

L'ÉCHO DU SOMMET

Avril 2018



S-T-MOÏSE

S'UNIR
POUR GRANDIR



DANSE

des 50 ans et +

le dimanche 15 avril à

13 h 30

**Souper
Spaghetti**

28 avril 2018

17 heures

Léger goûter

**Francine
Ouellet
à l'animation**

**LES BILLETS SONT EN VENTE AUPRÈS
DES MEMBRES DU CLUB OPTIMISTE.**

**VOUS POURREZ AUSSI VOUS
EN PROCURER À LA PORTE
LE SOIR MÊME.**



Bienvenue à tous!

Le Club Optimiste de Saint-Moïse vous invite à venir déguster un délicieux spaghetti à la Salle municipale de Saint-Moïse, lors de l'événement « Souper Spaghetti d'Antoinette Sirois ».

**Adulte : 8 \$
5 à 10 ans : 5 \$
4 ans et moins :
gratuit**

Bonjour à toutes et tous,

Transporter nos matières organiques à Rivière-du-Loup, est-ce que c'est vraiment plus écologique? C'est probablement l'une des questions qui revient le plus souvent.

Si vous aimez les réponses simples, alors la réponse est « **oui** ».

Par contre, si vous aimez les explications, alors voici pourquoi :

Partons de l'idée qu'afin d'être écologique, il faut que ce soit *rentable* en termes de gaz à effet de serre. Le tout sera évalué en « équivalent CO₂ », soit le potentiel d'un gaz à effet de serre comparativement au CO₂. Le CO₂, puisqu'étant équivalent à lui-même, a un «équivalent CO₂» de 1. Le méthane a pour sa part un «équivalent CO₂» de 25. Il est donc 25 fois plus puissant que le CO₂ en termes de gaz à effet de serre.

Ainsi, prenons en compte nos *dépenses* et *gains* en équivalent CO₂ parmi les données suivantes :

- o La collecte porte-à-porte en camion et les déplacements vers notre site de transbordement de Mont-Joli multiplié par le nombre de collectes, et ce pour chaque municipalité;
- o Les aller-retour en camion de Mont-Joli vers l'usine de biométhanisation de Rivière-du-Loup;
- o En 2017, près de 1000 tonnes de matières organiques ont évité l'enfouissement et donc la création de grosse quantité de méthane.

Après calcul de ces paramètres, notre collecte du bac brun en 2017 nous a permis de faire une économie de 600 tonnes «d'équivalent CO₂». Ça représente la quantité de CO₂ qu'entreposent 84 000 arbres en une année. C'est l'équivalent d'avoir évité de faire 4,2 millions de kilomètres en voiture, soit 10 fois la distance Terre-Lune ! Voilà pourquoi nous vous encourageons à utiliser au bac brun !

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



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

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel : 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 (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



Des travaux de rechargement de gravier sont prévus pour les routes Émilien-Harvey et Otis. L'exécution de ces travaux se fera au mois d'août par Transport Martin Alain.

La rénovation de la grande salle du centre municipal est terminée.

La municipalité a effectué le dernier versement annuel du 1^{er} règlement d'emprunt pour le réseau d'aqueduc et d'égout, ainsi que le 10^e versement sur 20 ans du 2^e règlement d'emprunt pour le nouveau puit.

Une taxe de service sera tenue sur le compte de taxes 2019 et suivant, pour l'entretien du réseau d'aqueduc et d'égout au lieu que pour le remboursement de la dette.

Le 5 mars dernier, à la séance régulière, le conseil municipal a accepté le rapport financier pour l'année 2017 se terminant avec un déficit de 80 201,00 \$.

ÉVALUATION FONCIÈRE

Vous avez jusqu'au 1^{er} mai 2018 pour faire une demande de révision de votre évaluation sans frais, auprès du Service d'évaluation de la MRC de La Matapédia, **418-629-2053**.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Avril						
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					

Mai						
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		2

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

7 MAI

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Crédit d'impôt pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles

Revenu Québec

Contexte

Si vous faites exécuter des travaux de mise aux normes d'une installation d'assainissement des eaux usées de votre résidence principale ou de votre chalet, vous pourriez obtenir un crédit d'impôt remboursable.

Description

Le crédit d'impôt pour mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles vise à aider financièrement les propriétaires qui doivent entreprendre des travaux relatifs aux installations d'évacuation, de réception ou de traitement des eaux usées d'une habitation admissible.

Les travaux reconnus pour l'application du crédit d'impôt portent sur la construction, la rénovation, la modification, la reconstruction, le déplacement ou l'agrandissement d'une installation d'évacuation, de réception ou de traitement des eaux usées, des eaux de cabinet d'aisance ou des eaux ménagères desservant une habitation.

Les travaux reconnus comprennent également ceux nécessaires à la remise en état des lieux.

Clientèle et conditions

Clientèle

Tout propriétaire d'une résidence principale ou d'un chalet habitable à l'année et occupé par le propriétaire, qui fait exécuter des travaux par un entrepreneur qualifié en vertu d'une entente de service conclue entre le 31 mars 2017 et le 1^{er} avril 2022.

Conditions

La résidence principale ou le chalet doit respecter les conditions suivantes :

- être construit avant le 1^{er} janvier 2017;
- être situé au Québec;
- ne pas faire l'objet d'un avis d'expropriation ou d'un avis d'intention d'exproprier;
- ne pas faire l'objet d'une réserve pour fins publiques, c'est-à-dire une interdiction de développer un immeuble qui sera exproprié;
- ne pas faire l'objet d'un préavis d'exercice d'un droit hypothécaire inscrit au bureau de la publicité des droits ou de toute autre procédure remettant en cause le droit de propriété du propriétaire sur l'habitation
- être une résidence isolée au sens du Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées, ou fait partie d'une telle résidence.

Une maison unifamiliale ou multifamiliale est considérée comme une résidence isolée si elle comprend 6 chambres à coucher ou moins et n'est pas raccordée à un système d'égout en vertu de l'article 32 de la Loi sur la qualité de l'environnement.

Conditions relatives à l'entrepreneur

L'entrepreneur choisi par le propriétaire doit respecter les conditions suivantes :

- avoir un établissement au Québec;
- être titulaire d'une licence *Entrepreneur en systèmes d'assainissement autonome* délivrée par la Régie du bâtiment et détenir le cautionnement de licence.

Le cautionnement est une garantie financière que tout entrepreneur doit déposer pour garantir l'exécution de ses obligations contractuelles envers ses clients.

Dépenses admissibles

Les dépenses admissibles sont les suivantes :

- le coût des permis nécessaires à la réalisation des travaux, y compris le coût des études réalisées pour obtenir de tels permis;
- le coût des services fournis par l'entrepreneur pour la réalisation des travaux, y compris la taxe sur les produits et services et la taxe de vente du Québec s'y rapportant, s'il y a lieu;
- le coût des biens qui entrent dans la réalisation des travaux, y compris la taxe sur les produits et services et la taxe de vente du Québec s'y rapportant, s'il y a lieu. Les biens doivent être acquis après le 31 mars 2017 et respecter, lorsque cela est requis, les normes établies par le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées.

Pour l'**année d'imposition 2017**, les dépenses admissibles devront avoir été payées après le 31 mars 2017 et avant le 1^{er} janvier 2018. Pour les **années d'imposition situées entre 2018 et 2022**, les dépenses devront avoir été payées entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de chaque année.

Prestations et subventions

Pour l'**année d'imposition 2017**, le crédit correspond à 20 % des dépenses admissibles pour la partie excédant 2 500 \$, si l'immeuble comporte une seule habitation. Si l'immeuble est en copropriété (condominium) ou un autre type d'immeuble comportant plus d'une habitation, le propriétaire devra fractionner le seuil de 2 500 \$ selon sa quote-part qu'il occupe dans l'immeuble.

Pour les **années d'imposition situées entre 2018 et 2022**, le crédit correspond au plus petit des montants suivants :

- 20 % des dépenses admissibles pour la partie excédant 2 500 \$;
- la différence entre le montant maximal du crédit d'impôt (peut atteindre 5 500 \$, selon le type d'immeuble) et le montant de crédit d'impôt déjà obtenu.

Note

Si le propriétaire reçoit de l'aide financière d'un autre programme gouvernemental ou municipal pour la réalisation de ses travaux, ou s'il reçoit des indemnités provenant de ses assurances personnelles, les dépenses admissibles devront être diminuées du montant de l'aide reçue.

Début et durée

Le crédit d'impôt prendra fin avec l'année d'imposition 2022.

Services

- Se renseigner sur le crédit d'impôt pour mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles

Cadre légal Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées (RLRQ, chapitre Q-2, r. 22)



Saviez-vous que certains médicaments comme l'acétaminophène peuvent endommager le foie s'ils sont mal utilisés?

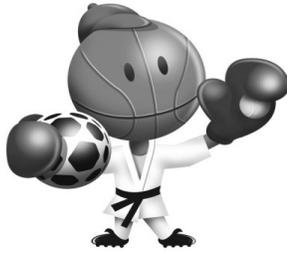
Ceci est d'autant plus vrai pour les enfants, car la dose d'acétaminophène qui est appropriée dépend de son âge et de son poids.

Ne donnez **jamais** à votre enfant :

- un produit pour adulte si l'enfant a moins de 12 ans
- plus que la dose recommandée par période de 24 heures
- plusieurs médicaments qui contiennent de l'acétaminophène en même temps, par exemple :
 - un médicament contre la douleur
 - un médicament contre le rhume et la grippe

Découvrez comment l'acétaminophène peut être donné aux enfants en toute sécurité en consultant le tableau des doses sur cette page : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/acetaminophene-et-les-enfants.html>





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 avoisinants. Les membres des comités organisateurs se feront un plaisir de vous accueillir!

- Déjeuner des 50 ans et + de Saint-Damase, dimanche 15 avril, salle paroissiale de **Saint-Damase**
- Conférence sur les mandats d'inaptitude, organisée par le club des 50 ans et + de **Saint-Moïse**, 18 avril à 14 h, centre communautaire de Saint-Moïse
- Pièce de théâtre troupe de théâtre Au gré du vent, 21 avril 19 h 30 et 22 avril à 13 h billets en vente au coût de 12 \$, à la salle paroissiale de **Saint-Damase**
- Souper spaghetti du Club Optimiste de **Saint-Moïse**, samedi le 28 avril, centre communautaire de Saint-Moïse
- Atelier de fabrication de bijoux avec Lorraine Lambert, pour les jeunes de 5 à 15 ans, le samedi 5 mai à 9 h 30, au centre communautaire de **Saint-Moïse**, venez faire un bijoux pour offrir à votre mère pour la fête des Mères, inscription obligatoire avant le 26 mars 418-631-9834
- Déjeuner de la fête des Mères, 13 mai, à la salle paroissiale de **Saint-Damase**
- Vente de garage de la Fabrique de **Saint-Noël**, Centre communautaire de Saint-Noël, le 19 mai de 9 h à 15 h
- Boeuf et porc braisé. Organisé par les chevaliers de Colomb, le samedi 2 juin à 17 h, sous-sol de l'église de **Saint-Noël**

Le jardin communautaire est à la recherche de bénévoles



Le jardin communautaire de Saint-Moïse se refait une beauté! Dès l'été 2018, celui-ci sera situé à proximité du centre des loisirs. Le comité travaille présentement sur les nouveaux plans d'aménagement et **aurait besoin de bénévoles pour faire la création des nouveaux bacs**. De plus, les gens qui seraient intéressés à faire partie du jardin sont invités à manifester leur intérêt le plus rapidement possible.

Pour toute question ou information veuillez communiquer avec Sonia Couture au 418-631-9834 ou par courriel au : loisirouest@gmail.com

Retour sur la semaine de relâche



Durant la première semaine de mars les citoyens de Saint-Moïse étaient invités à participer aux activités organisées dans la cadre de la semaine de relâche. Une sortie cinéma et piscine avait lieu le lundi 5 mars. Un total de 49 personnes ont participé à l'activité dont 15 personnes de Saint-Moïse. Les différents frais de la sortie



ont été supportés par le Club Optimiste de Saint-Moïse.

De plus, une atelier de bijoux a eu lieu le 7 mars. Neuf jeunes ont participé à cet évènement. Un merci spécial à Lorraine Lambert qui a organisé l'activité en collaboration avec Sonia Couture coordonnatrice en loisir.

**Le samedi 5 mai 2018
10 h À 12 h**

ATELIER DE FABRICATION DE BIJOUX

Avec Lorraine Lambert

**CENTRE COMMUNAUTAIRE DE
SAINT-MOÏSE
(SALLE EN BAS)
2 \$ / JEUNE**

**Inscription obligatoire
avant le 26 avril : 418 631-9834**

Changement de coordonnateur en loisir intermunicipal

Comme la plupart de vous le savez déjà, notre coordonnatrice en loisir intermunicipal Sonia Couture sera en congé de maternité du mois de mai 2018 au mois de mai 2019. Afin de combler le poste de coordonnateur en loisir une offre d'emploi a circulé dans les trois municipalités ainsi que sur le territoire de la Matapédia. Suite à cet affichage, des entrevues ont été effectuées avec les candidats. Mathieu Fillion a été choisi afin d'effectuer le remplacement de Sonia Couture durant la prochaine année. Celui-ci sera en formation avec cette dernière pour le mois d'avril. Si vous avez des questions pour eux ou désirez rencontrer le nouveau responsable des loisirs vous pouvez communiquer avec eux au 418-631-9834 ou par courriel au loisouest@gmail.com.

TRUC JARDINAGE



TEST DE GERMINATION

Pour vérifier la qualité de vos graines plus âgées, procédez à un test de germination à la fin de l'hiver. Mettez 10 graines sur un papier absorbant de type essuie-tout, repliez le papier de façon à recouvrir les graines et humectez-le. Enfermez le tout dans un sac de plastique (ziploc) et placez-le dans un endroit chaud.

Selon le type de graines, la germination peut prendre entre 3 et 21 jours. Si plus de sept graines lèvent, vous pourrez les semer normalement au printemps. Entre quatre à six graines, elles sont encore bonnes, mais il faudra semer deux fois plus densément. Si trois graines ou moins germent, ne perdez pas votre temps et commandez de nouvelles semences.

Consultation sur l'étiquetage nutritionnel proposé sur le devant des emballages

Quel sera le symbole nutritionnel sur le devant des emballages alimentaires? Vous pouvez aider à choisir!

Une mauvaise alimentation – surtout si elle est riche en sodium, en sucres ou en gras saturés – constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies comme le cancer, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et les maladies du cœur.

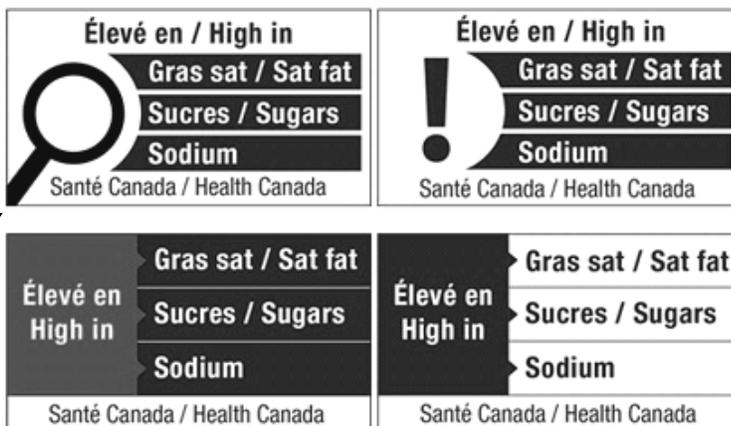
Or, au Canada, 60 % des aliments que nous achetons sont transformés et emballés. Plusieurs de ces aliments ont une teneur élevée en sucres, sodium et gras saturés.

Vous êtes invité à prendre part à une [consultation rapide et facile en ligne se rapportant au symbole nutritionnel sur le devant des emballages alimentaires](#).

Le symbole affiché sur le devant de l'emballage fournira un indice visuel clair montrant qu'un aliment a une teneur élevée en nutriments préoccupants du point de vue de la santé publique, comme le sodium, les sucres ou les gras saturés.

Santé Canada consulte sur les quatre symboles nutritionnels suivants :

Visitez la page [Web Consultation sur l'étiquetage proposé sur le devant des emballages](#) pour prendre part à la consultation qui se terminera le 26 avril 2018. Consultez aussi l'infographie [Pourquoi les Canadiens ont-ils besoin d'un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage](#).



Problème

À la suite d'une récente tragédie survenue au Québec, où les médias ont rapporté que la mort d'une jeune fille de 14 ans pourrait être liée à la consommation d'une boisson sucrée alcoolisée, Santé Canada rappelle aux Canadiens, surtout aux jeunes et aux jeunes adultes, les risques associés à la consommation de boissons à forte teneur en alcool offertes en format individuel de grande taille.

Bon nombre de produits alcoolisés vendus en format individuel sont très aromatisés et très sucrés, ce qui pourrait empêcher les consommateurs de se rendre compte de la quantité d'alcool qu'ils consomment véritablement. Certains de ces produits contiennent, en une seule portion, plus de trois consommations normales. Santé Canada recommande la prudence aux adultes qui consomment ces boissons et conseillent aux parents de parler à leurs adolescents des risques liés à la consommation d'alcool. Pour en savoir plus, veuillez consulter les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).

Les boissons énergisantes et l'alcool ne font pas bon ménage

Le produit lié au récent drame n'était pas considéré comme une boisson énergisante contenant de la caféine (ce type de boisson ne peut pas contenir de l'alcool). Santé Canada déconseille aux Canadiens de consommer des boissons énergisantes avec de l'alcool, une pratique qui a gagné en popularité ces dernières années. Lorsque les gens combinent des boissons énergisantes contenant de la caféine avec de l'alcool, il se peut qu'ils ne ressentent pas tous les symptômes de l'intoxication, plus particulièrement la somnolence associée à la consommation d'alcool.

Santé Canada exige que l'étiquette des boissons énergisantes contenant de la caféine porte une mise en garde contre la consommation de ces produits avec de l'alcool. Le Ministère ne permet pas la vente de boissons énergisantes contenant de la caféine qui sont prémélangées avec de l'alcool.

Santé Canada est en contact avec les autorités québécoises et collabore avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour en savoir plus sur le produit susceptible d'être en cause dans la mort de la jeune fille et sur les produits similaires offerts sur le marché. Le Ministère évalue également l'innocuité des boissons alcoolisées vendues en format individuel de grande taille et il prendra les mesures qui s'imposent afin de protéger la santé et la sécurité des Canadiens.



*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

CONFÉRENCE SUR LES MANDATS D'INAPTITUDE



La conférence sera donnée par
M^e Marie-Josée Fournier,
le mercredi 18 avril à 14 h
à la salle municipale en haut.



Pratique de jeux

Le mardi à 13 h

à la salle
Municipale
au sous-sol
**Bienvenue
à tous!**

Nouveau comité

Suite à l'assemblée générale du
13 mars dernier, un nouveau comité
a été formé :

Émilienne Harvey, présidente
Diane Parent, vice-présidente
Pierre Raymond, secrétaire-trésorier
Raymonde Levasseur, administratrice
Jacques Lavoie, administrateur
Suzie Boudreau, administratrice
Louissette Courcy, administratrice

L'assemblée de secteur

du printemps se déroulera à St-Moïse
le lundi 9 avril.

Bienvenue à tous les membres!

Nos anniversaires du mois d'avril...

- 4 avril Diane Gagnon
- 5 avril Jean-Luc St-Amand
- 7 avril Gilles Harvey
- 7 avril Denis Gagné
- 13 avril Paul Lepage
- 14 avril Marielle Harvey
- 19 avril Gilbert Desjardins
- 24 avril Louis-Marie Lévesque
- 25 avril Francine St-Amand





Peut-on guérir l'hypertension?

À moins qu'elle soit la conséquence d'une autre maladie, il est impossible de guérir l'hypertension, mais on peut souvent la contrôler. Si l'hypertension est légère, on peut même y arriver sans médicaments. Voici quelques moyens pour contrôler l'hypertension, aussi valables pour ceux qui ne souffrent pas d'hypertension et qui veulent la prévenir :

- avoir une alimentation variée incluant des fruits et des légumes frais
- manger moins de gras
- réduire la consommation de sucre
- réduire la consommation de sel (éliminer la salière et éviter les aliments préparés riches en sel)
- 1.5 g de sodium par jour ou moins si vous avez 50 ans ou moins
- 1.3 g de sodium par jour ou moins si vous avez entre 50 et 70 ans
- 1.2 g de sodium par jour ou moins si vous avez plus de 70 ans
- manger plus de fibres alimentaires (céréales entières)
- faire un exercice physique modéré régulièrement (3 à 4 fois par semaine ou plus, pendant au moins 30 minutes)
- ne pas fumer
- ne pas boire plus de 2 consommations d'alcool par jour (un maximum de 14 consommations / semaine pour les hommes et de 9 consommations / semaine pour les femmes)
- maintenir un poids santé (IMC entre 19 et 25)
- apprendre à gérer le stress



Traiter l'hypertension

Lorsque les mesures présentées ci-haut n'ont pas réussi à faire baisser la tension artérielle, le médecin pourra prescrire des médicaments pour le faire. Plusieurs produits différents sont disponibles, et chacun a des avantages et des défauts. Rappelez-vous qu'aucun médicament ne peut vraiment guérir l'hypertension. On devra donc le prendre durant de longues périodes, parfois même pour toute la vie. Les modifications au mode de vie doivent également être maintenues durant le traitement.

Chaque personne étant différente, on pourra choisir le traitement adapté selon les besoins spécifiques de chacun. Il est fréquent qu'un traitement requière plus d'un médicament. Pour maintenir l'efficacité du traitement, un suivi régulier par le médecin est essentiel. De plus, votre médecin pourrait vous conseiller de prendre régulièrement votre tension artérielle à la maison.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :

Fondation des maladies du coeur du Canada

www.fmcoeur.ca

Le sel

(suite)

Environ un Canadien sur cinq âgé de plus de 20 ans a reçu un diagnostic d'**hypertension**, et **près de 30 % de ces cas sont attribuables à la surconsommation de sodium**.

Trop de sodium
PEUT PROVOQUER
l'hypertension
des maladies du cœur
des accidents vasculaires cérébraux

Les Canadiens consomment environ **3 400 mg de sodium** quotidiennement – **deux fois plus** que la quantité qu'ils ont besoin

CANADA.CA/SANTE

Canada

Près de 80 % du sodium que nous consommons provient d'aliments transformés et emballés, et non de la salière. Voici une liste des cinq principales sources alimentaires de sodium :

- o Les plats mélangés comme le macaroni au fromage ou le ragoût de bœuf.
- o Les produits de boulangerie et de pâtisserie, comme le pain et les biscuits.
- o La viande transformée, comme les charcuteries et les hot-dogs.
- o La soupe
- o Le fromage

Salières sans sel

2 c. à thé de thym

2 c. à thé de sarriette

1 c. à thé de sauge

1 c. à thé de basilic

1 c. à thé de marjolaine

Mélanger et verser dans une salière. Idéal pour assaisonner les viandes

(autres idées)

1 c. à thé de poudre d'oignon

1/2 c. à thé de moutarde sèche

1/2 c. à thé de graines de céleri

1/4 de c. à thé de cari

1/2 c. à thé de marjolaine

1 c. à thé de persil

1/4 de c. à thé de poudre d'ail (facultatif)

Broyer tous les ingrédients.

Recettes de bouchées sans sel

Bouchées à la ricotta

Craquelins sans sel

Fromage ricotta

Poivrons rouges coupés en morceaux

Tartiner le craquelin de fromage et garnir d'un morceau de poivron rouge

Champignons farcis

Une boîte de sardines à l'huile d'olive et au citron sans sel

10 gros champignons de Paris

2 c. à soupe de yogourt grec

Ciboulette fraîche

Chapelure sans sel ou 4 biscottes dans sel écrasées

Écraser les sardines, pas trop égouttées, avec le yogourt et la ciboulette hachée.

Fourrer les têtes de champignons avec le mélange (garder les pieds pour un autre usage).

Recouvrir de chapelure. Griller au four à 350°F de 5 à 10 minutes et servir chaud.



T-MOÏSE

SAINT-MOÏSE

« MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS »

Qu'est-ce qu'une « Municipalité Amie des aînés » (MADA) ?

- C'est une municipalité qui souhaite que les aînés soient intégrés, soutenus et écoutés et qui collabore avec les citoyens, les organismes et les entreprises pour que tous veillent ensemble au mieux-être des aînés de la communauté.
- C'est une municipalité qui lutte contre la discrimination due à l'âge (âgisme).
- C'est une municipalité qui a à cœur d'adapter ses politiques, ses services et ses structures pour répondre aux besoins des aînés.
- C'est une municipalité qui a reçu une reconnaissance du gouvernement provincial pour ses démarches visant l'amélioration des conditions de vie et le « vieillissement actif et en santé » des aînés.

Saviez-vous que Saint-Moïse est une « Municipalité Amie des aînés » depuis 2014 ?

En effet, depuis 2014 Saint-Moïse possède une politique et un plan d'action qui ont contribué au développement des services et des structures municipales dans le but de répondre aux besoins des aînés. D'ailleurs, plusieurs actions d'envergure ont été réalisées en lien avec MADA à Saint-Moïse entre 2014 et 2017 :

- Création du Parc Intergénérationnel
- Implantation d'une voie réservée aux cyclistes et piétons.
- Démarche concertée avec Saint-Damase et Saint-Noël pour la conservation et l'amélioration des services du CLSC à Saint-Moïse
- Démarche concertée avec Saint-Damase et Saint-Noël pour l'embauche d'une ressource en loisirs.



SONDAGE MUNICIPAL « MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS »

Vous avez 50 ans et + ?

**Vous avez à cœur le bien-être de vos proches
aînés?**

**C'est le moment de nous faire part de vos besoins
et de vos souhaits pour les aînés de Saint-Moïse.**

**Trois possibilités s'offrent à vous pour répondre au
sondage (date limite 1^{er} mai) :**

- 1. Formulaire papier :** 117-B, rue Principale, G0J 2Z0
- 2. Formulaire électronique :** bit.ly/Saint-Moise__sondageMADA
- 3. Formulaire téléphonique :** 418-629-2053 #1036

Le comité de pilotage de la politique à Saint-Moïse est formé de :

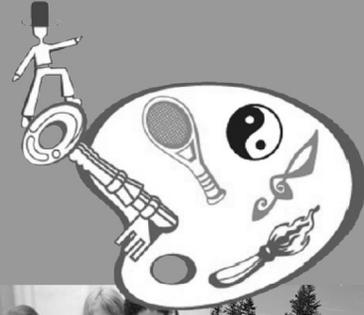
Marielle Bérubé
Paul Lepage
Nadine Beaulieu
Sonia Couture
Steve Ouellet

Geneviève Laroche
Colombe Harvey
Clément Harvey
Pierre Raymond
Virginie Beaudin-Houle

*Projet rendu possible grâce à la contribution financière de
la MRC de La Matapédia et du gouvernement du Québec*



Programme **ACCÈS-LOISIRS** de La Matapédia



Accès-Loisirs Matapédia peut compter chaque année sur des partenaires qui se distinguent par leur générosité et leur sensibilité à la mission de rendre accessible les loisirs aux personnes en situation de faible revenu. **Leur contribution permet à de nombreuses personnes de participer gratuitement à un loisir sportif, culturel ou de plein air.**

Accès-Loisirs Matapédia tient à les remercier de leur implication dans notre mission. Leur geste fait réellement la différence dans la vie des gens! *MERCI!*

RETOUR sur la 5^e édition



Le mardi 30 janvier dernier, s'est tenu simultanément l'inscription d'Accès-loisirs dans les bibliothèques d'Amqui, de Causapschal et de Sayabec.

Plus de 100 loisirs
pour tous les âges étaient disponibles!

40 places ont été données!

**MERCI
ENCORE
À NOS
PARTENAIRES**



NE MANQUEZ PAS la 6^e édition

Quand : Le mardi **12 juin** 2018

Où : Aux bibliothèques d'Amqui, de Causapschal et à la salle communautaire de Sayabec



Heure : De 14h à 18h

Pour être admissible :

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

1 personne : 24 949\$

2 personnes : 31 061\$

3 personnes : 38 185\$

4 personnes : 46 362\$

5 personnes : 52 583\$

6 personnes : 59 304\$

7 personnes : 66 027\$

À prévoir :

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

Invitation au 4^e Rendez-vous Bouffe...et Nous!

Amqui, le 28 mars 2018. Le 21 avril prochain, dès 16 h 30, aura lieu le 4^e Rendez-vous Bouffe...et Nous! L'activité se déroulera à la salle du Club des 50 ans et plus de Causapscal. Cette fois, le comité organisateur de l'évènement propose un repas quatre services en formule dégustation. Toute la population matapédienne est invitée à savourer des recettes provenant d'ici et d'ailleurs, concoctées par un groupe de bénévoles dévoués.

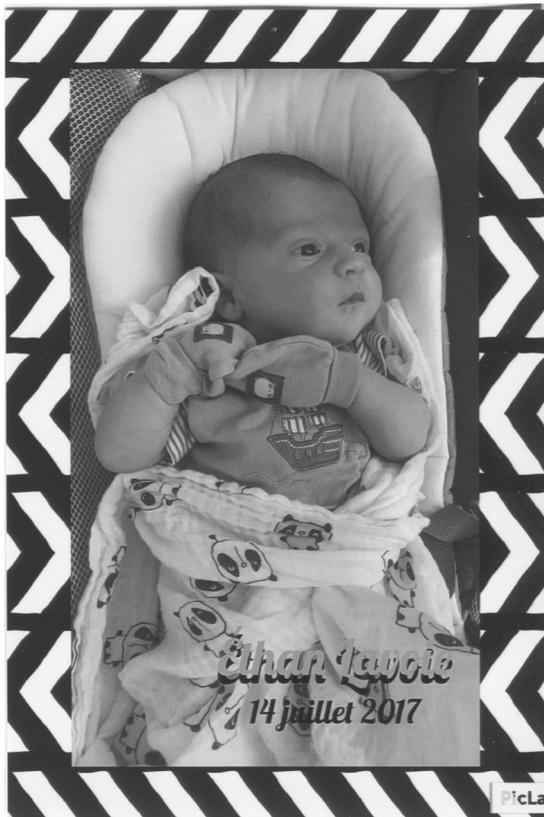
Cette activité permettra aussi d'en apprendre plus sur les différentes traditions culturelles grâce aux présentations qui seront introduites au cours de la soirée. « Lors du rendez-vous des soupes tenu en novembre dernier à Sayabec, nous avons reçu plusieurs commentaires positifs et constructifs. L'un de ceux-ci était d'aller plus loin dans l'échange interculturel, ce que nous comptons faire lors du rendez-vous d'avril » mentionnent les membres du comité organisateur. Il y aura aussi une activité spéciale proposée aux enfants.

Les billets en nombre limité sont disponibles dès maintenant au coût de 5 \$ pour les adultes (12 ans et plus) et 2 \$ pour les enfants de 5 à 11 ans. On peut s'en procurer auprès des membres du comité organisateur, à la MRC de La Matapédia, au Centre de Femmes Vallée de la Matapédia et chez Tremplin Travail.

Les Rendez-vous Bouffe ...et Nous! sont organisés par des bénévoles et des partenaires du Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia et de Place aux jeunes, avec la participation financière de la MRC de La Matapédia et du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion.



Les bénévoles du Rendez-vous Bouffe...et Nous! du mois de novembre dernier, à Sayabec.



BAPTISÉ à St-Moïse

10 février 2018

Ethan Lavoie

Fils de Laurence Lebel Paradis

et de Joël Lavoie



Adaptation

Faut divorcer et Faut placer pèpère

Date : 21 avril 2018 à 19 h 30 et 22 avril 2018 à 13 h

Lieu : Centre communautaire de Saint-Damase

Description : Venez voir une adaptation des deux pièces de M. Bertrand Bill Leblanc qui sont des incontournables.

Ce n'est pas parce que c'est du théâtre amateur que ça ne vaut pas le détour :



COIN DÉTENTE



PENSÉES

Les paroles graves, prononcées à voix basse, camouflent parfois les cris les plus aigus du cœur.

La grandeur d'un homme croît proportionnellement à la hauteur de ses pensées et à la profondeur de ses sentiments.

L'amour n'a pas de frontières... pour les cœurs sans barrières.

DEVINETTES

Qu'est-ce qu'un pessimiste?

Qu'est-ce qui arrive sec, repart chaud et humide et procure une certaine satisfaction?

Savez-vous pourquoi les savants ont des trous de mémoire?

BLAGUES

Une prostituée demande à une autre : Qu'est-ce que t'as demandé au Père Noël? La même chose que pour tous les autres... 100 \$

Sur une île perdue au milieu de l'océan, un homme barbu agite désespérément les bras en direction d'un bateau. Un passager demande au capitaine : Qui est-ce? Aucune idée répond le capitaine. On passe tous les ans devant son île et à chaque fois ça le rend fou!

À la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau. Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça! Si, monsieur, du haut du plongeur, vous êtes le seul!

MOTS CACHÉS THÈME : Un placard 7 lettres cachées

E	R	T	N	I	C	H	A	U	S	S	U	R	E	S
N	I	T	N	A	G	P	P	E	I	G	N	O	I	R
N	E	R	S	C	A	T	E	A	R	T	A	R	G	S
O	C	I	E	N	H	C	V	E	N	U	E	D	E	E
D	E	E	I	D	N	E	S	E	A	T	E	R	G	B
R	A	E	I	I	N	S	M	E	S	C	A	E	A	O
O	R	C	P	N	A	E	P	I	A	T	E	L	S	R
S	B	I	C	L	T	A	P	P	S	C	E	U	O	A
E	A	R	C	E	H	U	S	N	A	E	J	A	P	N
T	C	T	V	C	S	E	R	L	J	U	P	E	E	G
A	B	O	T	T	E	S	P	E	I	L	P	T	R	E
V	E	G	N	I	L	P	O	R	T	E	R	N	T	M
A	P	O	R	T	E	L	C	I	T	R	A	A	N	E
R	R	E	P	O	T	P	O	U	R	R	I	M	E	N
C	E	D	R	E	L	B	I	S	S	E	C	C	A	T

A
Accessible
Accessoire
Article

B
Bac
Bottes

C
Casier
Cèdre
Ceinture
Chapeau
Chaussures
Chemise
Cintre
Classer

Cravates
E
Entreposage
Espace

G
Gant

J
Jeans
Jupe

L
Linge

M
Manteau

O
Ordonné
Ordre

P
Panier
Pantalon
Peignoir
Penderie
Pince
Place
Plié
Porte
Porter
Pot-pourri

R
Rangement
Robes

T
Tri

V
Veste
Vêtement

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

C'est quelqu'un qui regarde à droite et à gauche avant de traverser une rue à sens unique!

Un sachet de thé.

Parce qu'ils se creusent la tête!!

MOTS CACHÉS

ÉTAGÈRE

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.



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



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



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

Horaire : 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
Joliprie 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



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



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



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

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

RABAIS EN 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 Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147