

L'ÉCHO DU SOMMET

Septembre 2019



**S'UNIR
POUR GRANDIR**

S'UNIR
POUR GRANDIR



L'automne est à nos portes!

23 septembre

Ci-contre, la chute à
Philomène

Nommée site d'intérêt esthétique de La Matapédia, La Chute a Philomène, haute de 33 mètres, constitue sans nul doute un des principaux attraits naturels de la région. Le site offre deux sentiers pour admirer le haut et le pied de la chute. Une zone de pique-nique y est aménagée. En nouveauté! Le club VTT de La Matapédia a mis sur pied une plateforme suspendue (belvédère) qui surplombe la chute! Un arrêt s'impose!

Rang St-Louis
Saint-Alexandre-des-lacs

Source : lamatapedia.ca



SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité	Page 3
Collecte de gros rebuts.....	Page 4
Écosite de Sayabec.....	Page 5
Mot vert du mois.....	Page 6
Club des 50 ans et plus	Page 7
Les Voix de la Vallée	Page 8
Activités à venir	Page 9
Parlons santé	Page 10
Sécurité des enfants à l'extérieur	Page 11
Sommet de la Matapédia.....	Page 12
Coin détente	Page 13
Notez bien	Page 14
Recette	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 (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

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er octobre 2019



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 danyresem1970@hotmail.com

PROGRAMME TECQ 2019-2023

La municipalité a reçu confirmation des montants rattachés au Programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec, appelé TECQ, pour la période 2019-2023, au montant de 730 356 \$.

Avec un montant de 138 000 \$ que la municipalité doit investir durant cette période, le total des investissements s'élève à 868 336 \$.

Ce programme permettra de remettre à niveau l'instrumentation et le bâtiment du réservoir d'eau potable, l'obturation du puits #4 dans la route de la Montagne, remettre à niveau l'instrumentation pour les eaux usées, effectuer l'analyse d'efficacité et d'étanchéité de l'étang d'eaux usées, construire une infrastructure pour recouvrir la patinoire, ainsi que de réaliser différents travaux d'amélioration du réseau routier.

TAXES NON PAYÉES

Il est fortement recommandé de faire le paiement de celles-ci **avant le 1^{er} octobre** pour éviter de faire partie de la liste présentée au conseil municipal en mars 2020.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Septembre

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					

Octobre

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 7 OCTOBRE

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

COLLECTE DE GROS REBUTS

Mardi **17 septembre** 2019

(Principale, Église, Fraser, route 297, HLM, de la Montagne, Plateau, Kempt)

Mercredi **18 septembre** 2019

(route 132, Melucq, Paradis, Thibeault, rang 1 et 2)

**Les sacs à ordures contenant des déchets domestiques
ne seront pas ramassés**

PRODUITS COLLECTÉS

- Meubles (divan, chaise, table, fauteuil)
- Électroménagers (cuisinière, réfrigérateur, congélateur)
- Matelas
- Tapis
- Meubles de patio
- Appareils ménagers
- Toilette, lavabo, chauffe-eau, évier

PRODUITS NON COLLECTÉS

- Cendres
- Feuilles
- Déchets domestiques non recyclables
- Toutes matières pouvant être compostées
- Débris de construction
- Pièces automobile
- Pneus
- Tout matériel en vrac

S.V.P. Veuillez les déposer au bord du chemin la veille.

Merci

Écosite de Sayabec

Heures d'ouverture 9h00 à 17h00

SEPTEMBRE						
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					

OCTOBRE						
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		

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2

418 629-4224

14 route Rioux



Encombrants acceptés



Raclage et encombrants acceptés (Le raclage doit être dans des sacs)

PRODUITS ACCEPTÉS À L'ÉCOSITE

Pneus usagés (49 pouces ou moins)
Meubles et électroménagers
Briques, terre non contaminée, ciment, roche
Bois : peinturé ou teint, palette, etc.
Tous genres de verre, plastique, papier, carton
Fer et métaux divers
Matériaux de construction, bardeau d'asphalte
Peinture, huile, batterie
Arbre, branche d'arbre
Toutes autres matières sèches

PRODUITS NON ACCEPTÉS À L'ÉCOSITE

Cendres
Feuilles
Déchets domestiques non recyclables
Toutes matières pouvant être compostées

Le Mot vert du mois

« Retour à la vraie vie »

Bonjour à toutes et tous,

C'est la fin des vacances et même s'il nous reste (heureusement) encore quelques journées chaudes en banque, c'est le temps de reprendre la routine de l'école et du travail! C'est un excellent moment pour reprendre ou débiter l'incorporation dans notre quotidien de bonnes habitudes qui auront un impact positif sur l'environnement et même sur votre portefeuille, en appliquant le principe hiérarchique des **3RV-E** (Réduction à la source, Réutilisation, Recyclage, Valorisation et Élimination).

Retour au travail

- Réduire à la source :
 - N'imprimez que le strict minimum nécessaire;
 - Privilégiez les produits durables (tasses, verres, ustensiles, etc.).
- Réutilisation :
 - Réutilisez les feuilles comme bloc-notes;
 - Besoin d'articles divers de bureautique, achetez usagé !
- Recyclage et Valorisation :
 - L'utilisation des bacs bleus et bruns, ce n'est pas seulement pour la maison !

Retour à l'école

- Réduire à la source :
 - Faites des boîtes à lunch zéro déchet !
 - ⇒ Privilégiez les contenants réutilisables;
 - ⇒ Évitez les emballages individuels de yogourts, biscuits, etc.;
 - ⇒ Évaluez les besoins et n'y mettez que le nécessaire.
- Réutilisation :
 - Réutilisez les objets pour faire de la création, par exemple :
 - ⇒ Épingle à pain, carton de lait, carton d'œuf, etc.
- Recyclage et Valorisation :
 - Encore une fois, l'utilisation des bacs bleus et bruns, ce n'est pas seulement à la maison !

Les 3RV étant dits, il ne reste que le « E »! **Éliminez** vos mauvaises habitudes et repartez du bon pied, pour vous, vos enfants et votre milieu de vie. Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

Vincent Dufour, coordonnateur en
gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: 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

Les anniversaires du mois de septembre



2 septembre	Martin Levasseur
7 septembre	Nicole Deschesnes
13 septembre	Jacques Fournier
17 septembre	Robert Gagné
17 septembre	Alphonse Thibeault
19 septembre	Réjeanne Fillion
21 septembre	Charles Ouellet
25 septembre	Pauline Lavoie
26 septembre	Madeleine Ouellet



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



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

Danse mensuelle

Notre danse mensuelle est
de retour :

Le dimanche 15 septembre à 13 h 30 avec
Francine Ouellet à l'animation. Légère collation
servie. Bienvenue à tous. Entrée : 5 \$

Salle d'exercices

Pour les intéressés, la salle d'exercices sera ouverte
à compter du 10 septembre les mardis et mercredis de 9 h à 15 h
sous la supervision de Suzie Boudreau.



Danse et souper du mois de décembre

**La danse du 15 décembre prochain
sera suivie d'un souper buffet froid et
d'une coupe de vin.**

**Places très limitées au coût de 12 \$.
Pas de billets disponibles à l'entrée.**

**Il y aura un permis de boisson.
Vous achetez vos billets auprès
des membres du C.A.**

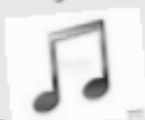


Visitez notre site
Facebook :
50 + de la Vallée.

Les voix de la Vallée



Vous aimez le chant,
vous chantez sous la douche,
vous fredonnez dans votre
automobile



Le chœur reprend ses activités le
25 septembre 2019 et nous avons
une belle invitation pour vous

Nous vous offrons la possibilité d'observer une pratique et nous pourrons par la suite échanger et répondre à vos questions.

Si vous avez le goût de vous joindre à nous pour le simple plaisir de chanter, vous êtes invités à vous présenter à la salle communautaire d'Amqui au local 122 à compter de 18h30 le mercredi 25 septembre 2019.



Activités à venir



- ◇ Danse des 50 ans et plus de Saint-Moïse le 15 septembre à 13 h 30
- ◇ Déjeuner-crée à Saint-Damase le 15 septembre de 8 h à 13 h au profit de la Fabrique de Saint-Damase
- ◇ Le Gym cerveau de Saint-Moïse débutera en octobre (date à déterminer)
- ◇ Salon des artisans à Saint-Moïse le 9 novembre

Cours de tricot et de crochet



Des cours de tricot et de crochet débuteront bientôt à Saint-Moïse. Vous bénéficierez d'un cours gratuit donné par le RECEM avec M^{me} Manon Lacroix. Vous pouvez choisir d'assister au cours la demi-journée de votre choix ou la journée complète, et vous pouvez choisir entre le tricot et le crochet ou travailler les deux techniques.

Endroit : Salle municipale en bas

Début : Mardi 17 septembre à 9 h

Horaire des cours : Les mardis de 9 h à 16 h

Inscription : Se prendra sur place le 17 septembre.

Coût : Gratuit



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.



La télévision pourrait entraîner des troubles de l'attention chez les enfants



Une relation est maintenant établie entre l'écoute de la télévision et les troubles de l'attention chez les jeunes enfants. Ces données viennent appuyer les recommandations de l'American Academy of Pediatrics qui déconseille l'écoute de la télévision chez les enfants de moins de deux ans.

La plupart des pédiatres n'étaient déjà pas en faveur de l'écoute de la télévision chez les jeunes enfants. En effet, l'augmentation fulgurante des heures d'écoute chez les enfants depuis quelques années entraîne des effets pervers qu'il ne faut pas ignorer dont l'obésité et le diabète de type 2, que l'on diagnostique chez des patients de plus en plus jeunes, ainsi que l'agressivité. C'est pourquoi les pédiatres tentent depuis longtemps de convaincre les parents de limiter l'écoute de la télévision par leurs enfants.

Les résultats d'une étude récemment parue dans le journal médical américain Pediatrics viennent appuyer sérieusement ces recommandations en démontrant que chaque heure de télévision écoutée par jour par les enfants d'âge préscolaire augmente leur risque de développer des troubles de l'attention d'environ 10 %.

Cette étude a mis à contribution 1 345 enfants d'âge préscolaire. Un questionnaire concernant les habitudes d'écoute télévisuelle a été soumis aux parents, puis chaque enfant a été évalué pour les troubles de l'attention selon les échelles diagnostiques usuelles. Suite à l'analyse des résultats, il est ressorti que les jeunes enfants regardant la télévision durant une ou deux heures par jour voyaient augmenter leur risque de présenter un déficit de l'attention de 10 à 20 %. Ceux qui s'adonnaient à trois à quatre heures d'écoute télévisuelle par jour ont présenté jusqu'à 30 à 40 % plus de risques de souffrir de ce trouble par rapport aux enfants qui ne regardaient pas la télévision.

Ces résultats inquiétants suggèrent que la télévision a pour effet à long terme de raccourcir la durée des périodes d'attention des jeunes enfants en produisant une stimulation excessive. Au cours des trois premières années de vie, le cerveau se développe très rapidement et il est sensible à toutes sortes de facteurs provenant de l'environnement. Durant cette période critique, la stimulation excessive que procure la télévision peut créer certaines failles dans le développement du cerveau, pouvant ainsi entraîner des déficits de l'attention à long terme, voire permanents.

Cependant, l'étude ne spécifie pas le type d'émission écoutée par les enfants qui ont participé à l'étude. Plusieurs spécialistes croient que le type d'émission (à contenu éducatif ou non) ainsi que la présence des parents lors de l'écoute télévisuelle pourrait faire une différence dans le développement du cerveau de l'enfant. Par contre, il n'en demeure pas moins que la télévision en elle-même est un fort stimulant cérébral en plus de favoriser la sédentarité et les problèmes de santé que cela entraîne. Son écoute devrait toujours être limitée et même contrôlée chez les jeunes enfants.

Source : Familiprix

Sécurité des enfants à l'extérieur

Les enfants veulent être actifs et ont besoin d'être actifs. C'est normal! Ils ont besoin d'explorer ce qui les entoure pour apprendre et pour grandir. Mais ils ne font pas toujours la différence entre ce qui est amusant et ce qui est dangereux. Les enfants ont besoin de la protection des adultes, notamment lors de leurs excursions à l'extérieur.

Pour assurer la sécurité de votre enfant, au terrain de jeux, en tricycle et à bicyclette, ou pour traverser la rue :

- **Commencez tôt à enseigner à votre enfant à faire attention.** Parlez à votre enfant de ce qui est sécuritaire et de ce qui n'est pas sécuritaire.
- **Donnez l'exemple.** Par exemple, si vous portez un casque de bicyclette, votre enfant s'habitue plus facilement à en porter un lui aussi.
- **Restez près.** La meilleure façon de prévenir des blessures graves est de surveiller votre enfant de près.
- **Protégez votre enfant.** Aidez votre enfant à rester en sécurité même quand il y a des dangers. Par exemple, vous ne pouvez pas arrêter toutes les voitures dans la rue. Mais vous pouvez tenir la main de votre enfant quand vous traversez la rue.
- **Remarquez les nouvelles choses que votre enfant est capable de faire.** Vérifiez souvent pour voir si votre enfant est capable de rejoindre quelque chose de dangereux.

Pour des idées sur des activités faciles et amusantes à faire avec vos enfants de 0 à 5 ans pour faciliter l'apprentissage des règles de sécurité, lisez la fiche de renseignements **La sécurité au quotidien à l'extérieur.**

Canada.ca/santé



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.bureaucoordonnateurdelatatapediaseservicesdegardelenfantjoue.info



Québec

Le sommet de la Matapédia (2020-2025) aura lieu le 30 octobre prochain



Amqui, 21 juin 2019. La MRC de La Matapédia est heureuse d'annoncer la tenue du Sommet de La Matapédia (2020-2025) qui aura lieu le mercredi 30 octobre 2019 à la salle communautaire d'Amqui. Cet événement, qui se déroulera sur une journée entière, vise à identifier des actions de développement à mettre en place au cours des cinq prochaines années dans une perspective d'actualisation de l'Écoterritoire habité de La Matapédia.

Des rencontres préliminaires ont été réalisées avec des intervenants de différentes sphères d'activités et d'autres auront lieu dans les semaines précédant l'événement afin d'assurer la réussite de ce dernier. Cette journée permettra aux citoyens et aux intervenants de participer concrètement à l'identification d'actions qui seront prioritaires pour les prochaines années : « Le Sommet de La Matapédia (2020-2025) permettra de faire une mise en commun des principaux défis que nous souhaitons relever comme collectivité matapédienne. Nous voulons le faire dans une approche concertée, en invitant toutes les personnes qui souhaitent partager leurs réflexions sur le développement de La Matapédia. Les changements structurels et organisationnels, de même que de nouveaux enjeux tels que le maintien de services de proximité et la rareté de main-d'œuvre, nous amènent à faire un exercice de mise à jour qui prend en compte ces nouvelles réalités. C'est un événement à ne pas manquer. Réservez dès maintenant la date à votre agenda ! », déclare Mme Chantale Lavoie, préfet de la MRC de La Matapédia.

Nous sommes un Écoterritoire habité

Le Sommet de La Matapédia (2020-2025) s'inscrit dans la volonté des élus matapédiens de procéder à une mise à jour du plan d'action de l'Écoterritoire habité de La Matapédia, la stratégie de développement durable adoptée en 2015. Fort de l'expérience des dernières années, il était nécessaire de prendre un moment d'arrêt pour faire le bilan de la démarche et aussi lui donner un second souffle : « L'actuel plan d'action, qui s'échelonne jusqu'en 2025, a été amorcé à 66%. Au-delà des actions du plan, nous constatons que plusieurs actions concrètes sont réalisées au quotidien par des citoyens et des organisations qui font de notre région un Écoterritoire habité. Nous souhaitons que les organisations matapédiennes soient présentes afin de s'assurer que les actions ciblées s'inscrivent en continuité avec leurs propres planifications. Les Matapédiennes et Matapédiens ont toujours été prêts à innover pour répondre à des enjeux qui les concernent. Ce sera le moment opportun pour proposer des actions qui sortent des sentiers battus », déclare M. Stéphane Pineault, coordonnateur de l'Écoterritoire habité à la MRC de La Matapédia.

Tous les détails concernant l'activité seront connus plus tard au cours de l'été.



Coin détente

PENSÉES

Bénis soient ceux qui ne redoutent pas la solitude. Qui n'ont pas peur de leur propre compagnie, qui ne cherchent pas désespérément quelque chose pour s'occuper, s'amuser, ou à juger.

Paolo Coelho.

Quand vous êtes au sommet, n'humiliez jamais ceux qui sont en dessous; vous pourriez les croiser en redescendant.

Wilma Willsson

On vient au monde avec une étincelle de folie. Il ne faut surtout pas la perdre.

Robin Williams

BLAGUES

Au restaurant

Au restaurant, le garçon demande au client:

- Comment avez-vous trouvé le beefsteak?
- Tout à fait par hasard, en soulevant une frite!

Vol au supermarché

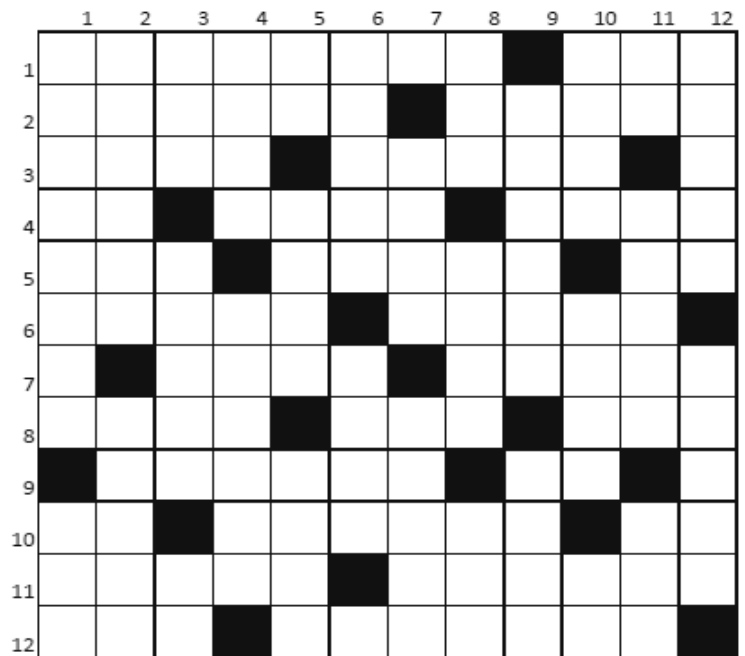
Chef, chef ! Il y a eu un vol cette nuit au supermarché ! On a volé 2000 cartouches de cigarettes et 1500 carottes.

- Bien, et vous avez des soupçons ?
- Ben ouais, on recherche un lapin qui tousse.

<https://blague-humour.com>

Septembre 2019

Mots croisés



HORIZONTALEMENT

1. Dégarnir de sa croûte—Pièce honorable de l'écu.
2. Coffre—Perturbation atmosphérique.
3. Sable de bord de mer—Petite automobile de course.
4. Lui—Ordre—Mélangé.
5. Raie formée par les cheveux—D'ordre indéterminé—Richesse.
6. Parsemés—Canard marin.
7. Qui produit un goût désagréable—Sucer avec délectation.
8. Maladie virulente—Enlève—Bourrique.
9. Nation—Lithium.
10. Ferrure—Volée de coups, raclée—Chlore.
11. Milice—Arrêts.
12. Réponse négative—Chaînes de montagnes.

VERTICALEMENT

1. Cacher—Écorce.
2. Oiseau voisin de la perdrix—Boisson.
3. Partie d'une voile destinée à être serrée—Représentation imprimée d'un sujet quelconque—Manganèse.
4. Tenter—Soulèvement populaire.
5. Usages—Poignée—Presque.
6. Terne—Vocation.
7. Ancienne—Côté du front.
8. Pierre—Troué par les mites—Normale, au golf.
9. Solution—Adjectif possessif.
10. Prêt à agir—Pièce de charpente—Adjectif possessif.
11. Argent—Actrice italienne née en 1934—Adjectif démonstratif (pl.).
12. Hausser—Véritables.

Solution du Coin détente

Mots croisés

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

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.



Notez bien!

Il nous fait plaisir, à chaque mois, de recevoir vos articles, photos et autres informations en tous genres et de les insérer dans le journal.

Nous incitons en particulier les comités à nous tenir au courant de leurs activités, sous forme de compte-rendu et photos.

Cependant, nous vous demandons de les rédiger et de les faire parvenir à l'adresse du journal : journalstmoise@gmail.com.

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, un article écrit à la main est accepté. Vous pouvez remettre celui-ci au bureau municipal ou à l'une des responsables du journal, ou à Mathieu, notre coordonnateur en loisir.

C'est important pour nous, et pour vous, dans le but d'éviter les erreurs qui pourraient se glisser.

Merci de votre compréhension!

Boulettes à la sauce tomate

Source : Foodlavie Se congèle

Boulettes

500 g (1,1 lb) de bœuf haché extra maigre
100 g (3,5 onces) de fromage ricotta
1 œuf
10 tomates séchées au soleil, hachées
250 ml (1 tasse) de fromage parmesan frais, râpé
Sel et poivre au goût

Sauce tomate

65 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive extra vierge
1 oignon haché finement
1 gousse d'ail, hachée
800 g (1,7 lb) de purée de tomates
Sel et poivre noir au goût

6 portions



Dans un grand bol, mettre le bœuf haché, le fromage ricotta, l'œuf, les tomates séchées au soleil, le fromage parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Avec les mains façonner des boulettes de la taille d'une balle de golf. Réserver.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute.

Ajouter la purée de tomates et amener à ébullition. Assaisonner et continuer la cuisson à feu moyen.

Incorporer les boulettes non cuites à la sauce tomate et laisser cuire pendant 30 minutes.

Servir avec des spaghettis ou avec un bout de pain et une salade verte ou encore, en tapas.

Boules choco-avoine



Source : Cuisine futée

250 ml (1 tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées
250 ml (1 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir (90 g / 3 oz)
375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau rapide)

Dans une casserole moyenne, mélanger les dattes et l'eau. Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen-vif et cuire 5 minutes à découvert ou jusqu'à ce que l'eau soit presque entièrement évaporée. Retirer du feu.

À l'aide d'une fourchette, écraser les dattes cuites pour obtenir une purée.

Ajouter le chocolat et remuer pour le faire fondre complètement.

Incorporer l'avoine à la fourchette.

Façonner 12 boules et les déposer dans une assiette.

Laisser tempérer 2 heures avant de servir.

Se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique à température ambiante et ne se congèle pas.

Grâce aux dattes séchées et aux flocons d'avoine, une seule petite boule fournit plus de fibres qu'une tranche de pain de blé entier!



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 Dégelgément**

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

Téléphone : (418) 776-2920

Cellulaire : (418) 732-9817

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



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

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.*



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

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147

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

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

MRC de LA MATAPÉDIA

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



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

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

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)

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