

L'ÉCHO DU SOMMET

Décembre 2019



Fête de Noël Club Optimiste de Saint-Moïse

Vendredi 13 décembre 18 h 30



**Le Club Optimiste de
St-Moïse vous invite à la
fête de Noël des
enfants le vendredi
13 décembre à 18 h 30 au
centre communautaire
de Saint-Moïse.**



**Remise de cadeaux
Collation
Lutins sur place!**

Joyeux Noël!!

SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité	Page 3
Conseillère en gestion mat. résiduelles ...	Page 4
Mot vert du mois	Page 5
Recette	Page 6
Club des 50 ans et plus	Page 7
Parlons santé.	Pages 8 et 9
Activités	Pages 10-11
Prévention des chutes	Page 12
Coin détente.	Page 13
Incendie camion de collecte	Page 14

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 janvier 2020



St-Amand et Sirois

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147

ADOPTION DU BUDGET 2020

Lundi le **9 décembre** à **19 h** au Centre municipal, au 120 rue Principale à Saint-Moïse. Bienvenue à tous.

TAXES MUNICIPALES

Aux contribuables qui ont des taxes non payées, il est fortement recommandé de faire le paiement de celles-ci **avant le 20 décembre** pour éviter de faire partie de la liste pour défaut de paiement de taxes présentée au conseil municipal.

FERMETURE BUREAU MUNICIPAL

Pour la période des Fêtes, le bureau municipal sera fermé du 23 décembre 2019 au 2 janvier 2020. De retour le lundi 6 janvier 2020.



Joyeuses Fêtes et une Bonne Année 2020

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Décembre						
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				

Janvier							2020
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 6 janvier

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

MRC de La Matapédia et de La Mitis

Centre de transfert de matières résiduelles

des MRC de la Matapédia et de La Mitis

300, Avenue Sanatorium
Mont-Joli G5H 1V7
418 775-8445

NOUVEAU POSTE - CONSEILLÈRE EN GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES À LA RÉGIE INTERMUNICIPALE DE TRAITEMENT DES MATIÈRES RÉSIDUELLES DES MRC DE LA MATAPÉDIA ET DE LA MITIS

Mont-Joli, le 21 novembre 2019. La Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis accueille un nouveau membre dans son équipe, Anne Gauvin Forest. Elle porte le titre de conseillère en gestion des matières résiduelles. Ces mandats seront dans un premier temps d'accompagner les ICI et les écoles dans l'implantation de la collecte des matières organiques ainsi que d'appuyer les événements dans leur transition vers le zéro déchet.

Anne Gauvin Forest, détentrice d'un diplôme universitaire en environnement ainsi qu'un diplôme d'études collégiales en administration, est native de Rimouski. Elle compte parmi ses expériences, un stage à l'étranger à Lima, la capitale du Pérou, où elle accompagnait les centres de formation professionnelle dans la réalisation de leur projet à valeur environnementale. L'un des centres a d'ailleurs créé un site de compostage avec son support. Son stage professionnel pour la Ville de Rimouski consistait entre autres à accompagner les écoles et les ICI dans l'implantation de la collecte de matières organiques et dans leur gestion des matières résiduelles. Lors de ce stage, elle a également participé à l'implantation de la collecte des matières organiques dans les immeubles de 7 à 12 logements.

Ce nouveau poste a pour but de réduire les quantités de matières envoyées à l'enfouissement, correspondant aux objectifs des Plans de gestion des matières résiduelles 2016-2020 des MRC de La Matapédia et de La Mitis.

Pour plus d'information, les citoyens, municipalités et organismes sont invités à téléphoner dans La Matapédia au 418 629-2053, poste 1138 ou dans La Mitis au 418 775-8445, poste 1138 ou à consulter le www.ecoregie.ca.

Le Mot vert du mois

« Des déchets, c'est pas un cadeau »



Bonjour à toutes et tous,

Chaque année aux Fêtes, en plus des cadeaux et des gâteaux, vous payez pour envoyer à l'enfouissement des tonnes de matières pourtant recyclables, compostables, réutilisables, revalorisables! Tant de matières qui une fois enfouies auront des répercussions à long terme sur l'environnement, pour vous et pour les générations futures. Cette année, soyez écoresponsable dans votre temps des fêtes. Voici quelques astuces :

Arbre vert de Noël :

- * **Préférez les décorations réutilisables** à celles à usage unique. De plus, il vous en coûtera moins cher à long terme.
- * Pour les lumières, utilisez des **ampoules à DEL**, moins énergivores et plus durables.
- * **Fermez vos lumières** lorsque vous allez vous coucher.

Des éco-cadeaux :

- * **Privilégiez les cadeaux sous forme de services, de moments partagés ou des cartes cadeaux** pour éviter l'achat d'objets superflus. (ex. : une séance de massage, une carte cadeau de votre librairie, etc.) Sinon, privilégiez les cadeaux utiles, durables et produits localement, par exemple du travail d'un artisan.
- * **Emballez le moins possible vos cadeaux et utilisez un emballage fait de papier recyclé, mais surtout recyclable.** Évitez les brillants, appliqués métalliques ou plastiques non recyclables. **Pensez à avoir un bac bleu à proximité** lors de la séance de déballage des cadeaux!

Le soir des festivités :

- * Si possible, déballez en fonction de pouvoir **réutiliser le papier d'emballage.**
- * **Utilisez de la vaisselle lavable.** Faire la vaisselle en famille est une activité amusante et c'est beaucoup plus rapide. Essayez-le!
- * **Faites une bonne gestion de vos repas** en vous assurant que les restants seront consommés.
- * Rappelez-vous, **les résidus de table vont dans le bac brun**, même dans le temps des fêtes. N'oubliez pas, les sacs de plastique compostables sont maintenant acceptés!

D'ici le prochain Mot **vert**, je vous souhaite un joyeux Noël écoresponsable, parce que des déchets, ce n'est pas un cadeau!



Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



**Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES**

MRC de La Matapédia et de La Mitis

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@matapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138

Gâteau à trous JELL-O pour les fêtes

- 2 gâteaux blancs de 9 po, cuits et refroidis
- 2 tasses d'eau bouillante, divisées
- 1 paquet (85 g) de poudre pour gelée *Jell-O* à la fraise
- 1 paquet (85 g) de poudre pour gelée *Jell-O* à la lime
- 2 tasses de garniture fouettée COOL WHIP dégelée, divisée



Source : kraftcanada.com

16 portions de 93 g chacune

Placer les gâteaux, le dessus vers le haut, dans 2 moules ronds de 9 po. Percer les gâteaux avec une grosse fourchette à des intervalles de 1/2 po.

Verser chaque paquet de poudre pour gelée dans 1 tasse d'eau bouillante; remuer 2 minutes ou jusqu'à dissolution complète. Verser la gelée rouge avec précaution sur un des gâteaux. Verser la gelée verte sur l'autre gâteau. Réfrigérer 3 heures.

Démouler les gâteaux. Empiler sur une assiette en étendant de la garniture fouettée entre les deux étages. Glacer le dessus et les côtés avec le reste de la garniture fouettée. Conserver au réfrigérateur.



TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu
60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



Visitez notre site
Facebook :
50 + de la Vallée.

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



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

Bingo Dinde

Le dimanche 8 décembre à 13 h 30 à la salle municipale, 10 tours de Bingo, 10 dindes, et un tour supplémentaire pour de l'argent. Entrée libre, vente de cartes sur place, 2 \$ la carte ou 3 pour 5 \$. Le tour supplémentaire, 3 \$ la feuille. Apportez si possible votre marqueur ou un stylo.

Un moitié-moitié aussi sera fait.



Crédit photo : Pierre Raymond

Nos meilleurs voeux
du temps des Fêtes



de la part de votre



Conseil
d'administration.

Un gros merci

À mesdames Isabel Tremblay et Johanne Bellavance du réseau partenaires Reper-Âge pour leur conférence sur la perte d'autonomie de nos aînés. Merci aussi à toutes les personnes qui se sont déplacées pour assister à cette rencontre.

Pour les joindre :

418 629-2211 poste 2062 ou 2069.

Les anniversaires du mois de décembre



1 ^{er} décembre	Danielle Vignola
12 décembre	Pierre Raymond
16 décembre	Diane Parent
19 décembre	Jean Plourde
22 décembre	Nicole Patry
27 décembre	Marcel Plourde
29 décembre	Liette Courcy



La peau eczémateuse a de la difficulté à retenir l'humidité. Résultat, elle devient sèche, ce qui cause des démangeaisons et de l'inconfort. L'hiver est une saison difficile pour la peau, car l'air froid, à l'extérieur, combiné au chauffage, à l'intérieur, assèche encore plus la peau.

Voici quelques trucs pour adapter votre routine et vos habitudes afin de mieux vivre avec l'eczéma.

Nettoyez votre peau en douceur

Lorsque la peau est sensible, il vaut mieux éviter les savons ordinaires, car ils sont trop irritants. On choisit plutôt un savon doux, par exemple les produits ayant une mention «eczéma», «pour peau sensible» ou «hypoallergène» sur leurs étiquettes.

Selon l'Association canadienne de dermatologie, les nettoyants liquides sont préférables aux produits offerts sous forme de pain de savon, car ils seraient moins abrasifs (ils frottent moins la peau) et plus faciles à rincer.

Prenez un bon bain tiède...

Lorsqu'on se laisse tremper quelques minutes dans le bain (ou la douche), la peau se gorge d'eau. Cinq à dix minutes sous l'eau sont suffisantes. La température de l'eau doit être d'une chaleur apaisante, sans être trop chaude.

Vous pouvez ajouter de l'avoine colloïdale à l'eau du bain. L'avoine a des propriétés apaisantes qui aident à soulager les démangeaisons.

N'ajoutez pas de produit parfumé, comme des huiles de bain, car ils sont trop irritants pour la peau sensible.

Les personnes qui font de l'eczéma devraient prendre un bain ou une douche chaque jour, mais ne laver que les zones qui en ont vraiment besoin

(p. ex. région génitale, aisselles, visage, mains, pieds), pour ne pas irriter inutilement la peau sensible.

Finalement, ne frottez pas votre peau avec une serviette pour l'essuyer. Tapotez plutôt doucement jusqu'à ce que votre peau ne soit que légèrement humide.

... puis appliquez un hydratant

Appliquez un hydratant tout de suite après le bain ou la douche afin d'enfermer l'humidité dans la peau. Mettez-en au moins une deuxième fois pendant la journée (le matin ou le soir, selon votre routine).

N'arrêtez pas d'hydrater votre peau entre les crises d'eczéma, car une peau bien hydratée est plus en mesure de résister aux irritants, ce qui aidera à réduire l'intensité ou le nombre de crises.

Pour les mains, il faut appliquer un hydratant chaque fois qu'elles ont été mouillées.

Choisir le bon hydratant

Les hydratants agissent en créant une barrière qui retient l'humidité dans la peau, ce qui la rend plus souple et réduit les démangeaisons.

Les hydratants les plus efficaces sont les onguents comme la gelée de pétrole. Comme ils peuvent laisser un film gras à la surface de la peau, il est plus pratique de les utiliser le soir, lorsqu'on peut se permettre d'attendre plus longtemps avant d'enfiler les vêtements.

Le matin, les hydratants en crème sont une bonne option, car ils sont plus rapidement absorbés. On conseille d'utiliser les crèmes à base d'huile, car elles ont un pouvoir hydratant plus élevé que celles à base d'eau.

Les lotions ne sont pas un bon choix pour soulager l'eczéma en raison de leur pouvoir hydratant trop faible.

Votre pharmacien peut vous aider à choisir le bon produit pour vos besoins.

Évitez les environnements asséchants

La sécheresse est l'ennemi numéro un de la peau eczémateuse. Pendant l'hiver, lorsque l'air de la maison devient très sec en raison du chauffage, il est bon d'utiliser un humidificateur dans la chambre à coucher afin de maintenir un taux d'humidité d'environ 40 %.

Choisissez un humidificateur qui est facile à nettoyer et faites-le régulièrement pour éviter la croissance de champignons ou de bactéries dans l'eau.

Lorsque vous faites des activités extérieures hivernales, appliquez une crème hydratante sur la peau de votre visage afin de la protéger de l'effet desséchant du froid et du vent.

Portez attention aux tissus qui entrent en contact avec la peau

Comme les fibres des tissus peuvent frotter sur la peau et causer de l'irritation, on recommande de choisir des tissus naturels et doux (comme le coton ou la soie) et d'éviter ceux à la texture plus rêche, comme la laine et le nylon.

Les draps, couvertures et serviettes doivent aussi être faits de matière douce non irritante.

Choisissez les bons produits pour le lavage

Les détergents à lessive et les assouplisseurs sont deux des causes les plus fréquentes d'irritation de la peau qui peuvent déclencher des crises d'eczéma.

On recommande d'utiliser un détergent hypoallergène non parfumé et de ne jamais utiliser d'assouplisseur (en feuilles ou liquide).

Ajouter un deuxième rinçage au cycle de lavage permet de réduire les résidus de savon dans les vêtements.

Gardez vos ongles courts

Pendant une flambée d'eczéma, la tentation est

forte de gratter les plaques rouges, car la démangeaison est souvent intense. Il faut éviter de le faire puisque cela ne ferait qu'aggraver la situation en créant des lésions qui pourraient se mettre à saigner ou s'infecter.

Les personnes qui souffrent d'eczéma se grattent souvent sans trop s'en rendre compte, par exemple lorsqu'elles sont très concentrées sur une tâche ou même pendant leur sommeil. Pour réduire l'impact de ces grattements, il est bon de garder les ongles courts et de les limer régulièrement pour qu'ils soient bien lisses. On peut aussi essayer de porter des gants de coton pendant la nuit.

Demandez conseil au besoin

Si malgré tous vos efforts, votre eczéma nuit à votre qualité de vie, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ou médecin. Parfois, des crèmes médicamenteuses sont nécessaires pour réussir à maîtriser cette maladie.

Source : Familiprix

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons MAISON - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

**Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti**

**Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.**

Société des Alcools du Québec

Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!

Chorale de Saint-Moïse

Les pratiques de chants pour la messe de Noël auront lieu à tous les mardis à 19 h.

Elles ont débuté le 26 novembre, mais vous pouvez quand même vous intégrer au groupe. Madame Francine F. Gagné sera à l'orgue. Le 24 décembre à 19 h 30, un mini-concert sera présenté par différents chanteurs, chanteuses,

musiciens et musiciennes de chez nous. La messe de Noël aura lieu à 20 h et sera présidée par Marc-André Lavoie.

La dernière pratique sera le samedi 21 décembre à 13 h.

Vous êtes donc invités à vous joindre à la chorale!



Pour info : 418 776-2840

Célébration du pardon et Messe de Noël

La célébration du pardon aura lieu le 8 décembre à 14 h à Saint-Noël.

La messe de Noël aura lieu à 20 h à Saint-Moïse, présidée par Marc André Lavoie.



Bibliothèque Quilit de Sayabec

L'hiver est arrivé et c'est le temps des tempêtes. Lors des tempêtes, vérifier si la Polyvalente de Sayabec est ouverte ou fermée. Si la polyvalente est fermée, on est fermé. Sinon, on est ouvert.

Nous fermons pour le temps des fêtes : les 24, 25, 31 décembre 2019 et le 1^{er} janvier 2020. Nous rouvrirons nos portes le 7 janvier 2020.

Le Père Noël est très triste ! Il recherche des livres « perdus » et ne les trouve pas. Tu peux chercher chez toi et nous les rapporter? Si tu nous les rapportes d'ici la fermeture le 18 décembre, le Père Noël pardonnera les amendes. Il a ajouté que si tu as une amende et que tu as déjà rapporté les livres, bien, tu peux venir payer juste 50 % de ton amende, il

pardonnera l'autre 50 %! Il est généreux ce Père Noël!

Le 11 décembre prochain, nous aurons notre Conte-en-pyjama de Noël à la bibliothèque municipale et scolaire Quilit de Sayabec. Un conte pour les enfants de 0 + et leurs parents suivi d'un bricolage spécial Noël.

On vous attend pour 18 h 45!



Activités à venir



Noël à St-Noël

- 7 décembre AM Tournoi de quilles, information Gino Fortin, 418 776-2966
 13 h Activité de zoothérapie
 14 h Conte de Noël avec le conteur Jocelyn Bérubé, bibliothèque de Saint-Noël, gratuit
 19 h La soirée Canadienne avec le groupe La Queue du Loup, musique et danses traditionnelles, service de bar sur place, gratuit, au sous-sol de l'église
- 14 décembre 14 h Journée familiale, parade du père Noël, spectacle de percussionnistes, traîneau à chiens, fort de neige, ballon-balai, fatbike, tours de carriole à chevaux, tire sur la neige, service de bar sur place, et bien d'autres surprises!
 16 h 30 Souper - Loisirs St-Noël
 19 h Hot-dogs et cie
 17 h Jusqu'à 23 h. Chansonniers - Loisirs de St-Noël avec Johnny et Isabelle, gratuit, sous-sol de l'église
 18 h 30 Feux d'artifices!
- 15 décembre 13 h 30 Remise de cadeaux aux enfants de St-Noël par le père Noël (pour les non-résidents, les parents doivent fournir un cadeau).

Journées des familles d'hiver ➡ 10e édition, activités gratuites



Val-Brillant

- 8 décembre 14 h Jusqu'à 15 h, bricolage de Noël, conception d'une décoration en bois pour décorer l'arbre de la municipalité, conception de carte de Noël pour remettre à des enfants malades, atelier d'apprentissage d'emballage de cadeaux
 15 h Collation santé gratuite, 15 h 30 marché de Noël, visite du Père-Noël

Amqui

- 15 décembre 11 h 10 Jusqu'à 12 h 20, patinage libre à l'aréna avec chocolat chaud
 13 h 30 Jusqu'à 15 h, bain libre familial à la piscine municipale
 14 h 30 Spectacle pour enfants à la salle communautaire et visite du Père Noël à 15 h 15
 Apportez un dessin de Noël que vous aurez fait et courez la chance de gagner un prix!

<p>Les Voix de la Vallée et les jeunes de l'école de musique de Val-Brillant vous invitent à assister à leur concert de Noël</p> <p>Sous la direction de Mme Suzanne Bissonnette et M. Hugues Laforte-Bouchard</p>	<p>DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2019</p> <p>14 heures Église de Val-Brillant</p>	<p>Billets disponibles auprès des choristes, des élèves et au secrétariat de l'école de Val-Brillant ainsi qu'au Sélectôtel à Amqui</p>
<p>Coût des billets : Adultes : 20 \$ (prévente) 25 \$ à l'entrée Étudiants : 12 à 18 ans : 10 \$ Enfants de moins de 12 ans : 5 \$</p>		



Prévenir les chutes par des gestes simples

Faire de l'activité physique durant toute l'année permet de vieillir en santé et de conserver une meilleure qualité de vie. Pour se tenir en forme durant les mois d'hiver, il y a par exemple la marche, la raquette ou le pelletage. L'exercice physique aide à prévenir les chutes et les fractures. Mais il est aussi possible d'organiser votre maison pour qu'elle soit plus sécuritaire :

Dans toutes les pièces de la maison, assurez-vous d'avoir :

- * Un éclairage suffisant et un téléphone à portée de main;
- * Retirer les tapis non fixes ou les fixer;
- * Fixer les fils électriques et de téléphone au mur;
- * Aplanir les seuils de porte si possible;
- * Placer les articles les plus utilisés à portée de main;
- * Essuyer tous les liquides renversés au sol.

Pourquoi est-il important de prévenir les chutes?

- * Beaucoup de chutes peuvent être évitées par un environnement et des comportements sécuritaires.
- * Prévenir les chutes empêche des blessures qui peuvent avoir des conséquences sur la santé, aide à maintenir l'autonomie et à demeurer en santé.

POUR EN SAVOIR PLUS:

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/prevent-eviter-f.pdf>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec



À pied, soyez visible!

Quand vous marchez sous la pluie, sous la neige ou à la noirceur, vous risquez de vous faire heurter par un véhicule parce que les conducteurs vous voient moins bien. La solution? Soyez visible et prévisible!

Soyez visible Portez des vêtements voyants ou munis de bandes réfléchissantes. Vous pouvez également ajouter un accessoire réfléchissant, comme un brassard. Et puisque les phares des véhicules éclairent surtout le bas du corps, portez-le aux jambes ou aux chevilles.	Marchez sur le trottoir C'est obligatoire! S'il n'y a pas de trottoir, marchez sur le bord de la chaussée, idéalement face à la circulation afin de voir venir les véhicules.	Traversez aux bons endroits Traversez aux intersections ou aux passages pour piétons, en respectant les feux pour piétons ou les feux de circulation.
---	---	---

Les conducteurs s'attendent à vous croiser aux intersections et à vous voir marcher sur les trottoirs ou sur le bord de la chaussée. En étant visible et prévisible, vous serez plus en sécurité.

Société de l'assurance automobile
Québec



Coin détente

PENSÉES

Si l'arbre savait ce que lui réserve la hache, il ne lui fournirait pas le manche.

Boucar Diouf.

Le bois chauffe deux fois : quand vous le coupez et quand vous le brûlez.

Si j'avais 5 heures pour abattre un arbre, j'en passerais 4 à aiguiser ma hache.
Abraham Lincoln

Ne tuons pas la beauté du monde! Chaque fleur, chaque arbre que l'on tue, revient nous tuer à son tour...

Hymne à la beauté du monde,
Luc Plamondon

BLAGUES

Fin décembre, un juge demande à l'accusé :

- Quels sont les faits qui vous sont reprochés?
- On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt.
- Mais ce n'est pas un crime, ça!
- Bien, avant que le magasin n'ouvre...

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- * Celui où il croit au père Noël
- * Celui où il ne croit plus au père Noël
- * Celui où il est le père Noël
- * Celui où il ressemble au père Noël

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. Note—Célèbre vedette de cinéma—Lieu isolé.
2. Pluie soudaine—Grand-mère.
3. Souverain—Coloris du visage—Iridium.
4. Alentour—Équipe.
5. Titane—De la couleur d'un brun très clair—Parasite intestinal.
6. Ville de Norvège—Fente dans le bois.
7. Ville d'Algérie—Arcades.
8. Petite automobile de course—Femme méchante.
9. Période historique—Bois utilisé en tabletterie—Usages.
10. Singe d'Amérique—Souverain.
11. Carcasse—Unité de longueur—Degré de qualification d'une ceinture noire.
12. Gavé—Prestige.

VERTICALEMENT

1. Suspension—Richesse.
2. Étonnants—Use un relief jusqu'à disparition.
3. Appelé—Nœud coulant.
4. Pronom personnel—Petite offrande—Bouleversé.
5. Entêtée—Précipitation de grains de glace.
6. Fonde—Lettre grecque.
7. Musique originaire d'Algérie—Bactérie—Petit ruisseau.
8. Avant placé entre un ailier et l'avant-centre—Abouter.
9. Sot—Volières.
10. Lutécium—Sûr—Teenager.
11. Usé—Qui appartient à la cuisse.
12. Dernier—Astuces—Négation.

Solution du Coin détente

Mots croisés

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



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.

Début d'incendie dans un camion de collecte

Un rappel de l'importance de ne pas disposer les cendres chaudes à la poubelle

Amqui, le 25 novembre 2019. Le vendredi 22 novembre 2019, un incendie provoqué par des cendres chaudes a débuté dans un camion de collecte des déchets de la région. L'incident est heureusement resté mineur grâce à la vigilance et la rapidité d'action du conducteur. La Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis tient à rappeler aux citoyens et citoyennes qu'il est important de disposer des cendres de manière sécuritaire :

- Déposez les cendres dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle;
- Sortez le contenant à l'extérieur sur une surface non combustible et à au moins 1 mètre de tout bâtiment ou matière combustible;
- Laissez les cendres dans le contenant recouvert durant au minimum 7 jours avant de disposer des cendres dans la poubelle.

Pour plus de précautions, il est recommandé de conserver les cendres durant toute la saison hivernale et d'en disposer seulement au printemps.

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, les citoyens, municipalités et organismes sont invités à téléphoner dans La Matapédia au 418 629-2053, poste 1138 ou dans La Mitis au 418 775-8445, poste 1138 ou à consulter le www.ecoregie.ca.



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



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



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 Déneigement**

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



**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

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

**Fermé présentement pour
une durée indéterminée**



Saint-Moïse 418 776-5148

Marie-Josée Turcotte et Régis Lepage
Alex - Joé - Xavier - Ély



**ALLIANCE
AGRO-TECH**

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929

Sans frais : 1 877 976-2929

Télécopieur : (418) 776-2931

Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)

G0J 3A0

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

Cellulaire : 418 631-4350



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

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



418-730-8399

André Gagné Prop.



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

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Mathieu Castonguay

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

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.*

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

La tournée de la parenté



Autrefois, on prenait le temps de se visiter. La randonnée annuelle entretenait, au-delà de la distance, les liens sacrés de l'amour, du souvenir et de l'attachement.

Source : Thérèse Sauvageau, Témoin de notre passé