

CULTIVER LA FIERTÉ



Crédit Photo : Marianne Morency-Landry

**On protège
sa santé et celle
de notre entourage**

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre
gouvernement

Québec

Les Pirates en
préparation



Une page
d'histoire tournée
à Latulipe



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

MS170 **289⁹⁵ \$**

 **STIHL**

1132, ROUTE 101
DUHAMEL-OUEST
www.motosportvillemarie.com

AGRIMAX

- ALTERNATEUR •
- DÉMARREUR •
- UNITÉ MÉCANIQUE MOBILE •

669, ROUTE 101 SUD, GILQUÉS (QC) J0Z 2S0
819-728-2323
WWW.AGRIMAX.CA

FALARDEAU ENR.  **RÉNO CLIMAT**

250-8114-7621-01 **RÉNOVERT**

**RÉFRIGÉRATION & CLIMATISATION
& GAZ PROPANE V.R.**

**vente et installation
d'air climatisé et de thermopompes
les plus renommés sur le marché!**

TÉL. : 819-629-7092

GARANTIE 10 ans
sur les pièces et
main d'œuvre!



Chers clients, il nous fait plaisir de vous accueillir à nouveau chez IDKO!

Les mesures sanitaires exigées pour servir notre clientèle sont en place afin de pouvoir répondre efficacement à l'ensemble des besoins en :

- électroménagers;
- ameublement de cuisine et de chambre;
- matelas, draps et douillettes;
- meubles pour le salon;
- teinture et peinture MF;
- couvre-planchers résidentiel et commercial.

Nouveauté

Vous pouvez maintenant acheter en ligne directement sur notre site Internet: www.idkomaison.com

De plus, afin de maximiser notre service à votre égard, il est possible de prendre rendez-vous avec nous via la page Facebook du commerce : **IDKO maison Lorrainville** en nous laissant un message ou en nous appelant tout simplement au **819 625-2827**.

Prenez note également des nouvelles heures d'ouverture:

Lundi :	Fermé
Mardi :	10h00 - 17h30
Mercredi :	10h00 - 17h30
Jeudi:	10h00 - 17h30
Vendredi:	10h00 - 17h30
Samedi :	10h00 - 15h00

Le personnel d'IDKO maison vous souhaite la santé, un bel été et désire vous accompagner à nouveau dans vos besoins de rénovations et de décoration intérieure.

IDKO Maison
18, Notre-Dame Est
Lorrainville

#jaimemonreflet

Je ne veux plus vieillir

Mes parents nous ont toujours dit, à mes sœurs et moi, qu'ils vieillissaient à notre anniversaire. Je ne comprenais pas trop le sens jusqu'à tant que je devienne moi-même mère. Quand je vois grandir mes gars, ça me donne un coup de vieux, même si je suis encore « très » jeune...

Je n'ai jamais vraiment eu de problème avec ce concept jusqu'en mars 2020. J'observe la façon dont on traite les aînés et je le confirme : JE NE VEUX PLUS VIEILLIR. Je veux qu'on trouve un remède miracle qui m'empêchera de vieillir. Je ne veux pas parler de techniques chirurgicales qui me donneraient l'impression de rester jeune, mais bien une façon que le nombre de chandelles qu'on ajoute au fil des années sur mon gâteau de fête n'ait pas répercussion sur ma santé.

Adolescent, on se vieillit, le quart ou le demi à toute son importance. « J'ai 13 ans et demi... presque 14. » Dans la vingtaine, c'est parfait vieillir, on veut qu'on nous prenne au sérieux. Tout est permis, on connaît tout, on est invincible. Dans la trentaine, c'est la remise en question, on jongle entre la famille, la carrière, ses choix de vies. On a encore la forme, on a le contrôle. La quarantaine, c'est une période de stabilité où on se connaît mieux. On sait ce qu'on veut, mais surtout ce qu'on ne veut plus. C'est le retour vers une certaine liberté alors que les enfants sont à la recherche de la leur... Mais on commence à sentir physiquement certains symptômes qui rappellent qu'on n'a pu 20 ans !

Après ça, je ne peux pas encore vous en parler. Mais chose certaine, depuis près de deux mois, je trouve que vieillir semble être synonyme d'horreur. Je ne parle pas seulement de tout ce qui se passe dans les CHSLD ou résidences pour aînés, je trouve que les médias s'en chargent suffisamment. Je fais aussi référence à la façon dont on parle à nos aînés.

On reproche au méchant gouvernement la catastrophe dans les CHSLD, mais au départ, on est tous responsables. On a laissé la situation déprimer sans s'en soucier, trop occupé à jongler avec sa propre vie. Les vieux, c'est le problème de l'État, pas le nôtre. Quand on regarde le portrait, ça fait mal au cœur, ça lève le cœur. Un ami prédit que quand ce sera notre tour, le système aura tellement changé à la suite de la COVID-19 qu'on aura l'impression d'être dans un hôtel de luxe. J'espère sincèrement que sa prédiction sera vraie !

Le Québec connaît d'importants change-

ments démographiques. Le nombre de personnes aînées ne cesse de croître. En 2017, sur 8,4 millions de Québécois, on compte 1,6 million de personnes âgées de 65 ans ou plus. Selon les projections de l'Institut de la statistique du Québec, le quart des Québécois seront âgés de 65 ans ou plus en 2031 et près du tiers, en 2061. Ce vieillissement démographique s'explique notamment par une hausse de l'espérance de vie. En 2016, l'espérance de vie à la naissance atteint près de 83 ans au Québec, comparativement à près de 75 ans il y a un peu plus de trente ans.

Un jour, ce sera mon tour (je souhaite sincèrement d'être foudroyée dans mon sommeil d'une crise cardiaque, genre vers 85 ans, ce serait parfait). L'idée de perdre mon autonomie me donne froid dans le dos. L'idée qu'on m'infantilise encore plus...

Alors qu'on obligeait les aînés à rentrer pour éviter d'attraper la COVID-19, j'entendais les journalistes leur faire la morale dans la cour des centres commerciaux. « Rentrez chez vous. Vous n'avez pas d'affaire dehors. » *Aweeille* à maison comme chantait Jean-Pierre Ferland. Au départ, j'approuvais, me disant que leur insouciance était inconcevable. Avec du recul, si j'avais 70 ans, en pleine forme, que j'avais traversé les tempêtes, la misère, aurais-je envie qu'on me dise quoi faire ? Est-ce que j'aurais envie de mettre sur pause de belles années alors que je pourrais savourer la vie à pleines dents tandis que j'ai encore la santé ?

De nombreuses voix s'élèvent afin de permettre aux personnes de 70 ans et plus de sortir de chez eux et de pouvoir voir des membres de leur famille. Selon un médecin de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumonie, une personne de 70 ans super en forme est probablement moins à risque le sédentaire de 50 ans écrasé sur son sofa...

Si la tendance se maintient, on se retrouvera avec des aînés hospitalisés, mais pas pour la COVID, pour des maladies liées à la solitude et l'isolement. François Legault répète régulièrement que le confinement ne peut durer éternellement pour des raisons de santé mentale. Alors pourquoi cette situation serait-elle tolérable pour les aînés ?

Tout le monde a l'impression d'être dans une cage, peu importe l'âge. Je pense juste qu'il faut faire confiance au gros bon sens et comme on n'arrête pas de le répéter : ça va bien aller !

COMMUNICATION-TÉMISCAMINGUE ET INTERNET JBM LE DOSSIER INTERNET EN LITIGE

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

Depuis l'annonce de l'avis de cessation des activités de Communication-Témiscamingue (CT), les Témiscamiens s'interrogent sur les rouages de cette mystérieuse histoire entre CT et l'entreprise Internet JBM. CT, qui avait entre autres pour but d'offrir un service Internet haute vitesse, se trouve obligé de mettre fin à ses activités à la suite de problèmes de liquidités.

La fin de Communication-Témiscamingue

Rémi Barrette, président de l'organisme CT, précise que cette décision est prise à la suite de plusieurs tentatives de mettre en place différentes solutions de maintenir les services Internet en milieu rural et ce, sans succès. « Nous sommes conscients que l'arrêt de ce service essentiel tombe en pleine crise où les services Internet sont un incontournable. Or, CT rencontre des problèmes de liquidités qui impactent considérablement sa survie », lit-on dans une lettre adressée à sa clientèle.

Finance et communication

L'approche de la gestion financière des deux alliés n'était pas le seul élément du différend, mais c'était le nerf touché qui a brusqué la fin de ce partenariat stratégique. « Nous avons perdu beaucoup d'argent, la gestion financière de la facturation n'était pas efficace pour qu'on puisse avoir un minimum de ressources indispensables et urgentes. Les gens étaient facturés aux six mois et cela a nuit à nos finances », souligne Rémi Barrette.

CT dit avoir entrepris tous les moyens possibles de communication et autres

de façon à trouver des aboutissements avec leur partenaire Internet JBM, sans succès. « On a essayé d'avoir une communication franche avec nos partenaires mais cela n'a pas abouti à quelque chose de sérieux du coup, nous avons décidé de prendre la voix de la justice », dévoile le président de CT.

L'engagement fichu

La vision des deux partenaires n'était pas aussi homogène qu'on l'a cru depuis le début de leurs actions sur le terrain en région. Les engagements semblent ne pas être honorés d'après le président de CT. « Notre partenaire ne respectait pas son engagement, sa gestion des services et son administration du secteur n'étaient pas à la hauteur des attentes de nos accords », confirme-t-il.

Concernant l'annonce de l'entreprise Internet JBM relative à sa détermination de continuer à assurer le service, monsieur Barrette ne se montre pas convaincu de leur déclaration. « S'il est capable de continuer à assurer ses services, tant mieux. Nous concernant, nous ne nous pouvons plus travailler et collaborer avec eux car nous ne sommes tout simplement pas convaincus de la qualité de leurs services et ils n'honorent pas leur engagement à la base », affirme-t-il.

Un soutien malgré tout

Le président de CT apprécie profondément le soutien de la clientèle et dit recevoir des appels pour les appuyer mais aussi les remercier pour leur travail. « Les gens m'appellent pour nous exprimer leurs déceptions. Mais aussi pour nous faire savoir leur appré-

ciation quant à notre rôle bien assuré depuis la création de notre organisme », a-t-il conclu.

Les services ne seront pas interrompus

Dans un communiqué, Joël Brousseau, propriétaire d'Internet JBM, rassure sa clientèle et annonce la continuité des services malgré le retrait de CT. « Nous sommes déterminés à continuer d'offrir nos services, voire même les développer », fait savoir Joël Brousseau. Concernant la cessation des activités de CT, monsieur Brousseau minimise l'impact de cette décision sur l'avenir et la qualité de services offerts. « On est sur le terrain depuis presque 26 ans. Notre collaboration avec CT s'est faite beaucoup plus tard et malheureusement, ce partenariat n'a pas pu être fructueux comme on l'a souhaité à JBM Inc. », soutient monsieur Brousseau. « La fin de ce partenariat ne va pas affecter notre présence sur le terrain et surtout notre rentabilité dans ce secteur stratégique pour la région. Au sein de ce partenariat on gérait presque tout et à tous les niveaux, qu'il s'agisse des réparations, de la gestion ou de la maintenance », rajoute-t-il.

Les promesses JBM

Selon monsieur Brousseau, les clients vont voir la qualité des services s'améliorer et d'autres nouveaux produits à venir. « Nous allons même chercher à renforcer nos liens avec les clients à travers d'autres produits à leur offrir et de nouvelles formes de services. Cette fin de partenariat est une occasion pour aller de l'avant et être encore

plus forts sur le terrain. Nous avons été libérés d'un partenaire qui bloquait notre développement et surtout notre expansion entrepreneuriale. »

Confiance et soutien en pleine tempête

Internet JBM affirme recevoir l'appui de sa clientèle en cette période transitoire et temporaire. « Nous ne prévoyons pas perdre des clients, notre marque est bien perçue et nos services sont appréciés par les habitants de la région. D'ailleurs, nous recevons des dizaines d'appels de nos clients pour nous appuyer et nous exprimer leur soutien. Certaines personnes peuvent comprendre mal cette histoire entre CT et JBM Inc., mais croyez-moi, on va faire notre possible afin d'éclaircir tous les éléments de l'histoire », laisse savoir le propriétaire d'Internet JBM.

« C'est avec une grande fierté que nous assurons nos services en région. Notre objectif est de rendre Internet accessible au maximum de personnes en région et notamment les familles. Si nous avons beaucoup investi en temps et argent en région, c'est parce que notre ultime rêve est de voir toute la population connectée à une bonne qualité du réseau Internet. Notre mission finalement est d'établir un service d'excellence en région », a-t-il conclu.



• Tuiles • Tapis décoratifs • Bois Franc • Tapis
• Planchers flottants • Vinyles de haute qualité & plus

CARPET ONE FLOOR & HOME NEW LISKEARD
336 WHITEWOOD AVE, W • NEW LISKEARD • 705-647-7600 carpetone.ca

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

TEMISKAMING SHORES : LA CHAMBRE DE COMMERCE EN MOUVEMENT

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

La Temiskaming Shores & Aera Chamber of Commerce (TSACC) se voit obligée de revoir toute son organisation quotidienne et son mode de travail pour s'adapter aux nouvelles consignes de la crise sanitaire. Elle a mis en place plusieurs mesures et adopté différentes manières d'agir afin de faciliter l'adaptation à la conjoncture pandémique.

Des actions pour le contexte

La TSACC a instauré le travail à distance dès les premières consignes. « L'équipe de la chambre a travaillé à distance depuis le début des restrictions liées à la COVID-19 », nous fait savoir madame Lois Weston-Bernstein, la directrice de la chambre de commerce. « Nous avons été occupés à partager toutes les informations provenant du gouvernement, des entreprises et des organisations de santé pour aider notre communauté d'affaires. Ces

informations ont été intégrées dans nos infolettres, publiées sur notre site Web et nos médias sociaux », ajoute-t-elle.

Le partage de l'information et le suivi de l'évolution du contexte étaient les objectifs de la chambre de commerce depuis le début de la pandémie. « Nous avons tenu des vidéoconférences avec notre conseil d'administration pour continuer à nous tenir informés des dernières mises à jour. Ensemble, nous trouvons des solutions et nous nous adaptons aux différents scénarios au fur et à mesure de l'évolution de la situation », souligne Lois Weston-Bernstein.

Les défis de la pandémie

Quoique la TSACC gère convenablement la situation, certains défis sont toujours à surmonter. « Nous avons partagé des informations sur toutes nos entreprises en indiquant si elles sont ouvertes ou fermées,



si elles ont diminué ou modifié les services. Le défi est au niveau de la rapidité à laquelle les informations changent et évoluent. Mettre à jour l'information pour nos membres et la communauté continue de constituer l'un de nos grands défis au quotidien », affirme la directrice de la chambre de commerce.

Plusieurs rencontres et discussions ont été organisées pour assurer une coordination efficace et consolider le travail du groupe. « Nous avons échangé avec des organisations commerciales et de développement économique de la région du Temiskaming afin de discuter de la meilleure façon d'aider nos entreprises et de nous assurer que nous travaillons tous ensemble », fait savoir Lois Weston-Bernstein.

La relance économique

Bien que la reprise de la machine économique soit attendue avec impatience par la TSACC, celle-ci s'attend à ce qu'elle soit lente et exigeant beaucoup d'indulgence. « Je pense que la relance de l'économie sera très lente et graduelle. Nos entreprises vont devoir patienter avant de retrouver le rythme normal de la roue économique. Nous avons demandé à notre communauté de fortement soutenir nos entreprises et nous invitons tout le monde à acheter localement », prévoit la directrice de la chambre de commerce.

Le soutien et la solidarité résident au cœur des actions de la chambre afin de venir en aide au secteur commercial de la région. « Nous espérons qu'ils soutiendront encore plus notre communauté une fois que nous serons en

mesure d'ouvrir les valves pour faire redémarrer notre économie. On partage constamment les publications de nos membres sur nos réseaux sociaux de façon à encourager tout le monde à les soutenir de toutes les manières possibles. Nous croyons que notre travail commencera vraiment et sera encore plus important après la crise de la COVID-19 », soutient madame Weston-Bernstein.

Le tourisme après la pandémie

Un autre secteur qui se trouve très fragilisé par la crise sanitaire est celui lié au tourisme. À Temiskaming Shores, la chambre de commerce voit l'ouverture de ce secteur d'un œil prudent. « C'est très difficile de prévoir le degré d'impact sur le secteur du tourisme en ce moment. Cela va dépendre certainement de l'évolution du coronavirus, de sa propagation et du respect des consignes et ordonnances par les citoyens. Je pense que les Canadiens vont devoir passer leurs vacances d'été chez eux, dans leurs régions, au moins pour les semaines et mois d'été à venir », estime la directrice.

En revanche, les nouvelles circonstances si particulières, qui obligeront la population à respecter les consignes de déplacements, est une occasion d'accorder au tourisme local sa juste valeur et son rayonnement perdu durant les dernières années. « Revenir à la nature et découvrir ce que nous avons à offrir localement peut être le moyen le plus sûr et agréable de passer notre temps et cela aidera également nos entreprises touristiques locales », soutient madame Weston-Bernstein.

Champoux
RBQ: 5608-5616-01 ELECTRIQUE

Climatation Refrigeration Témis
RBQ: 5622-1971-01

Électricité / Plomberie / Climatisation / Réfrigération

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

Nous sommes là pour vous.

Charles Lavergne
Tél.: 819-279-9733
charles.lavergne@sunlife.com
www.sunlife.ca/charles.lavergne
facebook@sunlifetemis

Sun Life

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.

LE BAR RENDEZ-VOUS DE LATULIPE N'EST PLUS...

Dominique Roy

Pour les Latulipiennes et les Latulipiens, c'est un pan d'histoire qui vient de disparaître avec la démolition de l'édifice abritant l'ancien Bar Rendez-Vous, situé sur la Principale en plein milieu du village.

qui s'enfuit avec 500 \$ après avoir tiré un coup de feu.

Jacques Lemieux, déjà propriétaire de l'hôtel de Fugèreville, fait l'acquisition des lieux en 1979. L'entreprise

à deux événements particuliers selon madame Lemieux : les lois encadrant l'alcool au volant et celle les obligeant à retirer les machines à poker de leur établissement.

En 2016, la justice met définitivement la clé dans la porte à la suite de la découverte d'une plantation illégale de cannabis. « Ainsi, il s'est dégradé rapidement. La municipalité est devenue propriétaire en février dernier afin de le démolir à la suite de plaintes de citoyens qui craignaient pour leur sécurité. Tout ceci est une très grande perte financière pour une petite municipalité comme la nôtre et le conseil n'a pas pris de décision concernant la future vocation du lieu », précise Julie Gilbert, directrice générale et secrétaire-trésorière pour la municipalité de Latulipe-et-Gaboury. Les travaux de démolition se sont déroulés sur deux journées, soit le vendredi 24 avril et le lundi 27 avril.



Photo Bar Rendez-Vous : Courtoisie Jonathan Lévesque

De l'Hôtel Dérapas au Bar Rendez-Vous

Au milieu des années 1940, le 14 Principale Ouest à Latulipe est une maison à deux étages construite par Amédée St-Amant et appartenant à Arsène Dérapas. Avec sa femme Adéline, il y démarre une maison de pension; l'Hôtel Dérapas. En 1958-1959, Roméo Champagne et Lucienne Rheault sont les nouveaux propriétaires. La fin de la prohibition en 1961 est signe de prospérité pour l'Hôtel Champagne. On rénove et on engage du personnel pour servir alcool et repas.

En 1967, le commerce devient la propriété de Muriel Bouchard et Nicole Paquette. L'édifice est agrandi. Dix chambres et trois dortoirs sont remplis à pleine capacité 7 jours sur 7 et la section bar passe de 25 à 125 places. L'Hôtel Rendez-Vous embauche une douzaine d'employés et la salle à manger, la Fourchette d'Or, offre des plats cuisinés maison par Imelda Gingras. Le Butch Steak House fait la renommée de la maison. La vie sociale y est très active : boîte à musique avec orchestre, bal costumé, spectacles, concours de panaches avec défilé, plongeon d'automobiles au quai public, course de canots, tournoi de Shuffleboard, etc. C'est aussi à cette époque qu'un vol à main armée a lieu lors d'un spectacle. Ti-Blanc Richard est témoin de la scène alors que Réal Gingras est le préposé à la caisse et que Ghislain Dubé est pris en otage par le voleur

devient le Bar Rendez-Vous. Sa fille Danielle (Dany) Lemieux et son gendre Marcel (Batis) Lévesque rachètent le tout en 1983. « Quand on a acheté, mon père venait de tomber malade. Donc, ça libérait ma mère pour qu'elle puisse s'occuper de lui, et nous, on se créait un emploi. On faisait d'une pierre deux coups », se souvient Dany Lemieux qui avoue avoir ressenti quelques craintes à ses débuts puisque ses deux garçons étaient encore très jeunes. « Jacno, mon plus jeune, dit souvent en farce que ce sont les clients qui l'ont éduqué et non moi. » Au fil des ans, le couple Lemieux-Lévesque s'en donne à cœur joie dans l'organisation d'activités qui connaissent beaucoup de succès dans le secteur Est : tournoi de fer, tournoi de pool, épluchette de blé d'Inde, défilé de mode, jam de musique, party d'Halloween, karaoké, orchestre, party d'huîtres, méchoui, etc. Pendant huit ans, Dany y tient même un casse-croûte. Le Bar Rendez-Vous est aussi fièrement représenté sur la scène sportive témiscamiennne par son équipe de balle et son équipe de pool.

Dany et Batis ferment le bar en 2010. « Je pense que les deux dernières années ont été pénibles, surtout pour Batis. Moi, je n'avais pas la même implication que lui, donc c'était différent pour moi. Je travaillais à l'extérieur depuis un petit bout. » Comme plusieurs bars de la région, l'endroit est devenu de moins en moins achalandé, une réalité liée

Jonathan Lévesque, l'aîné de Dany et Batis, a grandi là, la demeure familiale étant au deuxième étage. « Mon deuil du bar est terminé depuis que mon père l'a fermé. Maintenant c'est un vieux bâtiment à l'abandon rempli de souvenirs. Ce que je garde comme souvenirs, c'est toutes les activités qu'il y a eu. Ce sont tous de beaux souvenirs! Oui, c'est triste la démolition du bâtiment, j'ai quand même vécu là plusieurs années. Mes parents l'ont eu, je crois, pendant 27 ans. Et avant eux, il était à mes grands-parents. »

L'après Bar Rendez-Vous

En 2013, un résident de l'Ontario prend possession du bâtiment.

*Source historique : Livre du centenaire de Latulipe, D'hier à aujourd'hui, 1910-2010



Crédit photo : Daniel Gauthier

DEPUIS
26
ANS

C'EST NOTRE
PROFESSION,
C'EST NOTRE
PASSION!

ARMOIRES
NOVASTYLE
CABINETRY

Tél.: **819 634-2307**
info@armoiresnovastyle.com

Service bilingue

613, 3^e rang Sud
Fabre (Qc) J0Z 1Z0
RBQ : 8232-5002-05

- Armoires
- Vanités
- Ameublement commercial
- Portes et fenêtres en PVC

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 toux;
- congestion nasale, avec difficultés respiratoires;
- ou sans perte de goût; 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 18 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.

Les trois suggestions de lecture de Karen

Par : Karen Lachapelle



Kukum par Michel Jean

Ce roman retrace le parcours d'Almanda Siméon, une orpheline qui va partager sa vie avec les Innus de Pekuakami. Amoureuse d'un jeune Innu, elle réussira à se faire accepter. Elle apprendra l'existence nomade et la langue et brisera les barrières imposées aux femmes autochtones. Almanda et sa famille seront confrontés à la perte de leurs terres et subiront l'enfermement des réserves et la violence des pensionnats. Racontée sur un ton intimiste, l'histoire de cette femme, qui se déroule sur un siècle, exprime l'attachement aux valeurs ancestrales des Innus et au besoin de liberté qu'éprouvent les peuples nomades, encore aujourd'hui.

Kukum, qui signifie « grand-mère » en langue innue, nous fait découvrir l'histoire fascinante d'une femme qui s'est enracinée dans les valeurs du peuple innu. Elle adoptera avec dévouement et cœur le mode de vie nomade de son mari. Elle s'adaptera aux réalités de cette vie alors qu'elle découvrira un monde rempli de possibilités. Avec douceur et chaleur, Michel Jean nous fait atterrir dans l'univers de sa *Kukum*, nous faisant rêver de liberté et d'harmonie avec la nature.

Dis-moi qui doit mourir par Marc-André Chabot

Depuis qu'un drame immense l'a frappé, Antoine ne supporte plus les injustices. Il lit les journaux, comme tout le monde, mais ça ne passe plus. Selon lui, les ordures s'en sortent. Presque toujours. Ce sont les gens bien qui perdent. Si seulement, juste une fois, il pouvait rectifier le pointage entre les bons et les salopards. Faire gagner les gentils. Bêtement. Un soir, l'occasion se présente bien malgré lui : il sauve la vie du plus gros caïd de Montréal. Un homme puissant, un psychopathe. Pour rembourser sa « dette d'honneur », Sir Chuck fait cadeau à Antoine de... cinq morts. Celui-ci est donc dans l'obligation de lui remettre le nom de cinq personnes qui doivent mourir. Bien sûr, c'est une offre qu'il « ne peut pas refuser... ».

C'est avec un regard réaliste que l'auteur nous fait découvrir le monde d'Antoine. Frappé par le pire drame qui soit, la perte de son enfant, Antoine est révolté par les injustices. Maintenant avec un cadeau empoisonné de cinq morts, il devra faire face aux conséquences de ses choix. Ce premier polar de Marc-André Chabot nous fait basculer dans un monde où la justice est un concept discutable. Avec un rythme soutenu et portant à la réflexion, ce roman se lit d'une traite alors qu'il devient difficile de le déposer.



Le début des petites étincelles par Amy Lachapelle

Quand la vie nous envoie des signes, il faut les écouter. Quand elle nous les crie, il faut obéir. Un matin, Mathieu annonce à Roxane qu'il met les voiles. Roxane prend alors une décision surprenante : elle va quitter son patelin pour s'installer à Montréal avec leur ado. Contre toute attente, la jeune fille choisit de rester auprès de son père. Cette nouvelle aventure en solo ne sera pas de tout repos. Roxane découvrira un monde complètement à l'opposé de celui dans lequel elle a grandi et développera le désir de s'ouvrir aux autres, de voyager, de vivre différemment. Mais, surtout, elle va apprendre à se connaître et trouver sa voie.

Avec son deuxième roman pour adulte, l'auteure nous amène dans l'univers de Roxane qui peut nous rappeler facilement le nôtre. Au fil des pages, nous suivrons l'évolution du personnage principal

qui apprendra à affronter ses craintes, qui saura se reconstruire et prendre enfin sa place. Rythmée, colorée, cette lecture vous permettra de passer avant tout un excellent moment et vous amènera probablement à vous questionner sur vous-même. Un roman drôle où on s'attache facilement à Roxane, une femme aux multiples talents, qui apprend à découvrir tout son potentiel.

ACTUALITÉS

L'ÉGLISE DE LAVERLOCHÈRE

SURVIVRA-T-ELLE SANS FINANCEMENT?

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

D'importantes rénovations à l'église de Laverlochère devaient avoir lieu depuis longtemps mais, le défi des ressources financières bloque la réalisation des travaux tant attendus. La partie principale à refaire en urgence est le toit de la bâtisse, les coûts sont estimés à 150 000 \$.

Bien que la volonté de ses responsables soit à la hauteur du projet à réaliser, le grand défi réside dans la collecte des fonds afin d'amasser la somme indispensable pour la réalisation de toutes les rénovations escomptées. Les membres de la fabrique de Saint-Isidore de Laverlochère ne cessent de penser à toutes les alternatives possibles pour mieux gérer ce dossier qui les préoccupe depuis des années.

L'une des décisions prises est de concevoir le projet de rénovation en deux parties. « Nous avons décidé de refaire dans un premier temps le côté sud du toit. Il s'agit d'une urgence pour l'église afin de maintenir son état et prévenir la dégradation de toute autre partie connexe », nous fait savoir monsieur Jean Racette, le président de la fabrique.

Avant d'entamer l'opération de la collecte des fonds, les membres de la fabrique ont effectué les opérations de soumissions nécessaires. « Nous avons procédé à des demandes de soumissions pour les travaux déterminés et nous avons pu choisir qui va se charger des réparations relatives au toit », souligne le président de la fabrique.

Certes, l'une des étapes les plus difficiles est la collecte des fonds pour ce projet. Toutefois, le président de la fabrique reste optimiste et positif quant au déroulement de cette opération. « En ce moment, nous sommes à la recherche des fonds pour pourvoir

à la réalisation de cette première phase des travaux. J'avoue que c'est une mission difficile mais nous avons totalement confiance que cette collecte de fonds atteindra les objectifs escomptés », confirme Jean Racette.



Quoique l'optimisme règne pour ce qui est de la collecte des fonds, l'absence d'un soutien gouvernemental affecte considérablement l'équilibre budgétaire de l'église. Le critère de la bâtisse religieuse empêche les membres de la fabrique de Saint-Isidore de Laverlochère de solliciter de

l'aide financière du gouvernement. « Notre dernière subvention remonte à l'année 2000, alors que le conseil du patrimoine religieux du Québec nous a accordé une subvention. Désormais on n'est plus considéré comme patrimoine religieux et on ne reçoit plus de subvention du gouvernement car notre église originale a été détruite par le feu au début des années 1930. Or, pour être éligible à une subvention gouvernementale, avoir une bâtisse religieuse est un critère principal », ajoute le président de la fabrique.

Les membres de la fabrique tiennent à être créatifs dans leur stratégie de collecte de fonds, ils tentent de diversifier leurs actions pour atteindre le plus de personnes possibles et une grande partie d'acteurs intéressés par cette cause. « Pour bien mener notre action de collecte de fonds, nous avons fait le tour des organismes et nous avons organisé également un spectacle bénéfice. Aussi, nous avons pensé faire du porte à porte mais, avec le contexte actuel de la COVID-19, nous allons le reporter après le déconfinement. L'une des idées que nous aimerions réaliser est notamment la mise en place d'un concept de dons en ligne pour notre église », conclut Jean Racette.

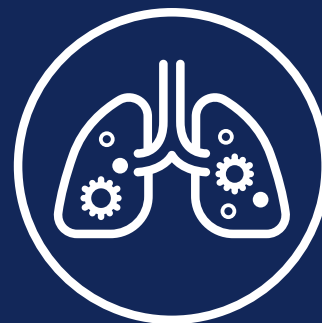
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger,
ça sauve des vies.



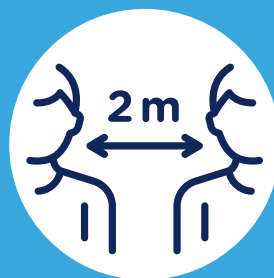
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

 1 877 644-4545

Crédit Photo : Marianne Morency-Landry



Crédit Photo : Michel Robert



Crédit Photo : Marianne Morency-Landry



AGROALIMENTAIRE 2020



Crédit Photo : Charlotte Barrette



Crédit Photo : Michel Robert

Profession : Inséminatrice



Marjorie Gélinas

Marie-Josée Boutin est née à Ville-Marie et habite à Guérin depuis 2012. S'éloigner du Témis n'a jamais été une option pour cette passionnée des animaux. Au moment de faire son choix de domaine d'études, elle a d'abord opté pour les sciences infirmières. Toutefois, elle a rapidement changé d'orientation et c'est avec un diplôme de technicienne en santé animale qu'elle termine ses études au Collège Boréal de New Liskeard en 2004.

Une profession méconnue

Après avoir occupé pendant environ un an un emploi à la S.P.C.A. de Rouyn-Noranda et donné naissance à son fils aîné, c'est en 2009 que Marie-Josée Boutin devient inséminatrice de bovins pour le Centre d'insémination artificielle du Québec (CIAQ). « Lorsque j'ai vu l'offre d'emploi, j'ai demandé à mon oncle Luc, qui était inséminateur, s'il pensait que j'étais capable de le faire », raconte-elle. Après une formation de 8 jours à Saint-Hyacinthe, madame Boutin devenait la première femme à exercer cette profession au Témiscamingue.

« Nous sommes trois employés du CIAQ sur le territoire du Témiscamingue; Joël Baril, Dianis Morin, qui est aussi le responsable de zone et moi-même. » Trois fois par année, la CIAQ produit des feuilles d'épreuves, qui sont distribuées aux éleveurs de bovins afin que ceux-ci puissent effectuer leurs choix de géniteurs selon plusieurs

des expositions. D'autres encore cherchent des génétiques avec des membres forts, pour éviter les blessures lorsque les vaches vivent avec plus de liberté, explique Marie-Josée Boutin. Les producteurs connaissent leur affaire, ils sont vraiment bien renseignés, savent de quoi ils ont besoin et ont accès à beaucoup d'information sur le [site Web](#) du CIAQ. »

Les journées de travail des trois collègues sont déterminées à 8 h chaque matin, au jour le jour, selon les besoins des producteurs. « Lorsqu'une vache commence ses chaleurs, elle doit être inséminée dans un délai assez court, idéalement dans les 12 à 24 heures suivant l'apparition des premiers signes », détaille madame Boutin. C'est pourquoi l'observation des animaux est très importante, les éleveurs doivent être en mesure de déceler tout changement de comportement signalant que la vache entre en période de fertilité afin de faire appel aux inséminateurs du CIAQ au moment opportun.

Un engagement quotidien

Pas une seule journée ne passe sans que les employés du CIAQ œuvrant au Témiscamingue procèdent à des inséminations. « Nous avons des appels à tous les jours », confirme Marie-Josée Boutin. Évidemment, le territoire à couvrir est vaste et implique d'effectuer plusieurs kilomètres en voiture, beau temps, mauvais temps. « Nous conduisons tous des véhicules à traction intégrale et munis de pneus à clous l'hiver, confie l'inséminatrice. Depuis que j'exerce ce métier, c'est arrivé une seule fois que je ne puisse pas aller faire ma tournée, lorsque les routes avaient été barrées pendant la tempête de neige, l'hiver passé. »



critères, le plus important étant évidemment d'éviter la consanguinité. « La conformité est aussi importante dans le cas des éleveurs qui participent à des concours et

tout dans l'optique d'éviter toute contamination entre les différentes fermes. « Si un animal est malade dans un site, il ne faut pas que la maladie soit transportée dans un

autre lieu visité dans la journée. » Les inséminateurs doivent également faire preuve de prudence lorsqu'ils procèdent à l'insémination en tant que telle. « On travaille avec des animaux et certaines vaches sont parfois plus nerveuses, il faut éviter de se faire ruer. Les éleveurs connaissent bien leurs bêtes et ils nous aident à effectuer notre travail en toute sécurité. »

Un métier sur mesure

De 2013 à 2017, Marie-Josée Boutin a tenté un changement de carrière et a joint l'équipe de la Clinique Vétérinaire du Témiscamingue de Saint-Bru-

no-de-Guigues. Bien qu'elle ait apprécié son expérience au sein de l'entreprise, elle est retournée vers le CIAQ pour la flexibilité que cet emploi lui permet. « Je peux attendre que l'autobus passe le matin et partir ensuite faire ma tournée », explique celle qui apprécie la possibilité de mieux concilier son travail et sa vie familiale. Cette souplesse d'horaire lui permet également de profiter du loisir qui la passionne et qu'elle pratique depuis 2012 : le traîneau à chiens. Marie-Josée Boutin nous reparlera d'ailleurs avec joie de ce rêve d'enfance devenu réalité lors d'un prochain article!



CLINIQUE
VÉTÉRINAIRE
DU TÉMISCAMINGUE

DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
ANIMALE À VOTRE SERVICE
DEPUIS PLUS DE TRENTE ANS

Alain Gironne, M.V.
Guy Marchand, M.V.
Marie-Andrée Baloux-Veillette, M.V.

26, rue Principale Sud
Saint-Bruno-de-Guigues

Tél. : 819 728-2234 • Téléc. : 819 728-2392
Courriel : clin.vet.ga@cablevision.qc.ca

abitémis
GRAND MIEL BORÉAL • GRAND BOREAL HONEY

Miel Abitémis est une
entreprise familiale
qui produit un miel
non-pasteurisé d'une
grande qualité depuis
plus de 35 ans !

149, Route 101 Sud
Saint-Bruno-de-Guigues (Qc)
819 728-2087

www.mielabitemis.com

Miel Abitémis : une entreprise familiale à (re)découvrir



Bianca Sickini-Joly

Pendant que les humains limitent leurs déplacements à l'essentiel, les abeilles, elles, se réveillent tranquillement de leur hibernation. Elles profitent de la température plus clémente en ce début de printemps pour reprendre graduellement leur routine et ainsi débiter leur pollinisation au début de l'été. Établie depuis plus de 35 ans à St-Bruno-de-Guigues, l'entreprise familiale Miel Abitémis a le vent dans les voiles. La famille Tétreault et le personnel œuvrent été comme hiver, autant à la production de miel qu'à sa transformation et sa commercialisation. Bien que les abeilles soient les travailleuses les plus importantes de l'entreprise, il faut toute une structure en place et une équipe passionnée pour les aider à produire et ensuite recueillir le précieux miel.

Le Témiscamingue, terre propice à l'apiculture

Quand on lui demande depuis quelle année Miel Abitémis existe, Germain Tétreault hésite. « Moi les dates ce n'est pas important! », lance en riant de bon cœur le père de l'entreprise,

en s'arrêtant finalement sur l'année 1983. Après avoir suivi des cours dans l'ouest canadien en apiculture commerciale, guidé par une curiosité d'enfance, il a tout de suite su que ce métier était fait pour lui. « C'était réellement comme un coup de foudre! », se remémore-t-il. Lorsque sa femme et lui sont revenus au Québec, monsieur Tétreault a dû faire face à l'évidence : trop d'apiculteurs étaient sur le marché. Déterminé à percer dans sa province natale, l'apiculteur est tombé par hasard sur un article de magazine faisant l'éloge du climat propice à l'agriculture dans le nord du Québec et de l'Ontario. Quelques visites plus tard, le couple s'installait au Témiscamingue, terre vierge d'apiculture commerciale. La troisième année, Germain Tétreault achetait à une entreprise abitémienne de miel sur le bord de la faille leur nom de commerce ainsi que leurs équipements.

La relève au cœur de l'entreprise

Si l'entreprise a connu autant de croissance dans la dernière décennie, c'est parce que les idées visionnaires de la relève ont su amener l'entreprise à un autre niveau, selon le fondateur de la compagnie. En effet, Marie-

Noël et Guillaume Tétreault, deux des enfants de Germain Tétreault, ainsi que son gendre, Vincent Coutu-Loiselle, ont tous rejoint le doyen au rang des actionnaires en plus de travailler à temps plein pour Miel Abitémis. Une quinzaine d'employés supplémentaires travaillent pour l'entreprise, incluant des travailleurs saisonniers, affectés à la production et du personnel à l'année, œuvrant généralement pour le transport et la transformation. Le rôle de ces employés, qui font également partie de la grande famille aux yeux de Germain Tétreault, varie au fil des saisons.

Le miel selon les saisons

Bien que le miel régulier soit un gros vendeur, il n'y a pas que celui-ci qui se produit. En début de saison, c'est plutôt du miel de fleurs sauvages que les abeilles vont produire. « Aussitôt qu'il y a les premières fleurs, les abeilles vont aller chercher le nectar et vont fabriquer leur miel à partir de ça », explique Marie-Noël Tétreault, qui travaille à la transformation et à la commercialisation. Le miel de bleuets se fait environ à la même période. Durant la saison chaude, c'est le

Mignon de porc au beurre du Témiscamingue

Ingrédients

- | | |
|---|---|
| 5 c. à soupe de beurre Lactantia | 1 c. à thé de curcuma |
| 1 c. à soupe d'huile | 2 c. à thé de poudre de cari |
| 1 oignon, grossièrement haché | 3 c. à soupe de sirop d'érable du Témiscamingue |
| 1 kg de filet de porc coupé en cubes | 1/2 tasse de lait de coco |
| 1 gousse d'ail hachée ou 1 c. à thé d'ail préparé | 1/4 de tasse de crème 35% Lactantia |
| Une pincée de sel | 2 c. à soupe de pâte de tomates |
| 1/4 de tasse de yogourt nature ou grec Astro | Piments forts ou Red hot au goût (facultatif) |
| 1 c. à soupe de gingembre frais | Noix de cajou hachées finement (facultatif) |
| 1 c. à soupe de jus de citron ou de lime | Ciboulette fraîche |

Étapes

1. Dans un bol, mélanger le porc, l'ail, le sel, le yogourt, le gingembre et jus de citron ou lime. Laisser mariner pendant 15 minutes.
2. Dans une poêle, faire fondre 1 c. à soupe de beurre et l'huile. Faire attendrir l'oignon pendant 8-10 minutes. Ajouter le mélange du filet de porc mariné et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Durant la cuisson, ajouter le curcuma et la poudre de cari.
3. Déglacer avec le sirop d'érable.
4. Ajouter le reste de beurre dans la poêle (4 c. à table). Incorporer le lait de coco, la crème ainsi que la pâte de tomates. Sel et poivre au goût.
5. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.
6. Servir sur du riz ou vos pâtes préférées. Garnir de noix de cajou et de ciboulette fraîche.

P.S. On peut remplacer le porc par toute autre viande.



6, rue Lafrenière
Laverlochère (Qc)
819 765-3411



miel d'été, anciennement appelé le miel de trèfle, qui est fabriqué. Les apiculteurs commencent à recueillir le miel généralement au début de juillet et terminent la récolte avec le miel de sarrasin au début de septembre.

Lorsque les abeilles auront terminé



De gauche à droite : Germain Tétreault, Marie-Noël Tétreault, Guillaume Tétreault, Vincent Coutu-Loiselle.

leurs allers-retours entre la nature et leur maison à la fin de l'été, les apiculteurs remiseront les ruches vers la fin d'octobre. Les abeilles passeront l'hiver dans leurs ruches, dans une pièce tempérée à 4 degrés, pour qu'elles puissent hiverner jusqu'à la fin mars. « On respecte le phénomène naturel mais on ne leur fait pas endurer les -30 degrés », plaisante Marie-Noël Tétreault.

Des milliers de ruches sur un grand territoire

Miel Abitémis possède entre 3 000 et 3 500 ruches, localisées partout au Témiscamingue et dans le Nord-Est ontarien. Les emplacements sont choisis en collaboration avec les agriculteurs locaux. « C'est un service d'échange. Nous, on prend une partie de leurs terres, sur le bord des forêts à l'abri du vent et en échange, ils ont des pollinisateurs directement dans leur culture », résume madame Tétreault. Ces grosses boîtes blanches que sont les ruches peuvent contenir jusqu'à 60 000 abeilles. « À tous les jours, les buti-

neuses vont se promener puis elles reviennent. Elles ont chacune leur ruche, elles ne vont pas se promener de ruche en ruche », illustre Marie-Noël Tétreault. « Ce n'est pas nous qui fabriquons le miel! Ce sont vraiment les abeilles. Donc le but, c'est de les aider et de les mettre dans un environnement le plus propice possible pour avoir des rendements maximisés ».

Vendre des pots de miel et plus encore

La production varie énormément d'une année à l'autre. C'est pourquoi l'entreprise offre également un service de pollinisation aux agriculteurs, pour les cultures de bleuets par exemple, ce qui représente un revenu supplémentaire pour Miel Abitémis. En plus d'être vendus dans les épiceries de la région, leurs produits se retrouvent dans plusieurs Métro et dans certaines épiceries indépendantes de la région de Montréal. La compagnie distribue elle-même ses produits ici en région, mais les vend également à des distributeurs au niveau de la province. Miel Abitémis vend aussi son miel à des entreprises qui vont le transformer pour faire des granolas, par exemple.



AGROALIMENTAIRE 2020

Investissements et projets

« On est tout le temps en train d'investir. Ça fait plusieurs années qu'on est en croissance. Au fur et à mesure qu'on augmente notre nombre de ruches, tout s'ensuit », explique Marie-Noël Tétreault. La compagnie investit autant au niveau de la production pour des lignes d'extraction de miel que dans la transformation, dans des systèmes d'emballages. L'équipe vise pour les prochaines années à moderniser davantage le processus de transformation du miel. De son côté, Germain Tétreault se dit très confiant que l'entreprise poursuive sa belle lancée dans l'avenir.



819 728-2323
www.agrimax.ca



668, Route 101 Sud, St-Bruno-de-Guigues (Qc) J0Z 2G0

Une famille impliquée de génération en génération dans l'industrie laitière

Bianca Sickini-Joly

Présente dans le paysage témiscamien depuis une cinquantaine d'années, la ferme laitière Allfond inc. de Saint-Bruno-de-Guigues a été fondée par monsieur Damien Lafond et sa femme. Elle appartient depuis un peu moins de vingt ans à son fils Benoît Lafond ainsi que sa conjointe Karine Bougie. La fratrie de Benoît Lafond a également eu la pique du lait, puisque chacun œuvre de son côté dans le domaine de la production laitière.

La majorité des revenus de la ferme provient de la production de lait, mais une petite partie des revenus est issue de la vente de grains, tels que le canola et l'orge. En ce moment, la ferme possède un troupeau de 140 vaches laitières. Pour atteindre leur quota de production qui s'élève à 102 kilos de matières grasses par jour, les producteurs doivent traire environ 72 vaches. Comme la majorité des fermes laitières au Québec, leur spécialité est de produire du lait, mais pas de le transformer. C'est généralement un camion de l'entreprise Parmalat de Laverlochère qui vient chercher le lait à tous les deux jours pour l'amener à l'usine de transformation.

Investissement majeur pour un bâtiment moderne

En 2018, la ferme s'est dotée d'une toute nouvelle installation : un bâtiment « intelligent ». En effet, à l'intérieur de ce bâtiment

laitier automatisé, les vaches sont libres de se faire traire à l'heure qu'elles le souhaitent. C'est un appareil robotisé qui prend en charge la traite des vaches. « C'est un système autonome, où les vaches développent leur propre routine. En moyenne, les vaches y vont entre 3 et 3.5 fois par jour », explique le producteur. Cet investissement de 2 millions de dollars modifie les pratiques traditionnelles des producteurs de lait. L'équipe n'a plus besoin d'aller traire manuellement les bovins deux fois par jour, par exemple. Le bâtiment offre aussi un meilleur confort aux animaux, puisque les vaches sont libres de se promener où elles veulent et ne sont pas attachées. Bien que ce bâtiment intelligent leur permette de réduire temps et travail, une machine ne remplace pas une présence humaine. L'importance de bien observer ses animaux pour détecter une anomalie est plus nécessaire que jamais, selon monsieur Lafond.

Deux générations et bientôt une troisième

Les parents de Benoît Lafond, ayant tous deux grandi sur des fermes laitières, sont arrivés au Témiscamingue en 1969. Benoît Lafond a travaillé avec eux pendant huit ans, jusqu'à ce qu'il rachète en 2002 la ferme familiale avec sa conjointe Karine Bougie. Le père a continué en pré-retraite à travailler à la ferme une bonne dizaine d'années après la succession à son fils.



Sur les cinq enfants du fondateur Damien Lafond et de sa femme, quatre possèdent une ferme laitière au Témiscamingue et le cinquième travaille en mécanique à l'usine de transformation. « On peut s'entraider si on a besoin d'aide mais en même temps, on est tous autonomes de nos décisions », explique Benoît Lafond. Contrairement à d'autres domaines, il n'existe pas de compétition entre les producteurs de lait. « Le grand défi des producteurs ce n'est pas de battre son voisin, c'est d'essayer d'être le plus efficace possible. » Avec le système canadien de quota, chacun a une limite de volume de lait à respecter et donc, personne ne peut produire une plus grande quantité et surpasser les autres producteurs.

De son côté, le couple Lafond-Bougie a quatre enfants et leur fille aînée étudie présentement en agriculture à St-Hyacinthe. « Son but à moyen terme c'est de revenir à la ferme pour l'acheter », énonce son père. Sa sœur, qui finit le secondaire cette année, ira étudier elle aussi dans ce domaine. Les deux autres sont encore trop jeunes pour savoir s'ils suivront les traces de leurs parents.

Des défis relevés et de nouveaux à venir

La ferme éprouvait autrefois des problèmes de recrutement de

main d'œuvre, mais la venue de deux travailleurs du Guatemala, qui s'alternent pour venir chacun une moitié de l'année, a fait une énorme différence dans la vie du couple d'entrepreneurs. Les enfants du couple viennent aussi donner un coup de main lorsqu'ils sont disponibles.

Présentement, « le défi à court terme qu'on gère c'est le même que tout le monde », constate le producteur de lait. La COVID-19, responsable de la fermeture des écoles et des restaurants, a forcé un déplacement de la consommation de lait dans le marché. À court terme, les volumes ont chuté et l'ensemble des producteurs de lait ont dû réduire leur production le temps de la crise.

Pour les prochaines années, le grand projet c'est de préparer le terrain pour l'arrivée de la relève, selon monsieur Lafond. « Ça risque d'être un transfert progressif, un peu comme moi j'ai fait avec mon père. Il va falloir leur libérer des responsabilités, leur laisser la gestion qui sera propre à eux. Ça va nous demander un peu de patience, d'ouverture », ajoute-t-il. Même si sa conjointe et lui-même ne sont pas près de prendre leur retraite, mieux vaut commencer maintenant que plus tard. Benoît Lafond sait que l'entreprise familiale sera entre bonnes mains.

Rémi Rivard,
courtier spécialisé en assurance
agricole depuis plus de 25 ans.

Auto | Habitation | Entreprises
www.harmoniaassurance.com

Fournisseur autorisé de

intact
ASSURANCE

VOUS EXPLOITEZ UNE ENTREPRISE AGRICOLE?
PENSEZ À HARMONIA ASSURANCE POUR LA PROTÉGER!

- ✓ Vaste expertise du secteur agricole.
- ✓ Rencontre avec notre courtier pour discuter de vos besoins.
- ✓ Avantages exclusifs et conseils adaptés à votre type d'exploitation.
- ✓ Accès à l'équipe de préventionnistes chevronnés d'Intact Assurance.
- ✓ Accompagnement en cas de sinistre.

Communiquez avec nous!
1 844 277-1212

Autosuffisance alimentaire : Les initiatives poussent au Témiscamingue

Catherine Drolet Marchand

C'est tellement évident de jardiner pour se nourrir. Avec l'abondance et la facilité avec laquelle on se procure les légumes et les fruits depuis des décennies, nous avons peut-être oublié, pour plusieurs d'entre nous, cet acte si simple nous donnant accès à ce dont on a besoin à deux pas de la maison.



Actuellement, avec la COVID-19, on voit revenir ces réflexes chez les citoyens, alors qu'ils ont aussi (selon ce qu'on entend) l'intention d'acheter divers produits localement. On voit plus de semis circuler sur Facebook, les gens s'informent des arbres fruitiers, les gens cuisinent plus et mieux, etc. Au Témiscamingue, terre si fertile pour ce type d'initiative, cet engouement était déjà commencé, mais on constate une recrudescence de ce phénomène.

Voici quelques projets qui ont poussé (ou qui sont en voie de germer) :

1. Réouverture du marché public de Ville-Marie

La nouvelle est tombée en début de semaine dernière, les marchés publics pourront rouvrir cet été, sous certaines conditions pour la sécurité des visiteurs. Surveillez la page Facebook du marché pour connaître produits, entreprises et nouveautés.

2. Jardins communautaires – de retour dans plusieurs municipalités

Vérifiez avec votre municipalité car cette année, les jardins communautaires ont la cote! De plus en plus de projets citoyens se mettent en place et il se peut que les bénévoles soient les bienvenus. Pourquoi ne pas mettre la main à la... terre?

3. Ouverture imminente du marché public de Moffet

Ce nouveau projet arrive à point pour les gens de l'est et d'ailleurs. Ce marché, qui fera aussi office de dépanneur et station d'essence, prévoit ouvrir d'ici la fin du mois de mai. Des ententes sont en voie d'être prises avec des producteurs agricoles d'ici pour approvisionner le marché en légumes, fruits, œufs, etc.



4. Projet de serre à Laforce

Une serre maraîchère prévoit voir le jour à Laforce, et aura pour but d'approvisionner le magasin Devlin en légumes, fruits et fines herbes frais. Le projet vient d'ailleurs de recevoir une aide de 30 000 \$ du Fond de développement des territoires (FDT) de la MRCT. Ce lieu aura aussi une vocation éducative, avec des événements citoyens sur le jardinage et les saines habitudes de vie.

5. Projet « Petite terre » à Lorrainville

Ce projet, travaillé depuis trois ans par la municipalité, prévoyait la division d'une terre en huit lots de 25 acres. Après une décision rendue par la Commission de protection du territoire agricole du Québec (CPTAQ), la division de quatre lots a été accordée tout récemment. Une somme de 18 750 \$ a aussi été octroyée par le FDT. Lorrainville poursuit donc le travail et espère voir des entrepreneurs se lancer dans le démarrage de micro-projets agricoles. Des intéressés?

6. Le Centre Frère-Moffet : Devenir pro du jardin

Le Centre Frère-Moffet continue d'être le chef de file en formation agricole et horticole en Abitibi-Témiscamingue, et c'est ici que ça se produit! Vous voulez passer chez les pros en matière de production animale, jardinerie ou horticulture? Contactez-les.

7. UQAT : Nos sols, étudiés et recherchés

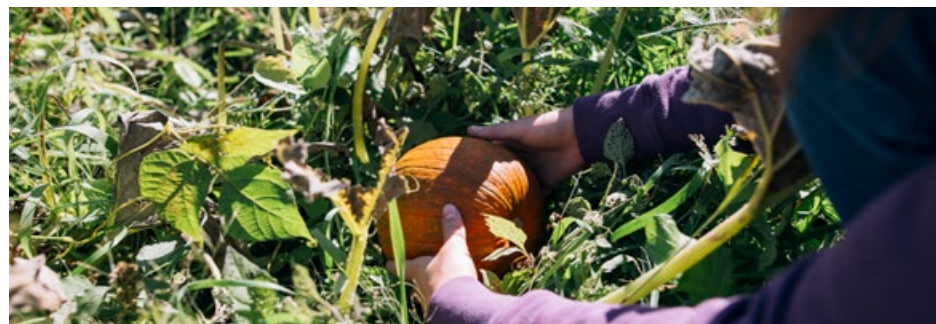
À une autre échelle, la Station de recherche en agroalimentaire de Notre-Dame-du-Nord fait valoir nos sols à l'international via ses chercheurs, qui publient le fruit de leur travail. Intéressant non? Pour en savoir plus, relisez le blogue sur le chercheur Vincent Poirier, via le site : www.vivreautemiscamingue.com/blogue/

8. EnVERTdeurs : Des jardins pour deux Centres de jour

Cet été sera la 3^e saison des EnVERTdeurs, comité citoyen supporté par la ville de Ville-Marie, qui initie des projets liés à l'écologie et surtout, au jardinage.

Après les potagers itinérants (bacs blancs installés à divers endroits dans la ville), le groupe revient avec un projet qui permettra aux participants de deux Centres de jour, soit ceux de l'ACTIA et de l'Association des projets éducatifs du Témiscamingue (APET), de démarrer des jardins. Ils choisiront leurs fruits et légumes et les EnVERTdeurs les accompagneront pour les semences et l'entretien.

Finalement, en plus des nombreux producteurs maraîchers qui offrent la livraison de paniers, leurs produits au marché public ou qui feront de la vente en kiosque, pas de raison de se priver de bien manger cet été.



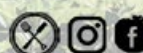
Les Paniers CréATifs

Paniers hebdomadaires de légumes, fruits, produits préparés
& plus encore!

Ouverture de notre
boutique à la ferme
bientôt!



info@ledenrouge.com
www ledenrouge.com



GEA



**CENTRE
LAITIER
LTÉE**

104, RUE ONTARIO

NOTRE-DAME-DU NORD (QC)

Tél. : 819 723-2256

Téléc. : 819 723-2655

Service - Qualité - Fiabilité



Le retour en force de l'élevage artisanal

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

L'élevage artisanal est souvent considéré comme un service stratégique et fait partie de la sécurité alimentaire. Qu'il s'agisse du poulet de chair, de la poule pondeuse ou de la chèvre laitière, l'élevage artisanal est considéré comme un service essentiel en ces temps de crise sanitaire. Or, et malgré les mesures de confinement et la conjoncture si particulière, on constate une croissance remarquable de l'élevage artisanal chez les Québécois.

L'élevage intrigue

Bien que produire ses propres œufs, élever quelques poulets, voire même fabriquer ses propres fromages intrigue plusieurs personnes en région, le défi réside dans l'adoption des bonnes manières d'entreprendre cette belle culture artisanale. D'ailleurs, plusieurs supports et guides sont disponibles afin de mieux gérer son élevage artisanal, dont [le manuel](#) d'élevage artisanal du poulet de chair, de la poule pondeuse et de la chèvre laitière de Dominic Lamontagne.

Un manuel magique

Ce manuel, qui s'adresse aux novices et aux amateurs, comporte plus de 250 illustrations détaillées et de nombreuses collaborations avec des artisans et artisanes québécois tels que Fernande Ouellet, Benoît Girouard et Mathyas Lefebvre. Également, c'est un manuel qui contient des recettes et tout ce qu'il faut savoir pour pouvoir pratiquer une agriculture à petite échelle malgré les nombreuses contraintes législatives québécoises.

L'autosuffisance alimentaire

Ce retour à l'artisanal puise son secret dans le désir d'une grande partie des québécois d'atteindre l'autosuffisance alimentaire et de pratiquer une agriculture artisanale de manière ponctuelle ou à temps plein. Cette nouvelle tendance, qui s'est accentuée avec le contexte pandémique, aura certainement un impact sur le comportement des citoyens même durant la période post COVID-19.



CONTACTEZ-NOUS
POUR TOUTS VOS BESOINS
D'ENTRETIEN EXTÉRIEUR!

📞 819 629-7315



BÊCHAGE DE JARDIN
DÉBROUSSAILLEMENT
BALAYAGE DE COURS
NETTOYAGE ET
TONTÉ DE GAZON
RAMASSAGE DE FEUILLES
LAVAGE DE FENÊTRES
LAVAGE DE GOUTTIÈRES
TAILLAGE DE HAIES

Agriclimat, un projet porteur pour le Québec



Les producteurs agricoles du Québec se sont mobilisés autour du projet Agriclimat afin de connaître les changements climatiques attendus pour leur région et développer, avec la collaboration d'experts, des plans d'adaptation de l'agriculture à ces changements. Agriclimat est une démarche initiée par les producteurs et productrices agricoles du Québec

dans le but de mieux comprendre l'impact des changements climatiques en agriculture et d'identifier les meilleurs moyens de s'y préparer.

Le projet actuellement en cours a permis d'identifier les impacts potentiels sur les cultures, les animaux et l'environnement. Il propose des

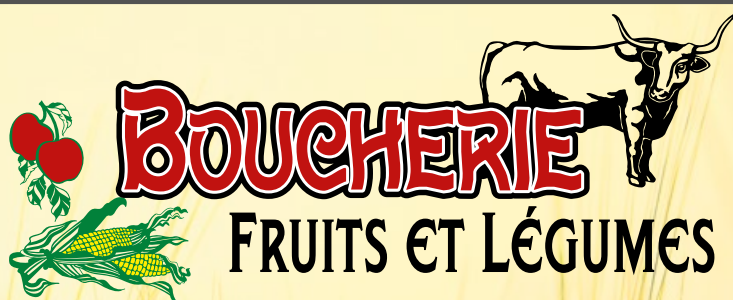
pistes d'adaptation pour assurer la résilience et la pérennité des entreprises agricoles québécoises.

Déjà plus de 800 producteurs participent à l'élaboration des plans d'adaptation, lesquels couvrent la majorité du territoire québécois. Quelque 250 intervenants et conseillers du milieu agricole sont également associés au projet.

Coordonné par le Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec, le projet Agriclimat est rendu possible grâce au financement offert par le Fonds vert dans le cadre du programme Action-Climat Québec, un programme du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques découlant du plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques.

Pour en connaître davantage, consultez le <https://agriclimat.ca/>

Source : upa.qc.ca



PRODUITS RÉGIONAUX PRODUITS MAISON

Livraison offerte pour Guigues seulement

Heures régulières

Possibilité de faire l'épicerie par téléphone et ensuite vous venez faire la cueillette en magasin

34, rue Principale Nord
St-Bruno-de-Guigues(Qc)

TEL. : 819 728-2400

TÉLÉC. : 819 728-2401

COURRIEL : boucherie@boucherieguigues.com



APÉRO | MINI BROCHETTE D'ALLEGRETTO

INGRÉDIENTS

- 1 mangue coupée en dés
- 8 tranches de prosciutto, chacune coupée en 3 lanières
- ½ lb (225 g) de fromage Allegretto coupé en dés
- 12 feuilles de basilic frais
- ½ tasse de vinaigre balsamique
- 3 c. à table de miel
- 1 c. à thé gingembre frais râpé

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, battre ensemble le vinaigre balsamique, le miel et le gingembre.
2. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié environ 5 minutes à feu moyen. Laisser refroidir 10 minutes.
3. Sur une mini-brochette, piquer une lanière de prosciutto pliée en accordéon, un morceau de mangue, une feuille de basilic pliée en 2, une autre lanière de prosciutto en accordéon et pour finir un morceau de fromage Allegretto.
4. Répéter l'étape 3 pour le reste des brochettes.
5. Verser un filet de coulis de vinaigre balsamique sur les brochettes lors du service.



POUR PLUS D'IDÉES RECETTES,
CONSULTER LE VACHEAMAILLOTTE.COM

FERMES BOREALES

UNE RÉALISATION DE CLASSE MONDIALE CRÉATRICE D'EMPLOIS AU TÉMISCAMINGUE

**Plus de 60 emplois créés
au Témiscamingue**

- Les Fermes Boréales appliquent des pratiques innovatrices d'élevage, avec des équipements et des bâtiments à la fine pointe de la technologie, assurant le bien-être tant aux animaux qu'au personnel animalier.
- Les maternités collectives permettront de valoriser l'industrie porcine au Québec, d'assurer la pérennité de la Filière porcine québécoise et d'affirmer notre compétitivité sur les marchés internationaux.
- Les bâtiments sont à bonne distance des villes et des habitations et sont situés en zones boisées ou entourés d'arbres brise-vent.
- Les Fermes Boréales veillent à entretenir de bonnes relations avec les parties prenantes communautaires pour faire du projet de maternités collectives un succès collaboratif pour tous.

Consultez nos offres d'emplois à carrieres.olymel.ca





Les indispensables du secteur agricole

Moulay Hicham Mouatadid
Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Depuis le début de la crise sanitaire, les producteurs agricoles manifestent leurs inquiétudes quant à la main-d'œuvre en général et celle qui provient de l'étranger. Au début de la pandémie, le gouvernement fédéral avait fermé les frontières pour tous les travailleurs étrangers, ceux du secteur agricole se sont ensuite vus exemptés de cette ordonnance pour des questions de sécurité alimentaire.

Attentes et négociations...

Quoique le soutien des paliers gouvernementaux a beaucoup soulagé les producteurs agricoles, la gestion du dossier des travailleurs étrangers pèse encore lourd sur le dos des propriétaires de fermes. « Nous sommes chanceux d'avoir déjà un travailleur étranger sur notre ferme. Nous en attendons un autre, mais avec la conjoncture actuelle, les démarches sont plus lentes que dans un contexte normal. Cela affecte notre

capacité de travail et la manière dont on organise nos tâches », souligne Meagan Sigouin, responsable des ressources humaines chez Ferme Baril Bon Lait.

À la suite de la fermeture des frontières, certains travailleurs étrangers sont obligés de rester au Canada jusqu'à nouvel ordre. Cette situation ouvre une occasion pour les producteurs agricoles de prolonger des contrats avec



eux. « Nous sommes heureux de pouvoir retenir notre travailleur et d'avoir son consentement et sa volonté de prolonger son séjour pour les six prochains mois », fait savoir Meagan Sigouin.

Des démarches à l'infini!

Les démarches et la procédure relatives aux permis de travail et à l'arrivée des travailleurs étrangers semble ardues sans l'intermédiaire d'entreprises médiatrices.

« Pour recruter nos employés à l'étranger, on travaille avec la firme FERMEQUÉBEC. Cette dernière a plusieurs partenaires en Amérique latine, où nous cherchons d'habitude notre main-d'œuvre. Sans cette possibilité de médiation, les choses seront très difficiles pour nous. Ces firmes nous facilitent la tâche et nous évitent une grande perte de temps », soutient madame Sigouin.

Bien que les entreprises médiatrices facilitent les tâches pour les producteurs, la paperasse et les procédures restent encore compliquées une première fois.

« Généralement c'est la première fois qui est difficile. Cependant, pour les fois suivantes, le processus se passe assez simplement et rapidement », confirme Meagan Sigouin. « Le choix de l'employé se fait d'une façon aléatoire. Notre partenaire nous envoie la fiche personnelle avec toutes les informations et par la suite, nous rentrons en contact avec la personne afin de faire sa connaissance », ajoute-t-elle.

Des avantages mais aussi des défis

Les travailleurs étrangers sont souvent sollicités pour leur présence permanente sur les lieux du travail et pour leur engagement fiable à accomplir leur mission quotidiennement. « Bien que les travailleurs québécois soient excellents et très productifs, les employés étrangers ont aussi leurs avantages. Ce sont des personnes qui consacrent tout leur temps au travail puisque leur première mission de déplacement au Canada est l'emploi. Leur présence sur notre ferme en permanence les rend fiables en présence quotidienne », affirme la responsable des ressources humaines.

Plusieurs défis sont à gérer pour réussir l'intégration et les tâches des travailleurs étrangers. « L'un des défis est celui lié à la langue des travailleurs. La majorité d'entre eux parlent l'espagnol, voir même d'autres langues, ce qui complique la communication. Heureusement que je me suis mise à l'apprentissage de l'espagnol afin de me faciliter les tâches de gestion et de communication avec eux. Mais pour le reste du personnel de la ferme, le défi reste toujours de trouver un moyen efficace ou une manière pratique de communiquer avec eux », conclut Meagan Sigouin.

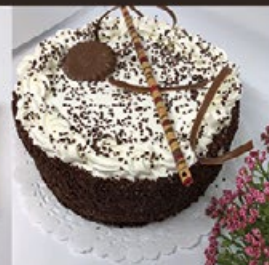


Les Chocolats Martine

5, rue Ste-Anne Ouest,
Ville-Marie (Québec) J9V 2B8
T. 819 622-0146
F. 819 622-1284

Chocolat belge fait sur place, boutique cadeaux, pâtisseries, fromages

info@chocolatsmartine.com
www.chocolatsmartine.com



Défi de la relève agricole

Hormis son rôle principal de nourrir la population, l'agriculture joue un rôle prépondérant dans l'économie locale, ainsi que l'occupation dynamique du territoire. Malgré ce statut, l'agriculture témiscamienne fait face à plusieurs défis parmi lesquels nous citons celui relatif à la relève agricole.

Les producteurs agricoles témiscamiens restent actifs plus longtemps par manque de

relève. En 10 ans (2006 – 2016) l'âge de la retraite est passée de 46.3 ans à 50.6 ans soit 4.3 ans de plus¹. Autres faits, en 2014, seules 11,11 % des 243 entreprises enregistrées sur le territoire du Témiscamingue possédaient une relève identifiée². Ainsi, la démarche d'établissement d'une relève agricole non apparentée témiscamienne reste confrontée à plusieurs défis, parmi lesquels nous pouvons citer :

- L'accès à la terre dont la valeur marchande a augmenté ces dernières années (+ 14,5 % des prix de terres agricoles en 2017 selon la FAC) ;
- Augmentation de la taille des fermes, parfois ne répondant pas au besoin du projet de la relève (maraîchages par exemple ne nécessitant pas forcément des grandes surfaces) ;
- L'accès à la formation ;
- Le financement des projets malgré certains programmes

d'aides financières existants ;

- Absence d'une plateforme ou structure facilitante de rencontre aspirant agricole et cédant.

Ainsi, pour remédier aux enjeux qui touchent le secteur agricole, entre autres la relève, la MRCT a adopté en 2015 son plan de développement de la zone agricole (PDZA). Plusieurs actions contribuent à l'intégration de la relève dans l'activité agricole du Témiscamingue.

Une des actions du PDZA consiste à se greffer au projet « Banque de terres » de la MRC Brome-Missisquoi, qui est devenu par la suite L'ARTERRE après sa fusion avec Banque de fermes de CISA. L'ARTERRE est un service de maillage qui porte sur l'accompagnement et le jumelage entre aspirants-agriculteurs et propriétaires cédants. L'ARTERRE est géré par le Centre de Référence Agricole et Agroalimentaire du Québec (CRAAQ). Il assure ainsi la coordination provinciale du service. Le projet compte 76 MRC à travers 15 régions.

Au niveau local ce sont les agents de maillage attitrés par les MRC adhérentes qui assurent le service.

1 : L'Observatoire AT

2 : PDZA du Témiscamingue



Crédit photo : Fédération de l'UPA d'A-T


L'ARTERRE
 Accompagner · Jumeler

Votre service de maillage pour faciliter l'accès au monde agricole



Propriétaire

Vous êtes propriétaire, vous disposez de parcelles ou d'actifs disponibles pour la relève ou encore vous souhaitez transférer ou louer votre ferme?



Aspirant-agriculteur

Vous avez un projet d'établissement en agriculture, vous recherchez une terre ou une ferme pour développer votre projet?

arterre.ca



Contactez votre agente de maillage :
Hannatou Tankary
 Téléphone: 819 629-2829, poste 235
 Courriel: agentagro@mrctemiscamingue.qc.ca



CONCOURS DE DESSIN

À TES CRAYONS ET TES PINCEAUX PARTAGE AVEC NOUS TA VISION DE LA FERME IDÉALE

ÂGE : DE 4 À 17 ANS

1^{er} prix du jury
Immersion dans le monde des chevaux au centre équestre Centaure de Laverlochère.

2^e prix du jury
Visite VIP dans une ferme du territoire.

3^e prix du jury
Un panier de produits régionaux d'une valeur de 25 \$.



Crédit : Julia Trudel

Ce n'est pas tout, un prix de participation sera tiré au sort et le gagnant se verra offrir un certificat cadeaux de 25 \$ à faire valoir au marché public de Ville-Marie

Les dessins gagnants seront aussi publiés dans le Plan de Développement de la Zone Agricole (PDZA) révisé et la page Facebook de la MRC.

Fais-nous parvenir ton chef-d'oeuvre via Courriel : agentagro@mrctemiscamingue.qc.ca ou par Poste : à l'adresse suivante : 21, rue Notre-Dame-de-Lourdes, bureau 209, Ville-Marie (Québec) J9V 1X8

**** N'oublie pas d'indiquer ton nom, âge et numéro de téléphone. ****

Date limite du dépôt le 26 juin et l'annonce des résultats le 3 juillet

Les gagnants pourront faire valoir leur prix lorsque les mesures de santé publique le permettront.

« À l'aube des premières récoltes, soutenons nos agriculteurs et agricultrices, ainsi que nos marchés publics, en achetant local. Remercions-les aussi pour leur travail essentiel, en nous permettant de mettre sur notre table des aliments de qualité. **MERCI!** »

ÉMILISE LESSARD-THERRIEN
DÉPUTÉE DE ROUYN-NORANDA-TÉMISCAMINGUE

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

✉ Emilise.Lessard-Therrien.RNT@assnat.qc.ca



Un Plan d'indépendance alimentaire pour subvenir aux besoins du Québec

Manon Massé, porte-parole de Québec solidaire et Émilise Lessard-Therrien, députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue et porte-parole solidaire en matière d'agriculture, ont proposé un Plan d'indépendance alimentaire afin d'assurer la sécurité alimentaire des Québécoises et Québécois durant toute la durée de la crise de la COVID-19.

« Avec la crise de la COVID-19, il y a beaucoup d'insécurité qui s'installe dans la population. À l'aube de notre prochaine saison agricole, l'incertitude plane sur nos producteurs agricoles, aurons-nous toutes les ressources nécessaires pour répondre aux besoins alimentaires de la population québécoise? En hiver et au printemps, c'est environ 40 % des aliments consommés au Québec qui proviennent ou transitent par les États-Unis. Alors qu'on sait que le combat contre le coronavirus sera long, si on veut se garantir des récoltes abondantes à l'automne, il ne faut pas manquer la fenêtre d'opportunité que nous offre les semaines à venir avec le temps des semis », a expliqué madame Lessard-Therrien.

pour nous permettre d'assurer notre indépendance alimentaire », affirme Manon Massé.

Se déployant en deux volets, le plan solidaire prévoit dans un premier temps des mesures pour soutenir le monde agricole et renforcer sa capacité de production, notamment en misant sur une main-d'œuvre locale avec des incitatifs financiers. Le plan prévoit également l'autorisation de l'accès aux services de garde d'urgence pour les enfants d'agriculteurs et agricultrices ainsi que l'augmentation des seuils de production hors quota pour les petits producteurs.

Parallèlement, le plan comprend une série de changements réglementaires pour encourager la mise en place de Jardins de la victoire inspirés de ceux de la Deuxième Guerre mondiale. En 1943, près de 60 % de la population des États-Unis avait un potager. Cette année-là, 42 % des légumes consommés provenaient des potagers citoyens. Visant à stimuler le jardinage citoyen, la mesure stimulerait la production alimentaire dans l'ensemble des municipalités du Québec.

« On est face à l'éventualité d'une crise mondiale sans précédent. C'est le moment de se serrer les coudes et se donner les moyens de passer à travers la pandémie. Le Québec aurait la capacité de nourrir son monde si on faisait les choix politiques qui s'imposent. Il s'agit que chacun et chacune y contribue et que nos gouvernements fassent le nécessaire pour rendre ça possible. Que ce soit sur les balcons, dans les plates-bandes des villes et des familles ou bien dans les champs, un maximum d'espaces disponibles et cultivables doivent être mis à profit

Instaurer les Jardins de la Victoire : cultiver partout où c'est possible :

- Encourager les potagers collectifs et le jardinage citoyen dans toutes les municipalités du Québec;
- Autoriser la culture potagère en cour avant dans l'ensemble des municipalités du Québec;
- Convertir les serres ornementales publiques municipales et privées vers la production maraîchère;
- Convertir un maximum d'espaces prévus pour l'ornementation florale municipale en espaces de culture maraîchère.



UN TÉLÉPHONE VOUS CONVAINCRA.

Pierre Giaro et le Groupe BLP, l'équipe pour vous servir.

Avec l'expérience d'un bureau installé à Lorrainville depuis 45 ans et la force d'un groupe régional, le Groupe BLP est votre assureur désigné pour vos besoins en assurance agricole, agro-alimentaire, forestier, équipement et transport.

32, Notre-Dame Est, Lorrainville (Qc) J0Z 2R0
Tél. : 819 625 2155 • Sans Frais : 1-888-625-2155 • Téléc. : 819 625 2151

GROUPES BLP ASSURANCES GÉNÉRALES

Spring DRIVE
SALES EVENT

0 % DURANT 48 MOIS*
SUR UNE SÉLECTION DE TRACTEURS ET DE MATÉRIELS DE FENAISSON

Le printemps est là – et avec lui arrivent les économies qui vous aideront à avancer.

L'événement commercial Spring Drive est lancé et va bon train, comme votre exploitation et vos activités. Économisez avec **UN FINANCEMENT À 0 % DURANT 48 MOIS*** sur les tracteurs et matériels de fenaison New Holland de milieu de gamme, et notamment les tracteurs utilitaires WORKMASTER[™], les presses à balles cylindriques Roll-Belt[™], les faucheuses conditionneuses à disque Discbine[™] et d'autres encore. Ne tardez pas! Comme le printemps, cette offre spéciale ne va pas durer. Appelez aujourd'hui ou consultez nhoffers.com pour en savoir plus.

Les offres spéciales prennent fin le 30 juin 2020.

NEW HOLLAND AGRICULTURE

EW
EBERT WELDING LTD.
883275 Hwy 65 East, New Liskeard, ON P0J1P0
www.ebertwelding.com
705-647-6096

125 YEARS

MANGEONS LOCAL
Plus que jamais!



POUVOIR NOURRIR
POUVOIR GRANDIR
Témiscamingue

**Consommez de bons produits
frais et locaux !**



*Ferme
chez Lyne et Sylvain*

**Maintenant,
bien plus que de la citrouille!!**

- 🍷 **Au printemps : Plants de légumes et fines herbes;**
- 🍷 **À l'été : Légumes et fines herbes variés (tomates, concombres, cornichons, fèves, salade, courgettes, zucchini, melons, etc.)**
- 🍷 **À l'automne : Cerises de terre, courges, citrouilles, pommes de terre, carottes, oignons, betteraves, navets, etc.;**
- 🍷 **À l'année : Produits transformés!**

719, route 391, Lorrainville, 819-625-2552



@fermechezlyneetsylvain



Quoi? Vivaces, fleurs annuelles, plants maraîchers et fines herbes

Quand? Ouverture dès le 8 mai, de 10h à 17h, du lundi au samedi

Où? 1158, Route 101, Fabre (800 m du village, vers Laniel)
819 634-2042

COVID-19 **Nous suivons l'état de la situation de la Covid-19 de près, alors suivez-nous sur Facebook pour avoir toutes les infos ou appelez-nous. Nous serons créatifs pour que vous receviez vos plants ce printemps de façon sécuritaire.**

** À noter que nous serons fermés les dimanches du mois de mai **



AVANTAGE EXCLUSIF
AUX MEMBRES

Expertise agricole
inégalée

ENTREPRENDRE LA RELÈVE AGRICOLE

Bénéficiez des conseils d'une équipe de directeurs spécialisés en agriculture et en transfert d'entreprise pour vous appuyer lors de cette importante transition.

Le **Prêt Relève agricole Desjardins** est adapté à vos besoins:

- Conditions de remboursement flexibles
- Accès simplifié à vos liquidités durant le transfert de l'entreprise
- Offre intégrée à d'autres produits et services Desjardins

31, rue Sainte-Anne
Ville-Marie

819 622-2338
ou 1 877 622-2338



desjardins.com/transfertagricole

Une équipe d'experts pour vous servir



Mireille Girard, B.A.A.
Directrice de comptes,
secteur Témiscamingue
Poste 7005634



Manon Bélanger, CPA, CGA
Directrice de comptes,
secteur Abitibi
Poste 7005672



Élisabeth Ten Have, T.P.
Conseillère Services
aux entreprises
Poste 7005563



Sabrina Rivest, B.A.A.
Analyste
Conseil-financement
Poste 7005622

La force d'une équipe.

45 M\$ pour attirer les travailleurs québécois dans les champs

L'Union des producteurs agricoles (UPA) et le Comité sectoriel de main-d'œuvre de la production agricole, AGRlcarrières, saluent l'investissement de 45 M\$ annoncé aujourd'hui par le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, André Lamontagne, et le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Jean Boulet, pour combler les besoins en main-d'œuvre dans le secteur agricole québécois.

« Ce partenariat entre le gouvernement du Québec et l'UPA arrive à point. La pandémie de COVID-19 soulève des enjeux importants d'accès à la main-d'œuvre pour le secteur agricole, qui vit déjà une pénurie de travailleurs. Grâce aux Centres d'emploi agricole (CEA) dans chaque région, il nous sera possible d'assurer les services aux travailleurs québécois intéressés ainsi qu'aux entreprises qui en expriment le besoin », a déclaré le président général de l'UPA, Marcel Groleau, ajoutant que le Québec est la première province au pays à mettre en œuvre une telle initiative.

Comme annoncé, cet investissement permettra à l'UPA et à AGRlcarrières, selon les paramètres déterminés par le gouvernement, d'offrir un incitatif pour le recrutement de travailleurs agricoles, de rendre disponible une aide financière à la formation des nouveaux employés et de soutenir les CEA. L'annonce des ministres Lamontagne et Boulet permettra aussi le lancement de la campagne Travailler à la ferme : J'y vais sur-le-champ!, qui se veut un appel à la mobilisation des Québécois et Québécoises qui souhaitent contribuer à nourrir le Québec.

« Pour répondre aux besoins importants du secteur agricole, les personnes qui ont du cœur au ventre et qui veulent appuyer les agriculteurs du Québec seront les bienvenues sur les fermes! », a mentionné la directrice générale d'AGRlcarrières, Geneviève Lemonde.

Les personnes intéressées à donner un coup de pouce sur une ferme près de chez eux sont invitées à communiquer avec le Centre d'em-

ploi agricole de leur région en visitant le <https://www.emploiagricole.com/>. À l'heure actuelle, les équipes des CEA mettent déjà tout en œuvre afin de procéder à des jumelages entre les travailleurs potentiels et les employeurs agricoles.

Par ailleurs, pour bien préparer leur arrivée sur les fermes, les travailleurs ont accès à une formation en ligne gratuite. Au terme de cette formation réalisée par AGRlcarrières, ils seront en mesure d'appliquer des techniques de travail sécuritaires et efficaces pour travailler en agriculture, plus précisément dans le secteur maraîcher.

Mentionnons que le programme cible uniquement le secteur agricole alimentaire. Il faudra donc être attentif si on assiste à un déplacement de la main-d'œuvre des secteurs agricoles non alimentaires. Nous avons confiance que ce programme permettra d'assurer la présence des travailleurs sur nos fermes tout au long de la saison, même après la période de confinement.

« L'annonce de ce partenariat est une excellente nouvelle. »

- Marcel Groleau

« Il répond à un besoin essentiel à la fois pour les agriculteurs québécois, qui vivent des besoins de main-d'œuvre importants, et pour nos concitoyens. C'est un enjeu de sécurité alimentaire dans le contexte actuel », a conclu Marcel Groleau.

À propos d'AGRlcarrières

AGRlcarrières, comité sectoriel de main-d'œuvre de la production agricole, est un organisme autonome formellement reconnu par la Commission des partenaires du marché du travail, appuyé par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, en vertu de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre. Son rôle est de définir les besoins en développement de la main-d'œuvre de son secteur d'activité économique et de soutenir le développement des compétences de celle-ci.

PETITS FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES



ferme Nordvie

  Nordvie.ca

TOUJOURS LÀ POUR VOUS NOURRIR

Suivez nos activités grâce à
notre infolettre et nos réseaux



SURVEILLEZ
NOS AUTRES
CULTURES

819 728-2225, St-Bruno-de-Guigues, Témiscamingue

La planification des risques au sein des fermes

(EN) Toute exploitation agricole s'expose à des risques dont beaucoup sont indépendants de la volonté de l'agriculteur. La météo, les changements de nature politique et le cours du marché en sont quelques exemples. Toutefois, les activités ne devraient pas pour autant être à la merci de ces éléments.

Les pertes subies au cours d'une année portent un coup dur non seulement aux résultats nets immédiats, mais aussi à la capacité d'un producteur à investir dans de nouvelles technologies ou aptitudes pour assurer son avenir. Voilà pourquoi il est important de prévoir les risques.

Aux producteurs qui voudraient savoir comment gérer les risques et limiter leurs effets négatifs, voici quelques conseils :

1. Intégrez la planification des risques à votre stratégie commerciale. Si vous l'intégrez de manière proactive à la planification courante de vos activités, vous serez mieux préparé et pourrez agir plus rapidement en cas de crise.

Mieux vous comprenez les risques auxquels votre entreprise est exposée, plus vos décisions seront fondées sur les faits et l'analyse plutôt que sur l'émotion ou l'instinct. Pour une gestion plus

efficace du risque, adoptez des processus systématiques d'évaluation et d'analyse. Tenez compte de facteurs de risque tels que les ralentissements économiques, les changements dans les relations commerciales, les changements climatiques défavorables, les pénuries de main-d'œuvre ou encore les maladies touchant les cultures et le bétail.

2. Déterminez le niveau de risque que vous êtes prêt à accepter. Quelles pertes pourriez-vous supporter dans votre pire année ? Par exemple, si de mauvaises conditions météorologiques entraînaient une perte de 20 % de votre production, quelles en seraient les répercussions financières ? Ayant établi votre tolérance au risque, vous serez mieux préparé à prendre des mesures pour redéfinir vos priorités financières et commerciales et compenser là où c'est possible.

3. Trouvez un équilibre entre le risque commercial et le risque financier. Un bon plan de gestion du

risque assure un équilibre entre le risque commercial (météo, capacité de la main-d'œuvre, rendements) et le risque financier (taux d'intérêt, crédit, fluctuations du marché). Un conseiller en agriculture de votre succursale bancaire reste à l'affût de ces enjeux. Demandez-lui conseil afin de savoir comment le contexte évolue.

4. Faites affaire avec un conseiller de confiance. La planification de la gestion des risques devient de plus en plus complexe à mesure que les activités prennent de l'ampleur et que la technologie évolue. L'évaluation des risques doit tenir compte d'un vaste ensemble de facteurs, allant des occasions potentielles d'investissement à l'affectation stratégique des capitaux, en passant par la planification de différents scénarios. Un bon conseiller saura vous guider dans le processus d'évaluation des risques et vous proposer de bonnes solutions commerciales et financières pour votre plan d'urgence, afin que vous soyez prêt en cas de crise.

FORMATION PROFESSIONNELLE



Centre Frère-Moffet
Formation générale et professionnelle
Commission Scolaire du Lac-Témiscamingue



Service de
formation
aux entreprises du
Témiscamingue

Cours offerts en 2020-2021

	Production animale - Rémunération de 15 000\$ - Alternance travail-études	1 215 heures	Ville-Marie
	Production horticole Alternance travail-études	1 200 heures	Ville-Marie
	Horticulture et Jardinerie Alternance travail-études	1 335 heures	Ville-Marie
	Fleuristerie - Enseignement individualisé - Entrée continue	1 035 heures	Ville-Marie
 Francisation pour travailleurs étrangers – Ville-Marie			
 Formation continue – tout au long de l'année sur tout le territoire			
Pour information ou inscription : 819 629-2144, poste 2000 www.centrefrerehoffet.com Centre Frère-Moffet, formation générale et professionnelle			
Exploite tes talents, fais-en un métier !			



Mac'n cheese aux œufs

4
œufs

4
portions

15 min
préparation

25 min
cuisson

7
étapes

7
ingrédients

Ingrédients

- 2-1/2 tasses (625 ml) de macaronis
- 2 tasses (500 ml) de lait 2%
- 1-1/2 tasse (375 ml) de cheddar jaune fort
- 8 tranches de bacon précuit, coupées en morceaux
- 4 œufs
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre ramoli
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine
- 1/3 tasse (80 ml) de chapelure nature (facultatif)

Étapes faciles

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis *al dente*. Égoutter.
- 3 Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine, puis cuire 30 secondes en remuant.
- 4 Ajouter le lait dans la casserole. Saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant, jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 5 Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter le bacon. Chauffer 1 minute en remuant.
- 6 Transvider la préparation aux macaronis dans une poêle allant au four et égaliser la surface. Former quatre petits nids dans la préparation aux macaronis et casser un œuf dans chaque nid. Si désiré, parsemer de chapelure.
- 7 Cuire au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris.



728, boul. St-Paul Sud
Rivière-Héva QC J0Y 2H0
819 757-4419

Éviter les aliments ultra-transformés

(EN) Les éléments visuels percutants qui nous incitent à consommer des aliments transformés sont présents partout, que ça soit en marchant dans la rue, en allant au travail, en regardant la télévision ou en consultant les réseaux sociaux. Les enfants y sont particulièrement vulnérables.

La plupart des aliments sont transformés d'une manière ou d'une autre. Toutefois, certains aliments subissent très peu de transformations, comme les légumes et les fruits frais, secs ou surgelés, les noix, la viande, le poisson, les œufs et le lait. Lorsque les aliments deviennent hautement transformés, ils perdent la plupart de leurs bienfaits pour la santé. De plus, des quantités malsaines de gras saturés, de sucre ou de sel sont habituellement ajoutées aux aliments transformés pour en améliorer le goût. Les substances nutritives sont donc perdues et remplacées par des substances moins saines.

Les aliments transformés sont

largement publicisés auprès des jeunes en utilisant l'animation et des athlètes populaires. Les enfants passent 8 h par jour à regarder divers écrans alors que plus de 90 % des publicités présentées en ligne et à la télévision portent sur des aliments à faible valeur nutritive comme les gâteaux, les biscuits, la crème glacée, les céréales sucrées, les aliments de restauration rapide et les boissons sucrées.

Les répercussions sur notre santé, surtout sur celle des enfants, sont graves. L'augmentation des aliments transformés fait en sorte que les enfants qui ont une alimentation à faible valeur nutritive atteignent l'âge adulte en étant susceptibles de développer des maladies chroniques comme les maladies du cœur, l'AVC, le diabète et certains cancers. Les experts prédisent que les enfants d'aujourd'hui pourraient vivre moins longtemps et en moins bonne santé que leurs parents. Cette génération serait la première à faire face à cette situation.

La consommation d'aliments transformés au sein de la population canadienne a augmenté au fil des années et représente aujourd'hui la moitié de nos calories. En fait, les enfants de 9 à 13 ans obtiennent près de 60 % de leurs calories des aliments transformés, soit le taux le plus élevé de tous les groupes d'âge.

Se tenir loin des aliments trans-

formés est une étape importante dans la lutte contre les maladies chroniques. Des outils comme le nouveau Guide alimentaire canadien fournissent des conseils sur la façon de manger sainement et nous avisent de limiter la consommation d'aliments transformés.

Consultez le site coeuretavc.ca pour obtenir plus de renseignements.

AGROALIMENTAIRE 2020

Champagne, Bellehumeur, Guimond Inc.

Une équipe au cœur de l'action depuis plus de 40 ans!

Fortement reconnue dans la région, notre firme se compose d'une équipe de trente personnes œuvrant dans des secteurs aussi diversifiés que la comptabilité, vérification, fiscalité, planification financière et successorale, tenue de livres informatisée, financement, réorganisation d'entreprise, planification fiscale personnelle et corporative, et achat/vente d'entreprise.



42, des Oblats Nord
Ville-Marie (Québec)
J9V 1J5

819 629-2220



BOUCHERIE DU LAC
36, RUE POIRIER
ROUYN-NORANDA (QUÉBEC) J9Y 0E8

TÉLÉPHONE : 819 797-3069
SANS FRAIS : 1 855 797-3069
WWW.BOUCHERIEDULAC.COM



Les saucisses de la Boucherie du lac sont faites par des passionnés de la fraîcheur, c'est pourquoi il n'entre dans la composition de nos produits que des ingrédients frais.

Moins de 12% de matière grasse, faible en sel, sans additif ajouté et sans MSG. Elles sont offertes en 14 différentes variétés.



Surveillez bientôt des nouvelles saveurs sous le nom

« LE BOUCHER »

Elles seront offertes en 4 différentes variétés.

Merci de nous faire confiance.

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!**

La passion de la nutrition de mère en fille

Karen Lachapelle

Au Témiscamingue, Liette Glaude est reconnue pour sa passion de la nutrition qu'elle transmet depuis des années. Sa fille, Frédérique



Latraverse, est plutôt reconnue pour sa passion de coureuse. Au-delà de ses talents sportifs, l'athlète a suivi les traces de sa mère en devenant à son tour nutritionniste.

Alors que la mère devenait membre retraitée de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) en mars 2020 après 36 ans, sa fille en devenait membre active. « En fait, j'ai pris ma retraite en septembre 2019, mais j'étais encore membre active de l'Ordre », de mentionner madame Glaude.

Pourquoi avoir choisi la nutrition comme domaine d'études?

L.G. : J'ai toujours aimé le domaine de la santé mais j'aimais moins le côté « toucher ». Je trouvais que le domaine de la nutrition était parfait pour moi. J'aimais jaser avec les

gens, j'aimais les saines habitudes de vie donc le choix de la nutrition s'est fait de lui-même.

F.L. : J'ai beaucoup été influencée par ma mère. Très jeune, on avait des collations santé, on connaissait le guide alimentaire par cœur. Je la voyais partir travailler le matin et j'avais l'impression qu'elle s'en allait s'amuser et non travailler. J'ai grandi avec son personnage de « Pommette ». Pour moi, la nutrition

faisait partie de notre parcours de vie et c'était un peu naturel que je suive les traces de ma mère.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pendant vos études?

L.G. : Dans le baccalauréat en nutrition, il y avait beaucoup de travaux à faire. Moi qui voulais maintenir une cote haute, ça m'a demandé beaucoup de discipline. Le plus compliqué était que je devais travailler en même temps que mes études. Donc, ça n'a pas été très facile et en plus, je suis très compétitive. Je voulais bien performer, ce qui demandait beaucoup de temps et d'énergie.

F.L. : Pour moi, c'était l'adaptation d'abord à une nouvelle ville, Québec, qui a été le premier défi. Pendant mes études, j'étais dans le programme sport-études en course donc pour moi, la course était aussi

prioritaire que les études. Il fallait que je trouve un juste milieu. J'ai aussi fait une pause de 3 ans pour aller étudier à San Francisco en kinésiologie parce qu'il n'y avait pas de programme de nutrition à cette université-là. Lorsque je suis revenue au Québec, pour terminer mon baccalauréat en nutrition, ça m'a demandé beaucoup d'efforts.

Qu'est-ce qui a le plus changé au cours des années en nutrition?

L.G. : Lorsque je suis arrivée sur le marché du travail, on avait un manuel avec des régimes. On ne parlait pas de signaux de faim. La nutrition s'est développée au fil des années, on parle du plaisir de manger. L'approche est différente. Elle est moins directive, le client est plus au centre et on a arrêté de faire sentir coupable les personnes. On est là pour les aider à cheminer.

Comment vois-tu la nutrition dans les prochaines années?

F.L. : Je ne suivrai probablement pas les traces de ma mère au niveau de la nutrition clinique. J'aimerais mieux devenir une spécialiste notamment dans un domaine; la chirurgie bariatrique, qui m'intéresse beaucoup. J'aime avoir du temps avec le patient afin

de pouvoir développer une relation qui me permettra de mieux le connaître et de l'accompagner dans son cheminement. Je veux pouvoir établir des relations de confiance.

Est-ce que le monde de la nutrition te manque?

L.G. : Je reste une passionnée de la bouffe, mais il était temps que je pense à autre chose. J'avais fait le tour du jardin. J'ai pu passer le flambeau à des gens compétents. Ça fait que la boucle est bouclée.



Présentement, je cuisine des galettes pour les infirmières. Je sors aussi de ma zone de confiance en cuisinant de la protéine végétale, une chance que j'ai Frédérique qui m'aide.

Madame Glaude a certes gardé sa passion pour le domaine. Il est évident que la mère a contaminé positivement la fille et que la relève est très bien assurée dans la famille!

BRETON
Construction
#BBQ : 8355-9632-45

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

L'ONTARIO DÉVOILE LES PRINCIPES QUI ORIENTERONT LE DÉCONFINEMENT

Le gouvernement de l'Ontario a publié un [cadre visant le déconfinement de la province](#) et définit les critères qu'appliqueront les experts en santé de l'Ontario pour conseiller le gouvernement sur l'assouplissement des mesures d'urgence. Le cadre établit également les principes directeurs pour la réouverture progressive des entreprises et des espaces publics ainsi que la reprise des services. Enfin, il dévoile la stratégie de consultation que dirigera le Comité ontarien de l'emploi et de la relance afin d'éclairer les plans de relance économique de l'Ontario.

«Nos priorités restent de protéger la santé de la population ontarienne, d'assurer sa sécurité et de soutenir nos héros de première ligne tout en poursuivant nos efforts pour endiguer et vaincre ce virus mortel, a déclaré le premier ministre Ford. En parallèle, nous nous préparons à relancer l'économie provinciale selon une approche responsable. Cette prochaine phase de notre plan de gestion de la COVID-19 a pour objectif de définir

les mesures adéquates et le moment opportun pour les mettre en œuvre afin de remettre notre province sur la voie de la prospérité.»

Le gouvernement prévoit une approche par étapes pour relancer l'économie provinciale et des mesures pour permettre aux entreprises de rouvrir de manière sûre. Les responsables de la santé publique surveilleront la mise en œuvre de chaque étape, qui durera de deux à quatre semaines, afin d'évaluer l'évolution de la pandémie et de déterminer tout changement de stratégie qui pourrait se révéler nécessaire pour protéger la santé publique.

Tout au long de cette stratégie progressive, des mesures seront maintenues pour protéger les populations vulnérables. Il restera nécessaire de respecter l'écart sanitaire, de se laver les mains fréquemment et de pratiquer l'hygiène respiratoire. Pour relancer

l'économie, le gouvernement tiendra compte de facteurs comme le risque de propagation du virus et la capacité à mettre en œuvre des mesures de protection pour maintenir les lieux de travail sûrs. Les experts de la santé conseil-



leront le gouvernement sur l'assouplissement des mesures de santé publique en se basant sur une série de critères définis.

Afin d'appuyer les prochaines phases du [plan d'action de l'Ontario](#), le Comité ontarien de l'emploi et de la relance consultera les secteurs clés à l'échelle de la province pour d'évaluer l'impact de la COVID-19

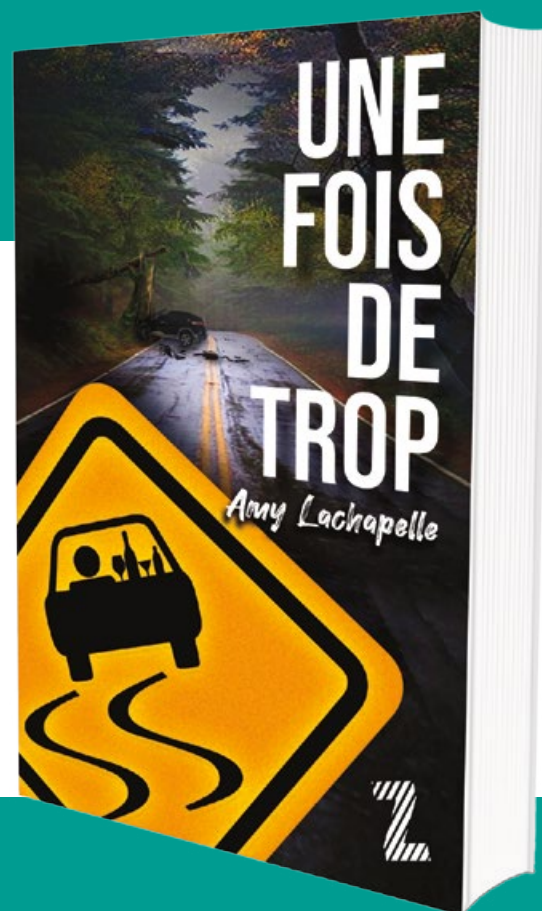
sur l'économie provinciale et élaborer une stratégie de relance. Le travail du comité s'appuiera sur le *Plan d'action de l'Ontario contre la COVID-19*, qui constitue la première phase du plan du gouvernement pour faire face à la pandémie en offrant un soutien ciblé aux entreprises et aux familles de l'Ontario.

- En savoir plus sur le [cadre visant le déconfinement de la province](#).
- En savoir plus sur le [Plan d'action de l'Ontario contre la COVID-19](#).
- Voyez comment votre organisation peut [contribuer à la lutte contre la COVID-19](#).
- [Renseignements et conseils](#) pour aider votre entreprise à cheminer dans l'économie durant la crise de la COVID-19.
- Consultez [le site Web](#) de l'Ontario pour en savoir plus sur la façon dont la province continue à protéger la population ontarienne de la COVID-19.

Redécouvrez le *bestseller* UNE FOIS DE TROP



écrit par
Amy Lachapelle
auteure témiscamienne



**Nouvelle
édition!**

Pour vous le procurer :

- ⇒ en librairie
- ⇒ à la Boutique Z'ailées (22 rue Ste-Anne, Ville-Marie)
- ⇒ au www.zailees.com

Les
AILÉES
Éditeur Jeunesse

LA MAISON JEAN LAPOINTE À DOMICILE

Dans le contexte de la COVID-19, la Maison Jean Lapointe, reconnue dans le traitement des dépendances, déploie ses services de rétablissement à distance. En effet, la Maison a dû fermer temporairement ses admissions le 20 mars dernier, limitant l'accès aux plus vulnérables à des soins de réadaptation. Un nouveau sondage Léger dévoile que près de 50 % des Québécois sont plus anxieux depuis le début de la crise, les rendant ainsi susceptibles de développer des comportements à risque.

Accessibilité et expertises en direct

La Maison Jean Lapointe avait débuté son virage virtuel le mois dernier pour le programme de maintien (à la suite d'un séjour à l'interne), du jeu pathologique et d'aide à la famille et à l'entourage. Au tour du traitement intensif pour l'alcool et les autres drogues de voir le jour.

Contactez La Maison Jean Lapointe

Partout au Québec : 1 800 567-9543
Site Web : www.maisonjeanlapointe.org
Courriel : admission-tox@maison-jeanlapointe.org

Suis-je à risque?

- Vous arrive-t-il d'être incapable de résister à une envie de consommer?
- Vous arrive-t-il d'observer la montée d'une tension (ou d'un stress) qui mène à la consommation?
- Vous arrive-t-il de ressentir un soulagement lorsque vous consommez?
- Vous arrive-t-il de ressentir une perte de contrôle lorsque vous consommez?

Répondre *oui* à une seule de ces questions peut indiquer la présence d'un problème de dépendance. Si tel est le cas, La Maison Jean Lapointe peut venir en aide!

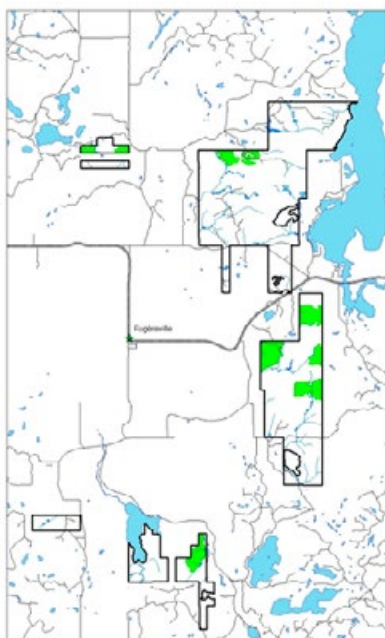
Avis public

Consultation des plans d'aménagement forestier intégré opérationnel (PAFIO) de l'entente de délégation de la municipalité de Fugèreville

Du **1^{er} au 30 mai 2020**, vous êtes invités à consulter le PAFIO déposé par la municipalité de Fugèreville au ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP).

Le PAFIO présente les coupes de bois, travaux de voirie et autres activités forestières prévus sur le territoire sous entente de délégation (lots intramunicipaux) pour la période **2020-2025**.

Vous avez 30 jours pour consulter les plans en vous présentant à la municipalité de Fugèreville :



33B, rue Principale Fugèreville (QC)
J0Z 2A0
819 748-3241
Du lundi au jeudi de **8h30 à 12h et de 13h à 16h00**

Vous pouvez également communiquer avec l'ingénieur forestier responsable pour expliquer les divers éléments du plan et répondre à vos questions.

Guillaume Lanthier, ing.f. : 581 984-4515

Pour formuler un commentaire ou discuter d'un point particulier du plan, vous devrez le faire par écrit, en précisant vos préoccupations à la municipalité de Fugèreville, ou en communiquant avec l'ingénieur forestier responsable au plus tard le **30 mai 2020**.

La parole est à vous!

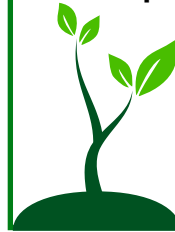
OFFRE D'EMPLOI

Entretien paysager Julie Mantha

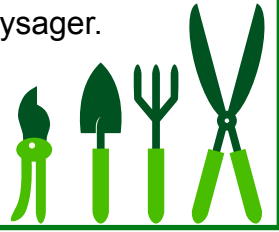
Recherche 3 employé(e)s
Aide paysagiste

Tâches: Désherbage et plantation

Aptitudes: Certaine expérience et connaissances dans le domaine de l'entretien paysager.



Pour postuler
Demandez Julie Mantha
819 629-5296



RAPPEL

Suspension de l'émission de permis de brûlage d'amas de végétaux et autres pendant la COVID-19



Lorrainville, le 28 avril 2020. - La RISIT désire rappeler à la population des municipalités qu'elle dessert soit : Béarn, Duhamel-Ouest, Lorrainville,

Saint-Bruno-de-Guigues, Saint-Édouard-de-Fabre et Ville-Marie, du maintien de la suspension de l'émission de permis de brûlage d'amas de végétaux et autres pendant la COVID-19.

Cependant, il est permis de faire un feu d'ambiance à son domicile si celui-ci est aménagé dans une installation et/ou dans un foyer conforme muni d'un pare-étincelles.

La pandémie de COVID-19 est une situation hors de notre contrôle et nous désirons diminuer les risques de contamination de nos effectifs en évitant les sorties et/ou les interventions. Si nos combattants du feu sont touchés par ce virus, cela entraînerait une diminution de notre capacité d'intervention et par le fait même, mettrait à risque la sécurité de la population.

Sur le territoire des municipalités desservies par la RISIT, le permis de brûlage est obligatoire pour les activités de brûlage de branches, de feuilles mortes et/ou de tous autres types de brûlage. Ces activités, non urgentes, sont susceptibles d'échapper à votre contrôle et de provoquer des incendies.

De plus, nous désirons aviser la population que la SOPFEU n'émet plus et interdit, depuis le 1^{er} avril, les brûlages industriels pendant la période de la COVID-19.

Pour plus d'information sur les restrictions mises en place par la SOPFEU, nous vous invitons à consulter leur site Web à : <https://sopfeu.qc.ca/restrictions/>

Nous demandons à nos citoyens de comprendre la situation et au besoin, nous réviserons notre position selon les directives du gouvernement du Québec concernant le covid-19.

Source :

François Gingras

Adjoint administratif aux opérations

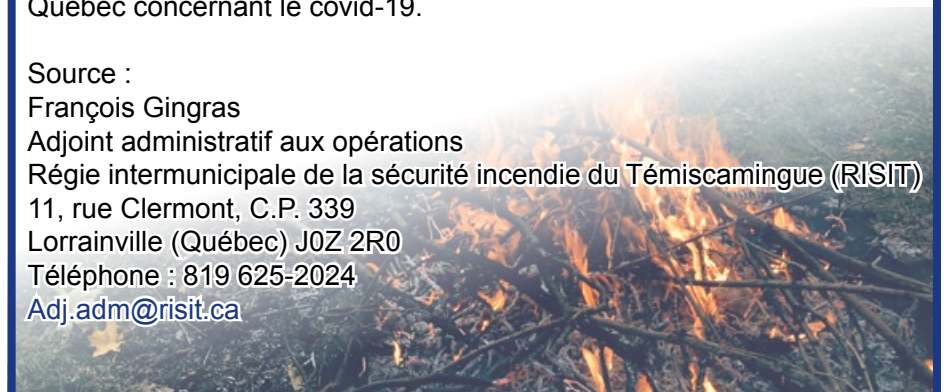
Régie intermunicipale de la sécurité incendie du Témiscamingue (RISIT)

11, rue Clermont, C.P. 339

Lorrainville (Québec) J0Z 2R0

Téléphone : 819 625-2024

Adj.adm@risit.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





COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Tel. : 418 688-2411
Télec. : 418 688-2414

www.coopfuneraire2rives.com

MONSIEUR JEAN-LOUIS BIBEAU

La Coopérative funéraire des deux rives vous informe du décès de Monsieur Jean-Louis Bibeau, de Québec, originaire de Ville-Marie, comté de Témiscamingue, âgé de 81 ans et 10 mois, fils de feu madame Alice Gagnon et de feu monsieur Joseph Bibeau, survenu le 26 avril 2020, à l'Hôpital Jeffery Hale. Il laisse dans le deuil ses sœurs et frères : Aline Bibeau (feu Roger Lessard) de Rouyn-Noranda, feu sœur Gisèle Bibeau, Laurette Bibeau (Aimé Langevin) de Fabre, Céline Bibeau (Osmond Barrette) de Rouyn-Noranda, feu Idèle Bibeau (feu Alain Mélançon) de Gatineau, Pierre Bibeau (Lise Beauregard) de Québec et feu Paul Bibeau (Cécile Renaud) de Rouyn-Noranda, vingt-six neveux et nièces dont deux filleuls, Luc Lessard et Alexandre Bibeau de Québec ainsi que de nombreux parents et amis. Compte tenu de l'évènement COVID-19, parents et amis seront conviés à un évènement rencontre à Ville-Marie, comté Témiscamingue, où ses cendres seront inhumées, dès que le déconfinement le permettra.



CENTRE LAITIÉ

INDUSTRIEL
Équipements complets de ferme laitière

COMMERCIAL
Centre de location d'outils

RÉSIDENTIEL
Traitement d'eau • Pompes à eau

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

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

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 : 9h à 17h30

VENREDI : 9h à 18h

SAMEDI : 9h à 17h

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

AFFAIRES POLICIÈRES

EN COLLABORATION AVEC
LA SÛRETÉ DU QUÉBEC

Source :
Lieutenant Claude Barrette

Jeudi 16 avril 2020

- Incendie non criminel à Ville-Marie
- Exécution d'ordonnance à Ville-Marie
- Accident blessé léger à Lorrainville
- Introduction par effraction et vol moins de 5 000 \$ à Notre-Dame-du-Nord
- Assistance au public à Ville-Marie
- Mort naturelle à Lorrainville

Dimanche 19 avril 2020

- Proférer des menaces à Ville-Marie
- Renseignement criminel à Ville-Marie

Mardi 21 avril 2020

- Conduite avec capacité affaiblie à Duhamel-Ouest
- Règlement municipal à St-Edouard-de-Fabre
- Bris de condition à Ville-Marie

Vendredi 17 avril 2020

- Règlement municipal à St-Edouard-de-Fabre
- Proférer des menaces à Winneway

Mercredi 22 avril 2020

- Fraude par chèque à Duhamel-Ouest
- Enquête C.S.R. à St-Bruno-de-Guigues
- Assistance au public à Winneway

Samedi 18 avril 2020

- Communication harcelante à Lorrainville

ANNONCEZ-VOUS

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



Temis.tv

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 témiscamienne

Lun. Mer. Ven. Dim
12h00 - 20h00

Mar. Jeu. Sam.
10h00 - 18h00

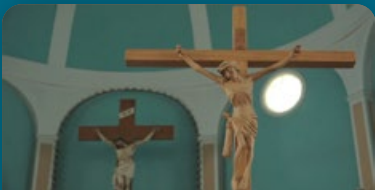


DÉFI MOVENS

Série d'entraînements professionnels

Lun. Mer. Ven. Dim
15h30 - 23h30

Mar. Jeu. Sam.
13h00 - 21h00



MESSES

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

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

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 Danielle Pelchat. Tél.: **819 784-2276**



Terres & Terrains

Location de 50 acres de terre labourée, prête à cultiver à St-Eugène-de-Guigues. Tél.: **450 990-9678**



Recherche

J'achète les bouteilles et annonces des Liqueurs Alouette et Pontiac de Ville Marie. Tél.: **514 449-4969**



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**

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'Eglise 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.

Ma région
Ma musique
Ma radio

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



La voix du Témiscamingue



VOTRE JOURNAL
est un **TRAVAIL D'ÉQUIPE**



Initiative de journalisme local
Local Journalism Initiative



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, Coordonnatrice

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



Un mélange de sang neuf et de visages familiers pour l'édition 2020-2021 des Pirates

Francis Prud'homme

La prochaine saison des Pirates de Ville-Marie promet d'être excitante alors que l'équipe voudra sans doute racheter son élimination au premier tour des plus récentes séries éliminatoires. De plus, de nombreux nouveaux

Marc-André Caron, il s'agit d'un joueur extrêmement rapide et d'un excellent passeur. « C'est un joueur offensif qui, je pense, va vraiment contribuer au succès de l'équipe. »

Enfin, Jordan Rivière, natif de La Sarre, se joindra lui aussi aux Pirates en 2020-2021. « Il a toujours été un franc-tireur. Il est super motivé de se joindre aux Pirates. Sa plus grande force est de marquer des filets », mentionne Marc-André Caron.

Visages familiers de retour à bord

Des vétérans comme Justin Rivest, Étienne Duchesne et Mavreck Tremblay, apporteront de la stabilité à la formation de Marc-André Caron. Trois joueurs qui ont prouvé leur valeur par le passé.

Dans le cas de Justin Rivest, le natif de Laverlochère connaît une progression constante depuis qu'il s'est joint aux Pirates, lui qui a eu un rôle clé dans la conquête de la coupe Russell en 2019. Il devrait encore être un des piliers de l'attaque de Ville-Marie la saison prochaine. « Un autre franc-tireur passionné de hockey, les partisans l'ont vu depuis deux ans, dès qu'on le place avec des joueurs offensifs, il est capable d'enfiler l'aiguille. Il est très bon, autant avec que sans la rondelle. C'est aussi une très bonne personne en dehors de la glace. Je suis très content de pouvoir compter sur lui la saison prochaine », fait valoir l'entraîneur-chef des Pirates de Ville-Marie.

Dans le cas de Mavreck Tremblay, c'est un joueur que l'organisation et les partisans des Pirates ont appris à connaître. Un joueur à l'attitude irréprochable selon son entraîneur. « Savoir ce que c'est d'être un vrai Pirate, lui il l'a très bien compris. Il a l'équipe tatouée sur le cœur. Il fait partie des joueurs qui se sont le plus améliorés la saison dernière. C'est un défenseur physique capable d'apporter de l'offensive. Je lui ai fait

confiance l'an passé dans certaines situations, par exemple à 3 contre 3. C'est là que, souvent, il marquait des buts importants. »

Le dernier et non le moindre qui a aussi confirmé son retour avec les Pirates pour la prochaine campagne ; le défenseur témiscamien Étienne Duchesne, un fier compétiteur très fiable à la ligne bleue des Pirates. « Je peux l'utiliser en fin de match pour préserver une avance. Cette année, à 21 ans, il sera un des leaders de l'équipe. C'est un gars qui sait ce qu'être un Pirate représente. C'est déjà un leader à sa façon. Il ne parle pas pour rien dire mais, quand il parle, les gars l'écoutent. C'est un joueur constant. Tu sais

ce qu'il va te donner à chaque match. »

Plusieurs nouvelles signatures seront annoncées d'ici le début de la prochaine saison. Restez à l'affût!



Crédit photos : Facebook des Pirates

joueurs feront leurs débuts avec les Pirates. Jetons donc un œil sur ces nouveaux venus ainsi que sur trois piliers de la dernière campagne qui ont confirmé leur retour dans l'uniforme des Pirates la saison prochaine.

Le premier en tête de liste, Charles Désilets, est un attaquant qui a connu beaucoup de succès par le passé avec les Citadelles de Rouyn-Noranda dans le midget espoir et les Forestiers d'Amos au niveau midget AAA. Selon Marc-André Caron, entraîneur-chef et directeur-général des Pirates, une des grandes qualités de cette nouvelle acquisition est son lancer. « C'est un joueur qui a un bon sens du hockey et qui n'a pas peur du jeu physique. C'est un passionné, un gars sérieux. Je pense qu'il va apporter une bonne attitude dans le vestiaire », souligne monsieur Caron.

Un autre nouveau venu qui devrait avoir un impact immédiat dans la formation de Ville-Marie est Yannick Brind'Amour. Ce dernier a connu une saison du tonnerre l'an dernier, accumulant 45 buts et 79 mentions d'aide pour 124 points en seulement 32 parties avec les Mustangs de Maniwaki dans la CPJHL. Toujours selon



Crédit photos : Facebook des Pirates

Course costumée

(AMG) Une idée spontanée, c'est ce qu'était la course costumée que vous avez peut-être vu défiler dans les rues de Ville-Marie le mardi 28 avril dernier! Le mot d'ordre était de se retrouver à un point de rencontre donné, à 19 h, déguisé! Quelques passionnées de jogging faisant partie d'un groupe privé de motivation sur Facebook ont décidé, à la suite de la suggestion

un peu loufoque de Fanny Richer, de vivre ensemble un moment positif malgré le confinement. « C'est une belle occasion de réintégrer les activités de groupe en respectant les directives et d'avoir du fun en ne mettant en péril la santé de personne », explique cette dernière. Les filles ont suggéré une récidive, mais peut-être sans les costumes cette fois!



Défi IAMGOLD À vos espadrilles!

Karen Lachapelle

Pas question pour le comité organisateur du 12^e Défi IMAGOLD d'annuler leur événement à cause de la COVID-19. Pour s'adapter à la situation, une nouvelle formule a été mise en place pour l'édition 2020. Le 6 juin, les gens de l'Abitibi-Témiscamingue sont invités à courir en solo 5 ou 10 km!

« Nous n'avions pas le choix de trouver une alternative et je me voyais mal abandonner ce beau projet », de mentionner d'entrée jeu Pierre Côté, un des organisateurs du Défi de la 101 Sud. C'est en courant dans le rang avec sa conjointe que l'idée lui est venue. « Tout le monde peut courir tout seul. L'objectif est d'amasser des sous. » Il a ainsi contacté le comité organisateur des différents trajets pour

lui faire part de son idée et ça y était, l'édition 2020 prenait une nouvelle direction.

Contrairement aux autres années, il n'y a pas d'inscription. « Avant de commencer le défi, il suffit de faire un don au comité de soutien à la pédiatrie de l'Abitibi-Témiscamingue au www.soutienpediatrie.org. Les gens sont aussi invités à nous faire parvenir leur photo pendant leur Défi alors qu'il y aura des prix de participation. L'objectif de cette année est de 15 000 \$ », de renchérir monsieur Côté.

Fondé en 2009, les 11 premières éditions du défi ont permis d'amasser plus de 1,2 M\$ afin d'aider les enfants malades de l'Abitibi-Témiscamingue. Cette somme a permis l'achat d'équi-



pement important, épaulant les spécialistes dans les soins donnés aux enfants malades.

Pour Ian Clermont, l'un des fondateurs du Défi, l'événement a trois objectifs : faire bouger les gens, faire connaître le comité de soutien à la pédiatrie et ramasser de l'argent pour la cause. « Quand je pense aux festivals, à certains événements, nous ne sommes pas les pires. Avec cette formule, nous pouvons atteindre nos objectifs quand même. » C'est aussi une occasion pour faire le défi à son rythme, sans pression.

Il trouve toutefois désolant de ne pas avoir la chance de courir avec les enfants, ni d'avoir la possibilité d'aller les visiter dans leur classe. « C'était un moment important, la participation des enfants. Ça a laissé de très beaux souvenirs. »

Bien entendu, il est interdit de courir en groupe, de faire des rassemblements et d'avoir des contacts avec les autres coureurs. Le plus important est d'avoir du plaisir. Le rendez-vous est donc lancé, le 6 juin prochain, à vos espadrilles! Pour plus d'information, consultez le <http://defiiaimgold.org/>



Témiscamingue
Là où on vit

Cet été... Restez chez nous!!



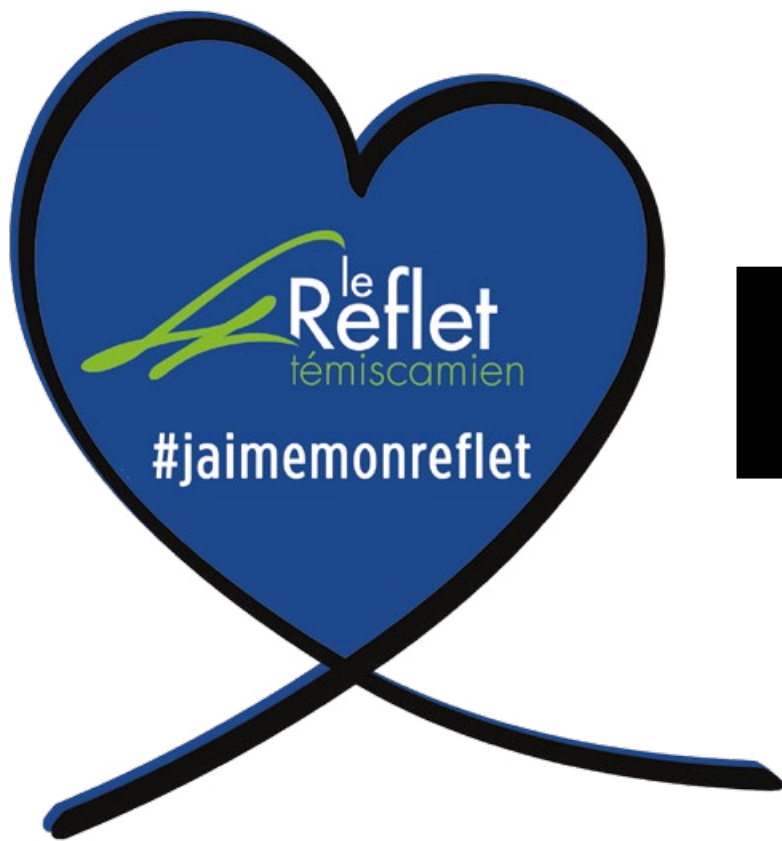
Chalet
chez Lyne et Sylvain



819-625-2552

#CITQ: 294137



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