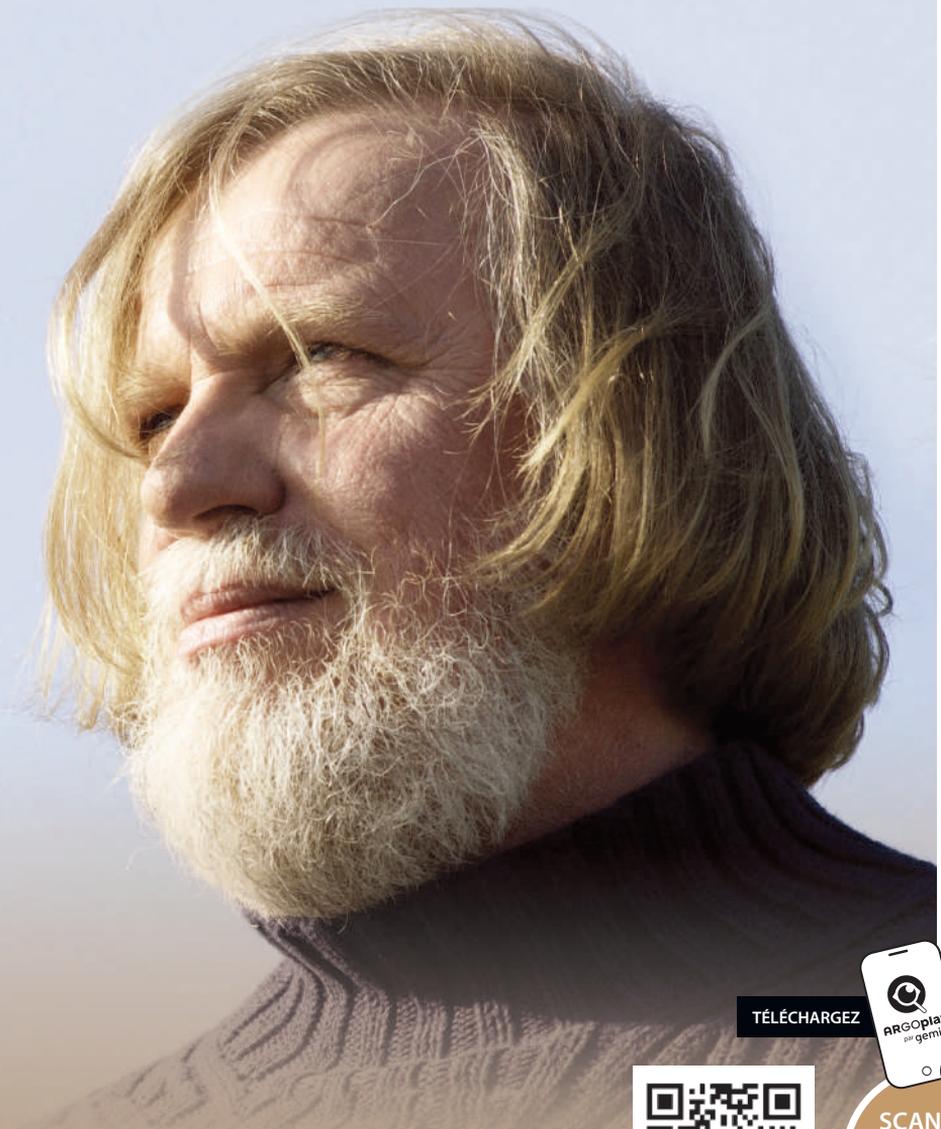


# Les Îles



TOUJOURS PRÉSENT DE SAISON EN SAISON



TÉLÉCHARGEZ



SCANNEZ  
CETTE PAGE  
et découvrez  
+



# DÉCOUVREZ LE PRINTEMPS

chez COOP IGA de Fatima et de Havre-aux-Maisons !



La saison printanière est arrivée et vos COOP IGA sont prêtes à vous accueillir avec une abondance de produits frais et locaux pour embellir votre quotidien. Que ce soit pour garnir votre panier d'épicerie ou pour dénicher les outils parfaits pour vos projets de rénovation, nous avons tout ce dont vous avez besoin, et bien plus encore.



**EXPLOREZ NOS  
QUINCAILLERIES BIEN  
ÉQUIPÉES POUR VOS  
PROJETS.**



**NOUS  
SOUTENONS FIÈREMENT  
NOS PRODUCTEURS  
LOCAUX.**

Michel Leblanc  
Directeur  
COOP L'ÉVEIL

Pascal Thorne  
Directeur  
COOP Havre-aux-Maisons



**615, chemin des Caps, Fatima**  
**418 986-2265**

**495, Route 199, Havre-aux-Maisons**  
**418 969-2600**

## GEORGES LANGFORD : TERRITOIRE INTEMPOREL



Découvrez le portrait fascinant de **Georges Langford**, une figure emblématique de la scène musicale et littéraire des Îles-de-la-Madeleine. Georges Langford a marqué son époque par sa poésie, par sa musique et par son engagement. De ses débuts modestes à sa consécration sur les scènes nationales et internationales, suivez le parcours inspirant de cet artiste incontournable. Plongez dans l'univers captivant d'un homme dont les mots résonnent encore aujourd'hui, traversant les générations avec une force intemporelle.

La rédaction vous propose de découvrir le monde envoûtant de la **pêche sur glace** aux Îles-de-la-Madeleine. Chaque hiver, lorsque les eaux gèlent, de petits villages éphémères fleurissent sur les glaces, abritant des pêcheurs avides de capturer l'éperlan. Explorez cette tradition insulaire, où les cabanes colorées se dressent sur les lagunes gelées, témoignant de la passion pour la pêche.

Le 26 mars marque la 28<sup>e</sup> Journée nationale des cuisines collectives (JNCC), célébrant leur impact positif au Québec et à l'international. Le modèle québécois influence des initiatives similaires à travers le monde. L'équipe de **Cuisine collective Îles-de-la-Madeleine** est fière de contribuer à ce mouvement, en accord avec le thème de cette année, «Les cuisines collectives changent le monde.»

La **caisse populaire Desjardins des Ramées** offre des conseils sur la gestion du stress financier.

Le dragage en hiver peut être risqué, mais l'équipe de **CTMA Dragage & Remorquage** a relevé le défi avec succès à l'Île d'Entrée. Son intervention urgente a assuré un accès sûr au quai, malgré les conditions météo difficiles. Grâce à son expertise et au nouveau remorqueur *JC Lapierre*, elle a surmonté les obstacles.

La **Fondation Santé de l'Archipel** a connu une année remarquable, avec des événements réussis comme «Misez Santé 2023» et «Vin dans les Voiles». Des partenariats solides et des avancées médicales ont marqué notre parcours. Nous remercions notre communauté pour son soutien indéfectible.

Bonne lecture à toutes et à tous!

MISE EN CONTEXTE

3

NOTRE AMBASSADEUR :  
GEORGES LANGFORD

4

DRAGAGE EN PLEIN HIVER  
DÉFI RELEVÉ PAR L'ÉQUIPE DE CTMA  
DRAGAGE & REMORQUAGE

10

CAISSE POPULAIRE DESJARDINS  
DES RAMÉES

11

CUISINE COLLECTIVE ÎLES-DE-LA-  
MADELEINE, CHANGER LE MONDE, UNE  
GALETTE BLANCHE À LA FOIS !

12

L'IMPACT DE VOS MÉDIAS RÉGIONAUX

13

LA PÊCHE BLANCHE AUX ÎLES,  
UNE TRADITION VIVANTE

14

UNE ANNÉE DE GÉNÉROSITÉ  
ET D'INNOVATION À LA FONDATION

16

MOTS CROISÉS  
TERMES MADELINOTS

18

## LE MAGAZINE LES ÎLES EN RÉALITÉ AUGMENTÉE

**La réalité augmentée s'invite dans votre magazine LES ÎLES!**

Pour essayer notre nouvelle expérience de lecture, rendez-vous en en **page couverture** ainsi qu'en pages **9, 14, 17 et 19**.



1

Téléchargez l'application gratuite  
ARGOplay sur votre téléphone  
intelligent ou votre tablette

2

« Scannez » la page  
contenant ce symbole



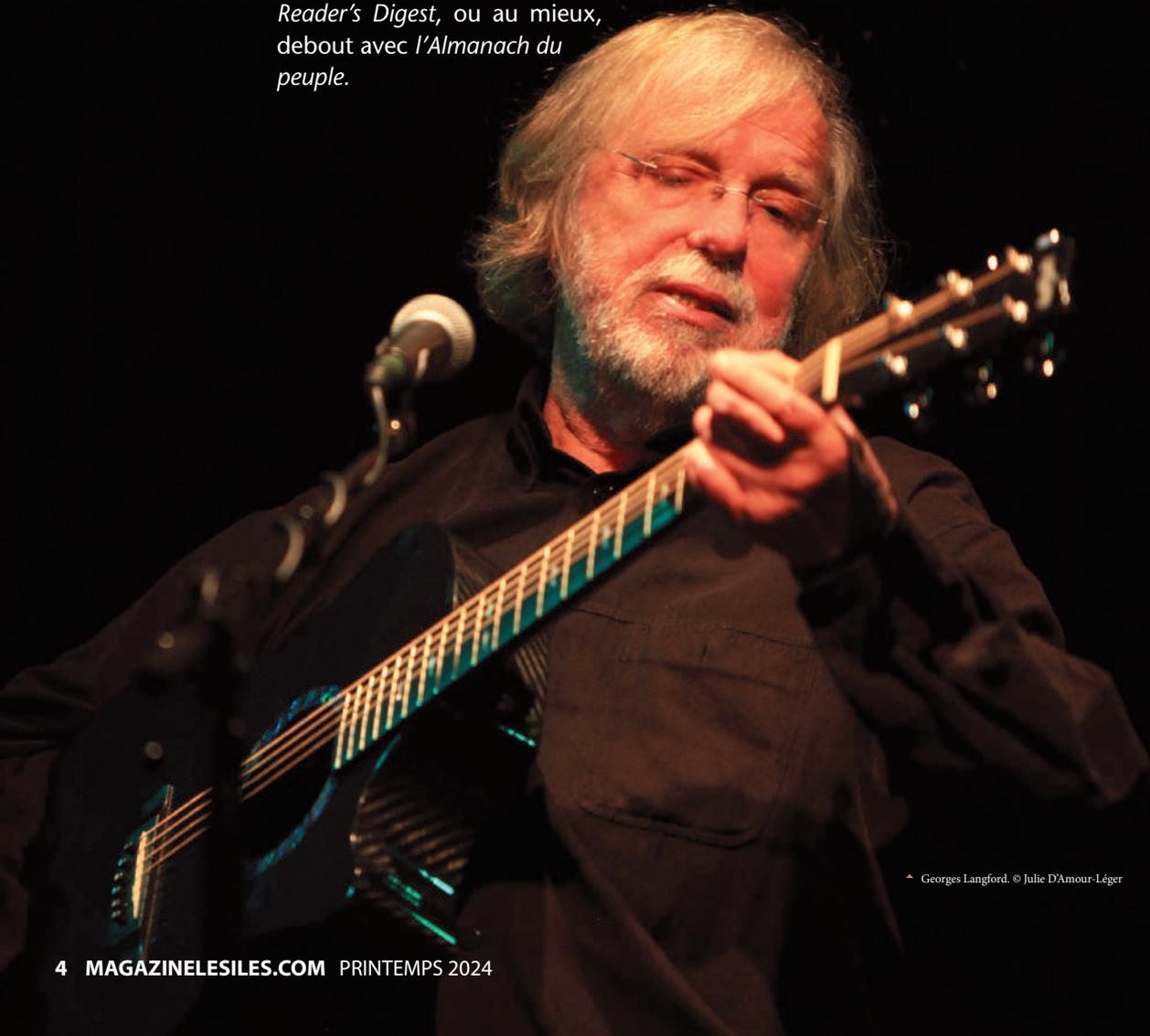
3

Découvrez le contenu  
exclusif qui s'y cache

# Georges Langford

PAR ADÈLE ARSENEAU - COLLABORATRICE

Georges Langford, à-René-à-Félix (à-Dan-à-William-à-Dan, pour les amateurs de longues branches d'arbres généalogiques) est né à l'époque où les harmoniums ne s'étaient pas encore transformés en piano usuel dans les chaumières. La guitare non plus n'était pas tout à fait encore à portée de main; c'était avec le violon qu'on faisait le tour des maisons. La musique qu'on entend à l'époque sortait, la plupart du temps, tout droit de cantiques d'église, en chaire et en noces, ou sur les ondes radio captables selon l'orientation et la force du vent. Les lectures se faisaient à genoux devant le missel, assis avec le *Reader's Digest*, ou au mieux, debout avec *l'Almanach du peuple*.



^ Georges Langford. © Julie D'Amour-Léger

# Territoire intemporel

Georges Langford est né à Pictou, en Nouvelle-Écosse. Régina Richard s’y était rendue des Îles-de-la-Madeleine pour rejoindre René Langford, son mari marin à bord du Lovat, traversier en eaux libres entre les Îles et Pictou. À l’hiver 1948, le navire avait été envoyé avec son équipage pour faire la chasse au phoque du Groenland et resta pris dans les glaces jusqu’en mai. Évènement coutumier à l’époque où les hivers étaient propices au patinage en plein air et aux traversées de carrioles attelées aux chevaux. Georges est né quelques jours avant l’accostage du Lovat, comme pour le voir arriver et apprivoiser l’insularité.

Aîné de neuf petits blonds aux yeux bleus installés sur le chemin Langford, Havre-aux-Maisons, il part vers l’université Sacré-Coeur à Bathurst à l’adolescence, établissement affilié à l’Université de Moncton fondé par les pères Eudistes au Nouveau-Brunswick, où il plonge avec bonheur dans la culture, davantage accessible et élargie. Bibliothèques, pièces de théâtre, spectacles : il écoute avec cœur et tous ses sens Gilles Vigneault, Nana Mouskouri, Jean-Pierre Ferland, Gilbert Bécaud. Il ébauche ses premiers poèmes, en publie quelques-uns dans le journal scolaire, interprète officiellement de premiers chants dans la chorale du collège et aime à entendre l’ensemble musical Les copains et la fanfare du collège. Il est assez tôt remarqué par ses collègues de classe et professeurs; on l’invite fréquemment à faire des prestations musicales et à s’impliquer dans ce monde culturel qui bourgeoine. L’Acadie se découvre des porte-paroles à travers ses artistes, son histoire se fait entendre.



© Discogs

Les premiers cachets issus de parutions, sur papier et sur scène, sont investis dans une guitare qu’il apprivoise avec du Félix Leclerc, du Gilles Vigneault, à l’oreille et aux doigts, un peu à l’oeil. Il a 17 ans, et ça ne l’empêche pas d’écrire sa première chanson, chargée et mature, *Le voyage*, devenue depuis, l’hymne cérémonial de l’ultime voyage sur terre pour nombre de Madelinots. Douceur pour mieux supporter un passage obligé.

L’artiste fait partie de ceux qui feront vivre les boîtes à chansons, dès les premières saisons de plusieurs années à travers le Québec et l’Acadie : dans les Laurentides, à Shippagan, à Moncton, à Québec, à Montréal. Il en initie quelques-unes dans l’archipel avec d’autres aux cheveux longs: l’Astrid, La Gabarre, Le Vieux Quai. À l’époque on s’illumine à la chandelle encastrée dans une bouteille de vin qu’on aura honorée, bien sûr. C’est l’époque où les paroles de chansons parlent d’identité, de fierté, de nous. D’amours et de chagrins aussi, sujets intemporels. La lumière jaillit tranquillement d’une période politique obscure, où l’église a main mise sur la vie des Québécois en général.

## Phare

Déjà en tout début de carrière, il était chanté par d’autres. Les archives de 1972 s’en rappellent. « *Les bohémiennes, chorale-chansonnier à l’auditorium de la Polyvalente de Lavernière, vendredi et samedi soirs prochains, les 7 et 8 juillet à 9 h, sous la direction de François Provencher. Elles interprètent les chansons de nos meilleurs chansonniers tels que Moustaki, Bécaud, Ferland, Langford, et plusieurs autres. Admission : 1,50 \$ .* » Sur la même page publicitaire, on annonce que le chanté chantera la semaine suivante à la salle Plaisance de Havre-aux-Maisons. Évitions de se compétitionner soi-même après tout!

Une critique du journal Le Radar de ces mêmes années dit de ses chansons qu'elles sont à la fois polissonnerie d'un Brassens et poésie d'un Vigneault. « Tout comme leur auteur, elles sont faites de force explosive et de tendresse inavouée. » Il fait la première partie de Louise Forestier. La Presse rapporte que ce grand gaillard timide au milieu de la vaste scène est difficilement résistible de par son naturel, son discours drôle et gentil qui fait la pause entre ses jolies chansons. On y entend particulièrement les morceaux de son premier long jeu de 1973 *Arrangez-vous pour qu'il fasse beau* : *Le 15 de mai*, *La Coupe Stanley* et sa version de *Gabriel et Évangéline*. *Jos Misère*, *Derrière* et les très populaires *Thunder Bay* et *Le frigidaire*. La table est mise: au menu, quotidien, amours et désillusion, dune et béton. Le cowboy dans la lune vient d'allumer tout un feu de camp.

Il publie le recueil éponyme à la même époque, aux Éditions québécoises.

En 1975, l'album *Acadiana* voit le jour avec des titres comme *Du fond du Bassin*, *Le chant du tracteur*, *La complainte des Lebel*. À l'écoute apparaissent une mer plus calme qu'hier, des pissenlits qui emmitoufflent la grange, un chemin invite au continent. Puis le vent siffle du nord, une tragédie glaciale nous submerge. Les saisons légères, les saisons lourdes.

Deux ans plus tard sort *Bluenose* avec *Le voyageur et son étoile*, *Marins de Normandie*, *Arrivé dans la ville*. L'année suivante, en 1978, est déjà lancé *Le Chemin des trois maisons* avec notamment la chanson *Le reel de l'animation*, critique de société sur un air à la steppette joyeuse, *Le vieux Philippe*, le faux pays et son savoir dans le fond de l'armoire.

En 1985, l'auteur sort un nouveau recueil où s'entremêlent la poésie, le conte et le merveilleux chez Leméac, *L'Anse-aux-Demoiselles*. *Le premier voyageur*, poèmes et chansons, est publié en 1992 avec l'Hexagone. Il faudra attendre 32 ans après son dernier opus édité, en 2003, pour découvrir *Il n'y a qu'une histoire* où on entend *48 degrés et des étoiles*, *Haro sur l'étrangère*, *L'hiver en personne*. Ses deux premiers albums seront remasterisés et

convertis en cd au fil des années. Déjà en 1976 et 1979 étaient lancés des albums souvenirs et collections de ses plus grands succès chez Gamma.

*Un point sur la mer*, chez La morue verte, regroupe ses plus récents écrits en 2016.

## Les étoiles

- En 1975, il est récipiendaire d'un prix dans le cadre du Festival de Spa, en Belgique, avec sa chanson *Acadiana*.
- Il est honoré en 1992 pour son œuvre littéraire *Le premier voyageur* œuvre par le prix Jovette-Bernier, au salon du livre de Rimouski.
- En 1994, il reçoit le prix Les classiques de la SOCAN.
- Son œuvre est célébrée en Roumanie en 2001, confirmée par la réception du Grand prix international de poésie Ronald Gasparic.
- Sa chanson *Le frigidaire*, en référence à la froideur de la métropole, est popularisée par Tex Lecor et traduite en plusieurs langues. Elle est classée en 2007 au Panthéon des auteurs-compositeurs canadiens. Georges Langford s'amuse lui aussi à la chanter dans son « italien personnel » lors de spectacles.
- L'année 2010 est la consécration par le Conseil des arts et des lettres du Québec avec le prix à la création artistique des Îles-de-la-Madeleine.
- Il reçoit la Médaille Léger-Comeau, haute distinction décernée par la Société nationale de l'Acadie en 2015, soulignant sa contribution à l'avancement de l'Acadie.
- En 2021, la Médaille de l'Assemblée nationale lui est décernée par le député, un honneur remis aux personnes qui se sont particulièrement impliquées ou ayant su faire rayonner leur milieu.



▲ ARRANGEZ-VOUS POUR QU'IL FASSE BEAU • 1973



▲ ACADIANA • 1975



▲ BLUENOSE • 1977



▲ LE CHEMIN DES TROIS MAISONS • 1978

## Les satellites

Georges Langford collabore également à plusieurs œuvres et projets d'envergure durant sa carrière. Parmi ceux-ci, il tient le rôle principal dans le long métrage collectif, hybride entre une enquête sociologique/reportage ficelé par un scénario, *La noce est pas finie*, en 1969, qui témoigne d'une communauté bourrée de préjugés, bousculée dans son conformisme.



▲ © ONF-NFB - Office National du Film du Canada/National Film Board of Canada

Il en crée également la trame sonore. Quelques années plus tard, il compose la musique du film *Ti-cul Tougas*, tourné aux Îles et qui remporte un prix décerné par l'Association québécoise des critiques de cinéma en 1976.

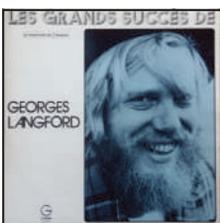


▲ *Ti-Cul Tougas* (1976). Georges Langford et Claude Maher. IMDb.

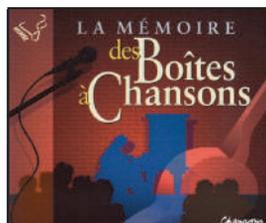
En 1981, il est le tout premier directeur de la programmation de la radio locale qui prend forme, dont il animera et coanimera plusieurs émissions et chroniques au fil des ans.

En 1996, il fait partie de la distribution d'un album double souvenir, *La mémoire des boîtes à chansons*. En 2004, il participe à nouveau à un album double intitulé *L'Acadie en chanson*, produit par le Festival Acadien de Caraquet.

L'album illustré *Ici le Rocher-aux-Oiseaux*, chez La morue verte en 2010, suit un chroniqueur radio-canadien à la découverte du tristement célèbre phare et son île, pourtant planté sur ce petit bout rocailleux pour éviter les écueils aux navires, mais porteur de moult drames à terre.



▲ LES GRANDS SUCCÈS DE GEORGES LANGFORD • 1979



▲ LA MÉMOIRE DES BOÎTES À CHANSONS • 1996

Le spectacle hommage *Georges, À travers le hublot*, titre clin d'œil aux paroles du refrain de sa toute première chanson, met en scène sept artistes madelinots aux horizons variés, qui ont été bercés et inspirés par l'artiste dont le travail marque les générations depuis plus de 50 ans. « Qu'on soit Madelinots ou Acadiens, ces chansons-là nous rappelleront d'où est-ce qu'on vient » chante le collectif, sur l'air de la populaire chanson *Le frigidaire*. Les arrangements musicaux donnent des airs nouveaux aux mots par cœur; la mise en scène, incluant des projections, illustre de belle façon le répertoire. Beaucoup de tendresse et d'humour en émane, à l'image du musicien. Lancé en 2021, il a été présenté sur quelques scènes et à plusieurs reprises dans l'archipel, à la Franco Fête en Acadie et s'est poursuivi l'année suivante, notamment chez nos voisins, au 60<sup>e</sup> Festival Acadien de Caraquet.

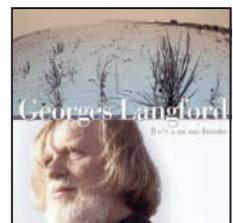
## Navigateur sur terre

Quand il voit passer un mot inspirant, une phrase clé dans le flot de ses idées, l'auteur sort le filet et la saisit, puis la fait sécher sur un papier. Parfois ses captures deviennent haïku, chanson, poème ou mûrissent dans un tiroir. Elles seront peut-être à point plus tard. Certaines doivent être attendries, ont la couenne dure. Il cherche encore la bonne méthode, il travaille toujours sur ses outils. Ce type de pêche n'a pas de saison: à l'aube, pendant le grésil, elle vit de pluie et de beau temps, de café, de patin, d'étoiles et d'amitié. Métier de chacun des jours, le travailleur aspire à habiter poétiquement le monde.

Pour une énième fois, l'artiste presque en résidence du Vieux Treuil, salle de spectacles quarantenaire dont il est d'ailleurs l'un des premiers artistes à user les planches, s'assoit humblement sur un tabouret dans une lumière feutrée. Derrières ses oreilles, ses cheveux blond pâle en réverbère. La guitare à la main, il propose ses nouveautés. Tout en confortant sa fidèle chorale qui s'harmonise à tout coup dans les envolées d'un *48 degrés et des étoiles*, fait écho *Derrière*, il étend ses coordonnées géographiques, mais on ne s'y perd pas. Il tient la boussole.



▲ L'ACADIE EN CHANSON • 2004



▲ IL N'Y A QU'UNE HISTOIRE • 2003

Pour habiter totalement une île, il faut savoir la quitter. Il nous accompagne dans une « escapade » épicée autour du monde avec la *Chanson de Magellan*, on se questionne sur les valeurs et l'éphémère. Au sommet des pyramides, on traverse des changements climatiques dans *La Nouvelle Norvège* et on revient en mer connue, qui raconte le chemin de ses glaces, dans l'hiver *Bleu marin*.

Depuis plusieurs années, il navigue avec aisance sur les réseaux sociaux où il n'hésite pas à publier des réflexions à propos d'actualité, de politique, de ponctuation comme d'un pays de vents dominants.

« *Depuis tous les siècles, l'eau coule à travers le monde, en le refaisant.* »

« *S'il y a de l'érosion? Le bord du cap est rendu dans le milieu du chemin.* »

« *La machine à voyager le temps, c'est nous, et c'est beaucoup d'entretien.* »

Efficaces, ses mots visent toujours juste.

## Accostage

« *Certains ont eu une enfance très courte. Un marin des bancs de Terre-Neuve raconte qu'il a commencé à pêcher à 9 ans.* »



▲ G. Langford - Radio-Morue

Georges Langford s'intéresse aux vies de morue et à sa pêche, passée d'industrielle à accidentelle en quelques décennies. Avec Radio-Morue, prestation portable qu'il dépose grâce au Réseau biblio, notamment jusqu'à Terre-Neuve, il lit les auteurs classiques qui ont écrit sur le sujet. L'anthropologue amateur raconte le poste émetteur installé sur un navire-hôpital qui, de 1937 à 1939, diffusait les nouvelles de la France et de la pêche dans l'Atlantique Nord. Il interprète aussi quelques-unes des chansons diffusées en ondes pour remonter le moral des Terre-Neuvas.

Tout en poursuivant ses spectacles et ses collaborations avec les nouvelles générations, Georges Langford demeure toujours à l'affût; l'écriture générale ou pointue ne cesse jamais, le moteur ronronne en continu. Des notes et cahiers, nourriture à recueils et à chansons, sont toujours à portée de main, dans un bagage dont le voyage se rend aussi loin dans un *Café des tempêtes qu'au sommet des pyramides*.



► © Acadie Nouvelle



BLANC & NOIR

AGENCE IMMOBILIÈRE

JEAN-BERNARD  
LEBLANC

Courtier immobilier résidentiel

418 937-9507

[jbleblanc@royallepage.ca](mailto:jbleblanc@royallepage.ca)  
[blancetnoirimmobilier.ca](http://blancetnoirimmobilier.ca)

Votre courtier **présent aux Îles!**



DE L'ARCHIPEL

NOS TOUT NOUVEAUX CAMIONS CHEVROLET GMC



SPÉCIAL SUR DÉMONSTRATEURS

RÉSERVEZ UN ESSAI ROUTIER  
DÈS AUJOURD'HUI

385, route 199, Fatima

418 986-2486 | [www.chevroletarchipel.com](http://www.chevroletarchipel.com)



© Photos CTMA

## DRAGAGE EN PLEIN HIVER DÉFI RELEVÉ PAR L'ÉQUIPE DE CTMA DRAGAGE & REMORQUAGE



**Le dragage, ce sont des opérations complexes qui nécessitent des conditions météo favorables pour assurer en tout temps la sécurité de l'équipage et des équipements. Imaginez en plein hiver, lorsque le froid, la glace et la neige se mettent de la partie !**

**Pour l'équipe de CTMA Dragage & Remorquage, rien n'est insurmontable.** Les travailleurs ont répondu présent pour relever ce défi, et ils ont réussi ! Voyons de plus près cette histoire de dragage à l'Île d'Entrée en plein mois de janvier.

### Pourquoi draguer en plein hiver ?

L'accès au quai de l'Île d'Entrée était devenu difficile alors qu'un *dolos*, bloc de béton servant à protéger le port, s'était retrouvé dans le chenal. Pour les capitaines du Ivan-Quinn, la situation devenait de plus en plus alarmante et compromettait le service de traversier de l'Île d'Entrée. « Ça rendait la navigation beaucoup plus difficile dans le secteur, surtout que ça créait de l'ensablement autour. Il fallait tracer la limite jusqu'où on pouvait continuer d'opérer de façon sécuritaire, mais ça dépendait toujours des vents, des marées, des conditions de glace à anticiper... c'était assez inquiétant. », témoigne le capitaine Jeremy Dickson.

### Une équipe expérimentée qui fait la différence

Toujours en mode solution et sentant l'urgence d'agir pour maintenir un accès sécuritaire au quai, l'équipe de la CTMA a donc analysé la possibilité d'aller draguer pour retirer les morceaux de *dolos* et le sable accumulé. En plein hiver, il faut dire que ce type d'opération n'est pas sans risque, notamment pour la sécurité des équipements qui sont exposés à des risques de gel et de bris.

Pour Stéphane Lapierre, opérateur de drague, c'était un beau défi, mais il était confiant qu'ils étaient capables de le relever en équipe : « Avec la température qui est beaucoup plus clémente ces années-ci, ça nous donnait une chance. Il fallait juste trouver une bonne fenêtre météo et agir le plus rapidement possible. », explique-t-il. La rapidité d'exécution des travaux devenait l'élément-clé de la réussite.

Le rôle de Stéphane comme opérateur, c'est de préparer les plans et de déterminer la façon de draguer pour être le plus efficace possible : « On est l'hiver, on ne sait jamais comment la météo va évoluer alors il fallait se dépêcher à faire nos travaux pour rapatrier nos équipements et éviter



De gauche à droite : Mathieu Turbide, Stéphane Lapierre, Yves Bouffard, Gilles Bourgeois, Ephrem Bourgeois, Alexandre Arseneau, Bruno Lapierre

qu'ils se retrouvent exposés à l'Île d'Entrée en pleine tempête. » Grâce à leur expertise, ils ont développé plusieurs trucs et techniques qui leur permettent de s'adapter aux diverses situations et de maintenir leur efficacité. De plus, dans ce contexte, il avait été autorisé à pouvoir récupérer les sédiments à terre plutôt qu'on les transporte au site d'immersion en mer, ce qui a grandement facilité les opérations.

### Le JC Lapierre, un atout

Soulignons que tous les équipements ont été transportés jusqu'à l'Île d'Entrée avec le nouveau remorqueur *JC Lapierre*, inauguré en décembre dernier. Pour le capitaine Gilles Bourgeois, ce remorqueur est tout un atout pour faciliter leur travail : « On a un bon bateau, bâti solide, avec des équipements sophistiqués, technologiques. C'est beaucoup plus facile et rapide à manœuvrer et confortable pour naviguer. », témoigne-t-il fièrement.

La météo clémente combinée au savoir-faire de l'équipe ont été une formule gagnante qui a permis de réussir les opérations et de redonner un accès sécuritaire au quai pour la communauté de l'Île d'Entrée. Chapeau pour ce défi relevé !

### Les opérations de dragage à l'Île d'Entrée en bref :

- 3 jours de dragage
- 33 chalands de sable dragués, ce qui équivaut à environ 140 voyages de camion 10 roues
- Plusieurs morceaux de ciment retirés de l'eau, équivalent à 3-4 dolos complets
- Équipe de 10 personnes pour réaliser les travaux.



© Photos DESJARDINS

# COMMENT GÉRER LE STRESS FINANCIER

L'an dernier, Centraide et Léger marketing publiaient le premier indice d'anxiété financière. Celui-ci révélait que 85 % des Québécois vivent de l'anxiété financière, à des niveaux variables.

Centraide mentionne dans son analyse que : La situation devient particulièrement préoccupante pour 42 % des Québécois dont l'anxiété se situe de modérée à extrême. Ils s'inquiètent du remboursement de leurs dettes et de l'argent disponible pour leur retraite, tout en craignant les dépenses imprévues et leur incapacité à accéder à la propriété. Le simple fait d'être en mesure de couvrir les dépenses essentielles devient, pour ces personnes, un enjeu du quotidien.

## Les effets du stress financier sur la santé physique et mentale

Si vous êtes aux prises avec un stress financier, vous êtes :

- 2 fois plus susceptible de déclarer avoir un mauvais état de santé général;
- 4 fois plus susceptible de souffrir d'insomnie, de maux de tête et d'autres maladies;
- plus à risque d'éprouver de la tension dans vos relations personnelles.

Le stress financier peut vous empêcher de vous concentrer sur ce qui compte pour vous, que ce soit : votre santé, votre famille, vos relations ou votre travail.

## Que faire pour réduire le stress financier

Si vous vivez un stress financier, dites-vous que vous n'êtes pas seul dans cette situation. La plupart des gens ressentent ce type de stress à un moment ou à un autre de leur vie, et le contexte économique actuel accentue ce phénomène. Si vous ressentez du stress financier, vous pouvez choisir d'agir. En fait, une solution pour vous aider à combattre votre stress financier est de le gérer de front. Mais rassurez-vous, il existe plusieurs professionnels du domaine financier pour vous accompagner dans votre démarche et de multiples stratégies

pour vous aider à reprendre le contrôle de vos finances. En établissant un budget et en adoptant une stratégie de réduction de vos dettes, vous pourrez, en partie, diminuer le stress associé à vos finances.

## Les facteurs qui influencent l'adoption de comportements financiers

Prendre des décisions objectives peut parfois être difficile. Nos émotions et nos valeurs entrent en jeu. Des facteurs peuvent, par exemple, influencer l'objectivité de nos décisions dans la gestion de notre budget et nous faire vivre, finalement, davantage de stress financier. En voici deux exemples :

### L'optimisme excessif

- Les gens démontrant un optimisme excessif ont tendance à voir la vie avec des lunettes roses. Cette façon de voir les choses fait en sorte que nous ne modifions pas nos comportements, même si nous savons qu'ils pourraient être néfastes dans l'avenir, parce que nous pensons que les choses devraient s'arranger d'elles-mêmes.
- Exemple : Emmanuelle pense qu'elle sera toujours capable de trouver une solution le moment venu. Mais lorsque sa voiture rend l'âme, elle s'en veut de ne pas avoir de fonds d'urgence pour l'aider dans cette situation. Elle s'inquiète de ne pas être capable de s'acheter une nouvelle voiture.

### L'aversion à la perte

- L'aversion à la perte peut mener les gens à ne pas modifier leurs comportements par peur de perdre quelque chose.
- Exemple : Alex aimerait mettre davantage d'argent de côté pour ses projets, mais cela lui ferait moins d'argent pour se gâter à court terme. Il décide donc de ne pas modifier son comportement d'épargne. Maintenant qu'il aimerait faire un voyage, il hésite à payer ses billets d'avion à crédit. Aura-t-il la capacité de rembourser sa dette?



## CUISINE COLLECTIVE ÎLES-DE-LA-MADELEINE, CHANGER LE MONDE, UNE GALETTE BLANCHE À LA FOIS !

► Cuisine partage de Noël



### Les cuisines collectives changent le monde

Ce 26 mars, pour la 28<sup>e</sup> année, nous célébrons, partout au Québec, la Journée nationale des cuisines collectives (JNCC). Cette journée souligne le rayonnement positif des cuisines collectives dans tout le Québec et jusqu'à l'international. Vous avez bien lu, jusqu'à l'international! C'est que le modèle de cuisine collective développé au Québec sert d'exemple et fait des petits sur les cinq continents. Dire que l'équipe de Cuisine collective Îles-de-la-Madeleine en est fière est un euphémisme, d'autant plus que le thème de la JNCC de cette année : Les cuisines collectives changent le monde, a été inspiré par notre coordonnatrice, Sylvie Sarrasin.

### Une histoire de solidarité

L'idée de départ des cuisines collectives est toute simple, mais ô combien porteuse d'espoir! Elle s'appuie sur l'importance de l'entraide, non seulement comme une qualité de cœur, mais comme une nécessité dans un monde de plus en plus individualiste. Elle a vu le jour officiellement dans une cuisine du quartier Hochelaga Maisonneuve en 1984. Deux sœurs monoparentales et une amie qui se réunissent et mettent en commun leurs ressources pour cuisiner plusieurs plats tout en économisant. Un projet collaboratif pour protéger leur autonomie alimentaire, se faire du bien ensemble et faciliter leur quotidien de mères qui jonglent avec l'organisation d'un foyer et tous les aléas de ce que l'on nomme aujourd'hui cette fameuse charge mentale.

Toutefois, cette mise en commun des ressources et l'entraide qui en découle ont été expérimentées, maintes et maintes fois, d'hier à aujourd'hui. Chez nous, sur l'archipel, cette entraide collective a autrefois permis l'établissement des premières familles. C'est le fil d'or qui a tricoté serré ce merveilleux filet social de la communauté naissante. Les corvées de pâtés à la viande, mexicains et au poulet, de egg rolls, de pains farcis et de pâtisseries de toutes sortes au temps des fêtes font partie de traditions qui reposent sur cette pratique séculaire de l'entraide. L'air de rien, cette façon éprouvée de se mettre ensemble pour partager temps et efforts dans une ambiance toute festive participe toujours à une vitalité sociétale des plus bénéfiques.

### Les cuisines collectives, c'est pour qui ?

On se fait souvent poser cette question, et notre réponse est toujours la même : les cuisines collectives, c'est pour tout le monde ! Une cuisine collective, c'est un terrain de jeu fabuleux pour donner vie aux notions de partage, de collaboration et d'inclusion. Et que serait l'inclusion si tout le monde n'était pas invité.

Pour développer cette notion d'inclusion et réfléchir à des initiatives qui s'articulent autour d'un vivre ensemble qui prend soin de tout un chacun, les chercheurs ont développé ce nouveau vocable : universalité proportionnelle. Lorsqu'on navigue dans les réflexions théoriques, il arrive souvent que les termes qui en ressortent soient plus compliqués que l'idée qui se trouve derrière. À Cuisine collective, l'universalité proportionnelle, ça veut simplement dire que les participants et



► Atelier d'herbes salées

participant aux cuisines viennent de tous les horizons. Toi, moi, chacun d'entre nous y avons notre place. Dans cette grande famille, personne n'a d'étiquette, et ça construit notre force. Parallèlement, toutefois, l'équipe de travail de Cuisine collective engagera des actions plus spécifiques avec certains groupes et certaines personnes pour pallier différents niveaux de vulnérabilité. On appelle ça l'équité!

### Avec et Pour chaque participant, ensemble on change le monde!

Avec et Pour, ce sont les deux mots qui mettent en évidence la capacité que nous possédons tous d'agir pour le bien commun. C'est Avec et Pour chacun et chacune d'entre nous que la communauté des cuisines collectives se déploie dans la solidarité et le partage. Il est vrai, parce que l'alimentation est un besoin de base et un droit fondamental humain, que la nourriture soigne, guérit, réchauffe, reconforte. Cuisiner collectivement, ça change le monde!

  
Cuisine collective  
Îles-de-la-Madeleine  
Le vent dans les tabliers

**Si l'expérience t'appelle, contacte-nous, on t'attend : Cuisine collective Îles-de-la-Madeleine, 330 chemin Principal, bureau 202, centre communautaire Jos LeBourdais, 418 986 4978.**



## L'IMPACT DE VOS MÉDIAS RÉGIONAUX

Pour optimiser vos relations avec les médias, une bonne préparation et une action opportune sont essentielles. Plutôt que de vous limiter aux médias locaux traditionnels comme la radio et le journal, avez-vous envisagé d'élargir votre champ d'action en envoyant vos informations aux médias majeurs qui touchent notre communauté?

Parmi ces options, le **Magazine LES ÎLES** constitue une plateforme incontournable. Distribué quatre fois par an dans toute l'archipel et accessible en ligne, il offre une visibilité exceptionnelle pour votre message. En parallèle, le portail régional **ilesdelamadeleine.com**, avec ses 261 000 pages vues mensuelles, représente la référence web la plus visitée de la région. Continuellement mis à jour, il vous permet de rester informé sur tous les aspects de la vie aux Îles.

En somme, la diversité de ces médias offre une excellente occasion de diffuser vos nouvelles et de toucher un large public. Ne vous restreignez pas aux canaux traditionnels, et n'hésitez pas à nous contacter pour explorer des possibilités de partenariat publicitaire. Gemini Médias se tient à votre disposition pour vous accompagner dans vos stratégies de promotion.

**Pour en savoir plus, contactez-nous au 418 986-2545 ou à [info@ilesdelamadeleine.com](mailto:info@ilesdelamadeleine.com).**

## CARTE TOURISTIQUE - ÎLES-DE-LA-MADELEINE - ÉTÉ 2024

**Profitez de cette offre pour publiciser votre entreprise sur la prochaine carte touristique des Îles-de-la-Madeleine.**

Prix : 325\$ + taxes (Nom + infos + positionnement)

Distribution à même la parution estivale du **Magazine LES ÎLES** ainsi qu'en téléchargement gratuit sur **ilesdelamadeleine.com**

**RÉSERVEZ VOTRE ESPACE  
AVANT LE 14 MAI 2024**



**AVIS AUX  
ANNONCEURS**  
DISTRIBUTION  
GRATUITE SUR  
L'ARCHIPEL  
ET +

Pour plus d'informations, vous êtes invités à communiquer avec Gemini, au **418 986-2545** ou à [info@ilesdelamadeleine.com](mailto:info@ilesdelamadeleine.com)

## AGENCE DE LOCATION DES ÎLES



**PROMOTIONS EN VIGUEUR  
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE!**

**VOTRE LOCATEUR DE CONFIANCE DEPUIS PLUS DE 20 ANS!**

418 986-6565 / 1 888 818-4537 / Aéroport et Cap-aux-Meules / [www.agencedelocationdesiles.com](http://www.agencedelocationdesiles.com)

# LA PÊCHE BLANCHE AUX ÎLES, UNE TRADITION VIVANTE



*Quand les premiers grands froids stabilisent les glaces et que les îles semblent s'assoupir, des villages miniatures prennent d'assaut les lagunes et les berges. C'est la saison de la pêche blanche, et depuis déjà plusieurs années, dans tous les coins de l'Archipel, des centaines de pêcheurs se construisent des abris de toutes les couleurs pour le plaisir de tendre leurs lignes et d'espérer que le poisson, dans la plupart des cas l'éperlan, soit au rendez-vous.*



«Scannez» la page et visionnez la vidéo d'archives :

**Les éperlans** en réalité augmentée.

© Office du film du Québec. BAnQ Québec. 1964

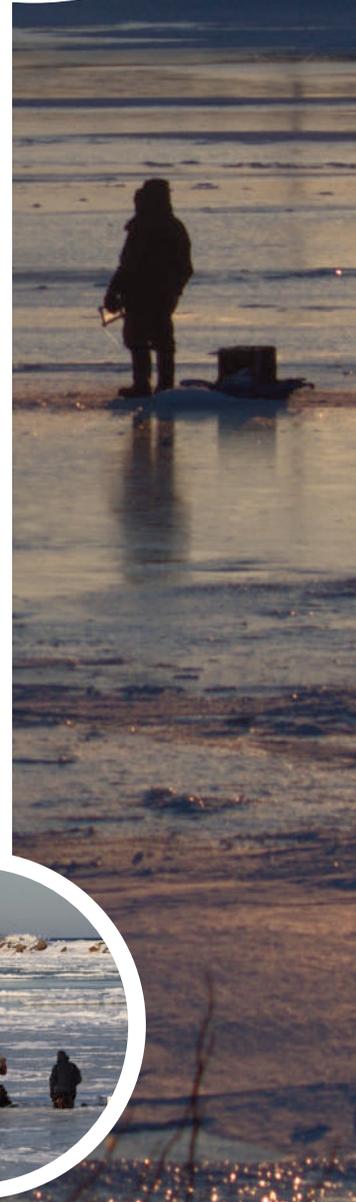
**L'été, la pêche est, pour plusieurs Madelinots, une source de revenu et se maintient au centre de l'activité économique des îles. L'hiver, elle devient un mécanisme de défense contre la morosité. À partir de décembre, le poulamon vient frayer tout près des berges, et des cabanes apparaissent sur les glaces pour le capturer sur le fait.**

C'est quand l'éperlan fait son entrée dans les goulets, les lagunes et les havres, que les petites habitations de fortune se multiplient et se regroupent en de véritables petits villages. Chacun construit sa cabane et la décore selon ses goûts et ses habitudes. Certaines offrent le confort avec poêle à bois, tandis que d'autres sont plus rudimentaires, se réduisant à une structure de bois recouverte de toiles de plastique. D'autres amateurs prévoyants optent pour l'aspect pratique d'une tente qui se démonte facilement pour suivre le poisson dans ses déplacements et caprices. De la Grande Entrée au Cap-Vert en passant par L'Étang-du-Nord et le Havre-Aubert, chaque île de l'archipel abrite ses cabanes à pêche qui colorent l'horizon blanc des mois d'hiver et ses histoires de pêche qui marquent l'imaginaire collectif. Chacun a ses trucs, ses habitudes et ses superstitions.

Auparavant, l'éperlan se pêchait abondamment selon les quotas quotidiens en vigueur, soit dix douzaines par jour, mais il se fait plus rare et capricieux. Crevette, maquereau, hareng, homard, rien n'y fait, un silence s'installe au bout des lignes, et les pêcheurs usent leur patience. Les cabanes sont désertées, et on espère un retour du poisson même si la saison tire à sa fin en mars. Chacun a sa théorie et ses statistiques pour comprendre le chemin qu'il emprunte et ses comportements, mais il semble que ce soit surtout les marées, et par le fait même les lunes, qui l'influencent.

Avant que les glaces se fragilisent, plusieurs en profitent tout de même pour visiter leurs cabanes entre amis, pour le plaisir, qui est au centre de toute l'entreprise qui mobilise des amateurs de tous âges et expériences.

La pêche blanche s'inscrit ainsi, au fil des ans, comme une véritable tradition aux îles. Les pêcheurs s'adaptent aux particularités du paysage madelinot et deviennent, au fil des saisons, de fins observateurs de toute cette vie qui se poursuit sous les glaces. L'occasion est belle pour aller à leur rencontre, écouter leurs histoires et espérer que la pêche soit bonne.





## UNE ANNÉE DE GÉNÉROSITÉ ET D'INNOVATION À LA FONDATION

PAR PIER-PHILIPPE POIRIER  
FONDATION SANTÉ DE L'ARCHIPEL

L'année passée à la Fondation a été caractérisée par un élan de générosité remarquable et par le lancement de projets novateurs. En rétrospective des derniers 12 mois, nous sommes inspirés par les succès, les défis surmontés et les projets ambitieux qui ont tracé notre parcours.

### Misez Santé 2023 : Une soirée casino victorieuse

L'année a débuté avec force grâce à l'événement phare "Misez Santé 2023", une soirée casino qui a dépassé toutes les attentes. La participation enthousiaste de la communauté a permis de collecter des fonds substantiels pour soutenir nos initiatives. L'engagement de nos bénévoles, de nos partenaires, et donateurs a jeté les bases d'une année exceptionnelle.

### Vin dans les Voiles : Déguster avec élégance pour une bonne cause

La première édition de "Vin dans les Voiles", une dégustation de vin nature, a ajouté une touche d'élégance à nos activités de collecte de fonds. Cet événement a rassemblé les amateurs de vin et a attiré de nouveaux soutiens. Les saveurs exquises ont été accompagnées d'une générosité sans limite, renforçant ainsi notre mission.

### Les Choix du Cœur : Une vague de solidarité commerciale

Dans la plupart des commerces des Îles, les "Choix du Cœur" ont suscité un élan de générosité. Les partenariats établis avec les entreprises locales ont démontré que le tissu économique de la région et le soutien à notre cause peuvent prospérer main dans la main.

### Équipée Santé 2023 : Un pas vers l'Innovation médicale

L'année a également été marquée par une avancée significative dans le domaine médical avec l'Équipée Santé 2023. Grâce aux fonds récoltés, nous avons pu acquérir un appareil de coagulation à l'argon. Cette acquisition permet de réduire les transports des patients madelinots à l'extérieur des Îles, améliorant ainsi l'efficacité des traitements et plaçant notre région à l'avant-garde des soins de santé.



### Marché de Noël magique : Les tasses de la Fondation en haut de Liste

Le marché de Noël a enchanté la communauté avec son ambiance féérique et a été le théâtre du lancement d'un nouveau modèle des populaires tasses de la Fondation. Ces tasses ont trouvé leur place dans de nombreux foyers, devenant des objets chéris et un moyen tangible de montrer son engagement envers notre cause.

### Misez Santé 2024 : Un Nouveau record de générosité

Le point culminant de l'année a été la récente édition de "Misez Santé 2024" qui s'est déroulée le 24 février dernier. Grâce à la mobilisation exceptionnelle de la communauté, nous avons récolté plus de 30 000\$. Ces fonds seront investis dans le Fond Général, alimentant ainsi nos futurs projets et assurant la continuité de notre engagement envers la santé et le bien-être de la communauté des Îles.

En conclusion, l'année passée à la Fondation a été une aventure extraordinaire, marquée par la générosité sans faille de notre communauté. Nous sommes touchés d'avoir la chance de travailler pour une fondation qui aide grandement la population des Îles. Nous avons réalisé des avancées significatives, ouvrant la voie à un avenir prometteur pour la Fondation et les personnes qu'elle aide grandement. Nous exprimons notre gratitude à tous ceux et à toutes celles qui ont contribué à faire de cette année un chapitre mémorable dans notre histoire. La Fondation avance, portée par la solidarité et l'engagement de tous et de toutes.





COOPÉRATIVE DES PÊCHEURS  
**CAP DAUPHIN**  
FISHERMEN'S COOPERATIVE

La **Coopérative des pêcheurs de Cap Dauphin** souhaite une saison sécuritaire et prospère aux travailleurs et aux travailleuses de la mer en 2024.

The **Cap Dauphin Fishermen's Cooperative** wishes all the workers of the sea a safe and prosperous 2024 season.



51, chemin Shore, Grosse-Île, G4T 6A4  
**418 985-2321 / 418 937-8157**  
ruth@capdauphincoop.ca

PATRIMOINE



▲ La grande murale représentant l'histoire des Îles ©Facebook/Robert Leblanc

## D'HIER À AUJOURD'HUI EN IMAGES

Nous vous proposons dans cette parution un retour dans le passé en images grâce à un exercice avant-après, un moyen de documenter les nombreux changements survenus sur l'archipel à travers le temps. Voici une photo des Îles-de-la-Madeleine qui a été prise avant et après, à un endroit spécifique, à des dates grandement séparées.

Il s'agit de la grande murale représentant l'histoire des Îles qui fut inaugurée le 5 juin 2000. Mesurant 36,5 par 2,6 mètres, elle fut réalisée par les artistes Yves Pharand et Serge Dupreuil. Celle-ci était apposée sur la façade extérieure de l'usine de Madelipêche, sur le chemin du Quai, elle est disparue dans l'incendie de janvier 2007.

**N'hésitez pas à nous faire parvenir vos photos anciennes, nous pourrions peut-être les utiliser pour d'autres explorations de ce genre. Courriel : [magazine@ilesdelamadeleine.com](mailto:magazine@ilesdelamadeleine.com)**



«Scannez» la page et visionnez la vidéo d'archives :

**Incendie à Cap-aux-Meules.**

© Téléjournal - Est du Québec 2007.



**CHAMBRE  
DE COMMERCE  
ÎLES DE LA MADELEINE**

### CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CCÎM • 2024

- Catharina Cyr Leblanc, Catharina Cyr Leblanc Opticienne (secteur de la santé) **Présidente**
- Samuel Lefrançois, Plomberie Cyr (secteur de la construction) **Vice-Président**
- Marie-Ève Lapierre, Agence de location des Îles (secteur des commerces de location) **Vice-Présidente**
- François Harvey, Solutions Distributions IM (secteur du commerce de distribution) **Trésorier**
- Andréanne Cordeau, Restaurant Eva (secteur de la restauration) **Secrétaire**
- Patrick Petitpas, 3P Inspection en bâtiment (secteur de l'environnement)
- Cathy Arseneau, CTMA (secteur du transport)
- Paul-Andre Bourque-Eloquin, Desjardins Entreprises (secteur des finances)
- Ariane Castonguay Arseneault, La Fille de la Mer (secteur du commerce de fabrication)
- Jean-Philippe Déraspe, Marché Bonichoix Boni D. (secteur agro-alimentaire)
- Joëlle Renaud, Centre Myo confort (secteur de la santé)
- Nebesna Tremblay, Esprit Nature (Secteur de la restauration)

**Alexandre Lavoie, Directeur général**  
**Chambre de commerce des Îles-de-la-Madeleine**  
**418 986-4111 [direction@dgccim.ca](mailto:direction@dgccim.ca) 418 937-6437**

PARTENAIRES SIGNATURE



# MOTS CROISÉS

## TERMES MADELINOTS



4

**Vertical**

- 2) adj. (De l'anc. fr.) Paresseux sans énergie mou.
- 3) adj. Arbre ou bois nouveau qui comporte beaucoup de nœuds.
- 4) n. f. Appât; produit utilisé par le pêcheur pour attirer poissons, crustacés ou phoques.
- 5) adj. (De l'angl.) Malade; déprimé abattu; indolent.
- 7) v. tr. (De l'anc. fr.) Calmer; apaiser, en parlant d'un enfant qu'on console. Réprimander doucement; faire gentiment des remontrances.
- 10) adj. Tacheté coloré grossièrement; affublé de diverses couleurs.
- 11) n. m. Fier; difficile exigeant à cérémonieux qui fait des manières.
- 15) n. m. Fenêtre.

**Horizontal**

- 1) v. tr. Nouer.
- 5) n. f. (De l'angl.) Dépotoir décharge municipale.
- 6) adj. Qui bourrasse; qui ronchonne volontiers qui montre un caractère chagrin. [
- 8) n. f. Bouée; corps flottant destiné à marquer la place d'une ancre.
- 9) n. f. (de l'anc. fr.) Calme momentané du vent, de la tempête, de la mer.
- 11) n. m. Grand-papa.
- 12) v. tr. Enlever le bardeau qui couvre les murs ou le toit d'une bâtisse.
- 13) n. m. ou f. Mot passe-partout qui désigne une personne, plus rarement une chose, dont le nom ne nous est pas connu ou nous échappe momentanément.
- 14) v. tr. Pendre; suspendre.
- 16) v.tr., v. pr. Autrefois, grimper jucher; se percher.

Résultats / Vertical : 2) LANDOUX, 3) NOUASSE, 4) BOÏTTE, 5) DULI, 7) AMOURETÈRE, 10) MATACHE, 11) PETTLEUR, 15) CHASSIS. Horizontal : 1) NOUCLER, 5) DUMR, 6) BOURASSEUX, 8) BOUEILLE, 9) ACCALMIE, 11) PEPE, 12) DÉBARPORTER, 13) MACHINE, 14) PENDRILLER, 16) GRUCHER.

Source : Dictionnaire des régionalismes des Îles-de-la-Madeleine de Chantal Naud, Éditions Québec Amérique, 2011.

**LE MAGAZINE LES ÎLES**

80, ch. Principal, bureau 201,  
Cap-aux-Meules,  
Îles-de-la-Madeleine (Qc)  
G4T 1C9

Tél.: 418 986-2545  
www.magazinelesiles.com

**ÉDITEUR** : Gemini

**COLLABORATEURS**

- Adèle Arseneau
- Daniel Bouffard
- Dany Bouffard
- Claudia Delaney
- Jocelyne Landry
- Chantal Nadeau
- Pier-Philippe Poirier
- Anne-Emmanuelle Tardif
- Nancy Thorne

**PHOTOGRAPHIES**

Couverture : Laurence Labat

- 1 Laurence Labat
- 2 Anne-Julie Riou
- 3 Calogero Bellia
- 4 Rina Richard

Le Magazine LES ÎLES est publié 4 fois par année.

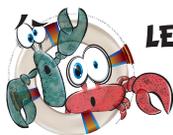
Il est disponible en téléchargement gratuit sur  
www.ilesdelamadeleine.com

**DROITS D'AUTEUR ET DROITS DE REPRODUCTION**

Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans l'autorisation de Gemini Médias ou ses partenaires.

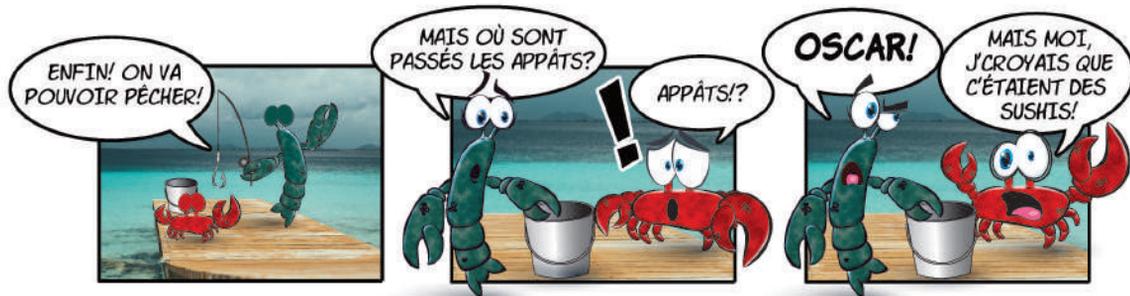


Dépôt légal: ISSN 1911-4036  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada



**LES AVENTURES DE**  
**OMAR & OSCAR**

**HISTOIRE DE PÊCHE**



© bedcomics.com



# achatsauxiles.com



## « LA PLATEFORME NUMÉRIQUE DES ENTREPRISES D'ICI »

- CARTE DES ENTREPRISES
- PORTRAITS D'ENTREPRENEURS
- CHAQUE JOUR, UNE ENTREPRISE SERA MISE EN VALEUR SUR ILESDELAMADELEINE.COM
- GÉOLOCALISATION DES MARCHANDS
- CLASSIFICATION PAR RUBRIQUES

Partenaire officiel

**PASCAN**  
AVIATION

Commanditaires

ILES DE LA  
MADELEINE .COM

CHAMBRE  
DE COMMERCE  
ILES DE LA MADELEINE

**Desjardins**

Fier de soutenir les entreprises d'ici

# gemini.

collectif minimal

**gemini3d.com**  
**418 986-2545**

Nés du design.  
Bâties sur le numérique.  
Orientés résultats.

DÉVELOPPEMENT DE SITE WEB  
IMAGE DE MARQUE  
STRATÉGIE MARKETING

224-C ch. principal, Cap-aux-Meules G4T 1C7



**gemini.**  
médias

ilesdelamadeleine.com

magazine les îles

bedecomics

# Prenez rendez-vous en ligne



**Avec AccèsD,  
c'est simple  
et rapide**

Planifiez une rencontre avec  
une conseillère ou un conseiller,  
à distance ou en personne,  
à l'heure qui vous convient.

Repérez le bouton  dans AccèsD.

 **Desjardins**  
Caisse populaire  
des Ramées