

# L'ÉCHO DU SOMMET

Juillet 2019



S'UNIR  
POUR GRANDIR



*Bon été!  
profitez  
bien de vos  
vacances!*



## SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité .....	Page 3
Viens faire ton tour chocolaté .....	Page 4
Mot vert du mois .....	Page 5
Permis de construction et myriophylle .....	Page 6
Activités à venir et Maria Fiola .....	Page 7
Intentions de messes .....	Pages 8 et 9
Parlons santé .....	Page 10 et 11
GéoRally .....	Page 12
Coin détente .....	Page 13
Il fait très chaud .....	Page 14
Remerciements .....	Page 15

## 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 août 2019



**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](http://desjardins.com)

[@desjardins.com](mailto:@desjardins.com)

## Coiffure Geneviève



103, rue Principale  
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price  
418 775-3240  
Mercredi et jeudi



## TRAVAUX CHEMIN KEMPT

Les travaux pour la reprise de fondement et de la couche d'usure de la partie non asphaltée, totalisant environ 3,5 km, du chemin Kempt au montant de 2 082 388,00 \$, et subventionné à 75% par le programme d'aide : Réhabilitation du réseau routier local Volet –

Accélération des investissements sur le réseau local (AIRRL) du Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports sont terminés.

## BUREAU MUNICIPAL FERMÉ la semaine du 21 juillet 2019

### Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

### Juillet

D	L	M	M	J	V	S
30	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			

### Août

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

Le lundi 5 août

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

# Viens faire ton tour... chocolaté!

Un outil promotionnel qui goûte le ciel!

**Amqui, le 17 juin 2019.** La MRC de La Matapédia s'associe à Tourisme Gaspésie dans le but de faire découvrir le tour de la Gaspésie à l'aide des papilles gustatives! Il s'agit d'un coffret personnalisé aux couleurs gaspésiennes et matapédiennes contenant six chocolats aux saveurs typiquement d'ici qui seront en vente dans plus d'une quinzaine d'entreprises touristiques de la péninsule au cours de l'été.



En plus des saveurs, les ingrédients sont aussi 100% gaspésiens. Les chocolats sont le fruit du travail des artisans chocolatiers de La Matapédia. Madame Sophie Marion, de la Chocolaterie BelJade, a réalisé les chocolats au lait aux saveurs de lavande, thé du labrador et algues, alors que de Mme Normande St-Pierre, de la chocolaterie de l'Auberge Beauséjour, a réalisé les chocolats noirs au miel, au porto de framboises et au sel d'algues.

« Le coffret se veut un moyen de faire découvrir les artisans agroalimentaires de chez-nous et d'amener les gens à se déplacer pour découvrir les producteurs derrière l'ingrédient », affirme Mme Anne-Julie Otis, conseillère en développement touristique à la MRC de La Matapédia.



Deux saveurs éclatées seront disponibles en exclusivité à la Chocolaterie BelJade et à la chocolaterie de l'Auberge Beauséjour afin de compléter l'expérience. Il s'agit d'un chocolat à la bière et d'une écorce de chocolat noir à la morue salée séchée. Aurez-vous l'audace d'y goûter?

Les quantités sont limitées! Pour connaître la liste des points de ventes, rendez-vous au :

[www.lamatapedia.ca/blogue/viens-faire-ton-tour-chocolate](http://www.lamatapedia.ca/blogue/viens-faire-ton-tour-chocolate) et sur la page Facebook de Visitez La Matapédia.

## 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)



## Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénégement

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

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

## Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



# Le Mot vert du mois

« En route vert l'été! »

Bonjour à toutes et tous,

Si l'on peut avoir autant de beau temps que l'on a eu de neige l'hiver dernier, on devrait avoir un bel été! À défaut de pouvoir prédire la météo, on peut au moins vous donner quelques astuces sur comment réduire vos déchets facilement à la maison :

## **Réduire à la source**

Ne créez pas de déchets inutilement, laissez vos rognures de gazon sur le terrain. L'herbe coupée enrichira votre sol en plus d'y garder l'humidité lors des périodes de sécheresse.

## **Réutilisation**

Avant d'acheter neuf un vélo, des articles de jardin ou des outils, pensez à acheter de seconde main sur Kijiji, le Brick à Brack, Marketplace, Facebook, l'écocentre, la ressourcerie, etc. Le malheur des uns fait le bonheur des autres!

## **Écosite de La Matapédia**

Avant d'aller à l'écocentre porter vos matériaux de construction, peintures, huiles ou branches, assurez-vous de bien trier vos matières et de les attacher solidement pour ne pas les perdre sur le chemin.

## **Bac brun**

Évitez les mouches et les mauvaises odeurs en enveloppant vos matières compostables dans du papier journal ou des sacs de plastique compostable, puis assurez-vous de faire vider votre bac brun à chaque collecte.

## **Bac bleu**

Rincer sommairement vos contenants avant d'en disposer dans le bac bleu. Imaginez : Un pot de mayonnaise qui mijote 2 semaines au soleil avant d'arriver au centre de tri... Rincez!

## **Pour vos partys**

C'est si facile oublier d'être écoresponsable en faisant le party, mais essayez de vous créer l'habitude de réduire à la source, de recycler et de composter même en vous amusant. Quelques exemples : Vaisselle lavable ou compostable, décorations réutilisables, collation zéro déchet, etc.

Pour plus d'information sur comment réduire vos déchets, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138. À la prochaine et bon été!

**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

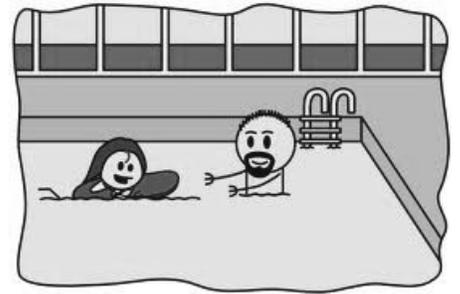
# Permis de construction

Vous avez pour projet d'implanter une piscine cet été?  
Le permis de construction: vous y avez pensé?

**A**vant d'acheter votre piscine, assurez-vous que votre projet est conforme aux normes contenues dans les règlements municipaux ainsi qu'au Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles. Les dispositions contenues dans les règlements municipaux établissent les normes de localisation ainsi que certaines exigences concernant les accès à la piscine. Le second règlement, créé par le gouvernement du Québec, vise à contrôler les accès et à assurer la sécurité des piscines.

Vous devez savoir que le règlement des permis et certificats de votre municipalité établit les conditions d'émission de permis de construction et ces conditions peuvent varier d'une municipalité à l'autre. L'inspecteur en place doit s'assurer que votre demande de permis respecte les conditions prescrites, telle qu'une description du type de piscine et un plan de localisation à l'échelle.

Installer une piscine creusée, hors terre ou gonflable sans avoir obtenu de permis de construction et/ou en non conformité avec l'un ou l'autre des règlements en vigueur occasionne des problèmes aux contrevenants, entre autres avec les assureurs, et l'inspecteur responsable de votre municipalité peut faire cesser les travaux et imposer les amendes appropriées.



Votre municipalité

## Surveillons le myriophylle à épis

**Causapscal, le 26 juin 2019** - En 2016, la présence d'une plante aquatique exotique envahissante a été signalée au Bas-Saint-Laurent : le myriophylle à épis (*myriophyllum spicatum*). Originnaire d'Eurasie, il s'agit d'une plante aquatique vivace qui est des plus envahissantes en Amérique du Nord. Elle a une capacité de reproduction spectaculaire soit par un bout de tige, les racines et son fruit. Chaque fragment coupé par des hélices de bateaux de 1 cm et plus peut produire une nouvelle plante.

Le myriophylle à épis peut produire jusqu'à 300 tiges par mètre carré et pousser dans des profondeurs allant jusqu'à 10 mètres. Il rend le plan d'eau difficilement navigable pour les moteurs avec hélices, la baignade désagréable. En raison des nombreux inconvénients qu'il occasionne, sa présence dans un plan d'eau peut même affecter la valeur des propriétés riveraines.

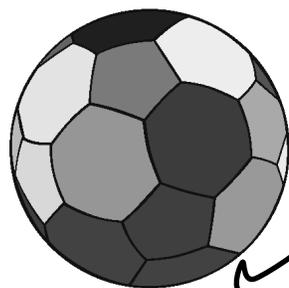
### Meilleur moyen prévenir son introduction!

Lorsqu'introduit, il est pratiquement impossible d'éradiquer le myriophylle à épis et, bien que certaines méthodes de lutte semblent efficaces localement, elles sont très coûteuses et complexes à mettre en œuvre. Ainsi, **le meilleur moyen d'éviter un envahissement du myriophylle à épis au Bas-Saint-Laurent et en Gaspésie est de prévenir sa propagation vers de nouveaux plans**

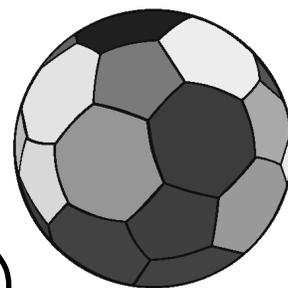


**d'eau!** Pour ce faire, il est impératif d'éviter l'introduction de fragments de tiges via les embarcations, les équipements de pêche, les remorques ou autres équipements nautiques. À la sortie d'un plan d'eau, il est incontournable de procéder à une inspection visuelle, un nettoyage des équipements et une vidange des eaux s'y trouvant (viviers, moteur, etc.).

Petit guide à l'adresse suivante : <https://drive.google.com/file/d/0ByIGL9GGg6vFWGNkRGItUTVfYWM/view>



## Activités à venir



- 7 juillet 19 h 30 Danse du Club des 50 ans et plus de Saint-Damase au centre communautaire de Saint-Damase
- 13-14 juillet 100<sup>e</sup> de la Fabrique de Saint-Damase au Centre communautaire et à l'église de Saint-Damase
- 27 juillet 14 h Noël des campeurs—Offre touristique à l'Église de Saint-Damase. Inscription et information 418-776-5644
- 4 août 19 h 30 Danse du Club des 50 ans et plus de Saint-Damase au centre communautaire de Saint-Damase
- 10 août 14 h Course en couleurs, Base de plein air de Sant-Damase

### **Activités à Saint-Moïse à mettre à votre agenda!**

*Opti-Bœuf* du Club optimiste de Saint-Moïse au Centre sportif de Saint-Moïse le 17 août à 13 h

*Déjeuner de la Fabrique* le 1<sup>er</sup> septembre. Billets de loterie 10 \$ disponibles auprès des marguillers. Plusieurs beaux prix à gagner! Tirage lors du déjeuner.



### **Maria Fiola de Saint-Moïse**

#### **Numéro 4 de l'équipe de hockey Les Cyclones**

Maria Fiola et son équipe ont remporté la Coupe Dodge féminine 2019 (Midget A).

Elle remercie ses commanditaires pour leur générosité et leur encouragement et elle est fière d'avoir représenté la région lors de cet événement.

## *Félicitations!*

# Intentions de messes

## Paroisse de Saint-Moise

Samedi 6 juillet 19 h Célébration

Mardi 9 juillet 15 h Résidence Paquet

Élizabeth et Antonio Michaud / Alphéda Gagnon

Samedi 13 juillet 19 h Célébration

**Dimanche 21 juillet 9 h Messe**

5ième ann. Gilberte Pelletier / les enfants

Lucien Lavoie / Rachel Fillion

Jeanne Madore / Jeanne Madore

Gérard Turcotte et Jean-Marie Gagnon / Claire Turcotte ; Cléophas Harvey et Marie-Anne Picard / Jocelyne Harvey

Samedi 27 juillet 19 h Célébration

Samedi 3 août 19 h Célébration

Samedi 10 août 19 h Célébration

Mardi 13 août 15 h Rés. Paquet

Parents défunts / Maurice Ouellet

Samedi 17 août 19 h Célébration

**Dimanche 18 août 9 h Messe**

Parents défunts / Carmen, Jean-Marie Soucy

Parents défunts / Gisèle, Lucien Fraser

Mme Émile Joubert / la succession

Parents défunts / Lucie, Pierre Harvey

Parents défunts / Marielle Harvey

## Paroisse de Val-Brillant

Vendredi 5 juillet 19 h 1<sup>er</sup> vendredi du mois

Adoration et sacrement du pardon

**19 h 30 Messe**

Amis(es) décédés(es) / Jocelyne et Jules Michaud

Dimanche 7 juillet Célébration de la Parole

**Dimanche 14 juillet Messe**

Rolande Kenney / Rolande et Noël Cloutier

Rose-Alma Lacombe / La Famille Rioux

Laurent et Diane Michaud / Thérèse et les enfants

Dimanche 21 juillet Célébration de la Parole

Samedi 27 juillet 14 h

Mariage Isabelle Dubé et Pascal Desrosiers

**Dimanche 28 juillet Messe**

Messe commémorative pour Donald Lavoie / La famille Côté-Lavoie



Line Sirois / Rita, Margot Sirois

Rosa Lévesque / Cécile et Paul Aubut

Vendredi 2 août 19 h 1<sup>er</sup> vendredi du mois

Adoration et sacrement du pardon

**19 h 30 Messe**

Patrice Beaulieu / Suzie et Nathalie Beaulieu

**Samedi 3 août Messe country**

14 h Mariage Anne-Sophie Jean et Steven Guénard

15 h 30 Danse country dans l'église

Messe country 16 h Denise Lavoie / Fernand Gagné

Parents défunts / Rita Aubut

**Dimanche 11 août Messe**

Marie-Des-Anges Beaulieu / Louissette Beaulieu

Antoinette Jean-Côté / Simone Jean

Denise Lavoie / Les Fermières de Val-Brillant

Dimanche 18 août Célébration de la Parole

**Dimanche 25 août Messe**

Julia Poirier et Emmanuel D'Astous / Nathalie Cloutier, Michel D'Astous

Parents défunts / Paul-André Beaulieu

Diane Michaud / Gemma et Claude Malenfant

## Paroisse de Saint-Noël

**Samedi 6 juillet 19 h Messe**

1<sup>o</sup>ann. du décès de Marie Adèle D'Astous et 12<sup>o</sup> anniversaire du décès de Ludger Savard / La famille

Parents défunts / Cécile Otis. En l'honneur de Saint Anne par les dames de Sainte Anne

Vendredi 12 juillet 16 h Moment de prière

Dimanche 14 juillet 10 h Célébration de la parole

Vendredi 19 juillet 16 h Moment de prière

Dimanche 21 juillet 10 h Célébration de la parole  
Vendredi 26 juillet 16 h Moment de prière  
Dimanche 28 juillet 10 h Célébration de la parole  
Vendredi 2 août 16 h Moment de prière  
Messe à la Résidence Beauséjour Mois de juillet  
Parents défunts des familles Rousseau et Gendron /  
Irène G. Rousseau ; Léon Saint Laurent et les parents  
défunts / Juliette Harisson, Gaby et Mario

**Dimanche 4 août 9 h Messe**

1<sup>o</sup>ann. du décès de Louis Ouellet / la famille  
Omer Fraser / Rose André Plourde  
10<sup>o</sup>ann. du décès de Maurice Gagnon par Thérèse  
Landry  
1<sup>o</sup>ann. du décès de Jean Marc Turcotte / la famille  
1<sup>o</sup>ann. du décès de Alphéda Gagné / la famille  
Vendredi 9 août 16 h Moment de prière  
Dimanche 11 août 10 h Célébration de la parole  
Vendredi 16 août 16 h Moment de prière  
Dimanche 18 août 10 h Célébration de la parole  
Vendredi 23 août 16 h Moment de prière  
Dimanche 25 août 10 h Célébration de la parole  
Vendredi 30 août 16 h Moment de prière  
Messe à la Résidence Beauséjour Mois de août  
M. et Mme Marcel Fournier / Yvan Fournier

*Paroisse de Sayabec*

**Dimanche 7 juillet 10 h30 Messe du 125<sup>e</sup>  
avec Mgr Denis Grondin**

Henriette Bernier Michaud (25e) / La famille  
Messe anniversaire Clément Sirois  
Léonard (15e), Clémence (10e), Ginette Marcoux (9e),  
Gino Soucy (23e) ; Marc Davis (28e) et Colette  
Milliard (1er) / Georgette et Gaétan Soucy  
Charles Marin (10e) / Colette Otis Marin et la famille  
Jocelyne Turcotte / Suzanne et Guy  
Louis-Paul Tremblay / La famille  
L'Abbé Roger Gagné et l'Abbé Georges-Henri  
Tremblay / Jeanne-D'Arc Bélanger  
Dimanche 21 juillet 11 h  
Arnaud Paquette / Guylaine Plourde  
Jeannine Charest Langlois / Lyne Langlois  
Jocelyne Turcotte / Claudette ; Jeannette Otis et  
Manon Lévesque / Raymond Lévesque

Napoléon Vaillancourt et Marie-Blanche Marcoux /  
Philippe et Diane

**DANS LA MÉMOIRE DE NOS COEURS**

Monsieur Lionel Demers, époux de feu Madeleine  
Laplante, décédé au Centre hospitalier d'Amqui le 1<sup>er</sup>  
juin 2019, à l'âge de 79 ans et 5 mois. Les funérailles  
ont été célébrées à Sayabec, le 8 juin.

**Dimanche 4 août 11 h Messe anniversaire  
Roger Bouchard**

Messe anniversaire Lauretta Charest Vallée  
Messe anniversaire Ludivine Banville / La famille  
Jean-Marie Soucy / Rita Soucy Marcoux  
Thérèse Paradis et Irenée Thériault / Nicole et  
Jacques Côté  
Dimanche 11 août 11 h Célébration dominicale de la  
Parole  
Dimanche 18 août 11 h Cécile Bérubé Dionne (5e) /  
Son époux  
Sylvio Plourde et Rollande Brillant / Leur fille  
Guylaine  
Josée St-Amand / Laurette et Patrice Marcoux  
Parents défunts / Adrienne et Jean-Guy Lavoie  
Jason Allard / Sa tante Marjolaine  
Dimanche 25 août 11 h Célébration dominicale de la  
Parole

*Paroisse de Saint-Damase*

**Dimanche 14 juillet 10 h Messe du 100<sup>ième</sup> de  
l'église aux intentions des paroissiens(iennes)  
anciens et actuels**

Samedi 27 juillet 19 h Anniversaire du décès de  
Dominique Caron  
Arthur Robichaud / Antonia C. et André Laforest  
Parents défunts / Wilfrid Caron  
Suzanne Corbin / Manon Bouchard  
Dimanche 11 août 10 h Célébration  
**Samedi 24 août 19 h Messe anniversaire  
Bertrand Lavoie**  
Huguette Langlois / Solange et Clément D'Astout  
Hermance et Fernand D'astout / La famille

*Paroisse de St-Cléophas*

**Samedi 13 juillet 19 h**

Service anniversaire / monsieur Herman Turcotte  
Bertin Gagné / Johanne Parent

## L'anxiété (troubles anxieux)



Le stress et l'anxiété font partie de la vie quotidienne. Se sentir nerveux ou anxieux avant de passer une entrevue ou de parler en public est normal et l'anxiété est alors liée à des événements précis puis disparaît au terme de ces derniers. Par contre, lorsque l'anxiété devient constante, que les préoccupations persistent sur des périodes prolongées après la disparition des causes ou que l'on est anxieux sans raison évidente, il est possible que l'on soit en présence d'un trouble anxieux. Il s'agit du problème de santé mentale le plus répandu.

### Causes

Le trouble anxieux est habituellement causé par une combinaison de facteurs biologiques (génétiques), psychologiques (expériences et perceptions) et environnementaux (stress familial et professionnel) et est également influencé par la consommation de certaines substances (drogues, alcool, caféine).

### Symptômes

La personne anxieuse peut ressentir une combinaison de symptômes physiques et psychologiques d'intensité variable dont :

- bouffées de chaleur ou frissons
- cœur qui bat vite et fort
- difficulté à se concentrer
- étourdissements
- tensions et douleurs musculaires
- respiration qui semble difficile
- sensation d'étouffement
- inquiétude constante
- sommeil perturbé
- nausées

- présence de sueur
- fatigue
- tremblements
- diarrhée

Il existe divers troubles anxieux qui se différencient par la nature de leurs facteurs déclencheurs ainsi que l'intensité et la durée de leurs symptômes. Les principaux troubles anxieux sont les phobies, le trouble panique et l'anxiété généralisée.

### Diagnostic

L'anxiété est une maladie qui nécessite un diagnostic médical et des traitements. Si vous ou un de vos proches croyez souffrir d'anxiété, consultez un médecin, car celui-ci pourra vérifier si le problème a une cause physique ou si vous souffrez d'un trouble anxieux ou d'un autre problème de santé qui présente des symptômes semblables.

### Traitement

On peut traiter avec succès les troubles anxieux. Généralement on utilise la combinaison d'un traitement médicamenteux et d'une psychothérapie. Parmi les médicaments utilisés, on retrouve les antidépresseurs qui rétablissent l'équilibre chimique du cerveau et apportent des bénéfices pour le contrôle des émotions, la concentration, les symptômes physiques, puis les anxiolytiques qui contribuent à diminuer le stress et améliorer le sommeil. La psychothérapie aide la personne à transformer ses pensées et sentiments anxieux en pensées et sentiments plus rationnels. Elle aide à comprendre l'origine du problème et à trouver des solutions.

Une modification du style de vie peut également contribuer à atténuer le stress quotidien. Voici quelques suggestions :

- éviter les boissons caféinées (café, thé, boissons gazeuses) et le chocolat
- éviter de consommer de l'alcool et des drogues récréatives, elles peuvent engendrer encore plus d'anxiété après le sentiment de bienfait initial
- éviter de prendre d'autres stimulants dont certains médicaments, demander conseil à votre pharmacien
- faire de l'exercice cardiovasculaire au moins 3 fois, 30 minutes par semaine
- dormir suffisamment
- apprendre à se détendre et à contrôler sa respiration
- éviter de rester seul si vous vivez une situation difficile.

Le changement de certaines habitudes de vie contribue à éliminer des facteurs qui empirent ou qui entretiennent votre état anxieux. Être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :

Association canadienne des troubles anxieux

[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

Association canadienne pour la santé mentale

[www.cmha.ca/fr/](http://www.cmha.ca/fr/)

## 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.*

**Causapscal, 6 juin 2019** - Le Géorallye Terres & Rivières durables est une véritable chasse au trésor, en plus d'être une façon de parfaire vos connaissances des milieux naturels ainsi que du patrimoine écologique et historique de votre bassin versant. Active depuis plus de cinq ans, grâce aux municipalités de **Sayabec, Val-Brillant, Causapscal, Matapédia et l'Organisme de bassin versant Matapédia-Restigouche (OBVMR)**, elle est basée sur le géocaching : activité pratiquée à travers le monde, où vous partez à la recherche de caches avec un GPS ou votre téléphone intelligent. Vous pouvez y participer du 1<sup>er</sup> juin au 1<sup>er</sup> octobre.

En plus d'être une activité gratuite et intergénérationnelle, favorisant l'activité physique et l'action citoyenne, vous devenez un acteur important pour la qualité de l'habitat des ombles de fontaine et des saumons, grâce à vos prises de données, notamment sur la température de l'eau. Nous avons précieusement besoin de ces informations, que vous pourrez facilement transmettre via notre site Internet ou aux kiosques touristiques. **C'est également une façon originale de faire découvrir notre belle région aux visiteurs!**

Ce projet a été créé avec les gens du milieu et grâce au soutien de différents partenaires : les municipalités concernées, la Fondation de la Faune du Québec, le Pacte rural de la MRC de La Matapédia et de la MRC d'Avignon, le ministre délégué au tourisme Pascal Bérubé et la CGRMP. Aujourd'hui, les quatre municipalités et postes d'accueil touristiques assurent le bon fonctionnement de l'activité avec le soutien de l'OBVMR. Merci à celles-ci pour leur implication dans le projet ainsi que leurs efforts pour en assurer le bon fonctionnement.



Les circuits et les feuilles de route sont disponibles dans les kiosques touristiques des municipalités participantes ou sur notre site Internet :

<https://sites.google.com/a/matapediarestigouche.org/georally/>



## Quiz mathématiques

### Les billes

5 enfants donnent chacun 2 billes à 4 amis. Combien chaque ami recevra-t-il de billes?

### Les crayons

Luc achète 12 crayons. Sa sœur en achète 25 %. Combien ont-ils de crayons ensemble?

### Les dominos

Paul donne le tiers de ses dominos. Il lui en reste la moitié plus 8. Combien Paul avait-il de dominos ?

### Les jetons

Deux enfants ont ensemble 20 jetons. Trois autres enfants ont ensemble 42 jetons. Quelle est la moyenne par enfant ?

### Les pommes

On prend le tiers des pommes d'une boîte. Il en reste 12. Combien la boîte contenait-elle de pommes ?

### Les kilomètres

Un mobile circule à 27 kilomètres à l'heure. Quelle distance aura-t-il franchi en 300 secondes ?

### Les rencontres

Cinq personnes se rencontrent. Combien de poignées de mains seront échangées ?

Source : [www.charleries.net](http://www.charleries.net)

## ÉNIGMES

1- Carole et Thierry sont mariés et ont cinq enfants. La moitié sont des filles, soit 2,5 enfants. Comment est-ce possible?

2- Pouvez-vous nommer trois jours consécutifs sans dire lundi, mardi, mercredi, jeudi vendredi samedi et dimanche ?

[www.enigme-facile.fr](http://www.enigme-facile.fr)

## PENSÉES

Plains ceux qui ont peur car ils créent leurs propres terreurs.

Stephen King

La peur ne peut se passer de l'espoir et l'espoir de la peur.

Baruch Spinoza

La peur a détruit plus de choses en ce monde que la joie n'en a créé.

Paul Morand

## BLAGUES

### La fesse gauche

C'est la fesse gauche qui dit à la fesse droite :

– Ça sent mauvais dans le couloir !

### Spermatozoïde

Si parfois tu te sens petit, inutile, démoralisé ou dépressif n'oublie jamais que tu as été un jour le spermatozoïde le plus rapide de la bande...

### Moustique

Une maman moustique prévient ses petits :

– Ne vous approchez jamais des humains, ils essaieront de vous tuer.

– C'est faux, maman. Hier, il y en a un qui a passé la soirée à m'applaudir !

<https://blague-humour.com>

# Il fait très chaud!



## Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant peut se détériorer rapidement.

### Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau toutes les 20 minutes;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- de lui faire prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour;
- de planifier ses activités extérieures avant 10 h et après 15 h;
- de l'habiller avec des vêtements légers et de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.



Pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent.  
Pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.



Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

### Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées;
- peau, lèvres ou bouche sèches;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge;
- yeux creux et cernés;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal);
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion;
- difficulté à respirer;
- somnolent, dort beaucoup et difficile à réveiller.

Si l'enfant ou le bébé présente un ou plusieurs de ces signes ou si vous avez des questions sur sa santé, appelez Info-Santé en composant le **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus :  
[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)

ENSEMBLE   
on fait avancer le Québec

Québec 



Comité Sportif de St-Moïse Inc  
*Une équipe qui bouge !*

## Remerciements

**A**u nom du Comité Sportif de St-Moïse et en mon nom, je tiens à remercier sincèrement Simone Sirois et Yvon Gagné pour leurs dons. Je profite de l'occasion pour remercier tous les bénévoles qui ont aidé pour l'organisation de la Fête de la St-Jean. Merci aussi à toutes les personnes qui ont participé.



*Bon été à toutes et à tous!*

Daniel St-Amand , président

### 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.



## Solutions du Coin détente

### Quiz mathématiques

<u>Les billes</u>	10 billes
<u>Les crayons</u>	15 crayons
<u>Les dominos</u>	48 dominos
<u>Les jetons</u>	12,4 jetons
<u>Les pommes</u>	18 pommes
<u>Les kilomètres</u>	2,25 km
<u>Les rencontres</u>	10 poignées de mains

### Énigmes

1- La moitié sont des filles mais l'autre moitié aussi. Les cinq enfants sont des filles tout simplement !

2- Hier, aujourd'hui et demain.



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



Québec

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

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

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



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](mailto: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](mailto:danyrecem1970@hotmail.com)



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**



**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

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

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

## 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

## Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diesel  
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

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)

**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

Saint-Noël (Québec)  
G0J 3A0

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



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

☎ 418 629-2053  
☎ 418 629-3195

[administration@mrcmatapedia.quebec](mailto:administration@mrcmatapedia.quebec)  
[MRCMATAPEDIA.QC.CA](http://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

**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