

L'ÉCHO DU SOMMET

Janvier 2018



S'UNIR
POUR GRANDIR



Atelier fabrication de chocolat

donné par la chocolaterie Beljade

Pour les jeunes de 6 ans et +



Samedi le 10 février 2018 à 13 h

Centre des loisirs de Saint-Moïse

11,50 \$ / enfant

Inscription obligatoire avant le 1 février 16 h

418 631-9834

Chocolaterie
BelJade



Bonjour à toutes et tous,

Au passage vers une Nouvelle Année, il est temps de dresser un bilan sur ce que nous avons accompli en gestion des matières résiduelles cette année.

D'abord, il est important de faire un petit retour sur la campagne porte-à-porte de l'été dernier. En tout, ce sont 5 200 foyers de La Matapédia qui ont reçu la visite des agents de sensibilisation. Plus de 3 500 ménages étaient présents pour recevoir l'information, répondre aux questionnaires et prendre le temps de poser des questions pour améliorer leur gestion quotidienne des matières résiduelles. Les agents vous remercient pour l'accueil chaleureux que vous leur avez réservé.

Bonne nouvelle pour le bac bleu! Plus de 99% d'entre vous l'utilise régulièrement, voire à chaque collecte. Cette année, c'est plus de 2 360 tonnes de matières qui ont été envoyées au recyclage, une augmentation de près de 100 tonnes comparativement à 2016!

Pour le bac brun, la bonne nouvelle fut de réaliser suite à la campagne que 50 % des matapédien(ne) s'avaient adopté le bac brun, un taux légèrement inférieur à d'autres territoires après 2 ans d'utilisation. Par contre, bonne nouvelle car il y a eu une augmentation de 350 à 390 tonnes de matières organiques envoyées dans le bac brun et donc évitées de l'enfouissement. Il reste encore du chemin à faire, mais c'est très bien!

Une légère mauvaise nouvelle pour le bac vert, puisqu'on y constate une faible augmentation de quelques tonnes. Rien d'anormal, mais un rappel à faire attention de bien suivre les 3 R-V-E, soit Réduire à la source, Réutiliser, Recycler, Valoriser et en dernier recours, Éliminer les matières!

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

À la prochaine !

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca



La date limite pour les articles est le premier de chaque mois

Trois façons de faire parvenir vos articles ou de communiquer avec nous :

Par Internet : journalstmoise@gmail.com (photos numériques, articles, questions, commentaires, etc.)

En personne : au bureau municipal (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-4808

Le journal peut être consulté sur le site de la municipalité :

st-moise.com



AVIS À LA POPULATION

La grande salle du centre municipal ne sera pas disponible entre le 15 janvier et le 15 mars, période où la municipalité procèdera à sa rénovation.

BUDGET 2018

Le 11 décembre dernier, le conseil municipal a procédé à l'adoption des prévisions budgétaires pour l'année 2018 totalisant **1 010 083,00\$**.

Une hausse sera observée sur les comptes de taxes, causée par l'augmentation de la valeur de l'évaluation des résidences et surtout des lots boisés au rôle d'évaluation 2018.

Pour diminuer l'impact de cette hausse, le conseil a décidé de réduire le taux de taxes foncières à **0.85 \$/100,00\$** d'évaluation au lieu de 0,90\$.

31 janvier 2018 date limite pour s'acquitter de ces arrérages de taxes 2015 et 2016, et pour être retiré de la liste pour défaut de paiement de taxes qui sera déposée au conseil municipal lors de la réunion régulière du 5 février 2018.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Janvier – 2018

D	L	M	M	J	V	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

*** **MERCI** de mettre votre bac au chemin la veille de chaque collecte ***

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

5 FÉVRIER

Les séances ont lieu à **19 h 30** au centre municipal, 120 rue Principale.

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MOÏSE
BUDGET 2018

Le conseil adopte le budget **DÉPENSES** qui suit :

LÉGISLATION	39 445 \$
ADMINISTRATION	65 470 \$
GREFFE	0 \$
FRAIS ADMINISTRATIFS ET ÉVALUATION	18 415 \$
ASSURANCES	12 875 \$
POLICE, SÉCURITÉ INCENDIE ET CIVILE	63 760 \$
VOIRIE MUNICIPALE	121 480 \$
ENLÈVEMENT DE LA NEIGE	106 710 \$
ÉCLAIRAGE DE RUE	5 300 \$
TRANSPORT AUTRES DÉPENSES	12 340 \$
AQUEDUC ET ÉGOUT	53 980 \$
COLLECTE MATIÈRES RÉSIDUELLES	60 788 \$
COURS D'EAU	470 \$
URBANISME ET ZONAGE	16 595 \$
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE	14 525 \$
CENTRE COMMUNAUTAIRE	18 160 \$
PATINOIRE	11 910 \$
SPORTS ET LOISIRS	51 195 \$
JOURNAL COMMUNAUTAIRE	2 995 \$
CULTURE ET PATRIMOINE	250 \$
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION	5 000 \$
PLAN D'ACTION MADA	1 420 \$
POINT DE SERVICE DE SANTÉ	5 000 \$
OBLIGATIONS ET INTÉRÊTS	60 000 \$
IMMOBILISATIONS	262 000 \$
TOTAL DES DÉPENSES :	1 010 083 \$

Le conseil adopte le budget **REVENUS** qui suit :

TAXE FONCIÈRE	309 961 \$
TAXE EAU ET ÉGOUT	68 645 \$
TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES	59 490 \$
TAXE SERVICE 9-1-1	3 000 \$
PAIEMENT TENANT LIEU DE TAXES	6 759 \$
SERVICES RENDUS AUTRE MUNICIPALITÉ	15 643 \$
REVENUS DE SOURCES LOCALES	14 325 \$
PERMIS	400 \$
DROIT DE MUTATION IMMOBILIÈRE	5 000 \$
DROIT SUR CARRIÈRE-SABLIÈRE	20 000 \$
PARTICIPATION PARC ÉOLIEN	17 246 \$
TRANSFERTS GOUVERNEMENTALS	477 614 \$
SUBVENTION RESSOURCE LOISIRS	12 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ AFFECTÉ	0 \$
TOTAL DES REVENUS	1 010 083 \$

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MOÏSE
BUDGET 2018

TAXE FONCIÈRE

Le taux de taxe foncière est fixé à **0,85\$/100\$** d'évaluation conformément au rôle d'évaluation en vigueur au 1^{er} janvier 2018. (0.7678\$/100\$ pour la taxe foncière générale et 0.0822\$/100\$ pour la Sûreté du Québec)

TAXE EAU ET ÉGOUT

Les tarifs de compensation pour le 1^{er} règlement emprunt pour le réseau d'aqueduc et d'égout sont fixés à :

1 LOGEMENT	300,00 \$	5 LOGEMENTS	625,00 \$
2 LOGEMENTS	400,00 \$	6 LOGEMENTS	1 800,00 \$
3 LOGEMENTS	475,00 \$	11 LOGEMENTS	3 300,00 \$
4 LOGEMENTS	550,00 \$	ÉTABLE	225,00 \$

TAXE NOUVEAU PUIT

Le taux de compensation pour le 2^{ème} emprunt pour le raccordement du nouveau puit est fixé à :

170,00 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles.

TAXE COLLECTE DES ORDURES

Les tarifs de compensation pour la collecte des ordures sont de :

65,00\$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

32,50\$ par chalet ou maison de villégiature

TAXE COLLECTE DES MATIÈRES RECYCLABLES

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières recyclables de :

60,00 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

30,00 \$ par chalet ou maison de villégiature

TAXE COLLECTE DES MATIÈRES ORGANIQUES

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières organiques sont de :

59,50 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles

TAUX D'INTÉRÊT

Le taux d'intérêt s'appliquant à toutes taxes, compensations, créances ou permis est fixé à **14 %** à compter du 1^{er} janvier 2018.

IMMOBILISATION

Les dépenses, au montant de 262 000,00\$, budgétées pour l'année 2018 sont prévues pour la rénovation de la salle du centre municipal, l'agrandissement du centre sportif et la réfection de la chaussée en gravier des routes Otis et Émilien-Harvey.

Conseils pour aider un enfant à apprendre à patiner

- Choisissez des endroits qui ne sont pas trop achalandés ou des moments où il y a moins d'affluence.
- Habillez votre enfant de vêtements confortables qui ne gêneront pas ses mouvements et dans lesquels il n'aura ni trop chaud ni trop froid.
- Un enfant qui commence à patiner devrait porter un casque de sécurité. Si votre enfant a déjà des protège-genoux et des protège-coudes pour le patin à roues alignées, il pourrait les utiliser pour ses premières sorties de patinage.
- Enseignez-lui la bonne position de base. Ainsi, il doit :
 - fléchir légèrement les genoux. En abaissant le centre de gravité, cette position favorise la stabilité;
 - garder les bras de chaque côté du corps ou un peu vers l'avant. Cela permet d'avoir un meilleur équilibre et de se protéger en cas de chute.
- L'apprentissage de la poussée latérale du patin et le transfert du poids d'une jambe à l'autre devront être intégrés graduellement.
- À l'essayage, une seule paire de chaussettes est nécessaire. Il en est de même pour vos sorties : portez une seule paire de chaussettes bien isolantes.
- Placez-vous devant l'enfant et tenez-le par les mains, car il ne doit pas se tourner pour vous voir. Idéalement, il devrait pouvoir s'appuyer sur un objet : cône de signalisation (un peu mou) ou un stabilisateur d'apprentissage pour enfant (environ 35\$), qui est l'outil idéal. Apprendre à patiner, c'est comme apprendre à marcher. Si l'enfant utilise toujours la même jambe pour pousser, incitez-le à faire travailler les deux jambes.
- N'oubliez pas de sécuriser votre enfant. C'est vrai que cela glisse et c'est aussi vrai que cela fait un peu mal lorsqu'il tombe. S'il se sent en confiance, son apprentissage sera plus facile et il sera fier des résultats.
- Agrémentez les « leçons » de jeux. L'apprentissage sera plus attrayant et, surtout, plus amusant. N'oublions pas que le jeu est essentiel au développement des enfants.
- Apprendre à patiner à un enfant est un cadeau pour la vie. De plus, le patinage est une activité familiale peu coûteuse, accessible et des plus agréables.



Votre enfant adore patiner? Il aimerait améliorer son coup de patin, ses virages et ses freinages, faire des prouesses sur glace, s'amuser et agrandir son cercle d'amis? Contactez le club de patinage artistique, le club de patinage de vitesse ou l'association de hockey près de chez vous. Vous trouverez un programme qui pourra répondre à ses besoins.

La passion du patinage est « contagieuse ». Invitez d'autres familles à se joindre à vous. Bon patinage!

<http://www.education.gouv.qc.ca/plaisirs-dhiver/conseils-pratiques/apprendre-a-patiner/>

Patinoire

Ouverture du centre des loisirs



Horaire pour l'hiver 2018

Fermé lundi et mardi

Ouvert les mercredis et dimanches de 13 h à 16 h

Ouvert les jeudis et vendredis de 18 h à 21 h

Ouvert le samedi de 13 h à 16 h et de 18 h à 22 h

La patinoire sera fermée en cas de tempête. Veuillez consulter la page Facebook :

Activité comité sportif de Saint-Moïse.

L'horaire peut être amené à changer sans préavis.

Merci de votre compréhension

La municipalité de Saint-Moïse



AVIS DE CONVOCATION

Comité Sportif de St-Moïse Inc

Une équipe qui bouge !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

COMITÉ SPORTIF DE SAINT-MOÏSE INC.



**Le lundi 22 janvier 2018 à 19 h
à la salle du Centre des loisirs**

**VOTRE PRÉSENCE
À CETTE RÉUNION
EST TRÈS IMPORTANTE!**



Ordre du jour

Ouverture, présences et vérification du quorum.
Vérification de la régularité de l'avis de convocation.
Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
Lecture et adoption de l'ordre du jour.
Lecture et adoption du procès verbal de l'assemblée du 26 avril 2016.
Bilan des activités.
Bilan financier.
Ratification des actes des administrateurs.
Élections :
Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection.
Procédure d'élection.
Élection.
Ouverture des mises en nominations.
Fermeture des mises en nominations.
Appel des personnes mises en nominations.
Vote si nécessaire.
Présentation des nouveaux administrateurs.

Levée de l'assemblée.
Denise Minville, sec.

Santé Canada a lancé une **consultation publique** sur l'approche réglementaire proposée pour la Loi sur le cannabis le 21 novembre 2017.

La consultation publique a pour but de recueillir des commentaires, notamment sur l'octroi de licences, les exigences en matière de sécurité concernant les producteurs et leurs installations, les normes relatives aux produits du cannabis, l'emballage et l'étiquetage, l'accès au cannabis à des fins médicales et les produits de santé contenant du cannabis. La proposition est expliquée en détail dans le **document de consultation** : **Approche proposée en matière de réglementation du cannabis.**

Tous les Canadiens et les intervenants qui le souhaitent sont invités à partager leur avis sur l'approche réglementaire proposée **en ligne jusqu'au 20 janvier 2018**. Santé Canada accepte des mémoires écrits ou des commentaires en ligne.

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2017/11/sante_canada_lanceuneconsultationpubliquesurlapprocheproposeepou.html





La dépression saisonnière, également appelée « trouble affectif saisonnier », est une forme de dépression qui touche 2 à 3 % de la population canadienne. Les symptômes sont présents principalement durant l'automne et l'hiver, surtout au cours des mois de novembre, décembre et janvier. On observe la dépression saisonnière dans des régions éloignées de l'équateur, où les périodes d'ensoleillement sont réduites durant la période hivernale.

Causes

La cause principale de la dépression saisonnière est la diminution de l'exposition à la lumière durant l'hiver. Ce manque de périodes d'ensoleillement provoque des changements au niveau de certaines hormones ou neurotransmetteurs du corps (mélatonine, sérotonine, etc.). C'est ce déséquilibre hormonal qui serait à l'origine du trouble affectif saisonnier.

Personnes à risque

Les femmes sont plus susceptibles de faire une dépression saisonnière. En effet, trois fois plus de femmes que d'hommes ont ce problème. Les jeunes adultes âgés de 20 à 30 ans seraient les plus affectés par la dépression saisonnière, mais il est à noter que les enfants aussi peuvent en souffrir.

Symptômes

Les symptômes apparaissent au mois d'octobre et disparaissent en avril. Aucun symptôme ne devrait persister durant l'été. Les principaux signes de dépression saisonnière sont :

- Difficulté de concentration;
- Envie incontrôlable de manger des sucreries et prise de poids;
- Fatigue et manque d'énergie;
- Tristesse.

Diagnostic

Le diagnostic de dépression est fait par un médecin qui évalue les symptômes (description, début, fin, etc.). Il peut être difficile de poser un diagnostic de dépression saisonnière puisque les symptômes ressemblent beaucoup à ceux d'une dépression standard. Toutefois, avec le temps et la répétition des symptômes à une période précise de l'année, le diagnostic pourra se préciser.

Traitement

Le principal traitement est la photothérapie (luminothérapie). Le principe est de recréer les effets du soleil en s'exposant à une lumière artificielle tous les jours. Les dispositifs lumineux fournissent une quantité de lumière suffisante (10 000 lux) à laquelle on doit s'exposer 30 minutes par jour, le matin de préférence.

La prise d'antidépresseurs prescrits par un médecin peut aider à diminuer les symptômes de dépression saisonnière, s'ils sont importants et nuisent au quotidien du patient.

Un supplément de vitamine D semble également aider à contrer les effets du trouble affectif saisonnier.

Prévention

Différents moyens existent pour prévenir la dépression saisonnière. Tout d'abord, le fait de prendre l'air une heure par jour augmente l'exposition au soleil. Faire de l'exercice à l'extérieur permet de combiner bien-être et exposition au soleil. De plus, quelques aspects peuvent être modifiés dans le domicile pour augmenter l'ensoleillement. Réorganiser l'espace de travail afin d'être près d'une fenêtre, éviter de mettre les rideaux durant le jour, peindre les murs avec des couleurs pâles ou ajouter des miroirs près des fenêtres si l'éclairage est faible dans certaines pièces, constituent de bons conseils qui peuvent aider à la prévention. Un voyage vers une destination ensoleillée peut aussi être envisagé...

Source : Familiprix



*Tout comme le phare...
Soyons le rayonnement
de l'Est du Québec!
Devenons des précurseurs
de l'avenir!*

Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse affilié au



**CARREFOUR
50 + du QUÉBEC**

Le 17 décembre dernier avait lieu la danse mensuelle en après-midi, suivie d'un lunch à l'heure du souper. Nous comptons environ soixante-dix personnes pour cette dernière activité de l'année. Merci de votre participation!
Bonne année à tous!



**PHOCHAINE DANSE
PRÉVUE LE
18 MARS**



Nos anniversaires du mois de janvier...

- 11 janvier *Lucien Lavoie*
- 15 janvier *Jean-Rock Harvey*
- 16 janvier *Ghyslaine Gagnon*
- 17 janvier *Charles-Omer Sirois*
- 20 janvier *Guy Beaulieu*
- 21 janvier *Patricia Charest*
- 24 janvier *Suzanne Fraser*
- 26 janvier *Émilienne Harvey*



Quiche Lorraine



La pâte brisée

250 gr (2 1/4 tasses) farine
1 pincée de sel
125 gr (1/2 tasse) beurre non salé, mou
1 œuf, le jaune
15 ml (1 c. à table) eau froide

4 portions

Par Jonathan Garnier,
émission Salut Bonjour



La garniture

250 ml (1 tasse) lait
3 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
5 ml (1 c. à thé) noix de muscade, moulue
125 ml (1/2 tasse) jambon cuit, haché
125 ml (1/2 tasse) cheddar, râpé
Sel et poivre au goût

Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le beurre, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez l'œuf et l'eau. Formez une boule, enveloppez d'un film de plastique alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur 40 minutes.

Préchauffez le four, la grille au centre à 180 °C (375 °F).

Entre temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélangez le lait, les œufs, la muscade, un peu de sel et de poivre.

Sur le plan de travail, étalez et déposez la pâte dans un moule à tarte. Dans le moule, répartissez le mélange préparé, le jambon, le fromage et laissez cuire au four, 30 minutes.

On peut la faire au fromage seulement, au saumon fumé et tomates séchées, avec des restes de rôti de porc, de saumon, etc. C'est une recette « vide-frigo », et idéale pour les lunches.

Tacos aux oeufs

8 portions



8 tortillas (à la farine de maïs ou autre)
8 œufs cuits durs, écalés et hachés
1 tasse (250 ml) de maïs en crème sans sel ou à teneur réduite en sel
2 c. à thé (10 ml) de mélange d'assaisonnement pour tacos
1 tasse (250 ml) de cheddar léger, râpé, divisé
1 1/2 tasse (375 ml) de laitue émincée
8 c. à table (120 ml) de sauce pour tacos
8 c. à table (120 ml) de crème sure (facultatif)

Réchauffer les coquilles pour tacos selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Pendant ce temps, mélanger les œufs, le maïs et l'assaisonnement pour tacos dans une casserole moyenne. Cuire à feu moyen, en remuant délicatement, jusqu'à ce que chaud, environ 3 minutes. Retirer du feu. Incorporer 1/2 tasse (125 ml) de fromage.

Remplir chaque coquille pour tacos d'environ 1/3 tasse (75 ml) de préparation aux œufs. Garnir de 3 c. à table (45 ml) de laitue, de 1 c. à table (15 ml) de sauce pour tacos, de 1 c. à table (15 ml) de crème sure, si désiré, et de 1 c. à table (15 ml) de fromage.

Pour faire votre mélange d'assaisonnement pour tacos : Mélanger ensemble 1 c. à table (15 ml) de farine tout usage, 1 c. à thé (5 ml) de poudre chili, 1 c. à thé (5 ml) de paprika, 3/4 c. à thé (4 ml) de sel, 3/4 c. à thé (4 ml) d'oignon émincé déshydraté, 1/2 c. à thé (2 ml) de cumin moulu, 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de poivre de Cayenne, de poudre d'ail et de sucre et 1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre moulu.

Les oeufs



Vous voulez apprendre comment faire des œufs à la coque parfaits? Vous voulez devenir un expert (e) dans la cuisson des œufs à la poêle ou brouillés? La cuisson de l'œuf poché reste un mystère pour vous? Vous avez 40 ou 50 ans et vous ne savez pas encore casser un œuf? (Rires)

Rendez-vous sur le site « lesoeufs.ca », dans la section « Œufs 101 » et vous pourrez consulter une foule de vidéos et textes avec photos qui vous aideront à apprivoiser ces techniques. Consultez la section « recettes » pour de délicieuses recettes à base d'œufs.

Voici pour les œufs durs cuits à la perfection :

Déposer les œufs en une seule couche dans une casserole et couvrir ceux-ci d'eau froide. L'eau devrait recouvrir les œufs d'au moins un pouce. Couvrir la casserole avec le couvercle. À feu vif, amener les œufs à forte ébullition. Retirer du feu et laisser reposer les œufs dans l'eau de 18 à 23 minutes, selon le calibre de ceux-ci; 18 minutes pour des œufs moyens, 20 minutes pour de gros œufs et 23 minutes pour des œufs extra gros. Égoutter et rincer immédiatement sous l'eau froide courante. Un refroidissement rapide contribue à prévenir la formation d'un anneau vert autour du jaune d'œuf.

Conseils :

Utiliser les œufs ayant séjourné le plus longtemps au réfrigérateur, car moins les œufs sont frais, plus ils sont faciles à peler. Pour peler les œufs cuits durs : craqueler la coquille sur une surface dure et rouler l'œuf entre les mains pour décoller la coquille. Commencer à peler par le gros bout. Tenir sous un jet d'eau froide ou tremper dans un bol d'eau pour faciliter le retrait de la coquille.

Vous pouvez conserver les œufs cuits durs non pelés dans un contenant scellé pendant 1 semaine au réfrigérateur.

Pour savoir si un œuf est cuit dur, faites-le tourner sur lui-même. S'il tourne, c'est un œuf cuit dur. S'il vacille, c'est un œuf cru.

Téléchargez notre application gratuite de minuteur pour la cuisson des œufs et préparez des œufs parfaits à tout coup!



lesoeufs.ca

L'œuf est un aliment qui mérite notre attention. Économique, facile à préparer et riche en protéines de qualité, il peut être intégré dans nos repas du quotidien. Contrairement au blanc, le jaune d'œuf est riche en lipides et notamment, en cholestérol. Par contre, de nombreuses études scientifiques n'ont pu montrer de corrélation entre une consommation régulière d'œuf et l'élévation du taux de cholestérol sanguin. Elles remettent donc en cause les idées reçues sur le sujet. A condition d'en consommer en quantité raisonnable, il n'y aurait donc plus de raison valable de se priver de la consommation d'œufs. Un gros œuf contient 6 grammes de protéines et fournit 14 éléments nutritifs essentiels, comme les vitamines A, D et E, du folate, du fer et du zinc. Les protéines contenues dans l'œuf sont dites complètes, car elles renferment les 9 acides aminés essentiels à l'organisme, et ce, dans des proportions optimales.

Parade de Noël à St-Noël



Le Club Optimiste de Saint-Moïse, avec la collaboration de la municipalité de St-Moïse, a participé au défilé de Noël à St-Noël le samedi 16 décembre dernier.

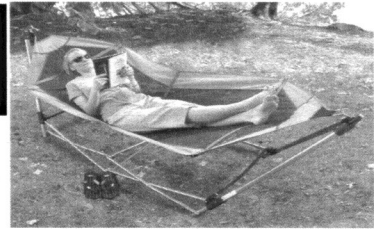


Un char allégorique bien décoré pour l'occasion baladait plusieurs enfants et leurs parents, le tout sur des airs du temps des Fêtes, accompagnés de Stéphane Corneau à la batterie. Tous ont été heureux de participer à cette parade!





COIN DÉTENTE



PENSÉES

« Des femmes peuvent très bien se lier d'amitié avec un homme mais pour la maintenir, il faut peut-être le concours d'une petite antipathie physique. »

« L'amitié partage toutes les peines et non tous les plaisirs. »
L'angoisse est liée à l'obsession de la réussite pour atteindre une sécurité qui n'est qu'illusoire.

Indice : Relatif à un comportement blâmable

- | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|--|
| 2
Aï
Em
Lb
Ur | Nono
Safi
Snob
URSS | Lutèce
Tarpan
Tribal | 10
Bouledogue
Dérogação | 13
Bouillabaisse
Charlerivaine
Déliquescence |
| 3
Bal
LSD | 5
Axile
Balai
Étier | 7
Aluette
Bâillon
Nouille
Oripeau
Semonce | 11
Déchetterie
Démagogique | |
| 4
Allô
Dubé
Fétu | 6
Abonni
Décimé
Égarés | 8
Quantité
Ulricois | 12
Chesterville
Condoléances
Électrophone
Incompatible
LaCroisienne | |

DEVINETTES

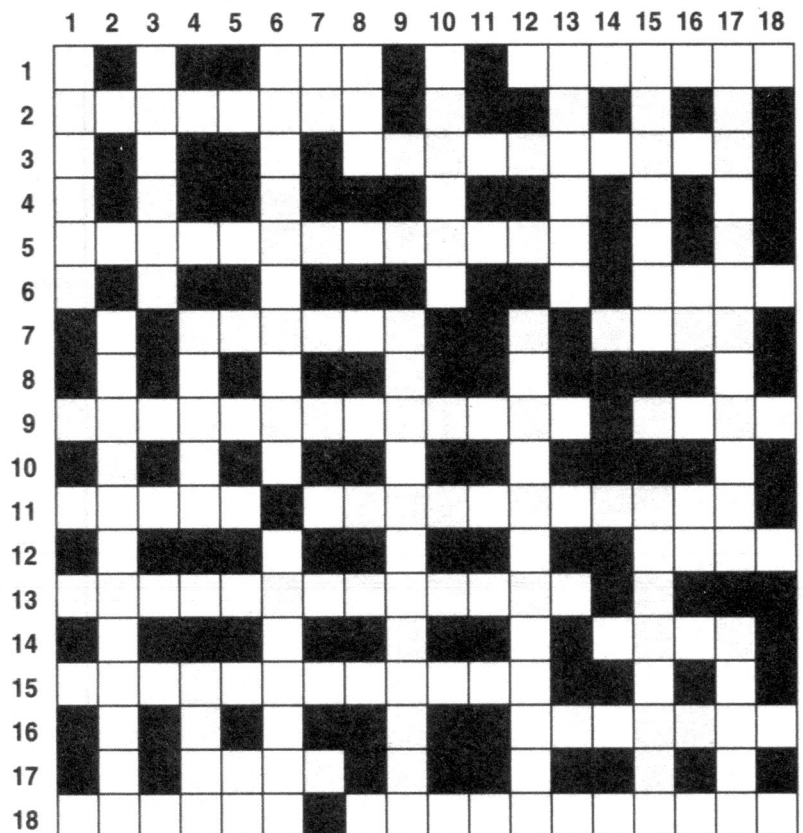
Je ne respire jamais mais j'ai beaucoup de souffle.

Qui suis-je ?
J'ai une montre qui ne fonctionne plus et pourtant elle me donne encore l'heure correcte.

Pourquoi ?
Quelle est la plante sur laquelle on peut marcher sans l'écraser ?

BLAGUES

Au cours d'une croisière, une tempête fait rage. Sur le pont du bateau un marin s'approche d'une dame et dit :
- Vous ne devriez pas rester là, madame, une vague pourrait vous emporter...
Un homme qui se trouve à côté se retourne et dit au marin :
- Dites donc, occupez-vous de vos affaires, c'est ma belle-mère pas la vôtre!
Quelle est la différence entre un accident et une catastrophe?
Si ta belle-mère est en train de se noyer : c'est un accident.
Si tu la sauves : c'est une catastrophe.



Une équipe de foot va participer à une rencontre en Afrique. Tous les joueurs doivent donc être vaccinés. Tout le monde passe, on arrive au dernier qui est le goal : alors son entraîneur lui dit : " Toi ce n'est pas la peine tu n'attrapes jamais rien " !

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

L'ASPIRATEUR

Une montre à aiguilles, même quand elle ne marche plus,
donne l'heure deux fois par jour

La plante des pieds

MOT MYSTÈRE

BÂILLON

Café Jasette L'Accorderie

La rencontre AccordeurEs de L'Accorderie de la Matapédia se tiendra jeudi le 18 janvier à 13h30 à la petite salle communautaire de St-Moïse. L'Accorderie desservant les 18 municipalités sur le territoire de la Matapédia.

L'Accorderie, c'est un échange de service entre deux personnes où il n'y a pas de transaction monétaire. La monnaie d'échange, c'est le temps. C'est un peu comme un système économique parallèle où chaque personne reçoit le même salaire horaire, peu importe son origine, son genre, son revenu, son âge, son niveau de scolarité, etc.

Ce réseau est une richesse pour son milieu et une façon originale de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale avec plus de 1000 services d'échange offerts.

En devenant membre, unE AccordeurE reçoit 15 heures d'échange dans sa banque de temps. Chaque membre peut offrir de 1 à 10 services différents.

Pour toutes questions ou pour confirmer votre présence:

Marie-Andrée Mathieu Animatrice Sociale

Chantal Richard Adjointe Administrative

Hélène Arbour Coordonnatrice

(418) 629-4456 #205

Facebook: L'Accorderie de la Matapédia

40-4, avenue du Parc Amqui QC G5J2L6

Site internet: www.accorderie.ca

Courriel: la.matapédia@accorderie.ca

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



418-730-8399

André Gagné Prop.

Programme **ACCÈS-LOISIRS** de La Matapédia



UN LOISIR GRATUIT POUR CHAQUE MEMBRE DE TA FAMILLE

Quand : Le mardi **23 janvier** 2018

Où : Aux **bibliothèques** d'Amqui,
de Causapscal et de Sayabec

Heure : De 14h à 18h

Pour être admissible :

Votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué ici :

1 personne : 20 675\$

2 personnes : 25 163\$

3 personnes : 31 334\$

4 personnes : 39 092\$

5 personnes : 44 514\$

6 personnes : 49 367\$

7 personnes : 54 220\$

À prévoir :

- Présenter une **preuve de revenu** annuel (ex. : rapport d'impôt, avis de cotisation, etc.)
- **Se rendre en personne** à un des points de service lors de la journée d'inscription

PRÉSENTEZ-VOUS SUR PLACE!

Pour en savoir plus : 418-629-2211 poste 3342

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Léo Tremblay Meubles Inc.

5 Boul. Joubert est

Sayabec

Téléphone : (418) 536-3555

Fax: (418) 536-3625

1 866 295-3555

e-mail: accentmeubles.com

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSITANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUX DE TOUS GENRES

VITRES D'AUTO



R.Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Demandez votre CARTE V.I.P accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

LES PROMOS DE CHAQUE SEMAINE : (-\$\$\$)

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

CELL : 418-631-4350-4351-4360-4196



Clerobec Inc.
78 Rte 132 Est
Sayabec, PQ
G0J 3K0

Clement Sirois

Propriétaire

- Plomberie • Matériaux de Construction
- Quincaillerie • Cedre de l'est

T 418 536 3344

F 418 536 3348

clerobec@globetrotter.net

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

Horaires : du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Déneigement

122, route Thjbeault
Saint-Moïse, Qc
G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2920
Cellulaire : (418) 732-9817

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



Ferme Jolipré Holstein inc.

Saint-Moïse 418 776-5148
Marie-Josée Turcotte et Régis Lepage
Alex - Joé - Xavier - Ély



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929

Sans frais : 1 877 976-2929

Télécopieur : (418) 776-2931

Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE

THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: jst-amand@globetrotter.net



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501

Amqui (Québec) G5J 3P9

Tél.: 418 629-2053

Télééc.: 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.qc.ca

www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie

Salon d'esthétique CHEZ SOIE



Épilation à la cire
Electrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage

Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576

pour St-Moïse

418-775-4488

pour Mont-Joli

Mardi et jeudi à Mont-Joli
Mercredi et vendredi à Saint-Moïse



Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Siège social

1553, boulevard Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 2V9

418 775-7253

1 877 375-7253

Télécopieur : 418 775-5116

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel
Usinage de pièces
Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion
Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN-MARC LAVOIE

Carrosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés.: 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO RABAISEN MAGASIN

- Pièces d'autos
- Mécanique générale
- Équipement et outillage
- Alignement

Soyez
prévoyant!

Prenez
rendez-vous
maintenant!

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10
St-Noël (QC) G0J 3A0
Téléphone (418) 776-2005
Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS **BANNIÈRE AMI**

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -
Cretons **MAISON** - Vidéos
Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti
Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!



st-Amand et Sirols

**Mécanique générale
&
Essence avec service**

**420, route 132
Saint-Moïse (Qc)
G0J 2Z0**

Tél. 418 776-2147



JEAN-PHILIPPE HALLE ET KAVEN MC NICOLL

PHARMACIENS

99, RUE DE L'ÉGLISE
SAYABEC, (QUÉBEC)
G0J 3K0
Tél. : (418) 536-1414
Fax : (418) 536-3410



479, Rte 132 Ouest
St-Moise, Québec
G0J 2Z0
RBQ : 1356 9629 96



Harvey & Fils Inc.

Entrepreneurs électriciens et en construction

Bureau : (418) 776-2115

Jean-Rock : (418) 776-2014

Fax : (418) 776-5605

Régis : (418) 776-2885

Courriel: harveyetfils@globetrotter.net



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

Tél. : 418-775-4151 Téléc. : 418-775-4237

Point de service :

Saint-Moïse et Rimouski

Tél. : 418-775-4151

Sur rendez-vous.



Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com



Centre de la Petite Enfance de Saint-Moïse
Bureau Coordonnateur de la MRC de la Matapédia

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

6c, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,

31 places en installation à Sayabec et

290 places en milieu familial réparties

sur la MRC de la Matapédia

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec