

# Coronavirus COVID-19

## FEUILLET D'INFORMATION SUR LES SERVICES EN SITUATION DE CONFINEMENT



SERVICES  
COMMERCIAUX

### ÉPICERIES

HORAIRE MODIFIÉ et FERMÉES LES DIMANCHES D'AVRIL

#### Algonquin Variety

Notre-Dame-du-Nord

*Limite de clients  
Commande pour emporter  
819 723-2000*

#### Bonichoix Neveu

Laverlochère

*Commande par téléphone  
819 765-3561  
Livraison à domicile gratuite  
pour les aînés*

#### Centre d'alimentation Saguay

Notre-Dame-du-Nord

*Commande par courriel  
bx6901notredame  
@sobey.com  
Livraison à domicile*

#### Épicerie Boucherie

Fruits et légumes

St-Bruno-de-Guignes

*Limite de client  
Commande par téléphone  
819 728-2400  
Livraison sans contact*

#### IGA Boutin

Lorrainville

*Commande en ligne  
www.iga.net  
Livraison*

#### IGA Famille Morneau

Témiscaming

*Limite de clients  
Commande en ligne  
www.iga.net*

#### Magasin général de

Rémigny

*Opérationnel  
819 761-3101*

#### Magasin Hein

Belleterre

*Commande par téléphone  
819 722-2205  
Cueillette en magasin*

#### Marché Devlin

Laforce

*Opérationnel  
819 722-2522*

#### Marché Léane

Angliers

*Horaire modifié  
819 949-2002*

#### Provigo

Ville-Marie

*Commande en ligne  
www.provigo.ca  
Cueillette en magasin  
7 h à 8 h, heure consacrée  
aux personnes âgées de  
70 ans et +*

## REPAS À EMPORTER - PRÊT-À-MANGER

### Bistro au Goods Vibes

Témiscaming

*Horaire modifié*

*Commande pour emporter*

819 627-3476

*Livraison*

### Dépanneur Béco

Lorrainville

*Commande pour emporter*

*Poulet Fritou*

819 625-2020

### Chester

Ville-Marie

*Commande pour emporter*

819 622-1444

*Livraison*

### Chez le lièvre

Laverlochère

*Vente en ligne*

[chezlelievre.square.site](http://chezlelievre.square.site)

*Livraison à domicile sans*

*contact le mercredi*

### La Gauloise

Ville-Marie

*Commande pour emporter*

819 629-2917

*Livraison gratuite*

*pour les aînés*

### La Fringale

Ville-Marie

*Commande pour emporter*

819-622-1723

### Le Ste-Anne

Ville-Marie

*Commande pour emporter*

819 622-2220

*du mercredi au samedi*

*de 16 h 30 à 20 h*

### Restaurant Hong Kong

Témiscaming

*Commande pour emporter*

819 627-9866

### Restaurant Rendez-vous des Quinze

Notre-Dame-du-Nord

*Horaire modifié*

*Commande pour emporter*

819 723-2270

*Cueillette ou livraison*

### Resto du Colisée

St-Bruno-de-Guigues

*Commande pour emporter*

819 629-5397

### Resto-dépanneur Souvenir d'Antan

Guérin

*Commande pour emporter*

819 784-7015

### Roi d'la patate

Notre-Dame-du-Nord

*Commande pour emporter*

819 723-2611

### Station Centre-Ville

Témiscaming

*Commande pour emporter*

819 627-3085

*Cueillette ou livraison*

### Temrose

Témiscaming

*Horaire modifié*

*Commande pour emporter*

819 627-1250

*Livraison*

### Traiteur O'Pub

Angliers

*Commande de repas*

819 949-2001

*Livraison sans contact*

## FLEURISTES ET CENTRE JARDIN

### Fleuriste Arc-en-ciel

Notre-Dame-du-Nord

*Commande par téléphone*

819 723-2559

*Livraison sans contact*

### Fleurs et Jardins 2000

Ville-Marie

*Commande par téléphone*

819 629-2248

*Laissez nom et téléphone*

*Livraison à domicile*

### Les Cultures Biovie

St-Édouard-de-Fabre

819 634-2042

*Ouverture prévue le 8 mai*

## PRODUITS AGROALIMENTAIRES

### **Boulangerie Bread'Cel** Lorrainville

*Commande par téléphone*  
819 444-6691  
*Cueillette sans contact*

### **Caféier-Boustifo** Ville-Marie

*Ouvert avec restriction*  
*Boutique en ligne*  
[www.cafeier-boustifo.com](http://www.cafeier-boustifo.com)

### **Chocolats Martine** Ville-Marie

*Commande par téléphone*  
819 622-0146  
*Livraison sans contact*

### **Érablière Tem-Sucre** Duhamel-Ouest

*Boutique en ligne*  
[www.temsucre.com](http://www.temsucre.com)  
*Livraison sans contact*

### **Fromage au Village** Lorrainville

*Boutique en ligne*  
[www.fromageauvillage.ca/boutique](http://www.fromageauvillage.ca/boutique)

### **Miel Abitémis** St-Bruno-de-Guigues

*Boutique en ligne*  
[www.mielabitemis.com](http://www.mielabitemis.com)

### **Vergers des Tourterelles** Duhamel-Ouest

*Boutique en ligne*  
[www.vergerdestourterelles.com](http://www.vergerdestourterelles.com)

### **VersForêt** Angliers

*Boutique en ligne*  
[www.versforet.com/boutique](http://www.versforet.com/boutique)

## COMPTABLES ET NOTAIRES

### **Champagne, Bellehumeur, Guimond** Ville-Marie

*Pour information*  
819 629-2220

### **Dallaire et Lapointe** Ville-Marie

*Pour information*  
819 622-0002

### **Marc-André Manseau** Ville-Marie

*Horaire modifié*  
*Lundi au jeudi*  
*8 h 30 à 16 h 30*  
*Rendez-vous téléphonique*  
*ou vidéoconférence*  
819 629-2592

### **Mayer et Orr** Ville-Marie

*Urgence seulement*  
*Annie G. Orr :*  
819 629-3636 poste 202  
[annie.orr@notarius.net](mailto:annie.orr@notarius.net)  
*Mélanie Mayer :*  
819 629-3636 poste 201  
[melanie.mayer@notarius.net](mailto:melanie.mayer@notarius.net)

### **Mireille Bourque** Ville-Marie

*Horaire modifié*  
*Personnel restreint*  
*Urgence seulement*  
819 629-3399

### **Sophie Gagnon** Témiscaming

*Urgence seulement*  
819 627-3330

## AMEUBLEMENT ET FABRICATION ARMOIRE

### Accent Meubles

Ville-Marie

*Pour urgence seulement*  
819 629-2272

*Cueillette sans contact*  
[www.accentmeubles.com](http://www.accentmeubles.com)

### Armoires Nova Style

St-Édouard-de-Fabre

*Service de soumission*  
819 634-2307

*ventes@*  
[armoiresnovastyle.com](http://armoiresnovastyle.com)

### IDKO Maison

Lorrainville

*Pour urgence seulement*  
819 625-2827

*info@idkomaison.com*  
*Cueillette sans contact*  
[www.idkomaison.com](http://www.idkomaison.com)

## QUINCAILLERIES

### BMR Yvon Champoux

Notre-Dame-du-Nord

*Urgence seulement*  
819 763-6400

### BMR J. Drolet et Fils

Ville-Marie

*Urgence seulement*  
[mdrolet@jdroletetfils.com](mailto:mdrolet@jdroletetfils.com)  
[cassy.drolet@hotmail.fr](mailto:cassy.drolet@hotmail.fr)

### Matériaux Jolette

Lorrainville

*Urgence seulement*  
819 629-4003

### Home Hardware

Ville-Marie

*Limite de clients*  
*Commande par téléphone*  
819 629-2474  
*Cueillette à la caisse*

### Centre Rénovation FLD

Témiscaming

*Horaire modifié*  
*Limite de clients*  
*Commande possible*  
819 627-3326  
[caroline@homefld.com](mailto:caroline@homefld.com)  
[francine@homefld.com](mailto:francine@homefld.com)  
*Livraison*

### Quincaillerie de l'Est

Latulipe

*Horaire modifié*  
819 747-4481

### Ross Electric Home Hardware

Témiscaming

*Vente en ligne*  
[www.homehardware.ca](http://www.homehardware.ca)  
*Par courriel*  
[rosselectric@homehardware.ca](mailto:rosselectric@homehardware.ca)  
*Cueillette en magasin*



### CHANGEMENTS AUX HEURES ET AUX JOURS D'OUVERTURE

Les stations-services et les dépanneurs sont des services essentiels et demeurent ouverts, mais plusieurs d'entre eux ont modifié leur horaire.

Tous les dimanches d'avril, fermeture de tous les commerces de détail sauf:

- Pharmacies
- Dépanneurs
- Stations-services
- Restaurants
- Épiceries

## CONCESSIONNAIRES AUTOMOBILES - PIÈCES

**Automobile Paquin**  
St-Bruno-de-Guigues  
*Pour rendez-vous*  
819 728-2289

**Clément Chrysler Dodge**  
Lorrainville  
*Pour rendez-vous*  
819 625-2187

**Distributions Gironne**  
Lorrainville  
819 625 2120  
*Cueillette sans contact*

**OK Pneus - Écotone**  
Ville-Marie  
*Pour rendez-vous*  
819 629-2548

**Pièces Expert F.P.**  
Notre-Dame-du-Nord  
*Pour rendez-vous*  
819 723-2951

**Pièces d'auto Brousseau**  
Ville-Marie  
819-629-7676

**Pneus GBM**  
Ville-Marie  
*Pour rendez-vous*  
819 629-2515

**Temlac**  
Ville-Marie  
*Pour urgence seulement*  
[r.therrien@templac.ca](mailto:r.therrien@templac.ca)  
[m.latreille@templac.ca](mailto:m.latreille@templac.ca)

## AUTRES COMMERCES DE DÉTAIL

**Bergeron électronique**  
Ville-Marie  
*Horaire modifié*  
*Commande possible*  
819 629-3444  
*cell. 819 629-5733*  
[bergelec@tlb.sympatico.ca](mailto:bergelec@tlb.sympatico.ca)  
*Cueillette sans contact*

**Chaussures Pop**  
Ville-Marie  
*Commande par téléphone*  
819 629-9541  
*Cueillette sans contact*

**Dollar ou deux**  
Témiscaming  
*Horaire modifié*  
819 627-7053

**L'Gros Trappeur**  
Nédélec  
*Commande par téléphone*  
819 784-2026

**Go Sport**  
Ville-Marie  
*Horaire modifié*  
*Commande possible*  
819 629-2590  
*cell. 819 702-2098*  
[www.gosport.ca](http://www.gosport.ca)  
*Cueillette ou livraison*

**L'Intro Musique**  
Ville-Marie  
*Pour urgence*  
819 629-2586  
*ou par messenger*

**Les Trouvailles de Florentine**  
Ville-Marie  
*Commande par téléphone*  
819 629-2586  
[www.florentine.ca](http://www.florentine.ca)

**Logitem**  
Ville-Marie  
*Commande possible*  
[commande@logitem.qc.ca](mailto:commande@logitem.qc.ca)  
819 629-2816 ou  
1-888-302-2816  
[www.logitem.qc.ca](http://www.logitem.qc.ca)  
*Livraison gratuite*

**Pro-nature**  
Témiscaming  
*Commande possible*  
819 627-6273  
*Pour l'essentiel (propane, mobilier, électroménager..)*

**T.S.C.**  
Ville-Marie  
*Commande par téléphone pour les équipements de sécurité*  
819 622-0244

# DENTISTES - OPTOMÉTRISTES - CENTRES AUDITIFS - CLINIQUES

SERVICES ESSENTIELS - POUR URGENCE SEULEMENT

## Centre Auditif Abitibi

Ville-Marie  
1 800 814-0720

## Centre Chiropratique

Ville-Marie  
819 622-0155

## Clinique NDN

Notre-Dame-du-Nord  
819 723-2030

## Clinique L.A.B.

Ville-Marie  
819 622-0894

## Clinique Movens

Ville-Marie  
819 629-3434

## Clinique Neveu et Caron

Ville-Marie  
819 629-3512

## Iris optométriste

Ville-Marie  
819 622-0909

## ÉQUIPEMENT DE FERME ET MATÉRIEL MOTORISÉ

### Agrimax

St-Bruno-de-Guigues

Commande de pièces  
819 728-2323 #246  
piece@agrimax.ca  
Réparation  
819 728-2323 #249  
service@agrimax.ca

Livraison ou cueillette à la porte. Aucun contact direct

### Centre laitier

Notre-Dame-du-Nord  
Commande par téléphone  
819 723-2256  
Service de mécanique sur appel

### Équipements sport et jardin

Duhamel-Ouest

Commande par téléphone  
819 622-1033  
Cueillette sans contact

### Moto-sport

Ville-Marie

Commande par téléphone  
819 629-2393  
Message texte seulement  
819 290-0441  
Livraison à domicile

### Scie & Marine Ferron

Ville-Marie

Horaires modifiés  
Commande possible  
819 629-3104  
pieces@smferron.com



**OBLIGATION** de s'isoler pour une période de 14 jours lors d'un retour de voyage



Payer par **DÉBIT OU CRÉDIT** (paypass est débloqué à 250 \$ pour certaine carte)



**NE VOUS PRÉSENTEZ PAS** si vous avez des symptômes de rhume ou de grippe



**RESPECTEZ** la limite de 2 mètres entre les individus en magasin



**DÉSINFECTEZ VOS MAINS** à l'entrée et à la sortie



**TOUS LES CONTENANTS CONSIGNÉS** ne sont plus acceptés

## SANTÉ ANIMALE

### **Agrizone (Coop meunerie)**

Ville-Marie

*Horaire modifié*

*Commande par téléphone*

*819 629-2505*

*Cueillette sans contact*

### **Boutique équestre P.C. Larochelle**

St-Bruno-de-Guigues

*Limite de clients*

*Commande par téléphone*

*819 728-2638*

### **Clinique vétérinaire du Témiscamingue**

St-Bruno-de-Guigues

*Pour urgence*

*819 728-2234*

### **Fleuriste Arc-en-ciel**

Notre-Dame-du-Nord

*Commande par téléphone*

*819 723-2559*

*Livraison sans contact*

### **Synagry**

Notre-Dame-du-Nord

*Information*

*819 723-2007*

## INSTITUTIONS FINANCIÈRES - ASSURANCES

### **Banque Nationale**

Ville-Marie

*Horaire modifié*

*Limitez vos visites en  
succursale aux besoins  
essentiels*

### **Desjardins**

*Ville-Marie, Témiscaming et  
Notre-Dame-du-Nord ouverts  
pour services essentiels  
La Caisse à Lorrainville est  
fermée*

### **Groupe BLP & Rivard Assurances**

*Information par téléphone  
819 625-2155*

### **Promutuel**

Ville-Marie

*Information par téléphone  
819 622-0024*

### **Vision Finance**

Ville-Marie

*Information par téléphone  
819 629-3939*

## PHARMACIES

### **Proxim Viens & Adams**

Ville-Marie

*Horaire modifié*

*Limite de clients*

*Renouvellement à distance*

*819 629-2142*

*www.groupeproxim.ca*

*Livraison*

### **Uniprix Sylvie Bougie et Marie-Claude Lacroix**

Ville-Marie

*Horaire modifié*

*Limite de clients*

*Renouvellement à distance*

*819 622-1212*

*Prévoir des délais*

*www.uniprix.com*

*Livraison*

### **Uniprix Sylvie Bougie**

Témiscaming

*Horaire modifié*

*Limite de clients*

*Renouvellement à distance*

*819 627-3373*

*www.uniprix.com*

*Livraison*



## RESSOURCES EN AIDE PSYCHOLOGIQUE

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) et les mesures préventives mises en place constituent une réalité particulière et inhabituelle. Elles peuvent vous affecter sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivent des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Ce feuillet d'information se veut un outil pour vous aider à reconnaître les signes qu'il est maintenant nécessaire de chercher de l'aide et une liste des ressources disponibles pour vous.

### **Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide ?**

De façon générale, nous surmontons nos réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. **La présence de plusieurs des signes ci-dessous peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.**

### SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Sensation d'étouffer, coeur qui bat plus vite, étourdissements, nausées ;
- Difficultés de sommeil importantes ;
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids ;
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement.

### SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Anxiété et peurs envahissantes ;
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus ;
- Pensées négatives envahissantes ;
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier.

### SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes ;
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus ;
- Pleurs intenses et fréquents ;
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage ;
- Manque de concentration ;
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments.



## AIDE ET ÉCOUTE

### L'Accueil psychosocial du CISSSAT

*Service d'intervention auprès de toute personne vivant un problème personnel (stress, anxiété, déprime, etc.) conjugal ou familial.*

Ville-Marie

819 629-2420 poste 4222

Témiscaming

819 627-3385 poste 1260

### Groupe IMAGE de l'Abitibi-Témiscamingue

*Service d'intervention auprès des hommes, des pères et des personnes vivant une situation d'itinérance*

819 622-2666

### Centre de Prévention du Suicide du Témiscamingue

*Service d'intervention auprès des personnes ayant des idées suicidaires et de leurs proches*

819 622-7777

### Travailleuse de rang du Témiscamingue

*Service d'écoute, d'intervention et d'accompagnement auprès des familles agricoles*

819 629-7562

ou via facebook

@sabrinaaudetgodintravailleusederang

## VIOLENCE CONJUGALE

### Maison d'Hébergement l'Équinoxe

*Service d'intervention et d'hébergement pour les femmes et leurs enfants victimes de violence conjugale*

819 622-7001

**En ce temps de confinement, soyez à l'écoute de ce qui se passe autour de vous.**

**N'hésitez pas à faire un signalement à la protection de la jeunesse si vous êtes inquiets pour un enfant.**

**Protection de la jeunesse  
1-800-567-6405**

**Tél-Jeunes 1-800-263-2266**

**LigneParents 1-800-361-5085**

**Aide Abus Aînés 1-888-489-2287**

## AIDE ALIMENTAIRE

### Association Place au Soleil

*Service de dépannage alimentaire, d'écoute et de soutien à la population de Témiscaming*

819 627-1505

ou via la page Facebook @placeausoleil

### Regroupement d'Entraide Sociale du Témiscamingue

*Service d'aide alimentaire*

819 622-0765

### Wedokowin First Line Services Support

*Soutien à la sécurité alimentaire pour la communauté de Timiskaming First Nation*

819 629-9878

# LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES CONTINUENT D'ÊTRE LÀ POUR VOUS

Dans le contexte dans lequel nous vivons actuellement, il est primordial pour les organismes communautaires du Témiscamingue de demeurer disponibles pour vous. Les organismes ont adapté leur façon de dispenser les services, afin de respecter les mesures préventives demandées par le Gouvernement, mais ils demeurent **PRÉSENTS POUR VOUS**.

**(SVP Veuillez téléphoner à l'organisme avant de vous présenter sur les lieux)**

Pour obtenir les coordonnées ou de l'information sur les organismes communautaires du Témiscamingue, veuillez vous référer à la page web de la Corporation de développement communautaire du Témiscamingue <https://www.cdctemiscamingue.org/>

## RESSOURCES 24/7

**Info-Social**

811 option 2

**Ligne d'intervention en  
prévention du suicide**

1- 866-277-3553

**ÉQUINOXE / violence  
conjugale**

819-622-7001

**Ligne d'urgence**

911

**Ligne info coronavirus**

1-877-644-4545

## LA SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET LA MRC DE TÉMISCAMINGUE VOUS SOUTIENNENT

Divers outils ont été mis en place pour aider les entreprises, les travailleurs et les individus à travers le tumulte des informations qui bougent et changent d'heure en heure, de jour en jour. Ainsi, sur les sites web [www.lasdt.com](http://www.lasdt.com) et [www.mrcdemiscamingue.org](http://www.mrcdemiscamingue.org), les entrepreneurs et les citoyens ont accès à un onglet menant à plusieurs références dont un guide entièrement dédié aux mesures mises en place dans le contexte de la COVID-19.

Les informations indiquées dans ce feuillet pourraient faire l'objet de modifications. Vous pouvez contacter la Société de développement à [info@lasdt.com](mailto:info@lasdt.com) pour apporter un ajout ou une modification sur le site web.

*Feuillet réalisé en collaboration de*



Municipalité régionale  
de comté  
de Témiscamingue



Canada  
Développement économique Canada pour les régions du Québec  
appuie financièrement la SADC.

mis à jour le 17 avril 2020