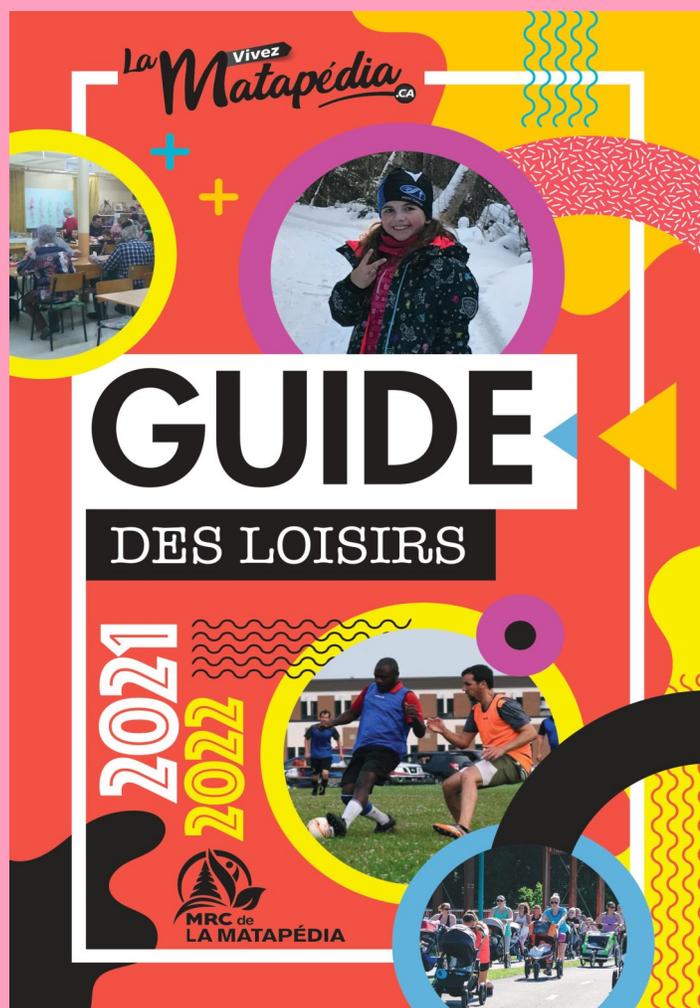


L'ÉCHO DU SOMMET

Mars 2022



Pour ne rien manquer des événements culturels matapédiens

Le calendrier du www.lamatapedia.ca est votre source #1 pour connaître tout ce qui se passe au niveau "arts et culture" dans La Matapédia.

Vous pouvez retrouver le Guide matapédien des loisirs en ligne à l'adresse suivante : lamatapedia.ca/guide

Vous pourrez accéder à des dizaines et des dizaines de fiches d'activités de loisir socio-récréatif, culturel, sportif et de plein air. Vous y trouverez certainement quelque chose à votre goût!

Quoi faire dans La Matapédia?

Si cette question vous hante, en plus de surveiller le calendrier du site www.lamatapedia.ca, suivez sans plus tarder la page Facebook

"Quoi faire dans La Matapédia?!"

Abonnez-vous et partagez les bonnes nouvelles que vous y trouverez.

Source : Infolettre Le cercle culturel

SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Vidange de fosse septique	Page 4
Permis de construction ou de transformation .	Page 5
Le mot vert du mois	Pages 6-7
Lancement des bacs « Touche à tout »	Page 8
Cosmoss La Matapédia vous informe	Page 9
Parlons santé	Pages 10 et 11
Service d'animation de Saint-Moïse.....	Page 12
Coin détente	Page 13
Fondation Olo.....	Page 14
Avis de décès	Page 15

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Nadine Beaulieu

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.)

Téléphone : 418-730-5633 ou 418-776-2833

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er avril 2022



Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



INFORMATIQUE JULIEN SIROIS

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

-VENTE
-RÉPARATION
-SONORISATION
-CRÉATION DE SITE WEB
418-750-7569

TAXES MUNICIPALES

Avant le 1^{er} mars de chaque année, la municipalité envoie un compte de taxes à toute personne inscrite au rôle d'évaluation.

La municipalité offre la possibilité de payer en trois versements les comptes de taxes de plus de 300,00\$, soit le 31 mars, le 2 juillet et le 1^{er} septembre.

Les comptes de taxes inférieurs à 300,00\$ sont payables le 31 mars.

À défaut d'acquitter le premier versement à son échéance, celui-ci portera automatiquement intérêt au taux annuel de 14 % à partir du 30 juin.

Le deuxième et le troisième versement demeureront toujours payables à la date d'échéance prévue et porteront intérêts respectivement le 29 octobre et le 1^{er} décembre.

TAXES NON PAYÉES

Il est fortement recommandé de faire le paiement de celles-ci **avant le 1^{er} juin** pour être retiré, sans frais, ni pénalités, de la liste pour défaut de paiement de taxes qui sera présentée au conseil municipal au mois de mars.

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

4 AVRIL

Les séances ont lieu à **19 h 30** au Centre municipal, 120 rue Principale. (**masque obligatoire**)

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Calendrier des collectes



bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

Mars

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

Avril

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

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

SERVICE DE VIDANGE DE FOSSE SEPTIQUEInscription jusqu'au **31 mars 2022**GRILLE TARIFAIRE 2022

SERVICES	COÛT
Vidange	200 \$

Les vidanges se feront entre le 1^{er} juin et le 15 octobre 2021. Les citoyens intéressés par la vidange de fosses septiques seront avisés de la visite prochaine du vidangeur par la Municipalité.

Pour plus de renseignements, les citoyens peuvent s'adresser à leur municipalité au 418-776-2833 ou par courriel stmoise@mrcmatapedia.qc.ca

PRÉPARATION DES LIEUX AVANT LE PASSAGE DE L'ENTREPRENEUR

La veille de la vidange, tout propriétaire doit s'assurer que:

- Le terrain soit dégagé et accessible afin de permettre à l'entrepreneur d'accéder à la fosse septique et de circuler à proximité de celle-ci;
- Tout couvercle fermant l'ouverture de la fosse septique soit dégagé de toute obstruction en excavant, au besoin, la terre et en enlevant les objets qui le recouvrent, de façon à laisser un espace libre de 15 cm tout autour de ce couvercle;
- La localisation des ouvertures de la fosse septique soit clairement indiquée sur le terrain.

Notez que des frais supplémentaires s'appliquent si l'entrepreneur ne peut effectuer la vidange dû à :

- Une mauvaise préparation des lieux;
- La présence de matières dangereuses, combustibles, chimiques, toxiques ou explosives dans l'installation septique;
- La présence d'animaux domestiques.

Afin d'éviter tout frais supplémentaire, communiquez avec la Municipalité afin de convenir d'une entente relativement au report de l'opération de vidange de la fosse septique, et ce, dans les cinq (5) jours suivant la réception de l'avis de l'entrepreneur.

Permis de construction ou de transformation



Vous prévoyez construire une nouvelle résidence, un chalet? Vous prévoyez remplacer votre balcon, ajouter une galerie à votre résidence vous faire une terrasse, installer une thermopompe? Le permis de construction ou de transformation est pour vous.

Faire une demande de permis de construction ou de transformation représente une démarche dont le temps de traitement peut varier de quelques minutes à quelques semaines, tout dépendant de la nature des travaux et de leur complexité.

Des formulaires de demande de permis sont disponibles au bureau municipal.

Ceux-ci indiquent tous les documents nécessaires à la présentation de votre projet et peuvent accélérer, dans certain cas, le traitement de votre demande. Renseignez-vous.

L'octroi d'un permis de construction correspond à des objectifs précis, dont celui de pouvoir contrôler la nature des travaux sur le territoire, afin qu'on ne construise pas n'importe quoi, n'importe où.

De cette façon, les résidents sont assurés de bénéficier d'un milieu bâti plus uniforme et plus sécuritaire. Par exemple, en sachant qu'il doit obtenir un permis, votre voisin y pensera peut-être à deux fois avant d'agrandir sa résidence jusqu'à votre ligne de terrain en utilisant des matériaux non conformes.



Effectuer des travaux de construction ou de transformation sans permis de la municipalité occasionne des problèmes aux contrevenants et l'inspecteur responsable de la municipalité peut faire cesser les travaux.

Un message de votre municipalité

MISE EN GARDE

Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.

Le Mot vert du mois

« FÉVRIER : Éviter le gaspillage alimentaire »

Bonjour à vous,

Quand j'étais jeune, on me disait « *finis ton assiette, il y a des enfants dans d'autres pays qui n'ont rien à manger* ». Si mon empathie envers ces enfants a contribué à la réduction du gaspillage alimentaire à l'époque, vous m'en voyez heureux, mais le problème est loin d'être réglé. Au Canada, c'est 11,2 MILLIONS de tonnes de résidus alimentaires qui auraient dû être mangés qui sont perdus ou jetés, assez pour nourrir tout le Canada (et bien des enfants) durant 5 mois! En moyenne, chaque foyer gaspille l'équivalent de 1000\$ par année! Alors, comment réduire ce gaspillage alimentaire à la maison?

- **Planifiez vos repas** : Ça vous permettra de n'acheter que les aliments que vous allez vraiment manger à l'épicerie. Vérifiez votre frigo avant de partir pour ne pas acheter inutilement.
- **Pensez « Deux-pour-un »** : Si vous faites un repas où il y aura des restes, pensez à un second repas qui les utilise. Par exemple, vous mangez des tacos et il reste de la viande, faites des wraps le lendemain!
- **Mangez d'abord le périssable** : Utilisez par exemple les fruits de mer et la viande d'abord avant d'aller vers les pâtes alimentaires et produits laitiers qui sont plus durables.
- **Pensez à utiliser des ingrédients congelés** : Ces aliments contiennent souvent autant sinon plus de nutriments que le frais et se conservent plus longtemps.
- **Congelez** : Vous faites trop de lasagne, trop de soupe, trop de pizza? Congelez des portions équivalentes à vos repas. En même temps, vous aurez du prêt à manger rapide et santé plus tard!
- **Utilisez bien votre frigo** :
 - Tiroir à humidité élevée : Pour les légumes qui se flétrissent rapidement tels que les carottes, brocolis, choux, concombres, piments, etc.
 - Tiroir à humidité faible : Pour les fruits et légumes qui pourrissent rapidement tels que les pommes, raisins, champignons, melons, oranges, etc.
 - La partie inférieure est la plus froide, idéale pour la viande.
 - La partie centrale est idéalement pour les produits laitiers et les œufs, etc.
 - La partie supérieure convient aux restes, prêts-à-manger, petits fruits, etc.
 - La porte, plus chaude, est pour les condiments.

Évidemment, ceci n'est qu'un sommaire rapide. Vous pouvez visiter le site [J'aime Manger Pas Gaspiller \(lovefoodhatewaste.ca/fr/\)](http://J'aime Manger Pas Gaspiller (lovefoodhatewaste.ca/fr/)) pour plus de trucs et astuces. Bonne réduction et tant qu'à y être, utiliser l'argent économisé pour l'aide alimentaire!

« MARS : Comment réduire nos déchets? »

Un Plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) est un outil de planification régional menant à la réalisation des objectifs collectifs de réduction des déchets. Ce plan doit être révisé tous les 7 ans en vertu de la *Loi sur la qualité de l'environnement*. En raison du partage d'infrastructures et de ressources actuelles et futures, il a été décidé pour La Matapédia et La Mitis de faire un PGMR conjoint pour la période 2023-2029.

Adopté le 13 octobre 2021, le projet de PGMR conjoint 2023-2029 de ces MRC propose des objectifs régionaux de réduction des déchets de 15% (passant de 395,50 kg/hab. à 355,95 kg/hab.) en ciblant 3 priorités d'actions locales :

1. Maximiser le détournement de l'enfouissement de la matière organique sur l'ensemble du territoire par l'amélioration de la performance de tous les secteurs.
2. Optimiser la gestion municipale des matières résiduelles en entamant une réflexion sur la synergie locale et la cohérence territoriale.
3. Être à l'affût afin de saisir les opportunités d'économie circulaire et d'innovations pouvant s'appliquer ou se développer sur la réalité du territoire.

Afin d'atteindre ces objectifs, 44 mesures sont proposées telles que la lutte au gaspillage alimentaire, la promotion du concept « Zéro Déchet », des activités d'information et éducation dans les écoles et terrains de jeux, etc.

C'est là que vous entrez en action! Nous avons besoin de votre avis sur ce projet de PGMR, sur la gestion des matières résiduelles actuelles et futures dans La Matapédia et La Mitis sur comment atteindre nos objectifs de réduction des déchets! Pour vous entendre, nous vous proposons 3 activités à participer en tout ou en partie :

- Une assemblée de consultation publique virtuelle le mardi, 5 avril 2022, 19h00 via les liens suivants (aucune inscription requise) au www.ecoregie.ca/PGMR ou sur notre page Facebook www.facebook.com/RITMRMatapediaMitis
- Un sondage en ligne ou par téléphone disponible du 16 février au 13 avril 2022 via le www.ecoregie.ca/PGMR ou par téléphone au 418 629-2053, poste 1138.
- Dépôt d'un mémoire jusqu'au 13 mai 2022 par les citoyens, organismes et commerçants intéressés à l'adresse courriel matresi@mrcmatapedia.qc.ca ou par document papier à l'une des deux MRC.

Pour plus d'information concernant le PGMR, rejoignez-nous par téléphone au 418 629-2053, poste 1138 ou à consulter le www.ecoregie.ca/PGMR. À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis

Coiffure Geneviève



Du mardi au vendredi
581 624-2421
28A, rue Saint-Rémi
Price

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel
Usinage de pièces
Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035
Fax: (418) 776-2035
146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Lancement des bacs « Touche à tout »

COSMOSS Matapédia invite les familles matapédiennes à jouer avec leurs tout-petits.

Amqui, le 14 février 2022 – C'est avec beaucoup d'enthousiasme que COSMOSS Matapédia lance ses tout premiers bacs de stimulation globale pour les 0 à 5 ans.

Ce projet innovant, sur lequel l'équipe COSMOSS Matapédia et ses partenaires travaillent depuis plus d'un an, est enfin disponible aux familles matapédiennes.

« Nous voulions concevoir des ensembles comprenant des jouets, des jeux, des casse-têtes et des livres sous forme de prêt gratuit. Nos 20 bacs proposent aux parents de bénéficier de matériel répondant spécifiquement à l'âge de son enfant. Notre désir était qu'avec du matériel adapté, les parents soient en mesure de stimuler leur enfant par le jeu, et ce, à la maison. » précise Myriam Landry, agente de soutien aux actions et à la promotion COSMOSS Matapédia. Que ce soit pour explorer la pré-écriture, la motricité fine ou globale, le langage, l'autonomie, le côté socio-affectif

ou cognitif, toutes les sphères de développement sont touchées dans un simple et même bac, d'où le nom « Touche à tout ». De plus, du matériel visant l'éveil aux mathématiques a été ajouté. Les 20 bacs disponibles contiennent chacun plus d'une vingtaine d'activités différentes.

Cette initiative a été rendue possible grâce à COSMOSS Matapédia et à la participation financière du ministère de la Famille. La participation d'éducatrices spécialisées ont permis la conceptualisation du projet. Nous avons aussi eu la chance de compter sur l'expertise d'une Professeure à l'éducation préscolaire de l'Université du Québec à Rimouski. Le centre Éclosion a



levé la main pour être responsable du projet dans son déploiement sur tout le territoire.

Comment ça fonctionne? Les parents s'inscrivent en spécifiant l'âge de son enfant à partir d'un formulaire Web disponible sur notre [page Facebook COSMOSS Matapédia](https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/bacs-touche-a-tout.html) ou sur notre site internet <https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/bacs-touche-a-tout.html>

La responsable du centre Éclosion communiquera avec la famille pour prévoir la livraison et la récupération lorsque son tour sera venu. La famille pourra utiliser le bac durant 2 semaines. C'est GRATUIT!

Vous pouvez également regarder notre [vidéo promotionnelle](#).

À propos de COSMOSS Matapédia

Une Matapédia outillée, scolarisée et en santé : c'est ce à quoi s'activent les partenaires de COSMOSS, qui développent et coordonnent des actions concrètes et des partenariats durables afin d'améliorer les conditions de vie et le parcours des jeunes et de leurs familles vivant en contexte de vulnérabilité.

Facebook : <https://www.facebook.com/PourLesFamillesMatapediennes>



LA MATAPÉDIA
COSMOSS
 Pour que chaque **jeune**
 développe son **potentiel**

Vous informe

des initiatives pour les 0-30 ans de la Matapédia



Sortie spéciale
COSMOSS
 Mars 2022

Cabane à sucre et glissade en famille!

À la Sucrierie Gagné de St-Tharcisus
 Mardi le 29 mars de 9h30 à 11h30

Détails sur l'événement Facebook!

Pour parents, grands-parents et enfants de 0 à 5 ans
GRATUIT et collation sur place
 (incluant de la tire sur la neige)
 Venez rencontrer un invité spécial « Zone parents » :
 les Grands Amis de la Vallée!

L'activité aura lieu à l'extérieur

Passeport non requis / Lavage des mains et port du
 masque requis pour accéder aux toilettes à l'intérieur



Du 26 février
 au 6 mars 2022

Semaine de Relâche en famille!

Relevez le nouveau défi de la relâche 2022 en famille!
 Faites des activités et courez la chance de gagner des prix!

Détails sur notre page Facebook et notre site!



Les
Cliniques **Amis**
 des **bébés**
 et des **tout-petits**

GRATUIT

Ateliers en présence pour les futurs parents et les parents d'enfants de 0 à 5 ans

Sujet du 24 mars de 9h30 à 11h :
Alimentation de bébé

À la Maison des familles de la Matapédia
 67, rue Lambert à Amqui

Venez rencontrer des professionnels ou intervenants
 en lien avec le sujet, une marraine d'allaitement,
 l'équipe de la Maison des familles et d'autres parents!

Passeport vaccinal non requis
 Inscription sur l'événement Facebook

CONFÉRENCE VIRTUELLE

CHOC DES GÉNÉRATIONS

Vraiment ?

Conférence zoom
 animée par
**STÉPHANE
 SIMARD**

Comment recruter et mobiliser une
 main-d'œuvre de plus en plus exigeante

30 MARS 2022 | 11H30 À 13H00

COSMOSS

Détails sur l'événement Facebook!



Pour ne rien manquer?
 Suivez-nous sur facebook *COSMOSS Matapédia*

Vous avez une question?
 Messenger sur la page ou 418-629-5001



Maladie, convalescence, stress, dépression saisonnière, deuil; les circonstances qui entraînent une perte de l'appétit sont nombreuses. Cela peut aussi être un effet de notre mode de vie effréné et de notre manque de temps pour se nourrir suffisamment. S'il est le plus souvent passager, le fait de manger moins peut créer des carences nutritionnelles. Et encore. Ne plus avoir de plaisir à prendre le temps de casser la croûte peut affecter votre qualité de vie. Cet article rédigé par Familiprix, en collaboration avec Ensure et Vie de Parents vous offre des trucs et conseils pour stimuler votre appétit.

Les causes de la perte d'appétit

L'appétit est contrôlé par deux parties du cerveau : l'hypothalamus, qui libère les hormones liées à la faim, et le cortex cérébral, qui gère les fonctions intellectuelles et sensorielles.

Les raisons qui entraînent une perte de l'appétit sont le plus souvent temporaires. Si elle persiste, il est conseillé de consulter, puisqu'il peut y avoir un autre problème sous-jacent.

Aussi, l'alcoolisme et le tabagisme ont comme effet secondaire de réduire l'appétit, ce qui peut nuire au système immunitaire affaiblit par le manque de vitamines et minéraux. Boire beaucoup avant un repas provoque un effet de satiété, tout comme manger une grande quantité de produits riches en fibres, comme du pain par exemple.

Les symptômes

La perte d'appétit, si elle est prolongée, a des répercussions sur l'état général :

- Perte de poids et diminution de la masse musculaire;
- Fatigue;
- Carences en nutriments;
- Maux de ventre et bouche sèche;
- Diarrhée, nausée, constipation ou

vomissements;

- Système immunitaire affaibli et mauvais fonctionnement des organes.

Quoi faire pour avoir envie de manger?

D'abord, il faut y aller avec des aliments qu'on aime. Des saveurs qui stimulent notre plaisir. Vous pouvez même essayer de nouveaux aliments que vous trouvez appétissants et qui vous font saliver. D'ailleurs, assaisonner ses plats avec des herbes, des sauces ou des épices qui donnent de l'éclat à vos recettes est un bon truc pour donner faim. On opte aussi pour des petits repas pris souvent au cours de la journée et où chaque bouchée est riche en calories et en protéines.

Si vous alimenter est bien au second plan de vos priorités, il est possible que vous oubliiez de vous acheter de quoi cuisiner des repas sains et sautiez plutôt sur la restauration rapide lorsque le petit creux est tenace. Pour vous aider dans ce moment difficile, n'hésitez pas à demander à vos proches de vous cuisiner des plats faciles à surgeler. Demandez à votre réseau de vous donner un coup de main pour les tâches qui requièrent plus d'énergie physique et concentrez-vous sur quelques objectifs réalisables par jour. Trop vouloir en faire peut mener à de l'épuisement. Vous pouvez aussi faire appel à des services de soutien aux aidants naturels dans votre région.

N'hésitez pas à avoir toujours avec vous une collation ou un substitut de repas liquide pour les moments où l'appétit vous fait de l'œil ou lorsque vous êtes débordé et que vous n'arrivez pas à trouver le temps de manger.

La bonne nouvelle c'est qu'il est plus simple qu'on ne le croit d'avoir une alimentation équilibrée, même si l'on a moins envie de manger. Ensure® est une source complète et équilibrée de protéines, de glucides et de lipides, ainsi que des vitamines et minéraux, pour vous aider à rester en bonne santé, actif et plein d'énergie.

Les vitamines et minéraux

Pour remonter la pente tout en reprenant le goût et le temps de manger, voici ce qu'il est incontournable de mettre sur la liste : des vitamines et minéraux essentiels à votre corps.

Vitamine A

Antioxydant au rôle majeur dans la prévention des infections, telles que les muqueuses du nez et des intestins, il se trouve dans le carotte, le chou frisé, la bette à carde, le cantaloup et les tomates, ainsi que les autres fruits et légumes colorés.

Vitamine C

Cette vitamine vedette augmente la production des globules blancs et des anticorps qui protègent notre organisme contre les virus et les bactéries. Elle se consomme bien sûr dans les agrumes, mais aussi dans le brocoli, les poivrons rouges et la canneberge.

Vitamine D

Sans elle, le corps n'arrive pas à absorber suffisamment le calcium. Il aide aussi au niveau du système immunitaire et des problèmes inflammatoires. Cet allié est présent dans le lait, les œufs, le saumon, la morue et les crevettes.

Zinc

Ce minéral assiste le système immunitaire en régulant la production de globules blancs — ces indispensables pour nous protéger des virus et des bactéries. Il se consomme à travers le bœuf, les graines de citrouilles, la courge, les asperges et les champignons.

Fer

La carence en fer a un effet néfaste sur le corps humain. Même s'il en a besoin que d'une petite quantité — 3 à 4 g —, ce minéral est vital pour transporter l'oxygène aux cellules des tissus et des muscles. Il appuie aussi la défense contre les infections. On en trouve en bonne quantité dans la viande rouge et les légumes verts.

Le supplément nutritionnel liquide comme Ensure® vous procure ces vitamines et minéraux et bien d'autres. De plus, cette boisson est une source de protéines pour vous aider à combler vos besoins nutritionnels. Offert

en cinq saveurs délicieuses, Ensure® peut être pris comme supplément avec ou entre les repas. En quantité suffisante, il devient un vrai substitut de repas.



Les suppléments : un outil

Les produits Ensure® assurent une alimentation complète afin que vous puissiez vaquer à vos activités quotidiennes. Si votre enfant présente des difficultés à s'alimenter en lien avec une situation médicale, de nombreux produits sont conçus spécialement pour les enfants de 1 à 13 ans, comme PediaSure Complete®. Pour en savoir davantage sur ce supplément et s'il convient à votre enfant, il est important d'aller chercher de l'aide et de l'information auprès d'un professionnel de la santé.

Pour rester actif et faire le plein d'énergie grâce à une alimentation équilibrée et riche en protéines, vitamines et minéraux, la gamme des produits Ensure® est un outil facile à intégrer dans votre routine. Vous pouvez même cuisiner des plats à base de ces suppléments pour des repas vraiment complet. Consultez un professionnel de la santé pour bien connaître votre état de santé. Les besoins de suppléments varient selon l'âge, le sexe, l'état physique et mental de chaque personne.

Source : Familiprix

Service d'animation de Saint-Moïse 2022-2023

Bonjour à tous,

Nous savons que les inscriptions scolaires approchent à grands pas. Nous tenons à rappeler que le Comité de développement St-Moïse en collaboration avec la municipalité a mis en place un Service d'animation après les heures scolaires de 15h à 18h.

Ce nouveau service permet aux jeunes familles de notre municipalité de récupérer leurs enfants après le travail au Centre Sportif jusqu'à 18h.

En plus d'un service de gardiennage après l'école, il y a aussi des ateliers d'animation et d'aide aux devoirs. Nos inscriptions auront lieu quelque part au début du mois d'avril.

Pour toutes informations, n'hésitez pas à communiquer avec notre Coordonnateur en loisirs au 418-631-9834 et loisirouest@gmail.com.

Facebook-Messenger : Mathieu Coordo en Loisirs

Au plaisir de voir vos jeunes l'an prochain au Service d'animation St-Moïse !

Municipalité de Saint-Moïse

Association pour l'avenir de St-Moïse



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



Louise Pineault
Propriétaire

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

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

T 418 536 3344
F 418 536 3348
clerobec3344@gmail.com

Centre de l'auto (mobile)
*Réparation de véhicule
Accidenté
Peinture
Esthétique
Antirouille
Pose de pare-brise*



A.G.
André Gagné Prop.

418-730-8399



**SCIAGE ET
PLANAGE
ST-MOÏSE**

**JOCELYN THIBEAULT
PROPRIÉTAIRE**

**SPÉCIALITÉ
CÈDRE ET MÈLÈZE**

275 ROUTE 132 EST
ST-MOÏSE, PQ G0J 2Z0

418-725-9518



Coin détente

BLAGUE

Ancien temps

Un marcheur se perd. Après avoir longuement erré, il aperçoit une cabane et frappe à la porte :

Y'a quelqu'un?

Oui ! Qui est là?

Je suis perdu. Pouvez-vous m'indiquer mon chemin?

Aucune idée! Je suis un petit garçon, et je ne peux pas vous ouvrir.

Alors demande à ton père.

Je ne peux pas. Il est sorti quand maman est rentrée.

Demande à ta mère alors.

Maman est sortie quand grand-frère est rentré.

Bon demande à ton grand-frère alors...

Impossible, il est sorti quand je suis rentré...

Bon sang !! Vous n'êtes jamais en famille ??

Si à la maison, mais ici c'est les chiottes!!

Une étude récente sur les effets de l'alcool révèle que :

Vodka + Glaçons = Attaque les reins

Rhum + Glaçons = Attaque le foie

Whisky + Glaçons = Attaque le cœur

Gin + Glaçons = Attaque le cerveau

MORALITÉ : Ces maudits glaçons sont à l'origine de tous ces maux !

gohumour.com

ÉNIGMES

Un agent secret saute par une fenêtre d'une maison de cinq étages et il ne se fait absolument pas mal. Comment a-t-il fait?

J'ai 2 pieds, 6 jambes, 8 bras, 2 têtes et un œil, qui suis-je ?

MOTS MÊLÉS

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

www.fortismots.com

ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

PENSÉES

Rien ne sert de monter sur l'échelle si elle n'est pas sur le bon mur.

Si le problème que vous rencontrez a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien. » Adage Tibétain

Si vous n'aimez pas quelque chose, alors ne le faites pas ! » Ray Bradbury

L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne » Pierre Desproges

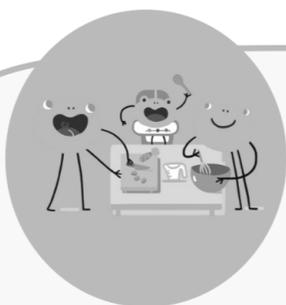
Comment cuisiner les aliments de manière sécuritaire ?



Consultez l'affiche sur les conserves du MAPAQ

Avant de cuisiner

- 1 Pensez à **décongeler** à l'avance les aliments dans le réfrigérateur plutôt que sur le comptoir. Vérifiez les **boîtes de conserve** avant de les utiliser.
- 2 Lavez vos **main**s avec du **savon** pendant au moins **20 secondes**.
- 3 Nettoyez les **comptoirs** et **surfaces de travail** avant de cuisiner.
- 4 Rincez les **légumes** et les **fruits** frais. Utilisez une brosse au besoin.



Consultez notre article sur fondationolo.ca/temperatures

Pendant la cuisine

- 5 Utilisez des **ustensiles propres**.
- 6 **Lavez** avec du savon, **désinfectez** avec un désinfectant commercial pour la cuisine et **rincez** les planches, ustensiles et comptoirs qui ont été en contact avec la viande, volaille, poisson, fruits de mer et œuf crus immédiatement après utilisation.
- 7 **Lavez vos mains** avec du savon après avoir manipulé des aliments crus.
- 8 Pensez à cuire viandes, volailles, poissons, fruits de mer et œufs jusqu'à une **température sécuritaire**. Maintenez les aliments au chaud jusqu'à **l'heure du repas**.



Les aliments à conserver au froid ne doivent pas rester plus de 2 heures à la température de la pièce!

Après la cuisine ou le repas

- 9 Rangez les **aliments restants** et les restes de conserve dans des **contenants refermables**.
- 10 Placez les **restants** au **réfrigérateur**. Pour les aliments chauds, laissez le couvercle légèrement ouvert pour que l'air s'échappe. Fermez les contenants lorsque les aliments sont bien refroidis. Placez au **congélateur** ceux qui ne seront **pas consommés** dans les trois prochains jours.
- 11 Lavez la vaisselle avec de l'**eau chaude savonneuse** et nettoyez les comptoirs.
- 12 Changez les **linges à vaisselle**, **serviettes à mains** et **chiffons** idéalement chaque jour. Lavez-les régulièrement à l'eau chaude et séchez-les à la sècheuse.

Avis de décès

Madame Diane Grégoire, présidente du cercle des fermières à Saint-Moïse, est décédée fin novembre dernier.

Elle était la conjointe de Gilles Ruel.



HARVEY, Réjean

1947-2022

Au CISSS de la Côte-Nord, le 25 janvier 2022, à l'âge de 74 ans et 10 mois, est décédé monsieur Réjean Harvey, fils de feu madame Eva Rouleau et de feu monsieur Léonard Harvey, époux de feu madame Denise Huot. Il demeurait à Baie-Comeau.

En respect des volontés de monsieur Harvey, veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cérémonie.

Il laisse dans le deuil, ses fils : Daniel et Michel (Valérie Guillemette); ses petits-enfants : Louis, Léo et Emy. Ses frères et sœurs : Léonie, Raymond, Pierre, Carmen, Noëlla et Madeleine, ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Solutions du Coin détente

ÉNIGMES

Même si la maison fait 5 étages, rien ne dit qu'il a sauté du dernier étage. Il a sauté par la fenêtre du rez de chaussée.

Un menteur!

MOTS MÊLÉS

EXTRAORDINAIRE



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



Gaz-Bar St-Amand

9437 0228 Québec Inc.

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147



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

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

Heures d'ouverture :

Lundi au samedi de 8 h à 21 h Dimanche : 10 h à 18 h

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!

Fraser Transport-Excavation

EXCAVATION



(418) 740-2054



fraserte@hotmail.com

- Construction et réfection de chemin
- Excavation résidentielle
- Drainage agricole
- Démolition

9388-2520 Québec Inc.

805 Route 132

St-Moïse, Qc

G0J 2Z0

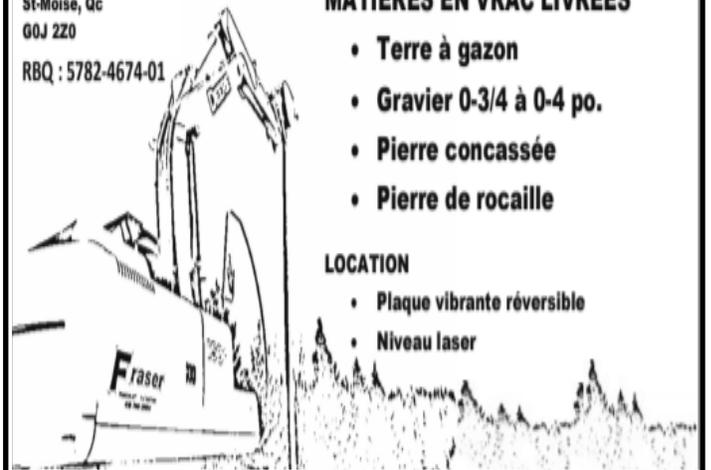
RBQ : 5782-4674-01

MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

- Terre à gazon
- Gravier 0-3/4 à 0-4 po.
- Pierre concassée
- Pierre de rocaille

LOCATION

- Plaque vibrante réversible
- Niveau laser





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

Site Internet : accentmeubles.com

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 Soliprè Holstein inc.

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



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

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénelgèment
 122, route Thibeault
 Saint-Moïse, Qc
 G0J 2Z0

Ferme Laifort inc.
 Propriétaire : Luc Fraser



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



CHEVALIERS DE COLOMB
 CONSEIL TARTIGOU 9985
M. Clément Harvey
 GRAND CHEVALIER

M. Louis-Marie Lévesque, secrétaire financier
 M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

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

ASSISTANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUS DE TOUS GENRES

VITRES D'AUTO



R. Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Client
V.I.P



Demandez votre CARTE V.I.P. accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

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

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC.

rbouchardauto@outlook.com

Cellulaire : 418 631-4350



Centre de la Petite Enfance de Saint-Moïse
Bureau Coordonnateur de la MRC de la Matapédia

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

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

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,
31 places en installation à Sayabec et
290 places en milieu familial réparties
sur la MRC de la Matapédia

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec



Faire affaire avec Desjardins,
c'est s'unir à la force d'un
mouvement collectif mis au
service d'une économie humaine
et d'un développement durable
de nos territoires.

 Desjardins

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

418 775-7253, poste 7751903
1 877 375-7253, poste 7751903



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Élodie Brisson

Christine Landry

Laurence Beaudry

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

Tél. : 418-775-4151 Téléc. : 418-775-4237



**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

