 000 \$ sans intérêt.
- **NOUVEAUTÉ** : Les critères d'admissibilité ont été élargis pour que plus d'entreprises puissent en profiter.

Vous pouvez dès maintenant faire votre **demande en ligne** pour le Compte d'urgence pour les entreprises canadiennes.

Nous mettons notre force collective au service de nos membres et clients. Soyons solidaires et transformons cette crise en un élan de coopération.

Pour plus d'information, visitez

desjardins.com/covid-19/allegements-entreprises

 **Desjardins**

LA PREMIÈRE NATION DE TIMISKAMING : UNE DISCIPLINE DE CHOIX

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Depuis le début de la crise sanitaire, les communautés autochtones ont fait appel au gouvernement afin d'avoir le soutien nécessaire. Le gouvernement fédéral a aidé les communautés des Premières Nations et des Inuits pour qu'ils puissent se préparer à répondre à la COVID-19. Outre le soutien financier, c'est à travers des recommandations et des ressources de sensibilisation que le gouvernement les soutient afin de garder la situation sous contrôle.

Le soutien attendu

La Première Nation de Timiskaming a reçu le soutien gouvernemental essentiel cependant, sa cheffe Sacha Wabie juge qu'il est trop tôt pour l'évaluer. « Notre communauté a actuellement le soutien nécessaire de la part du gouvernement. C'est un financement vital pour aider notre communauté à faire face à cette crise. Il est trop tôt pour dire que cela suffit car nous ne savons pas combien de temps cela va durer », souligne la cheffe.

L'état d'urgence en vigueur

La Première Nation de Timiskaming a rapidement répondu aux ordonnances du gouvernement. « Nous avons mis en place certaines conditions dans la communauté. Nous avons déclaré l'état d'urgence et déterminé des points de contrôle pour surveiller les entrées de la communauté. Pour le moment, nous avons instauré une interdiction d'accès aux non-résidents sauf pour les services essentiels », affirme madame Wabie.

Un couvre-feu est en vigueur dans la communauté. « Nous avons également mis en place un couvre-feu au sein de notre communauté. Les membres doivent rester chez eux de 22 h à 6 h. Je peux vous dire que cela se passe très bien et la plupart des membres de la communauté sont conscients de l'importance des points de contrôle et du couvre-feu », fait savoir la cheffe.

Des sanctions de prévues

Pour les quelques rares cas qui ne respectent pas les consignes, les conséquences sont sévères.

« Certains membres n'obéissent pas à ces mesures, ils continuent à faire des visites et ne respectent pas la distanciation sociale. Ils pourraient être passibles d'amendes. Ceux qui ne sont pas résidents seront escortés à l'extérieur de la communauté. Ce qu'il faut savoir c'est que la police continue de surveiller la communauté et veille au respect des mesures et ordonnances », explique madame Wabie.

Le défi économique

Certains secteurs vitaux de la communauté autochtone de Timiskaming ont été intensément touchés par le contexte de la COVID-19. « Nos activités ont été durement affectées par cette conjoncture pandémique. Nous espérons que nous pourrions préserver notre tissu économique, notamment nos entreprises, grâce

aux aides financières du gouvernement », explique Sacha Wabie. « Nous avons planifié de grands projets dans la communauté ce printemps. Il s'agit notamment d'agrandir notre école primaire et de la construction de notre station-service. Nous espérons que le Covid-19 ne retardera pas ces projets pour longtemps », ajoute-t-elle.

Aucun cas confirmé

La communauté de Timiskaming ne connaît, jusqu'à présent, aucun cas positif de la COVID-19 sur son territoire. « Pour le moment, nous n'avons aucun cas confirmé au sein de notre communauté. Notre centre de santé continue de fournir les services nécessaires et nos travailleurs de première ligne sont disponibles afin de venir en aide aux membres de la communauté », conclut la cheffe de la Première Nation de Timiskaming.



Le Ste-Anne BISTRO

Nous sommes ouverts et disponibles pour vous!

Commandes pour emporter seulement

Pour notre menu et spécialités
suivez notre page [Facebook](#)

Du mercredi au samedi de 16 h 30 à 20 h
Pour commander : 819 622-2220

14, rue Ste-Anne à Ville-Marie
(en face du Cagibi)

Merci à tous mes clients
- Max -



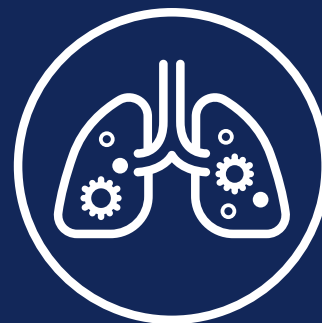
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger, ça sauve des vies.



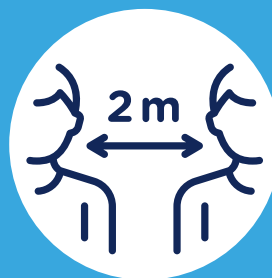
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

Les trois suggestions de lecture de Nadia

Par : Nadia Bellehumeur



Nellie de Sylvie Payette

Vivre dans un monde de princes, de bals et de belles robes, c'est le rêve de plusieurs... mais pour Nellie, ça devient la réalité! Nellie Aubert traverse accidentellement l'espace-temps lors d'un orage. Elle se retrouve dans un Kébec à la fois familier et différent. Même lieu, même jour, même heure, mais un tout autre univers. Un univers qui possède aussi ses côtés sombres. La rouquine devra s'adapter rapidement à ce monde parallèle où, du haut de la montagne, une famille royale règne sur Mont-Réal. Nellie saura-t-elle survivre aux injustices, aux rébellions, à l'amour... et, surtout, revenir auprès de sa famille? Son aventure ne fait que commencer.

Il s'agit d'une série jeunesse, et même pour adulte, vraiment originale qui comporte six tomes. En plus de l'histoire de Nellie, une adolescente attachante, on se retrouve dans un

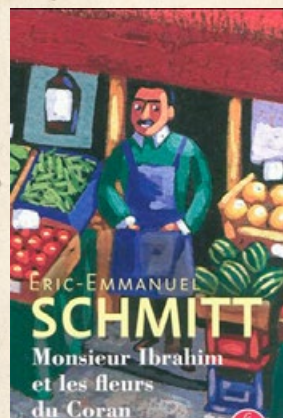
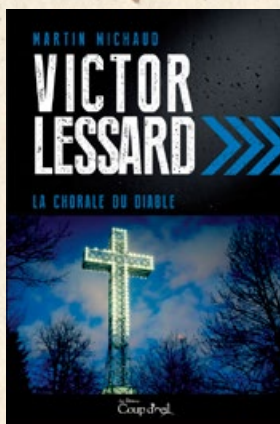
monde parallèle au nôtre, où la bataille des Plaines d'Abraham aurait été gagnée par les Français et non par les Britanniques. À cause de cet événement différent, le Québec a évolué différemment et nous voilà propulsés dans un pays dirigé par une monarchie. C'est fascinant de découvrir les différences de ce Nouveau Monde que l'on explore à travers les yeux de Nellie. La jeune fille se fera de nouveaux amis et vivra avec eux une aventure à la fois pleine de suspense, de curiosité et de sentiments opposés. Il est tellement facile de se laisser emporter par ce récit original, pimenté de tous les ingrédients pour faire de l'histoire un succès et par ailleurs très bien écrit. Pour les vrais fans, il y a une prolongation de trois autres tomes avec des personnages secondaires en lien avec l'héroïne.

La chorale du diable de Martin Michaud

Dans ce qui a tout l'air d'être un drame familial, une femme et ses trois enfants sont sauvagement tués à coups de hache. L'auteur présumé du carnage, le mari, s'est suicidé après s'être tranché la langue. Mais est-ce bien ce qui s'est passé? Deux jours après, une alerte AMBER est déclenchée à l'échelle de la province de Québec : une jeune fille dévoilant ses charmes sur Internet est kidnappée. Par qui? Pourquoi?

Victor Lessard qui, sans compter les cadavres laissés derrière lui, en voit d'autres surgir de son passé, enlaidis par le temps et Jacinthe Taillon, son ancienne coéquipière à la Section des crimes majeurs, qui lui voue une haine infernale. Naviguant à travers le fanatisme religieux et la perversité de démons ordinaires, ils vont s'engager dans une valse à quatre temps diabolique entre Montréal, Sherbrooke, Val-d'Or et... le Vatican. Jusqu'à découvrir le secret terrifiant de la chorale du diable.

Il s'agit du deuxième livre de Martin Michaud, le premier étant « Il ne faut pas parler dans l'ascenseur ». Il s'agit d'un roman à suspense, sombre et dense. Le rythme est rapide et l'enquête nous amène vers des dizaines de personnages, des événements du présent et du passé qui sont liés, des secrets, des fausses pistes... Un point positif de ce roman est l'histoire humaine des personnages tant dans leur travail que dans leur vie personnelle. L'intrigue est super bien ficelée, le dénouement parfait. Violent, ce roman n'est pas recommandé pour les jeunes!



Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran de Éric-Emmanuel Schmitt

Paris. Rue bleue. Dans les années 60. Moïse, onze ans, mal-aimé, supporte comme il le peut de vivre seul avec son père. Monsieur Ibrahim, le vieux sage, tient l'épicerie arabe et contemple le monde de son tabouret. Un jour, le regard de monsieur Ibrahim rencontre celui de Momo et, de conversation en conversation, la vie devient plus souriante, les choses ordinaires, extraordinaires...

Il s'agit d'une lecture profonde, humoristique et tellement enrichissante, le tout condensé dans un tout petit roman de 90 pages. J'ai pris un plaisir fou à découvrir les tournures de phrases qui font réfléchir et rire de bon cœur. Des phrases courtes, émouvantes et percutantes. L'histoire est racontée par un petit garçon de 11 ans : Momo. Il est seul, il est triste,

mais il fait une belle rencontre avec l'épicier de la rue Bleue. Au fil des rencontres monsieur Ibrahim transmet à Momo une belle philosophie de vie; écouter, observer, prendre son temps, sentir les choses, comprendre d'où l'on vient. Des réflexions-chocs, une morale tellement puissante, le tout dans une histoire attachante. C'est un livre à découvrir, lire et relire parce qu'à chaque fois, on comprend de nouvelles choses. Ce livre donne réellement le goût de s'engager dans d'autres lectures avec cet auteur.

ACTUALITÉS

LES FRAUDEURS DE LA COVID-19

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Dans son bulletin sur les tendances de la criminalité financière relative aux fraudes liées à la COVID-19, le centre anti-fraude du Canada (CAFC) recommande aux citoyens de se méfier davantage en ces temps de crise sanitaire. Dans un contexte normal, les fraudeurs tentent d'être créatifs et cherchent à profiter de la désinformation, des craintes et des incertitudes des consommateurs. Le CAFC invite les citoyens à être encore plus vigilants et faire attention aux appels et messages qu'ils reçoivent. Les personnes doivent s'assurer de la crédibilité des appels et messages avant de procéder aux échanges de leurs informations personnelles ou financières. Les incidents peuvent être signalés au CAFC en composant le 1-888-495-8501 ou au moyen du système de signalement des fraudes en ligne sur le [site](#) du centre.

La fraude en flèche

Le CAFC a observé une augmentation significative des fraudes en ces temps de pandémie. « Nous avons certainement noté une augmentation des rapports liés à la situation actuelle », fait savoir le CAFC. « En mars, nous avons reçu 6566 rapports de fraude, 2317 sont classés comme victimes avec une perte totale déclarée de 8,3 millions de dollars », ajoute-il.

La COVID-19, un terrain fertile

Quoique les fraudes ont connu une hausse notoire, celles liées au coronavirus se sont rapidement distinguées dans la courbe de cette période. « Entre le 6 mars et le 15 avril, nous avons reçu 462 rapports liés à des escroqueries relatives à la COVID-19. 106 sont classés comme des rapports de victimes avec une perte totale déclarée de 122 000 \$ », nous révèle Jeff Thomson, analyste national de renseignement à la GRC. « 51 rapports proviennent du Québec, 10 sont classés comme victimes », confirme-t-il.

Pour mars uniquement, on estime à 2 % la part des rapports de fraudes reliés à la COVID-19. « Pour expliquer le pourcentage d'escroquerie

lié à la COVID-19, par rapport aux autres rapports, je peux vous dire qu'en mars seulement, les rapports concernant la COVID-19 représentaient 2 % de tous les rapports, soit 131 sur 6566 », souligne Jeff Thomson.

Partager pour mieux protéger

Le CAFC procède au partage des informations liées à la fraude dans l'objectif de contrôler les fraudeurs et prévenir les éventuelles victimes. « Les informations recueillies par le CAFC sont partagées avec les partenaires nationaux et internationaux chargés de l'application des lois. Elles sont utilisées pour les enquêtes, les messages de prévention de la fraude et les perturbations telles que le blocage de sites Web, des adresses courriel et d'autres comptes liés à la fraude », nous révèle le CAFC.

Des fraudes sur mesures

Le centre anti-fraude de la GRC a constaté des fraudes adaptées au contexte de la COVID-19. À titre d'exemple, il a reçu des rapports dans lesquels les fraudeurs offrent aux canadiens des masques gratuits et des kits de test de dépistage de la COVID-19, ne moyennant que le paiement des frais d'expédition pour les recevoir. Or, les personnes qui ont tenté d'acheter des masques ont signalé que les fraudeurs les facturaient avec des montants autres que ceux mentionnés. Le CAFC n'a pas encore reçu de rapport montrant que les victimes reçoivent effectivement ces produits.

Arnaquer autrement

Dans un document reçu par Le Reffet, le CAFC démontre une multitude d'arnaques liées au coronavirus. Qu'il s'agisse des arnaques par sondage, d'extorsion ou d'emploi, le CAFC appelle la population à une vigilance assidue pour éviter toute arnaque potentielle. « Dans les rapports reçus par le centre, plusieurs méthodes ont été utilisées. Les consommateurs ont reçu des courriels concernant des offres spéciales, des appels pour des entretiens d'emploi, des messages qui sollicitent des aides financières ou l'envoi de fonds par courriel », peut-on lire dans le bulletin publié par le CAFC.



UNE RECETTE TÉMISCAMIENNE QUI CONTINUE DE VOYAGER!

Dominique Roy

Il y a de ces réussites dans la vie dont nous sommes particulièrement fiers et qui s'accompagnent d'un fort sentiment d'accomplissement personnel. Le Témiscamien Marco Latreille savoure encore l'un de ses succès qui fait du bien à l'estime de soi. En effet, une recette de son cru publiée en 2014 continue à faire parler d'elle en 2020.

Un retour dans le temps

En 2011, Marco Latreille fait partie de l'équipe de bénévoles de la Foire Gourmande. Il anime l'atelier Cuisine en action dont la présidence d'honneur est assurée par Michelle Gélinas, recherchiste culinaire de métier. À cette époque, cette femme travaillait dans l'ombre de nombreuses émissions culinaires québécoises comme personne responsable de contenus. Bref, c'est une spécialiste de la conception et de la rédaction de recettes. Maman Dion, Taillefer et fille, Tratoria, Bon appétit, La cuisine en Nouvelle-France, À la di Stasio, Curieux Bégin font entre autres partie des émissions populaires pour lesquelles elle a collaboré. « Quand on pense à l'émission Taillefer et fille qui était diffusée quatre jours par semaine et qu'il y avait environ trois recettes différentes présentées chaque jour, il était impossible pour Marie-Josée Taillefer et sa mère de créer les recettes et de les présenter à la télé. Ça prend quelqu'un en arrière pour les faire ces recettes-là, et ça, c'était le rôle de Michelle Gélinas », explique Marco Latreille. C'est donc dans le contexte de la Foire Gourmande qu'une amitié s'est développée entre monsieur Latreille et madame Gélinas.

Par la suite, Marco Latreille et sa sœur Suzy participent à un concours culinaire organisé par CKVM. Le duo gagne le premier prix pour leur entrée : une tarte aux tomates confites au sirop d'érable et au cru du clocher. Michelle Gélinas voit la publication sur Facebook et contacte Marco Latreille. Elle collabore à la conception d'un livre de recettes et elle aimerait que la recette du duo en fasse partie. « Au début, je n'y croyais pas vraiment. Mais au printemps 2014, on me recontacte parce qu'il fallait un texte pour accompagner la recette. Et ensuite, on me demande de signer une autorisation pour léguer

mes droits. Le livre est publié en Amérique du Nord en 2014 et il est ensuite lancé à travers le monde en 2016 », explique le cuisinier amateur.

Made in Quebec

C'est à partir d'un contact établi lors d'une édition de la Foire gourmande de Ville-Marie que la recette de Marco et de sa sœur se retrouve en version anglophone dans le livre Made In Quebec signé par Julian Armstrong, une écrivaine culinaire primée. « La seule chose que je savais, c'est que le livre sortait à l'automne 2014. Je décide donc d'aller fouiller sur Internet et je tombe sur le site de la maison d'édition HarperCollins qui a publié le livre. Et là, je vois la page couverture. C'est ma recette qui est sur la page couverture. Je n'en revenais pas. » Les dernières recherches de Marco, qui sont très récentes, lui ont permis de constater que sa recette au complet circule sur Internet, une découverte dont il est fier puisque ce sont des produits d'ici qui voyagent partout à travers le monde.

La cuisine, une passion

Marco se souvient du service de traiteur de sa mère. Il a mis la main à la pâte pour l'aider, mais sans réel intérêt. La curiosité s'est manifestée plus tard, quand sa sœur Suzy a suivi un cours de cuisine. Mais le véritable déclic lui vient de l'émission culinaire Attention, c'est chaud! diffusée à Radio-Canada. Dans une édition « camping », le chef Daniel Vézina improvisait des recettes à partir du contenu des glacières des campeurs qu'il rencontrait. La créativité et l'imagination du chef l'ont fasciné et c'est de là que la passion est née. Recevoir des amis et cuisiner pour eux, il adore. Le plus souvent possible, les produits régionaux font partie de ses essais culinaires. « Je m'inspire des recettes, mais je ne m'y fie pas tant que ça. Je prends quatre recettes pour en faire une. » Celui qui avoue avoir la dent salée plutôt que sucrée aime particulièrement cuisiner des pâtes.

Dans la vie de tous les jours, il travaille dans le domaine des pièces automobiles, loin des casseroles et des chaudrons. Jamais il ne s'attendait à ce que sa passion l'amène à créer une recette, à ce



Crédit photo : Foire Gourmande de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-Est ontarien

que celle-ci soit publiée et encore sur la planète et qu'on la retrouve moins à ce qu'elle voyage partout sur le net.



LA GAULOISE

Service Take-out

Heures d'ouverture 11h à 20h tous les jours.

Nous acceptons le paiement par virement Interac

la livraison pour aînés vendredis et dimanches
soirs entre 17h et 18h30 à Ville-Marie,
Duhamel-Ouest et Lorrainville.

Suivez notre page 

819 629-2917



On protège sa santé et celle de notre entourage



Aide à la décision

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

DÉCISION

Je reste à la maison et j'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 20 h*

Je suis les indications que l'on me donne.

* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- lèvres bleues;
- absence d'urine depuis 12 heures.
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois;

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Précautions et soins si vous avez des symptômes de la COVID-19

Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. Limitez vos contacts avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.

Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses. L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême;
- Bouche et langue sèches;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre;
- Utilisez une seule salle de bain;

- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier. Lavez-vous les mains après;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets;
- Crachez dans un mouchoir de papier;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de Javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental :

Québec.ca/coronavirus

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Renseignements généraux

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus
1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes
1 800 361-9596 (sans frais)

Le Guide autosoins est disponible sur [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Si vous ne l'avez pas déjà reçu, commandez votre version papier en ligne.

NOUS SOMMES DE RETOUR!

IMPRIMERIE COMMERCIALE

Impression offset et numérique • Graphisme

Impression grand format • Pads NCR

Papeterie d'entreprise • Articles promotionnels



VILLE-MARIE

22, rue Sainte-Anne
Ville-Marie (Québec) J9V 2B7

Tél. : 819 622-1313
Télec. : 819 622-1333

info@impressiondesign.ca

www.impressiondesign.ca



**Vous pouvez nous contacter
par courriel ou par
téléphone. Nous offrons le
service sans contact!**

« LES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES DOIVENT ÊTRE INCLUSES DANS LE PROCESSUS DE RELANCE », PLAIDE MANON MASSÉ

Manon Massé demande au premier ministre François Legault de donner une place à part entière aux communautés autochtones dans la prise de décision sur la relance post-crise de la COVID-19.

En effet, le premier ministre a été clair dans les dernières semaines sur le fait que les priorités du Québec allaient changer et a nommé un groupe d'action composé de ses principaux ministres économiques pour entamer la réflexion. « Est-ce que François Legault aura l'humilité et le courage de donner aux Autochtones de toutes les Nations la place qui leur revient autour de la table de décision? », se questionne la cheffe parlementaire de Québec solidaire.

Souvent isolés et devant composer avec des problèmes structurels tels que des logements surpeuplés et multigénérationnels ou un

manque de ressources flagrant, les Premiers peuples font preuve de débrouillardise, de résilience et d'ingéniosité.

« Les communautés ont trouvé des solutions bien à elles aux problèmes posés par la crise sanitaire chez elles. Que ce soit en organisant des chasses communautaires pour prévenir une pénurie de nourriture ou des espaces de confinement temporaires pour les aînés, les femmes victimes de violence ou les itinérants, les Autochtones n'ont pas attendu des secours parachutés. Ils ont identifié eux-mêmes leurs défis les plus pressants et ils ont travaillé avec les gouvernements, leurs voisins et leurs alliés pour les régler. La pandémie a démontré que le dialogue est plus important que jamais pour surmonter nos problèmes collectifs. C'est pour moi la moindre des choses que nos communautés soient incluses dans

les décisions sur l'après-COVID-19 », déclare Alisha Tukkiapik, responsable de la Commission nationale autochtone de Québec solidaire.

Au sortir de la crise, le gouvernement du Québec lancera vraisemblablement de grands chantiers de relance et d'ici là, d'importantes décisions sur le déconfinement progressif devront être prises. Pour Manon Massé, c'est une occasion à saisir pour améliorer les conditions de vie des Premiers peuples et revoir les relations entre ces derniers et le gouvernement du Québec. « La crise sanitaire nous enseigne qu'un partenariat fondé sur la communication des besoins et pas des ordres; la reconnaissance

des compétences respectives de nos institutions et la légitimité des Autochtones à s'occuper des affaires qui les concernent doit devenir une priorité », affirme Manon Massé.



#jelisbleu



Pour commander : ➡ www.zailees.com
➡ www.leslibraires.ca

Les AILÉES
Éditeur Jeunesse
Une entreprise locale

sudoku

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

Mots cachés

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



À tes crayons!

Envoie-nous une photo de ton dessin colorié à reflet@journallereflet.com pour courir la chance de gagner une carte cadeau d'une valeur de 50 \$ chez Go Sport et une carte cadeau d'une valeur de 50 \$ aux éditions Z'ailées.
(Date de tirage : 1^{er} mai 2020)

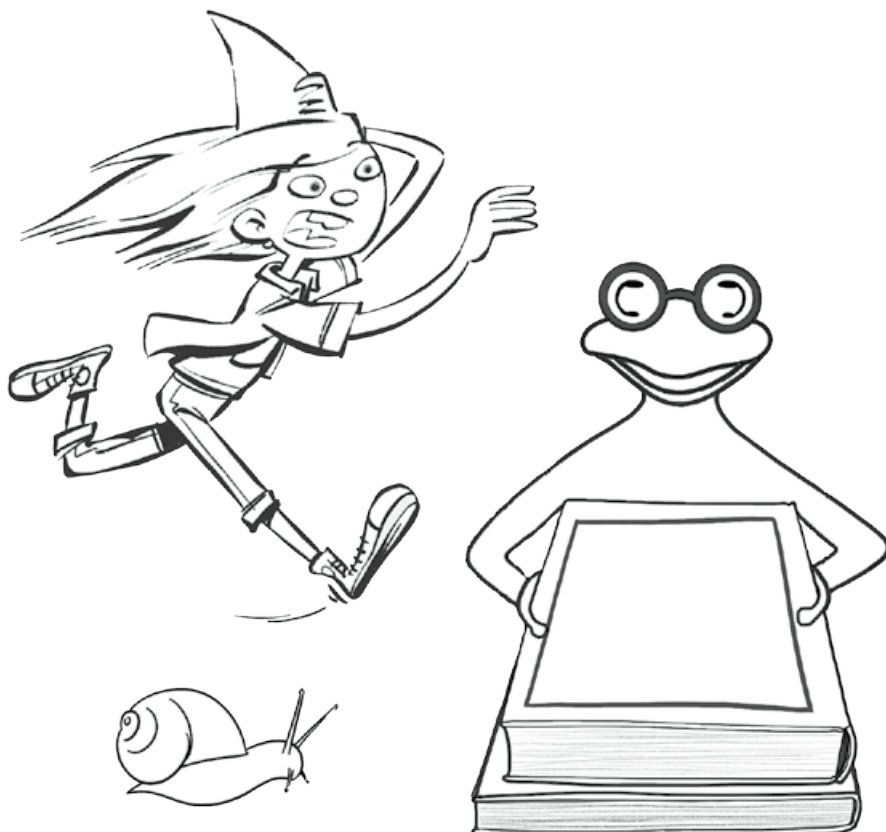
AMANDE
ANANAS
BANANE
BERGAMOTE
CHÂTAIGNE
CITRON
COING

DATTE
FIGUE
GRENADE
KAKI
KIWI
KUMQUAT
LIME

MANDARINE
MANGUE
NOISETTE
NOIX
ORANGE
NÈFLE
PAMPLEMOUSSE

PAPAYE
POIRE
POMELO
POMME
RAISIN
RHUBARBE

Réponse : _____



Reconnais-tu
ces personnages
de livres?



Minimalisme : Conseils pour les débutants

(EN) Vous habitez une maison que vous adorez, mais vous avez parfois de la difficulté à en organiser le chaos? Sachez qu'un mode de vie tendance gagne en popularité ces années-ci : le minimalisme, c'est-à-dire vivre mieux avec moins. Voici quelques conseils pour vous y mettre.

Débutez modestement

Ne pensez pas transformer complètement votre maison en une fois et espérer réussir à obtenir instantanément une maison minimaliste comme celles que vous voyez dans les revues ou sur Pinterest. Commencez plutôt par une pièce – ou même par un tiroir si la pièce vous semble intimidante – et pensez à progresser lentement mais sûrement. Essayez d'être honnête et objectif quand vous décidez de garder, de jeter ou de donner des articles. Demandez-vous si vous l'utilisez, s'il sert à quelque chose ou s'il vous procure de la joie.

Magasinez intelligemment

Pour se désencombrer facilement

et rapidement, il faut tout d'abord posséder moins de choses. Et le seul moyen d'y arriver consiste à prendre des décisions d'achat plus éclairées. Procurez-vous uniquement les biens que vous voulez vraiment avoir, et achetez-en en moins grande quantité et de meilleure qualité; ils dureront plus longtemps et ajouteront de la valeur à votre vie. Par exemple, au lieu d'acheter cinq paires de chaussures qui seront démodées l'an prochain, choisissez une seule paire de souliers classiques et durables qui se marieront avec toutes vos tenues.

Sauvegardez vos souvenirs

Il est parfois difficile de se départir des choses qui sont importantes pour nous, mais dont on ne se sert plus. Un excellent moyen de préserver votre passé tout en laissant place à l'avenir, c'est en prenant des photos d'articles qui ont une grande signification, comme votre robe de mariée ou les jouets de bébé des enfants, et ensuite de les donner ou de les recycler.

OFFRE D'EMPLOI

Vous êtes comptable à la recherche de nouveaux défis?

Le groupe Cardinal-Labranche est à la recherche de **CONTROLEUR FINANCIER** pour rejoindre son équipe dynamique!

✓ **Salaire compétitif**

✓ **Défis professionnels**

✓ **Possibilité de télétravail**

✓ **Emploi à temps plein**

Pour plus d'informations sur le poste, ou pour postuler :

www.cardinalsaw.com



rh@cardinalsaw.com



Là où on vit.... MERCI!

« Bonjour papa..., tu es belle maman..., je t'aime grand-maman... » de simples mots qui font toute la différence dans le quotidien de nos aînés qui vivent davantage isolés et inquiets dans le contexte social actuel.

Le personnel du CHSLD (Centre d'hébergement et de soins de longue durée) de Ville-Marie a compris cela. Il constate l'importance d'une présence familiale pour redonner l'espoir, retrouver un sourire dans les yeux, apaiser la solitude et transmettre la joie de vivre à ceux qui nous ont tracé le chemin. Chaque famille a reçu un appel téléphonique les invitant à prendre un rendez-vous virtuel avec leur proche soit par « Facetime, Skype ou Messenger ». Des membres du personnel se sont attribués cette tâche parce qu'ils croient au pouvoir bienfaisant de cette expérience de partage. Un geste grandement apprécié où la présence de l'absence est si pénible...

Les membres du comité des résidents de Ville-Marie leur témoignent toute leur gratitude aujourd'hui. Hommage à ces gens de cœur qui collaborent consciemment, malgré les exigences du travail, à mettre de la lumière dans la vie de nos aînés! Vous êtes un personnel dévoué et respectueux et nous ne pouvons que nous incliner devant ce remarquable dévouement.

Ce message de reconnaissance s'adresse aussi à tout le personnel, médecins, infirmiers, préposés aux bénéficiaires, cuisiniers, préposés à l'entretien ... Votre profession exige des valeurs profondes que nous saluons et apprécions encore davantage maintenant.

MERCI!

Le Comité des résidents du CHSLD de Ville-Marie
par Raymond Gagnon, président

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue
Québec



CONCOURS PHOTOS



ÇA REPRÉSENTE QUOI, POUR VOUS,
L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE AU
TÉMISCAMINGUE?



Envoyez-nous vos plus
belles photos avant le 1^{er} mai
reflet@journallereflet.com



Venez visiter
notre site Web :
www.wilsonchevrolet.ca

100, ave. Wilson New Liskeard (Ont.)
(En face du McDonald's)

Tél. : 1 800 613-7697

Ron Desjardins et Richard Beauchamp
Service : Justin Breault

ONTARIO COURT OF JUSTICE

NOTICE TO : *Richard Turner*

A CASE HAS BEEN STARTED AGAINST YOU IN COURT at

360, Plouffe Street
North Bay, ON P1B 9L5

The next court date is **Wednesday, June 10, 2020, at 9:30 a.m.**, or as soon as possible after that time.

The court may make an order in this case that may affect your rights. You can get more information about this case from the court office at

360, Plouffe Street
North Bay, ON
P1B 9L5
Courtroom #201

You may also get information about this case from

Heather Zuck
In House Counsel
433 McIntyre St. W.
North Bay, ON P1B 2Z3

Tel : (705) 472-0910

**IF YOU DO NOT COME TO COURT, AN ORDER MAY BE MADE WITHOUT YOU
AND BE ENFORCED AGAINST YOU.**

COUR DE JUSTICE DE L'ONTARIO

AVIS POUR : *Richard Turner*

UNE ACTION EN JUSTICE A DÉBUTÉ CONTRE VOUS À LA COUR SITUÉE AU :

360, Plouffe Street
North Bay, ON P1B 9L5

La prochaine audience aura lieu le **mercredi 10 juin 2020, à 9 h 30**, ou le plus tôt possible à partir de ce moment.

Le tribunal pourrait prendre une décision dans ce cas qui pourrait avoir une incidence sur vos droits. Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur cette affaire au bureau de la cour au

360, Plouffe Street
North Bay, ON
P1B 9L5
Courtroom #201

Vous pouvez également obtenir des renseignements sur cette affaire auprès de

Heather Zuck
In House Counsel
433 McIntyre St. W.
North Bay, ON P1B 2Z3

Tel : (705) 472-0910

SI VOUS NE COMPARAISSEZ PAS DEVANT LE TRIBUNAL, UNE ORDONNANCE PEUT ÊTRE RENDUE SANS VOUS ET ÊTRE EXÉCUTÉE CONTRE VOUS.

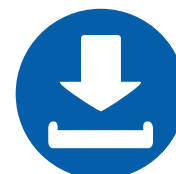


Le saviez-vous?

Votre journal numérique est interactif!

Cliquez (ou appuyez avec votre doigt) sur les adresses Web pour être conduits directement sur les sites affichés.

POUR VOUS ABONNER :



SUIVEZ-NOUS!



AVIS PUBLIC



PROJET DE TOUR DE TÉLÉCOMMUNICATIONS DE BELL MOBILITÉ Municipalité de Rémigny

Bell s'engage, en collaboration avec la Gestion de l'inforoute régionale d'Abitibi-Témiscamingue, à fournir aux communautés canadiennes des services sans-fil voix et données à haute vitesse, afin d'améliorer la qualité de son service à la municipalité de Rémigny au Témiscamingue. Bell propose la construction d'une nouvelle tour de type haubanée de 91 mètres de hauteur, et de certains équipements accessoires comprenant un abri d'équipement mesurant approximativement 2,5 m x 2,5 m, lequel sera localisé à la base de la tour. Le périmètre du site sera clôturé afin de limiter l'accès au public. Aucune autre tour ou structure utilisable ne se retrouve à l'intérieur de la zone visée par ce projet. Dans le cadre du processus de consultation publique établi par Industrie Canada et du cadre réglementaire de Bell en vertu de la Loi sur la radiocommunication, Bell invite le public à transmettre ses commentaires sur l'emplacement proposé avant le 29 mai 2020.

Cette tour est conforme à l'ensemble des directives d'Industrie Canada contenues dans la circulaire des procédures concernant les clients CPC-2-0-03.

EMPLACEMENT DE LA TOUR: Située dans un secteur boisé appartenant au ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles à environ 1.3 km au nord du chemin Saint-Urbain et 2.7 km à l'ouest de la route 391.

COORDONNÉES: Latitude 47.762957° nord, Longitude: -79.273347° ouest

DESCRIPTION LÉGALE: Lot P. 5 460 914

TOUTE PERSONNE PEUT soumettre des commentaires relativement à ce projet avant le 29 mai 2020.

CONTACT CHEZ BELL:

Robert Minotti
Agent pour Bell
Référence : T0392 Rémigny

Fax: 1 888 383 0870

E-mail: consultation@romin.ca

La sécurité et la santé au travail peuvent sauver des vies

Célébrée le 28 avril, la Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail promeut la prévention des accidents et maladies professionnels dans le monde entier. Le 28 avril marque également la Journée internationale de commémoration des travailleuses et des travailleurs morts ou blessés au travail, célébrée à l'échelle mondiale depuis 1996 à l'initiative du mouvement syndical.

Face aux nombreux défis auxquels font face les gouvernements, les employeurs, les travailleurs et des sociétés entières dans le monde pour lutter contre la pandémie de COVID-19, la Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail se concentre en 2020 sur la réponse aux flambées de maladies infectieuses au travail, avec un accent particulier sur la pandémie de COVID-19.

Le monde du travail est profondément touché par la pandémie mondiale du Coronavirus. Outre la menace que la maladie repré-

sente pour la santé publique, les bouleversements économiques et sociaux ont des conséquences énormes sur les moyens de subsistance et le bien-être à long terme de millions d'individus.

Les crises précédentes nous ont appris que les lieux de travail peuvent être d'une importance vitale pour prévenir et contrôler les maladies. Des mesures appropriées de sécurité et de santé au travail peuvent jouer un rôle crucial pour ralentir la propagation des maladies, tout en protégeant les travailleurs et la société dans son ensemble. Les gouvernements, les employeurs et les travailleurs ont tous un rôle à jouer pour lutter contre la crise du COVID-19, et leur collaboration est essentielle.

COVID-19 : conseils pratiques

La distanciation physique oblige une grande partie des travailleurs du monde entier à se tourner vers le télétravail. D'autres doivent continuer à se rendre

sur leur lieu de travail pour fournir les biens et services essentiels. L'Organisation internationale du Travail donne des conseils pratiques à tous les travailleurs pour gérer ce changement tout en se protégeant eux-mêmes et les autres :

- [COVID-19 et le monde du travail](#)
- [Prévention et limitation de la propagation du COVID-19 au travail : check-list des mesures à prendre](#)

Sécurité et santé au travail

De nombreuses personnes meurent des suites d'accidents du travail ou de maladies professionnelles chaque jour pour un total de plus de 2,78 millions de décès par an. En outre, il y a chaque année quelque 374 millions d'accidents du travail non mortels, qui entraînent une absence du travail, selon l'Organi-

sation internationale du Travail.

Source : Organisation des Nations Unies (ONU)



AGRIMAX

668, ROUTE 101 SUD, GUIGUES (QC) J0Z 2G0

819-728-2323

Le printemps est arrivé!

Vous avez la possibilité de vous procurer les produits **John Deere, Honda et Stihl** tout en restant à la maison.

Nos représentants demeurent disponibles par téléphone et par courriel pour toutes demandes d'informations.

Visitez notre site www.agrimax.ca

Sachez que nous mettons tout en œuvre afin de vous offrir le meilleur service tout en protégeant la santé de nos clients et de nos employés.

Pour faire une demande de prix en ligne : vente@agrimax.ca



GAUTHIER

Lettrage et monuments

- Vaste choix de couleurs de granite, dessins, formes et lettrages
- Réparation et lettrage dans les cimetières du Témiscamingue québécois et ontarien

739, Route 101 Nord
(chemin de Guigues) Ville-Marie

Téléphone :
819 629-2100

Lettrage
Frans Gauthier



CENTRE LAITIER

INDUSTRIEL
Équipements complets de ferme laitière

COMMERCIAL
Centre de location d'outils

RÉSIDENTIEL
Traitement d'eau • Pompes à eau

RÉCRÉATIF
Spas et Gazebo
Quais sur roue et flottants
Élévateurs à bateau

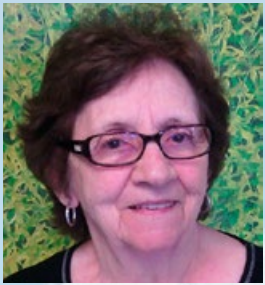
104, rue Ontario, Notre-Dame-du-Nord
Tél. : 819-723-2256 www.centrelaitier.com

GEA engineering for a better world




Avis de décès

Madame Mariette Cloutier



La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Madame Mariette Cloutier de Ville-Marie, âgée de 94 ans, survenu le 18 avril 2020. Elle laisse dans le deuil ses enfants : Nicole (Donald Boucher), Marc et Josée (Stéphane Ethier); ses petits-enfants : Annick, Marc, Fany, Marie-Pier et Alexandre ainsi que ses arrière-petits-enfants : Miriam, Lydia et Mia. Elle laisse également son gendre Pierre-Paul Thériault de même que plusieurs neveux, nièces, autre parents et amis. Elle est partie rejoindre ses enfants : Clairette, Michel et Louise; ses parents : Eugénie Brassard et Edmond Cloutier ainsi que ses frères et sœurs. Des informations plus précises concernant la cérémonie vous seront communiquées ultérieurement.

Pour protéger mon Témis j'agis...

#jaimemontemis



VOTRE JOURNAL est un TRAVAIL D'ÉQUIPE

Initiative de journalisme local Canada

Le Reflet témiscamien inc. reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada, qui lui est accordée par l'entremise de l'Initiative de journalisme local, pour l'appuyer dans ses activités journalistiques.

Karen Lachapelle, Présidente-directrice générale
Mylène Falardeau, Cordonatrice
Moulay Hicham Mouatadid, Journaliste de l'Initiative de journalisme local
Micaël Caron, Graphiste
François Hénault, Webmestre
Claudie Hamelin, Réceptionniste et conseillère publicitaire
Marjorie Gélinas, Révision et correction
François Lalonde, Distribution
Ann-Marie Gélinas, Comptabilité

Journalistes pigistes :
Nadia Bellehumeur
Catherine Drolet-Marchand
Amy Lachapelle
Francis Prud'homme
Dominique Roy

BRETON Construction

RBQ : 8355-9633-45

ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

- INFILTRATION D'EAU DES FONDATIONS
- TOITURE
- SOLAGE IFC
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- RÉPARATION DE SOLAGE
- EXCAVATION

ALEX BRETON TÉL. : 819 629-7868

COURRIEL : INFO@BRETONCONSTRUCTION.CA

PETITES ANNONCES

5\$ RÉGULIÈRE
20 mots et moins



8\$ Souligée en JAUNE
20 mots et moins

10\$ ENCADRÉE
20 mots et moins

Heure de tombée **JEUDI 12 H**

Journal le reflet
22, rue Sainte-Anne
Ville-Marie (QC) J9V 2B7
819 622-1313



Logements à louer

Guigues - 5 1/2 rez-de-chaussé au 15E rue principale N. Pas d'animaux, déneigement compris, 575\$/mois, libre le 1^{er} mai, références demandées. Tél.: **819 629-6599**

Ville-Marie - Idéal pour bureau d'affaires-résidence, 6 1/2 situé au centre-ville, fraîchement repeint, stationnement privé, eau chaude fournie avec remise au sous-sol, incluant lustres -- stores et rideaux, pas d'animaux, non-fumeur, enquête de crédit exigée -- 825\$/mois

Tél.: **819 629-2447** ou **819 790-0290**

Ville-Marie - Logement 4 1/2 à louer sur la Rue Bruyère à Ville-Marie, libre le 1^{er} juin, non fumeur, pas d'animaux, remise extérieure et déneigement inclus. Pour information : **819 629-4044**

Ville-Marie - Batchelors, grand 3 1/2, 4 1/2, chambres et loft. Non-fumeurs, pas d'animaux, stationnement inclus. Idéal pour retraités. Tél.: **819 629-8012**

Ville-Marie - Chambre à louer en colocation pour avril, mai, juin 2020 dans un beau grand appartement

7 1/2 au rez-de-chaussée, vue sur le lac du balcon. 700\$/mois tout inclus (litière aussi). Tél. : **819 629-8252**

Nédélec - Grand logement de 3 1/2 pièces dans un HLM, au deuxième plancher, au 45, rue Principale apt. 4. Pour une personne de 55 ans et plus, non-fumeur. Si intéressé, contacter Danille Pelchat. Tél.: **819 784-2276**

Commercial

Sécurité informatique, vente de logiciels anti-virus, parefeu, anti-

espion, anti-malveillant, anti-routkit, anti-ver, anti-cheval de Troie, anti-rançon, anti-fishing, anti-botnet, anti-serveur zombie, anti-zero. Le tout pour une licence de moins de 2\$/mois pour la sécurité complète de votre ordinateur. Pour plus d'info : **819 629-8686** ou **819 629-8753**.

À LOUER

Maison à louer meublée à **Guigues**. Tél.: **818 354-0199**

AFFAIRES POLICIÈRES

EN COLLABORATION AVEC
LA SÛRETÉ DU QUÉBEC
Source :
Lieutenant Claude Barrette

Jeudi 9 avril 2020

- Assistance autre organisme à Ville-Marie
- Signification document juridique à St-Bruno-de-Guigues
- Appel en rapport avec un animal à Winneway

Samedi 11 avril 2020

- Remisage à Notre-Dame-du-Nord
- Fraude moins de 5 000 \$ et vol d'identité à Duhamel Ouest

Dimanche 12 avril 2020

- Assistance autre organisme à Ville-Marie

Lundi 13 avril 2020

- Voies de fait à Winneway
- Introduction par effraction et vol moins de 5 000 \$ à Belleterre

Mardi 14 avril 2020

- Assistance au public à Duhamel-Ouest

Mercredi 15 avril 2020

- Assistance autre organisme à Ville-Marie
- Assistance autre organisme à Ville-Marie
- Véhicule remisé à Notre-Dame-du-Nord

OFFRES DE SERVICES à louer ou à vendre

Vous cherchez un logement ou une maison à louer ou à vendre avec ou sans option d'achat? Appelez au **819 629-3066! Références et vérification de crédit exigées. Bail de 1 an.**

PAS D'ANIMAUX ET NON FUMEUR (TABAC ET DROGUE)

VILLE-MARIE :

- À louer: Local commercial. Très bien situé. Libre imm. Prix à discuter.
- À louer: Local commercial à louer imm. Très bien situé. Prix à discuter.
- À louer: 5 1/2, situé au 55, rue St-Anne au 2^e étage. Rénové : armoires, peinture, couvre-plancher neuf. Chauffé et eau chaude fournie. Stationnement avec déneigement fourni. 825\$/mois
- À louer: 4 1/2, situé au 55-E, rue Ste-Anne, dans un sous-sol rénové(plancher refait et murs peints), chauffé, eau chaude fournie. Stationnement inclus avec déneigement. Libre imm. 675\$/mois

LORRAINVILLE :

- À louer: Maison au 28, rue de l'Église Sud avec garage. 950\$/mois.

ST-BRUNO DE GUIGUES

- Restaurant avec équipements existants sur place. Bienvenue aux nouveaux projets. Libre imm. Prix à discuter.
- À louer: Maison au 674, ch. des 2^e et 3^e rangs à Guigues. 5 chambres à coucher, 1 salle de bain complète + 1 salle d'eau. Très belle cuisine avec Îlot, salon, salle à manger. Chauffage au bois et électricité. Rien de fourni, libre le 1^{er} mai 2020. 925\$/mois

NOTRE-DAME DU NORD

- Maison modulaire à louer ou à vendre. 2 chambres à coucher et très grand terrain. Libre imm. 700\$/mois.

TÉMISCAMING

- Grande maison à louer avec possibilité de garage. 4 chambres à coucher. Rénovée au goût du jour. Libre imm. 950\$/mois.

ROUYN-NORANDA

AIRBNB - LOGEMENT DISPONIBLE À LA JOURNÉE (2 jours minimum) OU À LA SEMAINE.

BOUCHERIE

LE GOURMET

**852, ROUTE LEFORT,
DUHAMEL-OUEST (QC) J9V 1T7**

Tél. : **819 629-2042** Téléc. : **819 629-2182** Yves Brouillard, prop.

DIMANCHE, LUNDI : FERMÉ
MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 9 h à 17 h 30
VENREDI : 9 h à 18 h
SAMEDI : 9 h à 17 h

LIMITE DE 3 CLIENTS À LA FOIS ET SUIVEZ NOUS
SUR FACEBOOK POUR LES MISES À JOURS.

Ma région
Ma musique
Ma radio

Soyons solidaires
Acheteons local
Ensemble, on va s'en sortir



La voix du Témiscamingue

BRILLANTS DE FIERTÉ

20192020

GALA RECONNAISSANCE

LE CÉGEP ET LA FONDATION DU

CÉGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

FÉLICITENT LA CENTAINE D'ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS

QUI ONT ÉTÉ RÉCOMPENSÉS POUR LEUR EXCELLENCE

SCOLAIRE, LEUR PERSÉVÉRANCE, LEUR IMPLICATION,

LEURS PERFORMANCES SPORTIVES ET LEUR

ENGAGEMENT SOCIOCULTUREL AU COURS DE LA

DERNIÈRE ANNÉE

merci

AUX NOMBREUX ET PRÉCIEUX

DONATEURS ET PARTENAIRES POUR LEUR

SOUTIEN TOTALISANT

100 000 \$

EN BOURSES

PARTENAIRES OR

AGNICO EAGLE

La Fondation
Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue

Hecla
QUÉBEC

Ressource
pour personnes handicapées
l'abitoir.org / l'abitoir.com

UN MERCI TOUT SPÉCIAL AUX ENTREPRISES ET ORGANISMES PRÉSENTS
POUR SOUTENIR LA RÉUSSITE DE NOS COLLÉGIENNES ET COLLÉGIENS

SPORTS ET LOISIRS

Faire plus d'activité physique pendant le confinement?

Oui, mais raisonnablement!

Pandémie ou pas, c'est toujours une bonne idée de faire de l'activité physique, à condition de l'intégrer graduellement et de respecter ses capacités. Si maintenir la forme permet d'optimiser ses défenses naturelles contre les microbes et virus en tous genres, « le surdosage d'exercices peut avoir un effet négatif sur le système immunitaire et provoquer un effet immunosuppresseur post exercice », souligne le kinésologue Yvan Campbell, de l'Université de Montréal.

L'activité physique ne protège pas du risque de contracter la COVID-19 en cas d'exposition au coronavirus. « Toutefois, une bonne condition physique contribue au bon fonctionnement du système immunitaire pour la combattre », précise monsieur Campbell.

Les effets de l'activité physique sur le système immunitaire sont étudiés depuis les années 80. « Au-delà des potions, vitamines et diètes qui prétendent renforcer le système immunitaire, la science démontre que l'exercice permet de l'optimiser, ajoute monsieur Campbell. Des centaines d'études ont décrit les effets de l'exercice sur notre système de défense. »

Effets à court et à long termes sur le système immunitaire

Lorsque l'organisme est soumis à un effort physique momentané, celui-ci engendre des changements physiologiques rapides : on parle d'effets aigus ou à court terme. Le système immunitaire répond alors à l'exercice de façon proportionnelle à l'intensité et à la durée de l'effort.

« Durant un effort de moins de 60 minutes, les cellules protectrices sont activées et augmentent l'efficacité de notre système de surveillance en étant mieux distribuées par le sang vers les organes, particulièrement les poumons, indique Yvan Campbell. De plus, leur effet anti pathogénique est rehaussé, car elles détectent et détruisent alors les virus, champignons et bactéries nuisibles à notre santé plus efficacement. »

Lorsque les séances d'exercice sont répétées de façon régulière, les répercussions sur le système

immunitaire deviennent durables et diminuent, entre autres, l'immunosénescence. « L'immunosénescence est la baisse d'efficacité du système immunitaire liée au vieillissement, illustre le kinésologue. L'exercice provoque même une amélioration de l'efficacité des vaccins, particulièrement chez les personnes âgées. »

Quoi faire et ne pas faire...

Voici les recommandations d'Yvan Campbell en matière d'activité physique.

- Exercice cardiovasculaire : intensité modérée équivalant à 3 ou 4 sur l'échelle de perception de l'effort (figure 1), d'une durée de moins d'une heure ou d'une durée maximale de 60 à 75 % du temps d'avant la pandémie.
- Musculation : intensité modérée (ou de 3 à 4 sur l'échelle de perception de l'effort), séance de moins d'une heure, sans charge maximale. Visez le maintien de la force, non son développement, et allouez-vous au moins une journée de repos entre deux séances.
- À éviter : exercice ou activité physique d'une intensité ou d'une durée élevée ou inhabituelle. L'état de fatigue suivant un exercice de grande intensité peut entraîner une immunosuppression pouvant durer de 3 à 72 heures.

« Si vous êtes atteint de la COVID-19, il ne faut faire aucun effort physique, à défaut de quoi la guérison pourrait être plus longue », conclut monsieur Campbell.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

	0	AUCUN EFFORT
	0.5	TRÈS TRÈS FAIBLE
	1	TRÈS FAIBLE
	2	FAIBLE
	3	MODÉRÉ
	4	UN PEU DIFFICILE
	5	DIFFICILE
	6	
	7	TRÈS DIFFICILE
	8	
	9	
	10	TRÈS TRÈS DIFFICILE

MAXIMUM

Source : umontreal.ca (Université de Montréal)

Des honneurs pour des athlètes témiscamiens

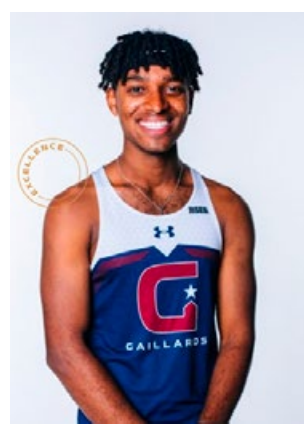
Malgré l'annulation du gala de reconnaissance, le Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue ne pouvait passer sous silence la réussite des étudiants-athlètes cette saison. Les athlètes les plus améliorés et par excellence de chacune des équipes ont été présentés.

Deux étudiants-athlètes du Témiscamingue se sont mérités une bourse pour avoir le mieux concilié les études et le sport, soit Thomas-Gabriel Roy (volley-

ball) et Da-Rose Adam-Pâquet (badminton).

MÉRITES SPORTIFS

Andy Manzi a été le meilleur coureur de l'équipe depuis 2 saisons. Ses performances constantes, dans le haut du classement, ne l'ont pas empêché de travailler très fort à chacun des entraînements. Son dévouement a été contagieux pour tous. Excellent coéquipier, il a encouragé et motivé toute l'équipe. Félicitations Andy!



Bouge toi l'cube

La période de distanciation sociale est difficile pour les adolescents qui se voient privés de contacts si importants dans leur vie.

Pour contrer l'ennui des amis, de l'école et de l'activité physique, le Grand défi Pierre Lavoie a conçu une initiative qui permet aux jeunes de rester actifs et motivés ensemble, mais sans se regrouper.

Le principe est simple

On se crée un profil, on se fixe un objectif et on commence à accumuler des kilomètres en courant ou en marchant afin de relever l'un des deux défis suivants :

Défi par école : tour virtuel du Québec, soit parcourir collectivement 12 000 km avec d'autres élèves de la même école.

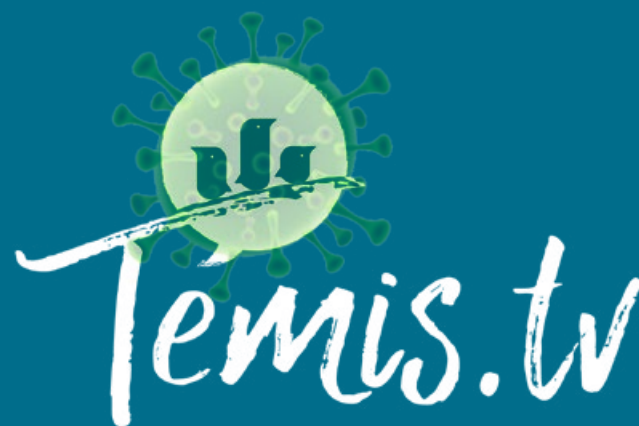
Défi provincial : tour virtuel de la Terre, soit parcourir collectivement 40 075 km avec d'autres élèves du Québec.

Comme

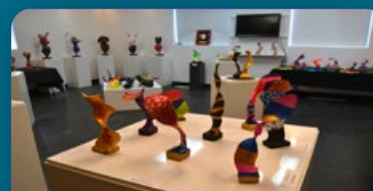
l'application établit automatiquement le contact entre les participants d'une même école, elle permet de stimuler l'esprit d'équipe même si chacun court ou marche seul.

L'application comporte diverses fonctionnalités

- Nombre de kilomètres parcourus par élève
- Nombre de kilomètres parcourus par école
- Profil des élèves d'une même école inscrite au défi
- Progression de l'école sur le parcours terrestre
- Conseils d'entraînement et de nutrition
- Et plus encore



Pour vous accompagner dans la quarantaine



BRICO AVEC LE RIFT

Bricolages et visite virtuelle du centre d'exposition du Rift

Lun. Mer. Ven. Dim
10h00 - 18h00
Mar. Jeu. Sam.
8h00 - 16h00



CONFINEMENT 101

Trucs et astuces pour la quarantaine

Lun. Mer. Ven. Dim
10h30 - 18h30
Mar. Jeu. Sam.
8h30 - 16h30



INFO-TÉMIS

Survol de l'actualité témiscamiennne

Lun. Mer. Ven. Dim
12h00 - 20h00
Mar. Jeu. Sam.
10h00 - 18h00



DÉFI MOVENS

Série d'entraînements professionnels

Lun. Mer. Ven. Dim
15h30 - 23h30
Mar. Jeu. Sam.
13h00 - 21h00



MESSSES

Célébrations avec le prêtre Rénal Dufour

Lun. Mer. Ven. Dim
10h30 - 18h30



LE POINT COVID-19

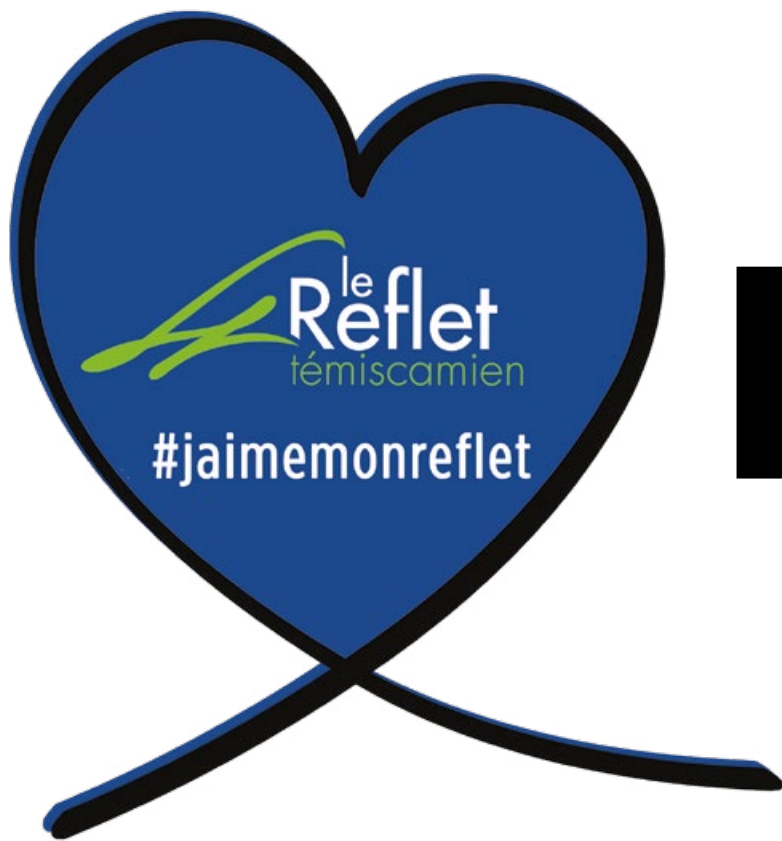
Point quotidien sur la situation au Témis avec Claire Bolduc

Lun. Mer. Ven. Dim
12h30 - 20h30
Mar. Jeu. Sam.
9h30 - 17h30



CANAL 97 - en direct sur YouTube

www.temis.tv - 819 723-2814



Merci!

**Nous vous remercions
d'avoir consulté notre journal numérique.**

**Invitez vos amis et contacts
à faire comme vous**

**Abonnement gratuit au
www.journallereflet.com**

Scan moi!



**Pour protéger
mes commerces locaux, je peux...**

Acheter localement

#jaimemontemis