

# L'ÉCHO DU SOMMET

Février 2018



Organisé par :  
le Centre de  
femmes de la  
Matapédia pour  
les femmes

## Déjeuner causerie



Mardi le 20 février à 9 h  
Centre municipal de Saint-Moise  
Gratuit

Inscription obligatoire : 418 631-9834



Bonjour à toutes et tous,

Au-delà de vos bacs brun et bleu, il existe une multitude d’organismes dans la région vous permettant de réduire les quantités de déchets que vous envoyez chaque année à l’enfouissement. En plus, le tout se fait bien souvent en aidant les plus démunis et en favorisant la création d’emplois chez nous. Voici où aller pour chacun de vos résidus :

**Accessoires de maison, appareils électriques et électroniques, électroménagers et meubles usagés :**

- **Ressourcerie de La Matapédia**
  - 56-5, rue du Pont, Amqui

**Matériaux de construction secs, résidus domestiques dangereux, électroménagers, mobilier et encombrants :**

- **Écosite de La Matapédia**
  - 32, rang St-Paul, Amqui

**Vêtements usagés et jouets :**

- **Friperie de la Rivière**
  - 57, rue du Pont, Amqui
- **Friperie – SOS Secours**
  - 146, rue de la Fabrique, Causapscal
- **Friperie La Relève**
  - 4, rue St-Pierre Ouest, Val-Brillant



**Régie intermunicipale de traitement  
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES**  
MRC de La Matapédia et de La Mitis

**Vos surplus alimentaires et denrées non-périssables :**

- **Moisson Vallée Matapédia**
  - 54, rue du Pont, Amqui

Pour plus d’information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le [www.ecoregie.ca](http://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](http://www.ecoregie.ca)

Courriel : [matresi@matapedia.qc.ca](mailto:matresi@matapedia.qc.ca)

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



***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](mailto: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](http://st-moise.com)



Avant le 1<sup>er</sup> mars de chaque année, la municipalité envoie un compte de taxes à toute personne inscrite au rôle d'évaluation.

La municipalité offre la possibilité de payer en trois versements les comptes de taxes, de plus de 300,00\$, soit le 31 mars, le 2 juillet et le 1<sup>er</sup> septembre.

Les comptes de taxes, inférieurs à 300,00\$ sont payables le 31 mars.

À défaut d'acquitter le premier versement à son échéance, celui-ci portera automatiquement intérêt au taux annuel de 14 % à partir du 1<sup>er</sup> mai.

Le deuxième et le troisième versement demeureront toujours payables à la date d'échéance prévue.

**28 février 2018** date limite pour s'acquitter de ces arrérages de taxes 2015 et 2016 sans frais et pénalités.

Après cette date, l'acquiescement de ces arrérages se fera au bureau de la MRC de La Matapédia, en plus des frais et des pénalités.

## Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

### 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			

### Mars

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	29	30	31

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

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

**5 MARS**

Les séances ont lieu à **19 h 30** au centre municipal, 120 rue Principale (**SALLE DU SOUS-SOL**)

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

## Subvention offerte aux aînés qui ont subi une hausse significative de taxes municipales

Tout aîné peut avoir une subvention qui vise à compenser en partie l'augmentation des taxes municipales à payer à l'égard de sa résidence, à la suite d'une hausse significative de la valeur de celle-ci, s'il respecte les conditions d'admissibilité.

Si l'augmentation de la valeur de sa résidence excède d'au moins 7,5 % l'augmentation moyenne, la municipalité transmettra un formulaire indiquant le montant de la subvention potentielle avec le compte de taxes de l'année en cours (ex. : 2018).

### Conditions d'admissibilité

- Sa résidence est une unité d'évaluation entièrement résidentielle comportant un seul logement et elle constitue son **lieu principal de résidence**;
- Il est responsable du paiement du compte de taxes municipales pour l'année en cours (ex. : 2018), relativement à cette résidence;
- Au 31 décembre de l'année d'imposition précédente (ex. : 2017),
  - Il résidait **au Québec**,
  - Il avait **65 ans et plus** et
  - Il était **propriétaire** de sa résidence **depuis au moins 15 années consécutives** (la période de 15 ans peut inclure une période pendant laquelle son conjoint en a été propriétaire);
- Son **revenu familial** pour l'année d'imposition précédente est **50 000\$ ou moins**.

### Instructions à suivre pour demander la subvention

1. Connaître le montant de la subvention potentielle inscrit sur le formulaire transmis par la municipalité avec le compte de taxes de l'année en cours (ex. : 2018);
2. Remplir le formulaire *Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales (TP-1029.TM)*
3. Reporter le résultat inscrit à la ligne 43 du formulaire TP-1029.TM à la ligne 462 de sa déclaration de revenus du Québec pour l'année d'imposition précédente (ex. : 2017);
4. Joindre le formulaire TP-1029.TM dûment rempli à la déclaration de revenus du Québec.

# Journal L'Écho du Sommet

## Bilan 2017

Depuis octobre 2016, le journal a une page couverture en couleur.

Depuis octobre 2015, la gestion financière est maintenant opérée par la municipalité, l'édition est passée de 5 à 12 parutions par année et la distribution du journal est effectuée par la poste sur tout le territoire, ainsi que via le site internet de la municipalité, st-moise.com, et la page Facebook du comité de développement, l'Association pour l'Avenir de Saint-Moïse.

**Solde au 31 décembre 2016**                      2314,85 \$

### ACTIVITÉS DE FONCTIONNEMENT

REVENUS 2017                      1915,00 \$

Vente publicité                      1915,00 \$

DÉPENSES 2017                      1489,73 \$

Frais de poste                      673,85 \$

Frais téléphone                      104,99 \$

Fournitures bureau                      710,89 \$

Surplus (déficit)                      425,27 \$

2740,12 \$

### ACTIVITÉS D'INVESTISSEMENT

Achat écran ordinateur                      513,24\$

**2226.88 \$**

# COMITÉ SPORTIF

À colorier!

Voici la composition du Comité sportif suite à l'assemblée générale du

22 janvier dernier :



- Président :*  
Daniel St-Amand
- Vice-président :*  
Jean-Michel Fillion
- Trésorière :*  
Maryse Vignola
- Administrateurs :*  
Yannick Marin  
Martin Sirois,  
Michael Sirois,  
Kevin Ouellet,  
Maxime Anctil



M<sup>me</sup> Denise Minville effectue le travail de secrétaire

mais ne fait pas partie du comité.





### Activités à venir...

Les activités que vous trouvez dans cette section sont ouvertes pour l'ensemble de la population n'hésitez pas à participer aux activités dans les villages avoisinant les membres des comités organisateurs se feront un plaisir de vous accueillir!

- Cours de danse en ligne, les mardis soir dès le 6 février à 19 h , Bureau municipal de **Saint-Noël**, 5\$/personne, 418-330-2341
- Cinéma en pyjama, 9 février à 19 h, à l'école primaire de **Saint-Damase**, Gratuit, 418-631-9834
- Atelier avec la chocolaterie Beljade, Centre des loisirs de **Saint-Moïse**, 10 février à 13 h, inscription obligatoire 418-631-9834
- Clair de lune, 17 février à 19 h, à la salle de quilles **Saint-Noël**, 10\$/ joueur, inscription obligatoire 418-776-2966
- Déjeuner causerie avec le centre de femme, 20 février de 9 h à 11 h, local au sous-sol centre communautaire de **Saint-Moïse**, inscription 418-631-9834
- Atelier décharge d'AccordEurs (inscription obligatoire), 22 février et 22 mars, 13 h 30 au centre communautaire de Saint-Moïse, 418-629-4456 #205
- Carnaval de **Saint-Noël**, 2 mars au 11 mars 2018
- **Sortie familiale Amqui ( cinéma et piscine)**, 7 mars, départ de Saint-Damase 9 h 00, Saint-Noël 9 h 10, Saint-Moïse 9 h 20, inscription obligatoire places limitées, 418-631-9834, apporter un lunch froid pour le diner, 5 \$ / personne. (Ce montant inclut le transport, le film + pop corn et liqueur + piscine).



## Assemblée générale annuelle à quoi ça sert?

Le mot Assemblée générale annuelle est un mot qui fait souvent peur! Et pourtant une assemblée ne dure habituellement pas plus d'une heure.

### **Qui peut faire partie d'un conseil d'administration?**

La mission de l'organisation te tient à cœur? Tu as des idées et tu aimerais les réaliser? L'âge n'a pas d'importance que tu aies 13 ans ou 99 ans, il y a une place pour toi dans un conseil d'administration.

### **Quel rôle peux-tu jouer dans le conseil d'administration?**

Tu pourras y jouer le rôle d'administrateur, de trésorier, secrétaire, président ou vice-

président. Le plus important c'est que tu pourras faire connaître ton opinion!

### **L'assemblée permet...**

- De s'informer sur les activités de l'organisation durant l'année présente;
- De prendre connaissance des états financiers de l'organisme;
- De poser des questions sur le fonctionnement de l'organisme;
- De s'impliquer dans sa communauté;
- De devenir membre du conseil d'administration de l'organisme;

Au printemps beaucoup d'organismes font leur Assemblée générale annuelle. C'est le meilleur temps pour toi de t'impliquer dans ta communauté!

# NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE À LA BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-NOËL

Dès le 24 janvier 2018

Mardi : 12 h 45 à 15 h 30

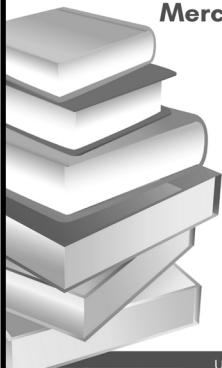
Mercredi 19 h à 20 h 30

Venez découvrir notre bibliothèque et  
profitez-en pour vous informer sur les  
demandes spéciales.

Bienvenue aux gens des  
municipalités avoisinantes!!!

Carte de membre : 5\$

Information : Sonia Couture 418-631-9834  
25 rue de l'Église, Saint-Noël, G0J 3A0  
( dans l'école primaire)



Une présentation de Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de la  
Mitis, fier partenaire du développement des loisirs de Saint-Moïse,  
Saint-Noël et Saint-Damase

## Vous aimez lire?

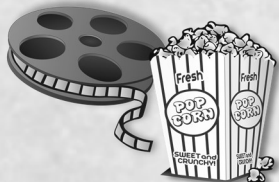
Saviez-vous que les gens de Saint-Moïse peuvent fréquenter la bibliothèque de Saint-Noël? La bibliothèque de Saint-Noël est située au 25 rue de l'Église dans l'école primaire de Saint-Noël ( deuxième porte de l'école).

Depuis le 24 janvier 2018, la bibliothèque ouvre ses portes à tout les mercredis soir de 19 h à 20 h 30. De plus, le comité travaille présentement à refaire une beauté à la bibliothèque et à améliorer l'offre de livres. Si vous avez des idées de suggestions ou vous aimeriez aider, le comité se fera un plaisir d'avoir des bénévoles de Saint-Moïse.

Au plaisir de vous rencontrer lors des prochaines soirées d'ouverture.

Pour plus d'information Sonia 418-631-9834

# Sortie familiale



Avant-midi : cinéma

Après-midi : piscine

à Amqui le 7 mars



### Les départs en autobus

Saint-Damase : 9 h devant l'église

Saint-Noël : 9 h 10 centre des loisirs

Saint-Moïse : 9 h 20 centre des loisirs

### Détails :

5 \$ / personne, ( compris dans le prix film + liqueur + popcorn, entrée à la piscine).

Apportez votre lunch froid, nous dînerons à la salle communautaire.

Les places étant limitées, inscription obligatoire avant le 26 février au 418 631-9834

Cette sortie est rendue possible grâce à la contribution des loisirs de Saint-Noël, de l'Association sportive de St-Damase et du Club Optimise de Saint-Moïse.




## Ministère de la Sécurité publique du Québec

Soyez prévoyant! Après chaque chute de neige, déglacez et déneigez les sorties de votre domicile, incluant les fenêtres du sous-sol et les balcons, et assurez-vous que les voies d'accès menant à ces sorties soient désencombrées. Ainsi, vous pourrez évacuer rapidement en cas d'incendie et cela facilitera, du même coup, l'intervention des services d'urgence.



ENSEMBLE >   
on fait avancer le Québec

Québec 

### Le dégagement des sorties - Ministère de la Sécurité publique

En cas d'incendie, il est essentiel de pouvoir évacuer rapidement votre domicile. En hiver, l'accumulation de neige ou de glace dans vos sorties extérieures...

[SECURITEPUBLIQUE.GOUV.QC.CA](http://SECURITEPUBLIQUE.GOUV.QC.CA)

## 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





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

À mettre à votre agenda :  
Conférence sur les mandats  
d'inaptitude par  
M<sup>e</sup> Marie-Josée Fournier  
le mercredi 18 avril à 14 h

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



**CARREFOUR**  
50 + du QUÉBEC

# 5 Choeurs

ensemble pour la même cause



**ENTRÉE  
LIBRE**

**Au profit de**



**Spectacle bénéfique avec :**  
Le Chœur Les Bonnes Étoiles (AMIRAMS)  
Le Chœur Les VOIX de la VALLÉE  
Le Chœur Joie et Soleil de MATANE  
Le Chœur St-Benoit d'AMQUI  
La chorale de St-Léon-le-Grand  
et le Duo Jacqueline et Dany

**Le DIMANCHE 8 AVRIL  
à 14 h.**

**Église SAINT-BENOIT AMQUI**

**MERCI À :**  
**99.9**  
rouge



**CONTRIBUTION  
VOLONTAIRE  
SUR PLACE**

**INFO :**  
**418 776-5254**  
**418 629-5867**

Assemblée générale annuelle  
le mardi 13 mars à 19 h à la  
salle municipale, au sous-sol.

Élection des administrateurs.  
Tout membre en règle peut s'y présenter  
et a droit de vote.  
Tout membre en règle peut poser sa  
candidature au poste de membre du conseil  
d'administration du Club des 50 ans et +  
en remplissant le formulaire de  
**MISE EN CANDIDATURE.**  
Tout membre actif qui désire poser sa  
candidature à titre d'administrateur doit  
déposer le bulletin approprié de mise en  
candidature au secrétaire du club, au  
plus tard 5 jours ouvrables avant la date  
fixée pour l'assemblée générale, soit le  
mardi 6 mars 2018. Vous remplissez et  
acheminez votre demande de  
**MISE EN CANDIDATURE**  
au secrétaire du Club soit :  
Monsieur Louis-Marie Lévesque  
418 776-2975  
Bienvenue aux gens d'action.

**PHOCHAIANE DANSE PRÉVUE LE**  
**15 avril à 13 h 30**

**Pratique de jeux**  
**Le mardi à 13 h**  
à compter du 20 février à la  
salle municipale au sous-sol

## Nos anniversaires du mois de février...

- 6 février Adrienne Gagnon
- 14 février Claire Turcotte
- 18 février Jean-Michel Gagnon
- 19 février Marie-Jeanne Ouellet
- 27 février Louise Courcy



## Crise cardiaque (infarctus du myocarde)



Le cœur est un muscle qui pompe le sang à travers tout le corps. Les artères transportent le sang riche en oxygène du cœur vers nos organes et nos muscles afin de leur permettre de bien fonctionner. Les artères qui nourrissent le cœur et qui lui donnent de l'oxygène se nomment artères coronaires. Lorsqu'une de ces artères est bloquée et que la quantité de sang (oxygène) qui va au cœur est sérieusement diminuée, une crise cardiaque (infarctus) survient. C'est une situation urgente qui nécessite un transport à l'hôpital, sinon le cœur subit des dommages permanents.

Si la victime peut se rendre à l'hôpital en dedans de 1 à 3 heures et reçoit un des médicaments qui permettent de débloquent les artères coronaires (streptokinase, urokinase ou TPA), le sang recommencera alors à circuler normalement dans le cœur.

### Symptômes

Les symptômes d'une crise cardiaque incluent :

- douleur, serrement ou pression inconfortable à la poitrine qui dure plus de quelques minutes et/ou qui n'est pas soulagé par la prise de nitroglycérine;
- douleur s'étendant aux épaules, au cou ou au bras;
- difficulté à respirer, sensation d'étouffer;
- étourdissements, transpiration abondante.

Ces symptômes peuvent être ressentis en partie ou en totalité. S'ils surviennent, il est important de se rendre immédiatement à l'hôpital. De plus, si vous reconnaissez ces symptômes chez quelqu'un d'autre, emmenez-le immédiatement à l'hôpital, **même si cette personne insiste pour dire que ça va passer et que ce n'est pas nécessaire** ! Ce geste peut lui sauver la vie.

### Comment peut-on éviter une crise cardiaque?

Certains facteurs peuvent augmenter le risque de faire une crise cardiaque. Ces facteurs de risque sont :

- le diabète;
- les maladies cardiaques (arythmie, hypertension);
- le stress;
- un taux de cholestérol élevé.
- l'inactivité (manque d'exercice);
- l'obésité;
- l'usage du tabac (cigarette, cigare, pipe);

De plus, deux autres facteurs augmentent les risques de crise : être un homme et avoir quelqu'un dans sa famille qui a déjà eu un infarctus. Bien qu'on ne puisse rien faire pour éviter ces derniers, tous les autres facteurs de risques peuvent être contrôlés.

### Personnes ayant déjà subi un infarctus

En plus de contrôler ces facteurs, les personnes ayant déjà fait un infarctus doivent :

- éviter les exercices qui demandent de gros efforts;
- favoriser les exercices rythmiques et répétitifs (aérobie, marche, bicyclette, natation ou jogging);
- éviter les températures extrêmes comme la chaleur humide ou le temps très froid.

### Traitement pharmacologique

On se rappelle que l'infarctus survient quand le cœur manque d'oxygène. Donc, après un infarctus, on utilise des médicaments (bêtabloquants) qui diminuent les besoins du cœur en oxygène ou qui facilitent la circulation.

### Que se passe-t-il après un infarctus?

Certaines personnes semblent ne ressentir aucun effet de la crise cardiaque qu'ils ont subi et veulent même retourner à la maison sur-le-champ. Cependant, la plupart des gens se sentent fatigués, confus et parfois déprimés. La longueur du séjour à l'hôpital après une crise cardiaque est très variable. Les patients qui ont subi des crises cardiaques légères et relativement simples peuvent retourner à la maison après environ une semaine.

Un infarctus demande généralement une période de repos minimale de 6 semaines. Le retour au volant d'un véhicule doit se faire graduellement en débutant par de courtes distances et des situations non stressantes. Les rapports sexuels doivent aussi être recommencés avec précaution, dans l'environnement habituel. On devra commencer doucement, par des caresses, afin de préparer le cœur à l'augmentation de la pression sanguine et des battements cardiaques.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien : Fondation des maladies du cœur du Canada [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

Source : Familiprix

# Recettes méditerranéennes



## Saumon rôti aux fines herbes et au citron 4 portions



- 500 g de saumon sans peau ni arête en quatre filets
- 15 ml (1 c. à table) de persil haché
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'aneth
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel et de poivre (chacun)
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron frais

Graisser un grand plat à cuisson en verre et y disposer les filets de saumon en laissant un peu d'espace entre chacun.

Dans un petit bol, mélanger le persil, l'aneth, le sel et le poivre. Badigeonner le dessus du saumon avec le jus de citron et frotter avec le mélange d'herbes. Cuire au four à 190 C (375°F) de 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement avec une fourchette.

### 4 à 6 portions



## Salade à la grecque

- 20 tomates-cerises
- 1 concombre
- 375 g (13 oz) de fromage feta
- 4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron
- 12 grosses olives noires à la grecque
- Poivre

Coupez les tomates en deux et mettez-les dans un saladier. Fendez le concombre en deux, coupez-le en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et ajoutez-le aux tomates.

Égouttez le fromage. Émiettez-le au-dessus du saladier. Arrosez avec l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de jus de citron. Ajoutez les olives. Poivrez seulement (la feta est salée). Mélangez bien et servez.

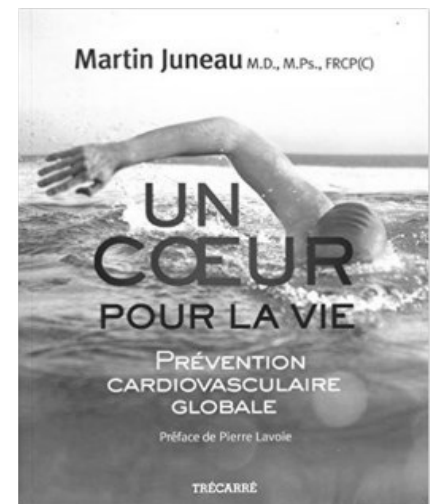
# Un coeur en santé



## Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique n'est pas une maladie au sens strict du terme, mais un regroupement d'un certain nombre de dérèglements du métabolisme qui, pris collectivement, augmentent de façon très importante le risque de maladies cardiovasculaires :

- Tour de taille élevé (plus de 102 cm (41 po) pour les hommes et plus de 88 cm (35 po) pour les femmes)
- Hypertriglycéridémie (plus de 1,7 mmol/L)
- Cholestérol HDL bas (plus petit que 1,0 mmol/L pour les hommes et plus petit que 1,3 mmol/L pour les femmes)



## RÉDUIRE LES RISQUES D'INFARCTUS

(Source : Un coeur pour la vie, Dr Juneau)

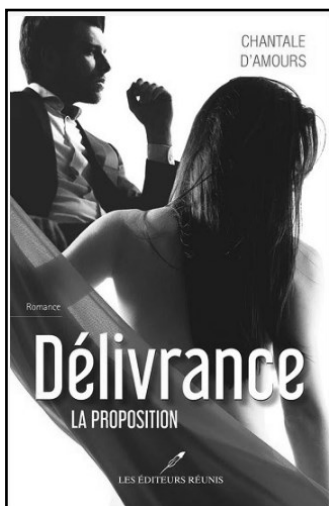
- Saine alimentation
- Poids corporel normal
- Ne pas fumer
- Activité physique régulièrement
- Consommation d'alcool modérée

-Taux de glucose à jeun élevé (plus de 6,1 mmol/L, ou sous prescription d'hypoglycémiant)

-Hypertension (plus de 135/85 mm Hg, ou sous traitement antihypertenseur)

Les personnes qui présentent un ou deux de ces dérèglements ont deux fois plus de risques d'être affectés prématurément par une maladie cardiovasculaire.

## DEUX AUTEURES MATAPÉDIENNES PUBLIENT PROCHAINEMENT



La Matapédienne **Chantale D'Amours** verra naître le résultat de deux années de travail bientôt alors que son premier roman, intitulé "**Délivrance : la proposition**", paraîtra à la mi-février. Il s'agit du premier tome d'une série qui vise un lectorat essentiellement féminin.

Le livre paraîtra chez Les éditeurs réunis, une importante maison d'édition québécoise bien connue pour ses populaires titres de *chick lit-romance*. Amélie Dubois et Judith Bannon, notamment, y sont publiées.

L'auteure matapédienne **Geneviève Gagné** prévoit elle aussi une nouvelle parution ce printemps, le roman "Cougar". La sortie est prévue en mai.

"J'ai toujours aimé écrire. J'avais d'ailleurs commencé un roman au secondaire.

Suite à la perte de mon quatrième enfant, en 2011, écrire devint une obsession. Deux ouvrages furent lancés en 2013 : un livre photo pour souligner mes 15 ans de photographies suivi de "La petite histoire de Cédrick-Emmanuel", l'histoire de mon fils, mon histoire.



"En 2015, a été lancé "Carpinteri - Une histoire à succès... un succès qui dérange!" suite à multiples demandes de la part des clients du Vignoble Carpinteri, le livre, tel un bon vin, vu le jour. Il raconte l'histoire de Tony Carpinteri vu par les yeux d'une invitée de la Villa Carpinteri. Réalité romancée.

Depuis, j'avais le rêve de prouver à mes lecteurs que je suis capable d'écrire de la fiction. Pas que je suis contre l'étiquette de biographe. Mais, avant de reprendre mes nombreux projets en ce sens, je voulais vous offrir "COUGAR"

**Synopsis** Lorsqu'à 40 ans, Ève se retrouve mère célibataire, deux grands ados à sa charge, tout bascule. En proie à une soif de vengeance, elle se met à traquer les jeunes hommes. Elle devient en quelques sortes une « baiseuse » en série, sans lendemain. Malgré tout, elle demeure lucide. La raison reprendra le dessus. Ses valeurs tenteront de la ramener sur la bonne voie.

SOURCE :



POUR S'ABONNER À L'INFOLETTRE DU CERCLE CULTUREL :

<http://www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html>



L'humour à l'honneur à Sayabec!

MIKE WARD  
10 FÉV 2018

JEAN-FRANÇOIS MERCIER  
13 AVR 2018

CENTRE COMMUNAUTAIRE  
6, RUE KEABLE, SAYABEC

BILLETS 35\$ / EN VENTE :

SÉLECTÔTEL (AMQUI)  
DÉPANNEUR BERGER (SAYABEC)  
TOYOTA (RIMOUSKI)

Les profits serviront à l'organisation d'activités culturelles à Sayabec  
Info : 418-836-8963



# COIN DÉTENTE



## PENSÉES

L'espoir est comme un phare; il n'arrête pas la tourmente mais il guide toujours dans la bonne direction.

Un souvenir inoubliable se nourrit toujours du présent pour pouvoir survivre au passé. Aimer, cela consiste à s'oublier soi-même pour s'apprécier à travers autrui.

## DEVINETTES

Quelle est la phrase à ne pas dire à un vampire?

Quelle ressemblance y a-t-il entre un facteur et un jongleur?

Que préfèrent les abeilles dans le mariage?

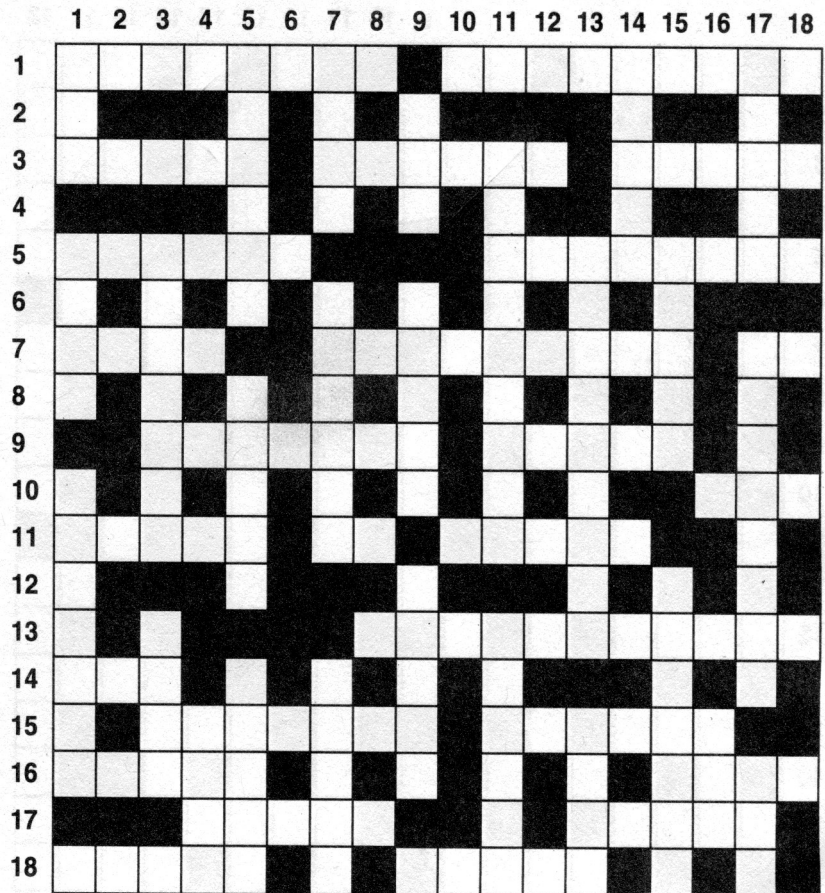
## BLAGUES

Un clochard discute avec un autre : Grâce à ma trompette, je suis très riche. Les gens te donnent beaucoup d'argent pour que tu joues, lui demande l'autre. Non répond celui-ci, ils m'en donnent pour que j'arrête de jouer.

Une jeune femme qui cherche à se marier vient s'inscrire dans une agence matrimoniale. Elle précise à l'employée : Je suis bien ennuyée...Comme vous le voyez, je suis borgne. Ce sera sans doute difficile de trouver un parti...Mais non, ne vous inquiétez pas ! L'employée tape la fiche descriptive : Jeune femme, deux merveilleux yeux bleus, dont un en moins.

Indice : Dépôt

- |  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>2</b><br>SO<br>Ta                               | Édom<br>Gage<br>Iran<br>Lune<br>Moka<br>Rock                                     | Lycra<br>Nitra<br>Ortie<br>Otite<br>Patio<br>Piège<br>Piton<br>Stemm<br>Storm<br>Thuir | Rapace<br>Salado  | <b>9</b><br>Blablabla<br>Haschisch<br>Mailloche<br>Rectifier |
| <b>3</b><br>Aar<br>Gay<br>Lui<br>Mil<br>Orr<br>Rho | <b>5</b><br>Aleph<br>Amado<br>Aplat<br>Brise<br>Crave<br>Curer<br>Hello<br>Loing | <b>6</b><br>Cesena<br>Émirat<br>Granby<br>Négoce                                       | <b>7</b><br>Acidité<br>Ketchup<br>Malaria<br>Ontario<br>Picpoul | <b>11</b><br>Électrochoc                                     |
| <b>4</b><br>Caca<br>Doge                           |  |  | <b>8</b><br>Aéroport<br>Marinade<br>Solution                    |  |



Un voleur s'introduit dans une maison. Il vient de voler des objets pendant que les personnes dorment. Il est sur le point de partir quand il entend une petite voix qui lui dit : Vous pouvez prendre mon bulletin scolaire aussi?

# RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

## DEVINETTES

Tu veux un verre de rouge?  
Il leur faut tous les deux beaucoup d'adresses.  
La lune de miel!

### À LOUER

À l'Office municipal d'habitation  
de Saint-Moïse, 8 rue HLM,  
logements de 3 1/2 pièces disponibles  
Vous pouvez me joindre aux numéros suivants :

**418-776-2106** ou **418-732-4762 (cellulaire)**

Simone Beaulieu, directrice.

## MOTS ENTRECROISÉS

### GAGE



### À VENDRE

**DEUX TERRAINS NON AMÉNAGÉS**

**SUR LA RUE FRASER**

**CONTACTER :**

**RÉGIS HARVEY**

**418-776-2885**

**OU COLOMBE HARVEY**

**418-750-2907**



## Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

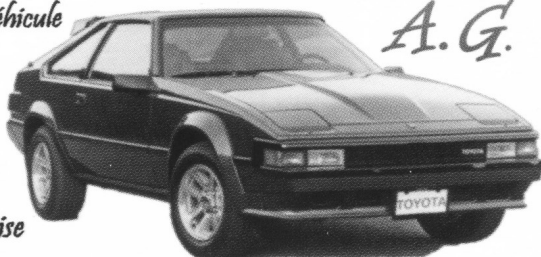
Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



*A.G.*

**418-730-8399**

*André Gagné Prop.*



**CHEVALIERS DE COLOMB**

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Clément Harvey**

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

## 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

RESTAURANT  
CHEZ  
**TARZAN**

418 rte 132,  
St-Moïse  
G0J 2Z0

Spécialité  
PIZZA  
Menu du  
jour

**418 776-5211** Propriétaires : Hermel Richard  
et Carole Paradis

**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](mailto: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



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

Points de service :

St-Moïse et Rimouski

Tél. : 418 775-4151

Sur rendez-vous



**MADONE GAGNÉ**

Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

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](mailto: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](mailto:cpelenfantjoue@globetrotter.net)

[www.enfantjoue.com](http://www.enfantjoue.com) et

[www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info](http://www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info)



Québec



**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-Moïse, 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](mailto:harveyetfils@globetrotter.net)