

# L'ÉCHO DU SOMMET

Maï 2016



**UNE MÈRE :  
LE PLUS GRAND DES TRÉSORS**



**BONNE FÊTE DES MÈRES  
À TOUTES  
LES MAMANS**





## **MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS**

Du 1<sup>er</sup> au 31 Mai 2016

Pour souligner cet évènement, votre municipalité en collaboration avec l'Association forestière bas laurentienne, fera la distribution gratuite d'arbres

**Réservez tôt au 418 776-2833**

Limite de **4** arbres par résidence

Essences disponibles



**Bouleau jaune**



**Érable à sucre**



**Chêne rouge**



**Frêne D'Amérique**



**Cèdre (Thuja)**

**Distribution Samedi le 21 mai 2016**

**8h00 à 12h00**

**au Garage municipal, 270 route 132**

Une aide financière de 75 440 \$ a été octroyé pour le projet d'aménagement d'un parc intergénérationnel, par le ministre des Affaires municipales et de l'occupation du territoire, Monsieur Martin Coiteux, conjointement avec la ministre des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, Madame Francine Charbonneau, dans le cadre du Programme d'infrastructures Québec-Municipalités – Municipalité amie des aînés (PIQM-MADA).

Pour tout savoir sur l'actualité culturelle matapédiennne, abonnez-vous à l'infolettre « **Le Cercle Culturel** » au [www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html](http://www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html)

\*\*\*\* ATTENTION \*\*\*\* ATTENTION \*\*\*\* ATTENTION \*\*\*\* ATTENTION \*\*\*\*

À partir du 31 mai, le jour de la collecte des bacs bruns sera le **MARDI** au lieu de lundi.

### Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

MAI 2016							JUN 2016						
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

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

**PROCHAINE RÉUNION CONSEIL MUNICIPAL**

**6 JUIN**

Les séances ont lieu à **19h30** au centre municipal, 120 rue Principale.

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

# ÉcoSite de Sayabec

Heures d'ouverture 9h00 à 16h00

ANNÉE 2016

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

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	<b>3</b>	4	<b>5</b>	6	<b>7</b>
8	9	10	<b>11</b>	12	<b>13</b>	14
15	16	<b>17</b>	18	<b>19</b>	20	<b>21</b>
22	23	24	<b>25</b>	26	<b>27</b>	28
29	30	<b>31</b>				

JUIN						
D	L	M	M	J	V	S
			1	<b>2</b>	3	<b>4</b>
5	6	7	<b>8</b>	9	<b>10</b>	11
12	13	<b>14</b>	15	<b>16</b>	17	<b>18</b>
19	20	21	<b>22</b>	23	24	25
26	27	<b>28</b>	29	<b>30</b>		

JUILLET						
D	L	M	M	J	V	S
					1	<b>2</b>
3	4	5	<b>6</b>	7	<b>8</b>	9
10	11	<b>12</b>	13	<b>14</b>	15	<b>16</b>
17	18	19	<b>20</b>	21	<b>22</b>	23
24	25	<b>26</b>	27	<b>28</b>	29	<b>30</b>
31						

AOÛT						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	<b>3</b>	4	<b>5</b>	6
7	8	<b>9</b>	10	<b>11</b>	12	<b>13</b>
14	15	16	<b>17</b>	18	<b>19</b>	20
21	22	<b>23</b>	24	<b>25</b>	26	<b>27</b>
28	29	30	<b>31</b>			

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	<b>2</b>	3
4	5	6	7	<b>8</b>	9	<b>10</b>
11	12	13	<b>14</b>	15	<b>16</b>	17
18	19	<b>20</b>	21	<b>22</b>	23	<b>24</b>
25	26	27	<b>28</b>	29	<b>30</b>	

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	<b>4</b>	5	<b>6</b>	7	<b>8</b>
9	10	11	<b>12</b>	13	<b>14</b>	15
16	17	<b>18</b>	19	<b>20</b>	21	<b>22</b>
23	24	25	<b>26</b>	27	<b>28</b>	29
30	31					

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		<b>1</b>	2	<b>3</b>	4	<b>5</b>

**418 629-4224**  
35 route Rioux

**Mai, Octobre et Novembre**

résidus de ratissage (gazon et feuilles mortes) acceptés



# COLLECTE DE GROS REBUTS

Mercredi **25 mai** 2016

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

Jeudi **26 mai** 2016

(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

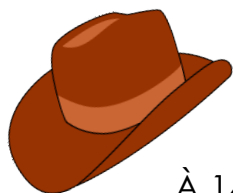
- Cendres
- Feuilles
- Déchets domestiques non recyclables
- Toutes matières pouvant être compostées
- Débris de construction
- Pièces automobile
- Tout matériel en vrac

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

**Merci**

# Messe Country-Western

**À Saint-Moïse, le 22 mai 2016 à 14 h**



À partir de 13 h, il y aura de la musique, des chansons, de la danse ...

À 14 h, la messe célébrée par Marco Blaquièrre sera sous la direction de Dany Claude Ouellet avec la chorale et d'autres intervenants...



**La messe coïncide avec le 1<sup>er</sup> anniversaire du décès de Yolande Harvey. Aussi, la messe sera aux intentions de René, Gilles, Gaston Alain et Martine Gagné, au 25<sup>ième</sup> du décès de Christian Massé et de Fernand Lavoie.**

**Après la messe, la musique va continuer jusqu'à 16 h 30**

Ensuite, vers 17 h, un Buffet paroissial sera servi au coût de :  
8 \$ par adulte,

4 \$ pour les enfants de 12 ans et moins

Gratuit pour les 4 ans et moins.



N.B. Plusieurs personnes ont été contactées pour apporter un plat pour le buffet. Si jamais vous n'avez pas été appelés et que vous voulez participer, vous pouvez communiquer avec Lucienne au 776-2840 ou 318-3655 ou avec Diane au 776-2975.

Il y aura service de bar, des musiciens vont s'être déplacés à la salle municipale pour le souper.

Les billets sont en vente au presbytère, 776-2888, au 776-2840, au 776-2975 et auprès des marguilliers.

Billets en quantité limitée

Bienvenue à toutes et à tous!

Lucienne Fraser, pour la fabrique de St-Moïse

## ACTIVITÉS À VENIR À SAINT-MOÏSE

- 7 MAI Activités Comité sportif : Tournoi de Poker à 14 h 30 à la salle municipale et soirée avec Julien Sirois et Dominique Verreault à compter de 21 h 30.
- 8 MAI Le groupe Chanter la vie de St-Moïse vous invite à un déjeuner musical à l'occasion de la fête des Mères de 8 h à 12 h à la salle municipale.
- 10 MAI Café rencontre par Tremplin travail à la salle des loisirs de Saint-Moïse à 14 h (voir page 8)
- 10 MAI La pratique de la chorale de Saint-Moïse aura lieu le mardi 10 mai à 19 h. Bienvenue à tous.
- 15 MAI Danse mensuelle du Club des 50 ans et plus (voir page 9).
- 16 MAI 100<sup>e</sup> anniversaire de naissance de M. Antonio Michaud à la salle municipale à compter de 19 h 30. Les parents et amis sont invités à venir le saluer pour une rencontre amicale.
- 22 MAI Messe Country Western (voir page 6)

## ACTIVITÉS À VENIR DANS LES MUNICIPALITÉS AVOISINANTES

- 7 MAI Vin et fromage de la fabrique de Val Brillant
- 8 MAI Soirée dansante des 50 ans et plus de Saint-Damase
- 14 MAI Vente de garage au Centre communautaire de Saint-Noël de 9 h à 16 h
- 20 MAI 20h : Soirée des menteurs avec Mathieu Lavoie, Musique, jeux, concours de la plus belle menterie, Boîte à Jo, Val-Brillant
- 21 MAI "Porc et boeuf braisés" à Saint-Noël avec les Chevaliers de Colomb du conseil Tartigou (St-Moïse/St-Damase/St-Noël)
- 28 MAI Vernissage des œuvres de Cathy-Élaine Gallant, artiste peintre. Portes ouvertes les 29, 30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin, Boîte à Jo, Val-Brillant
- 29 MAI Gala folklorique, Chevaliers de Colomb, Sayabec
- 3-4 JUIN Fête de la pêche, Val-Brillant
- 4 JUIN Souper bénéfique du Camp musical du lac Matapédia, Sayabec
- 4 JUIN 20h : Hommage à Lawrence Lepage, Avec Serge Arsenault, Anne Bilodeau, Benoit Gautier et Barbara Hébert, Boîte à Jo, Val-Brillant
- 5 JUIN Soirée dansante, Club des 50 ans et +, Saint-Noël



# Café-Rencontre

Tu es sans emploi?

Tu aimerais intégrer le marché du travail?

Tu aurais besoin d'accompagnement?

Viens nous rencontrer le mardi 10 mai à 14 h au Centre  
sportif de Saint-Moise!      Au 15 rue Fraser

Nous pourrions discuter de vos réalités et des possibilités qui  
s'offrent à vous.

Du café et une collation seront servis sur place.

Claudine Turcotte, intervenante en employabilité

**418 629-2572**

Le Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse  
est affilié au Carrefour 50 + du Québec.



### Votre prochaine soirée de danse.

Le dimanche 15 mai  
Roger Pelletier et Noël Cloutier  
à la musique  
Goûter en fin de soirée  
Ouvert à tous  
Membres et non membres

Seulement 6 billets de disponibles pour le  
spectacle **Les Années JUKEBOX**  
Pour le Club de St-Moïse.

Vous contactez Diane au 418 776-2975



**Desjardins**  
présente  
*Les*  
**Années**  
**JUKEBOX**

*Les grands succès des années 50 et 60*

**SPECTACLE-BÉNÉFICE**  
AU PROFIT DE **Fondation Héritage 2000**

Salle du Centre communautaire, 6 rue Keable, Sayabec  
Le samedi 10 septembre à 20 h 00 Organisé par Carrefour 50+  
Admission générale: 20\$

**MALLETTE**

Billets disponibles : Clubs des 50 ans de la région  
Infos : Pierre Raymond 418-776-5254 ou Marie-Adèle Roy 418-536-3028  
Richard Rancourt 418-721-2456  
Une présentation de DESJARDINS

### *Dans le cadre de VIE ACTIVE*

*Le club des 50 ans et plus de St-Moïse recevait le 19 avril dernier le club de Sayabec pour se pratiquer en vue des jeux qui se dérouleront à Trois –Pistoles le 27 mai prochain. Quelque 35 personnes ont pris part à l'activité. Un repas fut pris sur place et tous se promettent de se rencontrer à nouveau. Merci à tous les participants....  
et pour la forme restons actifs.*

### *Nos anniversaires du mois de mai.....*

- ◆ 4 mai Monique Turcotte
- ◆ 5 mai Denis St-Laurent
- ◆ 12 mai Pierre Harvey
- ◆ 22 mai Monique Harvey
- ◆ 23 mai Marie-Paule Althot
- ◆ 25 mai Claude Gagnon
- ◆ 28 mai Yvon Fillion





**OPTIMISTE  
SAINT-MOÏSE**

## Des nouvelles du Club Optimiste...

Dans le cadre du volet *Appréciation de la jeunesse*, le Club Optimiste de St-Moïse a débuté un merveilleux projet visant à démontrer aux jeunes à quel point nous, membres optimistes, sommes fiers d'eux!

C'est sous le thème *Opti-Récompense* que la collaboration entre le Club Optimiste et l'école Soeur-Rachel-Fournier est née. Chaque mois, depuis octobre, les enseignants sélectionnent un élève de leur classe qui s'est démarqué ainsi que la qualité qui se doit d'être soulignée. Notre présidente, Mireille Gagnon, se rend à l'école afin de procéder à une remise de certificats. L'activité se déroule au gymnase de l'école et tous les élèves y assistent. Ainsi, depuis le début de l'année, le Club Optimiste a remis des certificats : *Opti-Travaillant*, *Opti-Effort*, *Opti-Gentillesse*, *Opti-Respect*...

En plus du certificat, les jeunes récipiendaires sont invités à partager un bon dîner au restaurant et voient leur photo affichée sur le babillard à l'entrée de l'école!

Voici les clichés des mois d'octobre, de novembre et de janvier.



Notre présidente, Mireille Gagnon, en compagnie de :

Agathe Lavoie



Sarah Bélanger-Casavant



Alexis Pineault



Mathilde Fillion



Kloé Marcoux



Xavier Lepage



L'ÉCHO DU SOMMET, Mai 2016

Martine Fortin, notre trésorière, qui a à cœur de partir ce projet depuis plusieurs années.

Élie Lepage



Pierre-Alexandre Cyr



Lorie Fillion



Les membres du club optimiste vous disent :



# Jardin communautaire

## Recettes maison contre les ravageurs et les maladies

### Mises en garde :

Les recettes de pesticides maison présentées ci-dessous (destinées à un usage domestique ) sont données à titre informatif seulement.

Il n'y a pas de garanties d'efficacité.

Attention : grande prudence lors de la préparation, la manipulation, l'utilisation et l'entreposage de tout pesticide, incluant les pesticides maison. Certains produits peuvent être dangereux, même s'ils sont naturels.

Protégez-vous en portant des gants, des lunettes et des vêtements longs. De préférence, lorsque vous préparez, appliquez et entreposez les pesticides maison, utilisez des instruments (contenants, vaporisateurs, etc.) réservés uniquement à cette fin. Identifiez bien les contenants dans lesquels vous conservez les pesticides maison et gardez-les hors de la portée des enfants.

Avant de traiter toute une plante, faites un essai sur quelques feuilles et attendez de 24 à 48 heures pour observer s'il y a des symptômes de phytotoxicité (décoloration, taches, flétrissement, dessèchement, chute des feuilles, etc.). Dans l'affirmative, ne traitez pas la plante.

Évitez de faire le traitement par temps venteux, en plein soleil, en période de canicule ou de sécheresse.

Ces pesticides maison ne sont pas sélectifs et peuvent tuer autant les organismes utiles que nuisibles.

### Solutions alternatives aux produits chimiques

#### Alcool à friction 70 % : insecticide

Ex. 60 ml d'alcool dans 1 litre d'eau—Attention, faire des essais, peut brûler les plantes.

#### Ammoniac : insecticide, contre le criocère du lis

Ex. 5 ml de savon à vaisselle, 5 ml d'ammoniac, 5 ml de rince-bouche « Listerine » et 5 ml de jus de citron dans 1 litre d'eau.

#### Bicarbonate de soude : contre la maladie du « Blanc » oïdium

Dissoudre 50 à 60 ml de bicarbonate de soude (la petite vache) dans 4 litres d'eau. Ajouter quelques gouttes de savon à vaisselle, de savon insecticide ou d'huile végétale pour augmenter l'adhérence du produit sur le feuillage. Ou dissoudre 5 g (1 c. à thé) de bicarbonate de soude dans 1 litre (4 tasses) d'eau et ajouter quelques gouttes de savon à vaisselle liquide pour favoriser l'adhérence. Vaporiser en prévention contre le blanc (mildiou poudreux), la rouille et la tache noire du rosier. Répéter tous les 7 à 14 jours ou après une pluie.

#### Bière sans alcool : limaces

Tel quel - Faire des pièges pour les limaces.

**Borax** : fourmis

Tel quel - Pièges en mélange 50 % avec du sucre à glacer—Ou dans les fissures, lieux des fourmilières.

**Camomille en infusion** : contre les champignons de la fonte des semis

Faites infuser 20 fleurs de camomille séchées dans une tasse d'eau, puis arroser une fois le terreau de semis ou le jeune semis. Ou laisser infuser 7 g de fleurs de camomille séchées (environ 5 c. à table) dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante (recette de M. Yves Gagnon).

**Cornell fongicide** : fongicide contre la tache noire des rosiers

Utiliser 5 ml de bicarbonate de soude, 5 ml d'huile de canola et 5 ml de savon à vaisselle.

Note : faire un essai car l'huile de canola peut brûler les feuilles.

**Décoction de prêle** : fongicide

Bouillir durant 30 minutes, 60 g de prêle séché ou 400 g de prêle fraîche dans 4 litres d'eau. Diluer dans 5 fois son volume d'eau avant d'asperger. Se conserve à l'abri de la lumière. Ou remplir une casserole de prêle fraîche et couvrir d'eau. Amener à ébullition puis laisser mijoter 45 à 60 minutes. Filtrer après refroidissement. Diluer la préparation dans 9 fois son volume d'eau. Ajouter 2 ml (1/2 c. à thé) de savon insecticide par litre d'extrait dilué. Vaporiser le produit en prévention, aux deux semaines, contre le mildiou poudreux (blanc), le mildiou et la rouille. Faire le traitement aux deux jours si les plantes présentent déjà des symptômes. Note : Lorsque la décoction est préparée avec de la prêle séchée, il faut utiliser la moitié de la quantité suggérée. Réf. Michaud, Lili. Le jardinage écologique : Quand économie rime avec écologie, Éd. MultiMondes, Sainte-Foy, 2004, 178 p.

**Décoction de feuilles de rhubarbe** : insecticide

Bouillir durant 30 minutes, 500 g de feuilles fraîches dans 3 litres d'eau, filtrer.

**Décoction de tabac** : insecticide

Bouillir durant 30 minutes, 500 g de feuilles fraîches ou 100 g de tabac séché dans 3 litres d'eau, filtrer.

**Macération de ciboulette** : insecticide

Macérer 60 ml de ciboulette dans 1 litre d'eau pendant 24 heures. Filtrer.

**Macération de piment fort** : insecticide

Macérer 250 ml de piment fort dans 500 ml d'eau pendant 24 heures. Diluer 15 ml de cette préparation dans 4 litres d'eau avant de l'appliquer. *Ne pas pulvériser sur de jeunes plants.*

**Macération de tabac** : insecticide

Macérer durant 24 à 48 heures 250 g de tabac frais ou 25 g de tabac séché dans 1 litre d'eau. Filtrer. Diluer pour obtenir un liquide brun clair avant d'appliquer. Ou faire la même chose avec 20 mégots de cigarettes dans un litre d'eau durant une nuit. Filtrer, puis diluer environ 1 partie de jus pour 10 parties d'eau.

**Peroxyde d'hydrogène** : insecticide

Diluer 15 ml de peroxyde d'hydrogène 35 % dans 4 litres d'eau.

**Pomme de terre en morceaux** : piège pour les vers blancs

Couper une grosse pomme de terre en quatre. Enfouir à 10 cm dans le sol du gazon, pour attirer les larves des hannetons. Chaque 4 jours vérifier les pièges et remettre d'autres morceaux de pommes de terre.

.....Suite dans l'édition de juin



## BAPTÊME

Étienne Gagné, fils de Katy Lauzier et de Luc Gagné, né le 18 novembre 2015 a été baptisé le 28 février 2016 en l'église de la paroisse de Saint-Moïse. Ce dernier est l'un des arrières (3x) petits enfants de monsieur Étienne Gagné, un des premiers de Saint-Moïse, arrivé vers la fin des années 1860.

**Notre petit Étienne perpétue ainsi la 6<sup>e</sup> génération des Gagné.**



## *Prompt rétablissement*

À madame Jacqueline Dubé de Saint-Moïse  
qui s'est cassé une jambe en mars dernier.

**DE LA PART DE SES AMIES DE LA CANTINE CHEZ TARZAN.**

## DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES

**LA PROCHAINE DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES  
SERA LE MERCREDI 1ER JUIN 2016**

**Pour nous joindre ou envoyer vos articles :**

**[journalstmoise@gmail.com](mailto:journalstmoise@gmail.com)**

**(418) 730-4808**

**Tél. municipalité : (418) 776-2833**

**Le journal peut être consulté sur le site de la municipalité :  
[st-moise.com](http://st-moise.com)**



# Pain de saumon et de fromage

## Ingrédients

1 boîte (439 g) de saumon en conserve égoutté  
15 ml de jus de citron  
2 œufs oméga-3 battus  
250 ml (100 g) de gruau non cuit  
250 ml (120 g) de fromage râpé  
1 oignon (150 g) haché  
125 ml (60 g) de carottes crues râpées  
2 ml (2,5 g) de sel  
1 pincée (0,5 g) de poivre  
5 ml (0,3 g) de persil séché  
15 ml d'huile de canola

Donne 5 portions.  
Protéines : 27,8 g.  
Oméga-3 : 1 300 mg



## Préparation

1. Mélangez bien tous les ingrédients et versez-les dans un moule à pain graissé (23 x 13 cm ou 9 x 5 po).
2. Faites cuire à 350°F (180°C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit ferme.
3. Laissez refroidir complètement avant de démouler.

***Cette recette est tirée du livre :***

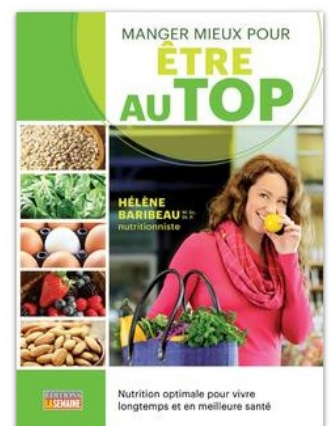
Manger mieux pour être au TOP. (Nutrition optimale pour vivre longtemps et en meilleure santé.)  
Auteure : Hélène Baribeau, nutritionniste




### ***Voici les sujets traités:***

Augmenter notre énergie, conserver sa masse musculaire, améliorer notre digestion et élimination, garder son cerveau alerte, déjouer l'augmentation du tour de taille, réduire l'inflammation, prendre soin de son cœur, gérer ses problèmes de sucre, tenir le cancer à distance, maintenir nos os solides.

Pour finir, les secrets de la longévité en bonne santé.

Des trucs et des recettes complètent le tout!



<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
 <p>2  13h30 Café St-Vianney. Salle municipale. Reprise du film Paul à Québec. L'histoire d'une famille confrontée au cancer.</p>	<p>3  10h30 : <b>Diner rencontre</b> avec le CAB et l'ACSM : Conférence sur le stress. Hôtel Ga- gnon, 232 St- Benoît O. Amqui. Gratuit pour les proches aidants</p>	<p>4  13h30 Café rencontre à Causapsca au CLSC. Ouvert aux gens de Ste- Marguerite, Ste- Florence, Al- bertville</p>	<p>5  13h15 Café rencontre à St-Léon. Salle municipale.</p>	<p>6</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11 13h30. Café rencontre au CLSC de Sayabec. Ouvert aux gens de Val- Brillant, St- Cléophas, etc.</p>	<p>12 13h-16h. Atelier créatif Le Carnet de vie. Avec l'ar- tiste Louise Beau- pré. Amqui. Ou- vert à toute la MRC. 54 Du Pont, Amqui</p>	<p>13 10h30-14h. Amqui Diner conférence La Méditation Pleine Conscience, avec Chantal Gagnon 55 Carrefour sportif</p>
 <p>16  13h30 Café St-Vianney. Salle municipale. Film <i>Floride</i>, avec Jean Rochefort et Sandrine Kiberlain. Ouvert aux gens de St-Tharcisius</p>	<p>17  13h : Conférence sur le deuil à St- Noël. Local du Club des 50 ans et +, Ouvert aux gens de St-Moïse, St-Damase, etc.</p>	<p>18  13h30 Café Causapsca au CLSC pour les proches ai- dants d'ânés.</p>	<p>19  13h15. Café St- Léon. Salle mu- nicipale. Ouvert aux gens d'Amqui et de Lac-Humqui</p>	<p>20</p>
<p>23  Fermé Journée des Pa- trioties</p>	<p>24</p>	<p>25  13h30 Café ren- contre au CLSC de Sayabec.</p>	<p>26  13h-16h Atelier créatif Le Carnet de vie. Avec l'artiste Louise Beaupré. Amqui</p>	<p>27</p>
 <p>30  10h30 Diner confé- rence à St-Noël : La Dépression avec Marie-Pier Pinel de SMQ. Local des fer- mières</p>	<p>31</p>	<p>1<sup>er</sup> juin  13h30 Café Causapsca au CLSC.</p>	<p>2  13h15 Café St-Léon. Salle municipale.</p>	<p>3</p>

**Pour information : 418 629-4904. Ce programme peut être modifié. Le répit accessoire  
et le transport peuvent être remboursés. Renseignez-vous !**





# PARLONS

# SANTÉ



## Bien dormir sans somnifères.

### Alimentation

Certains aliments sont stimulants et peuvent perturber le sommeil. Il est donc préférable d'éviter, surtout en soirée, thé, café, sucreries, chocolat, alcool, boissons chocolatées et boissons gazeuses (cola).

Avant le coucher, un lait chaud ou une légère collation peut favoriser le sommeil chez certaines personnes ou soulager la faim qui pourrait nuire au sommeil.

### Faire de l'exercice régulièrement

L'exercice physique aide à surmonter le stress de la vie quotidienne et, par conséquent, à mieux dormir. Cependant, il faut éviter de pratiquer des exercices intenses en soirée, car cela peut nuire au sommeil.

Tout exercice doit être adapté à sa condition physique et pratiqué de façon progressive et sécuritaire.

### Trucs pour améliorer le sommeil

- Se coucher et se lever toujours à la même heure.
- En cas d'insomnie, éviter de faire la sieste durant la journée. Attendre plutôt le soir pour dormir.
- Aménager la chambre à coucher pour qu'elle soit calme et reposante. La température doit y être agréable, le matelas et les draps confortables.
- Réserver le lit pour le sommeil et les activités sexuelles, rien d'autre.
- Cesser les activités exigeantes sur le plan physique ou intellectuel durant la soirée.
- Réduire tous les facteurs de stress potentiels surtout en soirée.
- Soulager les douleurs et les symptômes qui peuvent nuire au sommeil.
- Consulter un médecin en cas de problèmes de santé qui perturbent le sommeil.
- Prendre un bain d'eau tiède, faire quelques exercices de respiration, écouter de la musique, lire, etc.



Source: Régie régionale de la santé

**Connaissez-vous l'infolettre  
« Le cercle culturel » pour faire  
le tour de l'actualité culturelle  
matapédienne?**



Comme son nom l'indique, cette infolettre permet à ses abonnés de tout, tout, tout savoir sur ce qui bouge dans la Matapédia au niveau des arts et de la culture. Agenda culturel, capsule patrimoine, bons coups, actualités, projets inspirants, etc. Toutes les nouvelles culturelles et artistiques, de la plus locale à la plus importante, y trouvent leur place!

Restez bien au courant de l'actualité culturelle en vous abonnant à l'infolettre « Le Cercle culturel » :  
**[www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html](http://www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html)**

**À VENDRE**

Terrains résidentiels  
Nouveau développement  
Rue du Plateau

**900 mètres carrés avec service**

**5 000 \$ chacun**

Communiquez avec la  
municipalité de Saint-Moïse

au **418 776-2833**

**À LOUER**

À l'Office municipal d'habitation  
de Saint-Moïse, 8 rue HLM,  
un logement de 3 1/2 pièces  
est disponible à partir du 1<sup>er</sup> juillet.

Vous pouvez me joindre au :

**418-776-2106**

Simone Beaulieu, directrice.



**le guichet unique en solutions informatiques**

**Informatique**  
**Produits d'impression**

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1  
tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**  
turcottec@maticsolutions.ca  
**[www.maticolutions.ca](http://www.maticolutions.ca)**

**MaticSolutions**

## 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

## 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 –  
Saucisses et Creton MAISON – Vidéo.

Bingo radio – Feux d'artifice

### PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en  
comptoir – Sauce spaghetti - Livraison directe de  
Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec.

Possibilité de livraison à domicile (1 fois par  
semaine)

Moyennant léger dédommagement.

Société des Alcools du Québec  
Permis de chasse et de pêche  
*Au plaisir de vous servir!*



### Filles D'Isabelle Cercle St-Jude # 984 Mont-Joli

#### Thème de l'année

« En mai, dans l'unité, laissons s'en-  
voler les papillons de l'amitié. »

#### Programme de l'année 2015-2016

- \* Réunion mensuelle le 2<sup>e</sup> mardi du mois
- \* Bingo chaque jeudi de chaque semaine
- \* Élection d'une Catherinette en novembre
- \* Célébration de la fête de Noël
- \* Couronnement d'une Valentine en février
- \* Semaine Isabellienne du 18 au 22 avril
- \* Proclamation de la maman de l'année
- \* Clôture des activités en juin
- \* Reprise des activités en septembre

Lise Thibault Régente  
Noëlla Picard Vice-régente  
Jeannine Fillion Ex-régente



## st-Amand et Sirois

Mécanique générale  
&  
Essence avec service

420, Route 132  
St-Moïse QC  
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147





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**

**R. BOUCHARD AUTO inc.**

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

418-536-5815

CELL. 418-631-4350 631-4351  
631-4360 631-4196

SERVICE D'ASSISTANCE ROUTIÈRE- ENTREPOSAGE  
MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE / PNEUS / VITRES D'AUTO / REMORQUAGE / TRANSPORT...



**LES PROMOS DE CHAQUE SEMAINE : (-\$\$\$)**

- **LUNDI :** VÉRIFICATION DE CONDUITE ET SUSPENSION POUR 14,95 \$
- **MARDI :** POSE, BALANCEMENT ET/OU ROTATION DE PNEUS À ESCOMPTE DE 20 %
- **MERCREDI :** CHANGEMENT D'HUILE À PARTIR DE 24,95 \$ SEULEMENT
- **JEUDI :** VÉRIFICATION DE L'ÉTAT DES FREINS POUR 19,95 \$
- **VENDREDI :** FAITES GONFLER VOS PNEUS À L'AZOTE POUR 19,95 \$



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

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



Les  
TRANSPORTS **C. Harvey**

146, route 132 ouest  
Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél: 418 536-3341  
Fax: 418 536-5548



**CHEVALIERS DE COLOMB**

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Jean-Claude Robichaud**

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



Centre de la Petite Enfance St-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 Sayabec

6C, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur (418) 536-1818

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

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

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

290 places en milieu familial réparties sur la MRC de la Matapédia

21 places en installation à St-Moïse et 31 places en installation Sayabec



**JEAN-PHILIPPE HALLE ET KAVEN MC NICOLL**

**PHARMACIENS**

99, RUE DE L'ÉGLISE  
SAYABEC, (QUÉBEC)  
G0J 3K0  
Tél. : (418) 536-1414  
Fax : (418) 536-3410



**479, Rte 132 Ouest  
St-Moïse, Québec  
G0J 2Z0  
RBQ : 1356 9629 96**



*Harvey & Fils Inc.*

Entrepreneurs électriciens et en construction

**Bureau : (418) 776-2115**

**Jean-Rock : (418) 776-2014**

**Fax : (418) 776-5605**

**Régis : (418) 776-2885**

Courriel: [harveyetfils@globetrotter.net](mailto:harveyetfils@globetrotter.net)



# SUPERMARCHÉ BERGER INC.

50, Boulevard Joubert Est

Sayabec, Québec G0J 3K0

Tél.: 418 536-5418 ou 418 536-5419

Télec.: 418 536-3845

supermarcheberger@globetrotter.net

## Heures d'ouverture

Lundi au samedi: de 8h30 à 21h.

Dimanche: de 9h. à 21h.

## Propriétaires

Lorraine Robichaud

Jean Berger

Jean-Pascal Berger



MARCHÉ  
BONICHOIX

## SERVICE DE LIVRAISON

Centre de validation

Épicerie licenciée

Département des viandes

Fruits et légumes

Charcuterie

Poisson frais

Prêt à manger, repas chauds

## TOILETTAGE CANIN



**TONTE**

**COUPE DE GRIFFE**

**BAIN**

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

**418-776-2106** (soir, fin de semaine)



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

## Clement Sirois

Propriétaire

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

T 418 536 3344

F 418 536 3348  
clerobec@globetrotter.net

### Éleveur laitier, travaux à forfaits et Déneigement

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

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

### Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



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

### MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501  
Amqui (Québec) G5J 3P9  
Tél.: 418 629-2053  
Télééc.: 418 629-3195  
administration@mrcmatapedia.qc.ca  
www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie



**Desjardins**  
Caisse de Mont-Joli-Est  
de La Mitis

Debbie Abel

Directrice générale

Adjointe  
Marie-Cécile Allain  
418 775-7253, poste 7751903

desjardins.com

Siège social

1553, boulevard Jacques-Cartier  
Mont-Joli (Québec) G5H 2V9

418 775-7253, poste 7751900  
1 877 375-7253, poste 7751900  
Télécopieur : 418 775-5116

debbie.s.abel@desjardins.com

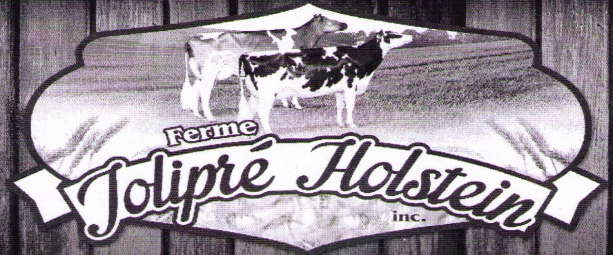
RESTAURANT  
CHEZ  
**TARZAN**

418 rte 132,  
St-Moïse  
G0J 2Z0

Spécialité  
PIZZA  
Menu du  
jour

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

Lundi au jeudi de 7 à 19 h. Vendredi-Samedi-Dimanche de 7 à 20 h.



Saint-Moïse 418 776-5148

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



### 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

### Salon d'esthétique CHEZ SOIE



Épilation à la cire  
Électrolyse  
Facial  
Pédicure  
Manucure  
Pose d'ongles  
Maquillage

Maryse Vignola  
99, rue Principale  
Saint-Moïse  
418 776-2145  
ou 418 732-7576  
(Laisser un message)

Ouvert tous les mercredis  
ou sur rendez-vous

### Coiffure Geneviève



99, rue Principale  
Saint-Moïse  
418 776-2145  
Mardi, vendredi et samedi

Price  
418 775-3240  
Mercredi et jeudi