

# L'ÉCHO DU SOMMET

Février 2019



**S-T-MOÏSE**

**S'UNIR  
POUR GRANDIR**



## Carnaval



**du 15  
au 24  
février**

Pour plus  
d'infos voir les  
pages 12 et 13

## SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité .....	Page 3
Nouvelles de votre municipalité .....	Page 4
Saint-Valentin .....	Page 5
Mot vert du mois .....	Page 6
Mot vert du mois .....	Page 7
Loisirs .....	Page 8
Club des 50 ans et plus .....	Page 9
Parlons santé .....	Page 10
Recette .....	Page 11
Carnaval .....	Page 12
Carnaval .....	Page 13
Conseils aux motoneigistes .....	Page 14
Annonces .....	Page 15
Annonces .....	Page 16
Coin détente .....	Page 17
Solutions et info santé .....	Page 18

## L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Denise Minville

Comptabilité : Nadine Beaulieu

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 (418-776-2833)  
du lundi au jeudi (photos à scanner,  
articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-5633 ou 418-330-4390

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

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

Bonne lecture!



# *Prochaine date de tombée : 1er mars 2019*



**CHEVALIERS DE COLOMB**

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Clément Harvey**

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

**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**

## TAXES MUNICIPALES

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.

**TAXES NON PAYÉES** Il est fortement recommandé de faire le paiement de celles-ci **avant le 1<sup>er</sup> mars** pour être retiré, sans frais, ni pénalités, de la liste pour défaut de paiement de taxes qui sera présentée au conseil municipal au mois de mars.

## 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

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

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

**4 MARS**

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

**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 comptes de taxes de l'année en cours (ex. : 2019).

### 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. : 2019), relativement à cette résidence;
- Au 31 décembre de l'année d'imposition précédente (ex. : 2018),
  - 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. : 2019);
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. : 2018);
4. Joindre le formulaire TP-1029.TM dûment rempli à la déclaration de revenus du Québec.





*À tes côtés, la vie s'enchanté  
À tes côtés, toutes les nuits sont scintillantes  
À tes côtés, je resterai  
La nuit, le jour, l'éternité!  
Joyeuse Saint-Valentin!*

**Distributeur**  
**Boîtes de camion**  
**Mory Leer et**  
**commerciales**

**Jean Marc Lavoie**  
Propriétaire

**JEANMARC 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

**Centre de l'auto (mobile)**  
A.G.

Réparation de véhicule  
Accidenté  
Peinture  
Esthétique  
Antirouille  
Pose de pare-brise



418-730-8399  
André Gagné Prop.

# Le Mot vert du mois

« Bilan annuel 2018 et à venir pour 2019 »

Bonjour à toutes et tous,

L'année 2018 a été bien occupée dans le monde de la gestion des matières résiduelles de notre MRC :

- Lancement en février de l'outil de Rappel de Collecte et d'Aide au tri ReCollect disponible gratuitement via le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca). Déjà plus de 400 maisons sont abonnées au rappel de collecte et plus de 8000 recherches ont été faites dans l'outil d'aide au tri!
- En juin, l'usine de biométhanisation de Rivière-du-Loup qui traite nos matières organiques récupérées via le bac brun nous annonçait une bonne nouvelle : Les sacs de plastique compostable sont maintenant acceptés! Fini les fausses excuses pour ne pas participer!
- Durant l'été, notre intrépide agente d'information, Vanessa Roy, a fait connaître les bienfaits d'une saine gestion de nos déchets à près de 250 enfants dans les terrains de jeux de notre région et 150 personnes lors de diverses activités! Peut-être que vous êtes du nombre?!
- Lors de la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets (SQRD) à la fin octobre, nous avons tenu une conférence Objectif Zéro Déchet avec Marlène Hutchinson. En tout, 45 personnes se sont déplacées à la CMÉC afin d'être informées et de devenir des ambassadeurs du Zéro Déchet dans la région. Chapeau à ces adeptes de ce nouveau mode de vie écoresponsable qui gagne en popularité!

L'année 2019 n'est qu'à ses débuts, mais toutefois nous pouvons déjà vous dire que l'accent sera mis sur la sensibilisation faites à nos jeunes, un élément incontournable pour voir un changement positif dans notre objectif de réduction des déchets. Les adultes, ne pensez pas vous en tirer à si bon compte, car vous aussi avez votre part à faire à chaque jour en utilisant votre bac bleu, votre bac brun et les divers services à votre disposition comme l'Écocentre de La Mitis, les divers points de dépôt et les friperies! Encore mieux, réduisez votre consommation à la source et achetez usagé pour en plus économiser de l'argent dans votre quête écologique!

## « Bien gérer ses déchets à la maison en 5 étapes faciles »

Gérer les matières résiduelles à la maison est si simple que pour ce Mot Vert nous vous proposons une petite activité en 5 étapes faciles à faire en famille afin d'atteindre vos objectifs de réduction des déchets :

**1 – L'engagement** : En famille, définissez-vous des objectifs communs pour une période de temps donnée et assurez-vous que toute la famille s'engage à travailler dans la même direction. « Est-ce que d'ici le printemps on réduit nos déchets de moitié pour un environnement meilleur et que ça nous coûte moins cher? » « Ok » « Go! ».

**2 – État de situation** : De quoi sont composés vos déchets? Pas besoin d'étendre les poubelles dans le salon! Au début de la semaine, vider toutes vos poubelles intérieures puis durant et à la fin de la semaine faites état visuellement de ce qui est jeté dans la poubelle, recyclage et le bac brun.

**3 – Analyser les besoins :** C'est l'étape « Chasse aux déchets! ».

- En avez-vous vraiment besoin? (Ex. : Dosettes à café, filtres à eau, etc.)
- Pouvez-vous le remplacer par une solution durable ou qui évite la création de nouveaux déchets? (Ex. : Sacs de tissus pour l'épicerie, vaisselles lavables lors d'événement, produits ménagers maison, brosse à dent en bambou compostable, vêtements ou meubles de secondes mains, emprunter des outils, etc.)

**4 – Mise en œuvre :** Voici quelques trucs pour vous faciliter la vie :

- Supprimez l'inutile de façon responsable (Don, vente, recyclage, troc, etc.).
- Rendez accessibles et visibles les outils dans la maison
- Bac brun et bleu dans la cuisine
- Bac bleu dans la salle de bain (Vous allez voir, ça se remplit vite!)
- Rendre le tout simple pour les enfants, la famille et les visiteurs
- Contrôlez les matières entrantes : Si vous n'achetez pas de choses qui ne vont qu'aux déchets, vous n'aurez pas de déchets!

**5 – Suivi :** Est-ce que les objectifs sont atteints? Quels sont les points à améliorer? Pourquoi le petit William n'a pas réussi à bien trier et comment pouvez-vous l'aider?

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.

D'ici la prochaine fois, nous vous souhaitons une Bonne Année 2019 dans l'amour, le bonheur et la santé pour vous comme pour notre planète!

**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



**Régie intermunicipale de traitement  
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES**

MRC de La Matapédia et de La Mitis

**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.



# Patinoire de Saint-Moïse

## HEURES D'OUVERTURE

LUNDI ET MARDI	Fermé
MERCREDI	18 h à 21 h
JEUDI	18 h à 21 h
VENDREDI	18 h à 22 h
SAMEDI	13 h à 16 h et 18 h à 22 h
DIMANCHE	13 h à 16 h et 18 h à 21 h



Pour réservation de la patinoire :

418 631-9834

## CLÉA

### TRICOT

Cours de tricot au crochet disponible.  
Si vous êtes intéressé, veuillez communiquer  
Avec Mme Raymonde Levasseur au  
418 776-2972 ou Mme Denise Corbin au  
418 330-5091

Aussi :

### GYM CERVEAU

Le mercredi à 13 h

*Piste de ski de fond à  
St-Noël*

Accessible à partir de la  
rue Industrielle

### Différentes pages Facebook pertinentes à suivre pour les activités de loisirs

Facebook association sportive de Saint-Moïse: [Les loisirs de Saint-Moïse](#)

Facebook du comité des loisirs de Saint-Noël: [Les loisirs de Saint-Noël](#)

Facebook de l'association sportive de Saint-Damase: [Association Sportive de St-Damase](#)

Comité de développement de Saint-Moïse: [Ass. pour l'Avenir de St-Moïse](#)

Comité de restauration de l'église: [Restauration de l'église de Saint-Damase](#)





*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**



### Danse mensuelle

Notre danse mensuelle  
sera de retour le  
17 mars 2019.



### Salle d'exercices

Pour les intéressés :  
Sous la supervision de  
Madame Suzie Boudreau  
La salle d'exercice  
est ouverte les mercredis  
en avant-midi  
de 10 h à 13 h.



### À mettre à votre agenda!

Assemblée générale annuelle  
du Club des 50 ans et  
plus de Saint-Moïse  
le mercredi 13 mars  
prochain à 11 h  
à la salle municipale.



L'assemblée sera  
suivie d'un lunch de groupe où la soupe, le dessert et  
thé et café vous seront offerts par le Club  
(vous n'apportez que votre mets  
principal). **Bienvenue à tous!**



### Pratique de jeux

À partir du 5 février et tous les mardis après-midi  
à 13 h à la salle municipale :

#### Pratique des trois jeux

- ◆ baseball-poche,
- ◆ cerceaux-chaises
- ◆ pétanque-atout



En préparation pour les jeux de Rimouski  
du 21 mai prochain.



Bienvenue à toute la population!

Pas d'obligation de participer  
aux jeux de Rimouski.

Gratuit et plaisant!



### Nos anniversaires de février

18 février	Jean-Michel Gagnon
19 février	Marie-Jeanne Ouellet
27 février	Louissette Courcy



**JOYEUX ANNIVERSAIRE!**

Visitez notre site  
Facebook :  
50 + de la Vallée.





La constipation est un problème fréquent chez l'adulte. En effet, elle touche un adulte sur quatre. Elle se définit comme un changement dans les habitudes de l'intestin, par une évacuation des selles peu fréquente, incomplète ou difficile.

Il est à noter que la fréquence dite "normale" des selles peut varier entre 3 fois par jour à 3 fois par semaine et qu'elle varie d'une personne à l'autre. De plus, le corps ne nécessite pas une évacuation tous les jours.

### Diagnostic et symptômes

La constipation peut généralement être diagnostiquée en fonction des symptômes (inconfort abdominal, douleur lors de l'évacuation, présence de selles dures) et d'un examen physique. D'autres tests peuvent cependant être requis lorsque d'autres signes peuvent laisser croire à un problème plus important, tels que :

- présence de sang dans les selles;
- perte de poids inexplicite;
- douleur au ventre persistante;
- histoire familiale de cancer du côlon;
- vomissements.

### Causes

La constipation peut être le symptôme d'une maladie ou d'une affection, telle que le côlon irritable, le diabète et les hémorroïdes. Plusieurs médicaments sont connus pour causer de la constipation et le pharmacien peut vérifier votre liste de médicaments et vous conseiller en ce sens. Une alimentation faible en fibres et en liquide ainsi qu'une vie

sédentaire (manque d'exercice) prédisposent à la constipation. Finalement, il est possible qu'aucune cause précise ne puisse expliquer votre constipation.

### Prévention et traitements

La constipation peut être prévenue et traitée en adoptant certaines habitudes de vie et d'alimentation.

L'instauration d'une routine d'évacuation peut aider à prévenir et traiter la constipation. Les intestins sont plus actifs après les repas, et c'est souvent le moment où les selles passent le plus facilement. Essayez d'aller aux toilettes au même moment, chaque jour, pour tenter d'évacuer une selle. L'utilisation d'un repose-pieds aide à élever les cuisses, ce qui place le bassin dans la position optimale pour la défécation. Il faut aussi éviter de se retenir et d'ignorer l'envie d'aller à la selle.

Une alimentation riche en légumes, fruits et grains entiers peut aider à prévenir et traiter la constipation en fournissant des fibres. Une bonne hydratation et être actif sont d'autres mesures qui favorisent une régularité intestinale. Afin d'éviter les ballonnements, augmenter progressivement l'apport en fibres et en liquides.

Si ces mesures ne sont pas suffisantes, vous pouvez avoir recours à des médicaments laxatifs. Plusieurs formulations sont offertes dans les pharmacies. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, il vous guidera dans le choix du produit qui vous convient le mieux.

Source : Familiprix

## Quésadillas au poulet



1 portion

1 tortilla de blé entier  
120 g (4 oz) de poulet  
60 ml (1/4 de tasse) de tomates mûres en petits cubes  
30 g (1 oz) de fromage partiellement allégé de type mozzarella  
Sel, poivre et thym frais au goût

- Étendre la tortilla sur une plaque de cuisson.
- Sur un côté, mettre le poulet, les tomates, le fromage et les assaisonnements.
- Replier la tortilla en deux, presser légèrement et cuire au four à 200°C (400°F) pour 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
- Servir avec du brocoli ou autre légume.

(Variante : remplacer les tomates par des épinards et la mozzarella par de la ricotta).

## Carrés aux framboises

8 portions

875 ml (3 1/2 tasses) de framboises fraîches ou surgelées  
60 ml (1/4 de tasse) de sucre  
60 ml (1/4 de tasse) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier  
175 ml (3/4 de tasse) de flocons d'avoine  
30 ml (2 c. à soupe) de germe de blé  
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade  
75 ml (1/3 de tasse) de beurre  
45 ml (3 c. à soupe) de lait

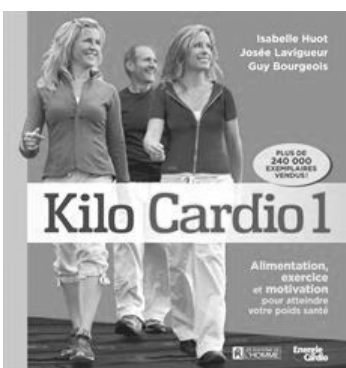
- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Dans une casserole, porter les framboises, le sucre et l'eau à ébullition.
- Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients dans un bol.
- Presser la moitié des ingrédients secs dans un petit moule recouvert d'une feuille de papier parchemin.
- Verser les framboises et couvrir avec les ingrédients secs restants. Cuire au four environ 30 minutes.

### Ils affichent une faible teneur en calories

Particulièrement riches en eau, les fruits et les légumes ont une faible teneur calorique. On peut en garnir notre assiette généreusement sans voir grimper le compte calorique. Il faut par contre surveiller les garnitures qu'on leur ajoute.

### Ils sont riches en fibres

Les fruits et les légumes contribuent grandement à l'effet de satiété, puisqu'ils sont généralement riches en fibres. Les fibres permettent de mieux contrôler l'appétit, ce qui favorise une perte de poids.



### Les fruits et les légumes, gages d'une perte de poids réussie

Les fruits et les légumes procurent plusieurs bienfaits à l'organisme. Ils fournissent non seulement plusieurs

vitamines dont notre corps a besoin, mais ils sont également bourrés d'antioxydants. Un régime alimentaire riche en fruits et en légumes est associé à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et de plusieurs types de cancer. En prime, une consommation abondante de fruits et de légumes contribue à la perte de poids. Voyons pourquoi.

### Recettes et conseils tirés du livre Kilo Cardio 1





# Carnaval Saint-Moïse

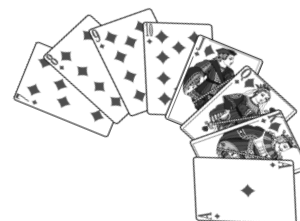
15 au 24 février 2019

## Vendredi 15 février

Tournoi de BEU Salle Municipale  
Inscription 18h30—5\$ par joueur remis en bourse  
Début 19h00

## Samedi 16 février Journée familiale dès 13h00

- Rallye Bicyclette
- Glissade
- Feu, Raquettes, Jeux gonflables
- Souper Hot-Dogs



## En soirée 19h00

Soirée Patinoire et Tournoi de Poker (Salle)  
(20\$ par joueur remis en bourse )

## Dimanche 17 février: Déjeuner Salle Municipale

## 8h00 à 12h00

Adultes: 8\$  
5 à 12 ans: 5\$  
4 ans et — : Gratuit



## Vendredi 22 février

Tournoi de CRIBBLE Inscription 18h30

(5\$ par joueur remis en bourse)

Début 19h00 Salle Municipale

## Samedi 23 février

14h00 Initiation au ballon-balai avec Michel D'Astous

Jeux gonflables, feu de joie et hot-dogs.

20h00 Randonnée de Motoneige et Patinoire

22h00 Salle Municipale

Soirée chansonnier avec Yannick Gagnon

## Dimanche 24 février

### Après-midi de clôture

Patinage

Glissade

Feu de joie

Jeux gonflables

Hot-Dogs

### Pour info, contactez

Daniel St-Amand:

418-318-2748

Mathieu Morin

418-631-9834



# BON CARNAVAL!!



**Desjardins**

Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis



# Motoneigistes

## Consignes de sécurité

Je vous présente donc la bible du motoneigiste

### Avant de partir en randonnée

- Mentionnez toujours à vos proches votre itinéraire de la journée.
- Vérifiez les composantes de votre motoneige avant de partir en randonnée.
- Apportez avec vous un sac contenant les articles suivants : petite trousse de premiers soins, couteau, allumettes, eau, corde, huile (moteur à deux temps), gant de rechange, bas, gilet, lampe de poche, ruban de couleur pour placer dans sentiers pour signaler la présence d'obstacle dangereux .
- Ayez une carte de sentier du secteur que vous allez emprunterez pendant la journée.



### Dans le sentier

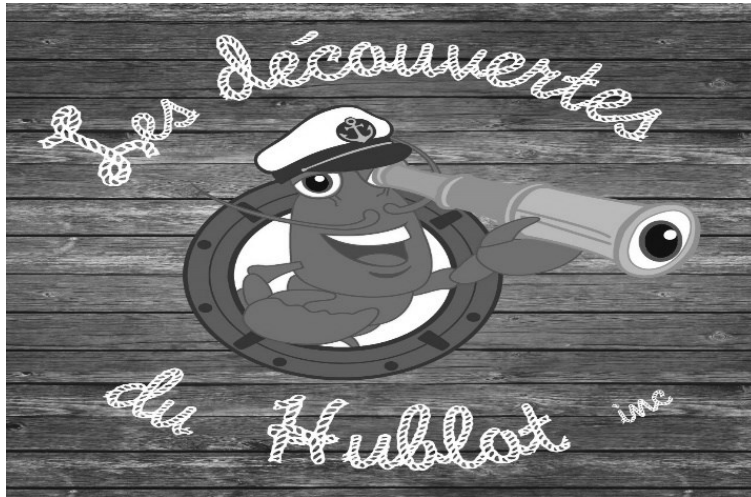
- Évitez de consommer de la boisson alcoolique.
- En groupe, ayez toujours dans votre rétroviseur celui qui est derrière vous.
- Respectez la vitesse permise.
- Conduisez en fonction de l'état du sentier.
- Respectez les autres motoneigistes.
- Ne quittez jamais les sentiers balisés, car les droits de passage peuvent être résiliés.
- Ne jetez jamais des ordures dans le sentier ou en bordure - cannette d'huile, paquet de cigarettes vide, cannette, papiers divers. Conseil apporter un petit sac de poubelles avec vous. L'environnement est l'affaire de tout et chacun.
- Ne suivez jamais de trop près une motoneige devant vous.
- Diminuez votre vitesse lorsque vous croisez des motoneiges et motoneigistes en bordure du sentier.
- Évitez de circuler sur un plan d'eau qui n'est pas balisé par un club de motoneigistes.
- Avisez tout club de motoneigistes de tout problème en sentier qui pourrait avoir des conséquences graves pour les motoneigistes.
- Ayez toujours au moins un rétroviseur conforme sur votre motoneige comme l'exige la Loi sur les véhicules hors route du Québec.

Ces conseils que je vous invite à vous remémorer de temps en temps cette saison vous aideront à savourer une belle saison de motoneige et va grandement améliorer le bien-être de notre sport .

La voix des motoneigistes vous dit soyez prudents cette saison, car votre vie nous tiens à cœur.

Bonne saison !

Source: internet      Motoneige.ca



## OUVERTURE

DE VOTRE POISSONNERIE LE 1<sup>ER</sup> MARS 2019 DÈS 10H00  
SURVEILLENZ NOS ARRIVAGES DE CRABES, HOMARDS, POISSONS ET  
FRUITS DE MER FRAIS

158, BOUL ST-BENOIT OUEST, AMQUI,  
418-631-1755

BOUTIQUE DE PRODUITS DU TERROIR ET POISSONNERIE



Génératrice

**À VENDRE**

6500 watts en très bon état

Pour info 418 776-2885

### **IMPORTANT**

#### **RECHERCHE**

Personne responsable pour faire le déneigement de galeries, escaliers, auto.  
Maison située au village.

Si intéressé, tél. (418) 330-4390.

# Norwex<sup>®</sup>



**VENEZ DÉCOUVRIR NORWEX ET CES BIENFAITS POUR VOUS ET VOTRE SANTÉ**  
**ENTRÉE GRATUITE**

09 février 2019 13h00  
salle communautaire de St-Moïse en bas  
Prix de présence à faire tirer  
@jeannedarcNorwex  
pour info 418-961-8087

**REMORQUAGE**

**D'URGENCE 24 H**

**ASSITANCE ROUTIÈRE**

**MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE**

**PNEUS 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



## Coin détente

### PENSÉES

La bonne humeur nous sauve des mains du docteur.

Celui qui donne ne doit jamais s'en souvenir. Celui qui reçoit ne doit jamais l'oublier.

Personne n'a jamais tout à fait tort. Même une pendule arrêtée a raison deux fois par jour. Proverbe chinois.

### DEVINETTES

Je parle toutes les langues et j'ai tout le temps la tête à l'envers. Qui suis-je?

Je suis noir, je deviens rouge, je finis blanc. Qui suis-je?

### BLAGUE

Un homme visite une maison de santé. Il aperçoit un type assez âgé qui, assis dans une berceuse, appelle doucement :

- Rita ! Rita !
- Qu'est-ce qu'il a ? demande le visiteur.
- Rita, c'était son amie et elle a refusé de le marier.

On continue la visite. Soudain, on voit un autre homme qui tempête, crie, pleure en appelant :

- Rita ! Rita !
- Et celui-là, qu'est-ce qu'il a ? demande le visiteur.
- C'est lui qui a marié Rita !

## MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1									■			
2						■						
3			■							■		
4							■					■
5				■					■			
6					■						■	
7		■						■				
8						■				■		
9	■						■					■
10			■						■			
11					■						■	
12							■					

### HORIZONTALEMENT

1. Petite barre—Grosse pilule.
2. Arbrisseau à fleurs décoratives—Personne à qui l'on impute une infraction.
3. Patrie d'Abraham—Merveille—Cuivre.
4. Individus quelconques—Couguar.
5. Inflorescence—Toge—Canton de Suisse centrale.
6. Retrancher—Vin de liqueur.
7. Flotter—Ancienne unité monétaire du Pérou.
8. Caribou—Sous-préf. du Vaucluse—Coutumes.
9. Emprisonnement—Signe astrologique.
10. Note—Office religieux—Unité monétaire roumaine.
11. Contrat—Celer.
12. Tromperie—Homme politique italien mort en 1980.

### VERTICALEMENT

1. Petit chandelier sans pied—Affliction.
2. Raide—Grivois.
3. Badiné—Possessif—Pronom personnel.
4. Filet pour capturer le gibier—Rallumer.
5. Rôder—Dérangement.
6. Fabuliste grec—Ville d'Italie.
7. Grande quantité—Vent du nord-est—Adjectif possessif.
8. Faire l'objet d'une sanction—Comble.
9. Direct—Gavroche—Rhénium.
10. Pris—Particule élémentaire à interactions faibles—Commune de Belgique.
11. Haute récompense cinématographique—Ancienne pièce de cinq francs.
12. Unité monétaire roumaine—Plante à haute tige—Sans variété.

## MOTS CROISÉS

### Solutions de la page coin détente

#### DEVINETTES

Un stylo.

Le charbon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	B	A	R	R	E	T	T	E		B	O	L
2	O	B	I	E	R		A	C	C	U	S	E
3	U	R		T	R	E	S	O	R		C	U
4	G	U	S	S	E	S		P	U	M	A	
5	E	P	I		R	O	B	E		U	R	I
6	O	T	E	R		P	O	R	T	O		R
7	I		N	A	G	E	R		I	N	T	I
8	R	E	N	N	E		A	P	T		U	S
9		P	E	I	N	E		L	I	O	N	
10	M	I		M	E	S	S	E		L	E	U
11	A	C	T	E		T	A	I	R	E		N
12	L	E	U	R	R	E		N	E	N	N	I

## Le saviez-vous?

**Les produits chimiques ménagers se retrouvent parmi les principaux produits causant des blessures et des décès chez les enfants de 5 ans et moins**

Le lave-glace par exemple, si nécessaire en hiver, est souvent d'une **couleur éclatante, ce qui le rend irrésistible pour les enfants**. Ce produit est pourtant très nocif s'il est ingéré, même en petite quantité.

Suivez les conseils suivants pour réduire les risques d'exposition aux produits chimiques ménagers :

- Apprenez aux enfants que les symboles de danger signifient **Danger! Ne pas toucher**.
- Saisissez les numéros d'urgence dans votre téléphone.
- Entreposez les produits dans les contenants originaux et conformément aux instructions.
- Gardez les produits hors de la vue et de la portée des enfants et des animaux domestiques.

Si une personne a été en contact avec un produit chimique ménager et si vous pensez qu'elle peut avoir subi des effets nocifs :

- Appelez immédiatement le centre antipoison ou votre médecin.
- Dites à la personne qui vous répond ce qui est écrit sur l'étiquette. Des directives de premiers soins devraient aussi figurer au dos ou sur le côté du produit, dans un encadré.
- Apportez le produit avec vous lorsque vous allez chercher de l'aide.







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.



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

Louise Pineault

Propriétaire

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

T 418 536 3344

F 418 536 3348

clerobec3344@gmail.com

Réanimation Secours D.O.

Dany Ouellet  
Titre professionnel: Instructeur  
SIR/DEA/PS4h/SA BLS/AED/FA4h/AP

418-631-4692 danyrecem1970@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

# 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.*



**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



103, rue Principale  
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price  
418 775-3240  
Mercredi et jeudi

## 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



**Éleveur laitier, travaux à  
forfaits et Dégelgèment**

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





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**

## **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**

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

### **BANNIÈRE AMI**

### **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**



420, route 132 Ouest  
Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 418 629-2053  
☎ 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.quebec  
MRCMATAPEDIA.QC.CA

ESPRIT DE COLLABORATION - SOLIDARITÉ- TRANSPARENCE  
ÉCOUTE - OUVERTURE D'ESPRIT - LEADERSHIP  
ÉQUITÉ - COMPÉTENCE - PROFESSIONNALISME

RESTAURANT  
CHEZ  
**TARZAN**

418 rte 132,  
St-Moïse  
G0J 2Z0

Spécialité  
PIZZA  
Menu du  
jour

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

### Horaire

du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h

**Ferme  
Solipré Holstein  
inc.**

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



**ALLIANCE  
AGRO-TECH**

**Nathalie Landry**  
directrice générale

Saint-Noël (Québec)  
G0J 3A0

Meunerie : (418) 776-2929  
Sans frais : 1 877 976-2929  
Télécopieur : (418) 776-2931  
Courriel : meuber@globetrotter.net

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



**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



## TOILETTAGE CANIN



**TONTE**

**COUPE DE GRIFFES**

**BAIN**

Nadine Beaulieu  
60 rue Principale, Saint-Moïse

**418-776-2106 / 418-631-9771**

prenez rendez-vous



# La soirée familiale



Pour couronner une dure journée de labeur, après le repas du soir, toute la famille se rassemble autour du poêle et chacun s'adonne à son occupation préférée. Il règne une ambiance paisible et réconfortante.

Source : Thérèse Sauvageau, témoin de notre passé