

# L'ÉCHO DU SOMMET

Janvier 2017



## Carnaval de St-Moïse

Du 27 janvier au 5 février 2017

Voir pages 12 et 13



*Patinoire (ouverture du centre sportif)*

*Horaire: tous les soirs de 18 h à 21 h et  
les samedis et dimanches 13 h à 16 h*

*A noter que \* s'il n'y a personne après  
1 h d'ouverture on ferme!*



Bonne  
**ANNÉE** 2017

## Le Mot vert du mois – « Résolution 2017 : Défi Zéro Déchet » - Janvier 2017

Bonjour à toutes et tous,

Je débute ce premier Mot **vert** de 2017 en vous souhaitant une bonne année et que votre santé, comme celle de notre environnement, soit des meilleures !

C'est le temps des résolutions et parce que nous sommes des créatures de défis, je vous propose pour 2017 le **DÉFI ZÉRO DÉCHET**. Le but est simple : approcher le plus possible la quantité de matières envoyées à l'enfouissement à **zéro**. Sachez que le gouvernement offre déjà ce concours sous le nom de « Redevances à l'élimination », où vos municipalités reçoivent plus d'argent lorsqu'ils améliorent leur bilan en gestion des matières résiduelles ce qui, évidemment, a une incidence positive sur vos taxes !

Pour 2016 : Environ 7300 tonnes de matières ont été envoyées à l'enfouissement. C'est la marque à battre! Voici des pistes pour nous améliorer :

Réduction à la source

- Un déchet jamais produit n'a pas à être traité ! Réfléchissez à chacun de vos achats en fonction du « **En ai-je vraiment besoin ?** » ou « **Puis-je trouver une option durable qui m'évitera d'en refaire l'achat ?** ».
- **Planifiez vos repas** en fonction de ce que vous avez et vos achats sur ce qu'il vous manque.

Réutilisation

- **Les friperies, ressourceries et écocentres sont vos amis.** Vous pouvez aller y porter vos articles afin que ceux-ci servent au prochain.
- Avant d'acheter neuf, explorez afin de **trouver l'objet recherché de seconde main**.
- **Faites réparer vos articles!** Trouvez le cordonnier, ébéniste, informaticien, etc. le plus près.
- La guignolée est passée, mais en tout temps vous pouvez **aller porter vos surplus alimentaires et denrées traditionnelles à Moisson Vallée Matapédia**.

Récupération

- **Recyclez !** papier (journaux, livres, revues, etc.), carton (boîtes de jus, de lait, céréales, etc.), verre (bouteilles et pots), plastique (no 1 à 5, 7, et 6 rigide) et métal (boîtes de conserve, canettes, etc.) vont dans votre **bac bleu**.

Valorisation

- **Utilisez votre bac brun, c'est simple.** Placez du papier journal dans un contenant de comptoir, remplissez-le de restes alimentaires et videz-le dans votre bac brun extérieur.

D'ici le prochain Mot **vert**, je vous souhaite bonne chance dans ce défi et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions !

**Vincent Dufour**, coordonnateur

Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles  
des MRC de La Matapédia et de La Mitis

Tél. : 418-629-2053, poste 1138

Courriel: [matresi@mrcmatapedia.qc.ca](mailto:matresi@mrcmatapedia.qc.ca)

## DÉFIBRILLATEUR EXTERNE AUTOMATISÉ (DEA)

La municipalité de Saint-Moïse possède maintenant son propre **DEA** disponible et accessible en tout temps 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour sa population. Il est installé dans l'entrée de la façade du bureau municipal, au **117 rue Principale**.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien du Centre intégré de Santé et de Services Sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent et du service de Premiers Répondants de niveau 3 dans le secteur « Sayabec » déjà existant et opéré par le Service de protection incendie et d'organisation de secours de la MRC de La Matapédia.

La présence de cet appareil permettra d'améliorer le temps d'intervention des secours auprès d'une victime dans l'attente des services pré-hospitaliers réguliers (premiers répondants et ambulanciers).

Le CISSS vise ainsi à améliorer les services à la population afin d'atteindre les objectifs poursuivis par les services pré-hospitaliers d'urgence dont il est responsable soit, la diminution de la mortalité et de la morbidité à l'égard des personnes en détresse.

La formation requise pour opérer l'appareil sera offerte gratuitement à la population.

## Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Janvier 2017						
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				

Février						
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				

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

**PROCHAINE RÉUNION CONSEIL MUNICIPAL**

**6 FÉVRIER**

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

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MOÏSE**  
**BUDGET 2017**

Le conseil adopte le budget **DÉPENSES** qui suit :

LÉGISLATION	35 305 \$
ADMINISTRATION	63 900 \$
GREFFE	7 850 \$
FRAIS ADMINISTRATIFS ET ÉVALUATION	17 670 \$
ASSURANCES	13 106 \$
POLICE, SÉCURITÉ INCENDIE ET CIVILE	63 060 \$
VOIRIE MUNICIPALE	115 975 \$
ENLÈVEMENT DE LA NEIGE	106 410 \$
ÉCLAIRAGE DE RUE	6 300 \$
TRANSPORT AUTRES DÉPENSES	10 920 \$
AQUEDUC ET ÉGOUT	47 750 \$
COLLECTE MATIÈRES RÉSIDUELLES	57 910 \$
COURS D'EAU	465 \$
URBANISME ET ZONAGE	13 965 \$
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE	16 350 \$
CENTRE COMMUNAUTAIRE	17 060 \$
PATINOIRE	6 735 \$
SPORTS ET LOISIRS	45 092 \$
JOURNAL COMMUNAUTAIRE	3 365 \$
CULTURE ET PATRIMOINE	245 \$
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION	5 000 \$
PLAN D'ACTION MADA	85 \$
POINT DE SERVICE DE SANTÉ	5 000 \$
OBLIGATIONS ET INTÉRÊTS	60 000 \$
IMMOBILISATIONS	615 000 \$
<b>TOTAL DES DÉPENSES :</b>	<b>1 334 518 \$</b>

Le conseil adopte le budget **REVENUS** qui suit :

TAXE FONCIÈRE	280 781 \$
TAXE EAU ET ÉGOUT	68 895 \$
TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES	60 160 \$
TAXE SERVICE 9-1-1	2 400 \$
PAIEMENT TENANT LIEU DE TAXES	6 759 \$
SERVICES RENDUS AUTRE MUNICIPALITÉ	17 643 \$
REVENUS DE SOURCES LOCALES	15 775 \$
PERMIS	400 \$
DROIT DE MUTATION IMMOBILIÈRE	5 000 \$
DROIT SUR CARRIÈRE-SABLIÈRE	25 400 \$
PARTICIPATION PARC ÉOLIEN	20 000 \$
TRANSFERTS GOUVERNEMENTALS	658 586 \$
SUBVENTION RESSOURCE LOISIRS	14 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ AFFECTÉ	158 719 \$
<b>TOTAL DES REVENUS</b>	<b>1 334 518 \$</b>

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MOÏSE**  
**BUDGET 2017**

**TAXE FONCIÈRE**

Le taux de taxe foncière est fixé à **0,90\$/100\$** d'évaluation conformément au rôle d'évaluation en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2016. (0.8127\$/100\$ pour la taxe foncière générale et 0.0873\$/100\$ pour la Sûreté du Québec)

**TAXE EAU ET ÉGOUT**

Les tarifs de compensation pour le 1<sup>er</sup> règlement emprunt d'aqueduc et d'égout sont fixés à :

1 LOGEMENT	300,00 \$	5 LOGEMENTS	625,00 \$
2 LOGEMENTS	400,00 \$	6 LOGEMENTS	1 800,00 \$
3 LOGEMENTS	475,00 \$	11 LOGEMENTS	3 300,00 \$
4 LOGEMENTS	550,00 \$	ÉTABLE	225,00 \$

**TAXE NOUVEAU PUIT**

Le taux de compensation pour le 2<sup>ième</sup> emprunt pour le nouveau puit est fixé à :

**170,00 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles.

**TAXE COLLECTE DES ORDURES**

Les tarifs de compensation pour la collecte des ordures sont de :

**65,00\$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,  
**32,50\$** par chalet ou maison de villégiature

**TAXE COLLECTE DES MATIÈRES RECYCLABLES**

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières recyclables de :

**60,00 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,  
**30,00 \$** par chalet ou maison de villégiature

**TAXE COLLECTE DES MATIÈRES ORGANIQUES**

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières organiques sont de :

**59,50 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

**TAUX D'INTÉRÊT**

Le taux d'intérêt s'appliquant à toutes taxes, compensations, créances ou permis est fixé à **14 %** à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017.

**IMMOBILISATION**

Les dépenses, au montant de 615 000,00\$, budgétées pour l'année 2017 sont prévues pour la rénovation de la cuisine du centre municipal, la rénovation du toit du centre sportif et la réfection de la chaussée asphaltée du chemin Kempt et de routes non pavées.



Trois services  
confidentiels et gratuits  
pour arrêter de fumer

 Aide en  
personne | Centres d'abandon  
du tabagisme

 Aide par  
Internet | jarrete.qc.ca

 Aide par  
téléphone | 1 866 JARRETE (527-7383)  
Lundi au jeudi : 8 h à 21 h  
Vendredi : 8 h à 20 h

## ACTIVITÉS À VENIR

27-28-29 JANVIER et 3-4-5 FÉVRIER	Carnaval de Saint-Moïse
20-22 JANVIER	Carnaval de Saint-Cléophas
27-29 JANVIER	Carnaval de Saint-Cléophas
28-29 JANVIER	Fête d'hiver, Saint-Damase
4-5 FÉVRIER	Fête d'hiver, Saint-Damase



## Date de tombée des articles



Trois façons de faire parvenir vos articles ou de communiquer avec nous :

Par Internet : [journalstmoise@gmail.com](mailto:journalstmoise@gmail.com) (photos numériques, articles, questions, commentaires, etc.)

En personne : au bureau municipal (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : laissez un message et nous communiquerons avec vous (418-730-4808)

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

[st-moise.com](http://st-moise.com)

**Prochaine date de tombée : le mercredi 1<sup>er</sup> février**

## PARCE QU'AU QUÉBEC

- 1 personne sur 5 fume.
- Chaque année, 10 400 personnes meurent des suites du tabagisme.
- Des centaines de milliers d'hommes, de femmes et d'enfants sont accablés par la maladie ou la perte d'un être cher à cause du tabac.
- 3 fumeurs sur 5 (63 %) envisagent sérieusement de cesser de fumer au cours des six prochains mois.

## PARCE QUE LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME, ÇA NOUS CONCERNE TOUS!

- Informez-vous sur ce grave problème de santé publique.
- Prévenez le tabagisme en discutant avec les jeunes de votre entourage.
- Si vous fumez, ne le faites pas à proximité des non-fumeurs ou mieux, cessez de fumer et offrez-vous la santé!

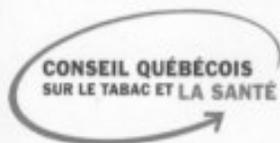
## VISITEZ

[quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)

Le tout nouveau portail de la lutte  
contre le tabagisme au Québec.

## Semaine pour un Québec sans tabac

15 au 21 janvier 2017



En partenariat avec :

Québec



**Ça tombe toujours  
sur quelqu'un qu'on aime**



# Soupe soupe soupe! À la soupe! Quoi de mieux que la soupe pour se remettre des excès du temps des Fêtes, et / ou pour se réchauffer! Voici trois excellentes recettes.

## Recette no 1



### Soupe diète

10 portions

1 boîte de conserve de tomate broyée  
1 boîte de conserve tomate en dés  
2 piments verts  
1 pied céleri  
2 boîtes de conserve bouillon de poulet 10 oz  
2 boîtes de conserves bouillon de bœuf 10 oz  
1 enveloppe soupe aux tomates et légumes  
8 échalotes  
2 lb carottes  
2 boîtes de conserve fèves jaunes avec le jus  
6 tasses eau environ, au goût  
Sel et poivre, thym, ail séché et persil au goût

Couper les légumes (grosceur des morceaux au goût), ajouter tous les ingrédients (sauf les fèves jaunes) et couvrir.

Bouillir rapidement pendant 10 minutes, réduire le feu et laisser mijoter le temps que les légumes deviennent tendres. Ajouter les fèves jaunes en conserve environ 5 minutes avant la fin de la cuisson.

### Soupe chunky au poulet

6 portions

## Recette no 2



6 tasses de bouillon de poulet maison  
4 tasses d'eau  
1 branche de céleri en fines tranches  
1 carotte en fines tranches  
1 pincée de piment de Cayenne  
Sel et poivre  
1/3 lb (150 g) de tagliatelles aux œufs (ou autres nouilles au choix)  
2 tasses de poulet cuit haché grossièrement

Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, l'eau, la carotte et le céleri. Ajouter la pincée de Cayenne. Poivrer généreusement et saler. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter les nouilles et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Ajouter le poulet et ajuster les assaisonnements au goût. Vous pouvez ajouter plus de légumes, mais toujours coupés en tranches fines pour accélérer la cuisson.

## Recette no 3

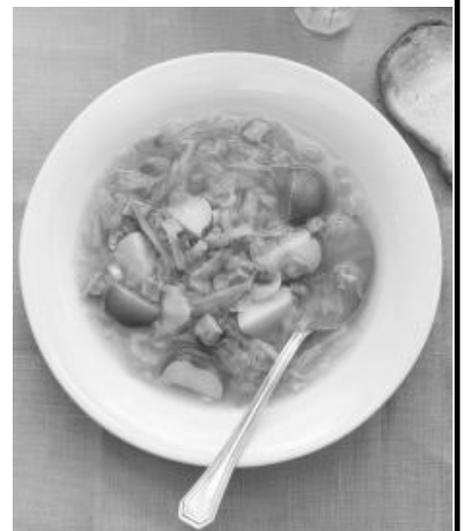
4 portions

### Soupe au chou et au jambon

1 sac d'environ 454 g (1 lb) de salade de chou râpé du commerce  
8 pommes de terre grelots rouges, coupées en quartiers  
4 oignons verts, émincés  
2 tranches de jambon d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, coupées en dés (375 g / 3/4 lb, environ)  
1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet  
Sel et poivre

Dans une grande casserole, porter tous les ingrédients à ébullition. Poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Rectifier l'assaisonnement.

Si désiré, servir avec des croûtons de pain gratiné au fromage.





# Devenez un héros pour la vie

La formation se tiendra le

**14 janvier 2017**

pour les municipalités de Saint-Moise et Saint-Noël

Dans une courte formation de 30 minutes, vous saurez comment intervenir lors de situations d'urgence. Vous apprendrez à intervenir auprès d'une victime d'obstruction des voies respiratoires ou d'un arrêt cardiorespiratoire. Vous saurez également comment utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA).

Suite à votre formation, le formateur vous fera parvenir une carte de compétence vous certifiant **Héros en trente**.

Le programme vise à renforcer la chaîne de survie dans les collectivités partout au Canada et à augmenter le taux de survie à un arrêt cardiorespiratoire.

\*L'heure de la formation sera déterminée en fonction du nombre de participants.

**La formation est gratuite !**

***Nous vous encourageons dont à y participer en grand nombre !***

***Qui sait, vous pourriez sauver une vie !!***

**Inscrivez-vous à votre bureau municipal au 418 776-2833**

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

Québec 



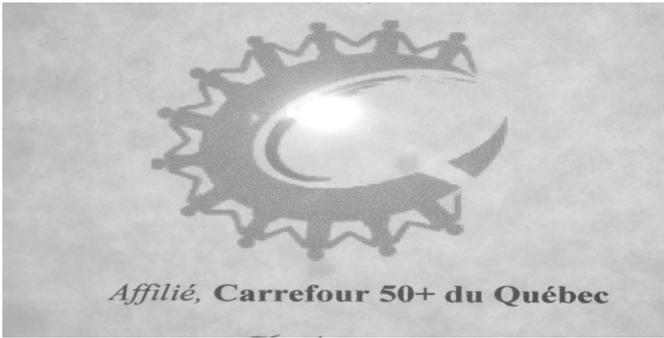
FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

 Pages Jaunes

Redécouvrez la vie de quartier

ENEZ CHERCHER VOTRE  
EXEMPLAIRE au Bureau Municipal,  
117 rue Principale du lundi au jeudi de  
9 h à 12 h et 13 h à 16 h.

Le nouvel  
annuaire  
**Pages Jaunes<sup>MC</sup>**  
est arrivé.



**Nos soirées de danse font relâche  
jusqu'au dimanche 19 mars.**

**SALLE D'EXERCISE**

S'il y a des personnes, membres ou non qui voudraient se servir de la salle d'exercice ou qui voudraient ouvrir la salle à certaines heures déterminées vous contactez un membre de conseil d'administration ou Pierre Raymond au 418 776-5254.



**Cartes de membre**

*Vos cartes de membre pour l'année 2017  
sont maintenant disponibles  
au coût de 25 \$*

*Informations ou pour devenir membre  
vous contactez un de vos administrateurs,  
ou Louis-Marie Lévesque au 418 776-2975*



**Groupe FACEBOOK des 50 ans et plus  
50 + de la vallée**



**ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES**

**1 844 480-1996**  
lacapitale.com/carrefour50



**P**our les membres intéressés, les pratiques pour les jeux qui se tiendront à Amqui les 2 et 3 juin prochain reprendront vers la mi février. Vous en serez avisés lors de la prochaine parution du journal. Bienvenue à tous les membres.

***Nos anniversaires du mois de janvier...***

• 11 janvier	Lucien Lavoie
• 15 janvier	Jean-Rock Harvey
• 16 janvier	Ghislaine Gagnon
• 17 janvier	Charles-Omer Sirois
• 20 janvier	Guy Beaulieu
• 21 janvier	Patricia Charest
• 24 janvier	Suzanne Fraser
• 26 janvier	Émilienne Harvey Thibeault





Saviez-vous que le système nerveux est organisé selon un réseau inverse, c'est-à-dire que le côté droit du cerveau commande le côté gauche du corps et vice-versa ?

### EN CONNAÎTRE LES ROUAGES

## 6 Habitudes à adopter pour un CERVEAU BIEN HUILÉ !

1

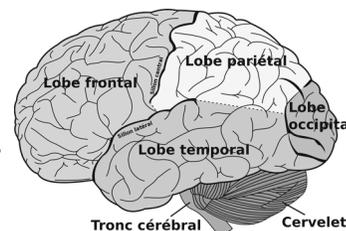
#### STIMULEZ VOTRE CERVEAU

- \* Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau (échecs, sudokus, jeux de chiffres et de lettres, casse-têtes, mots croisés et jeux de mémoire).
- \* Explorez un intérêt nouveau, tel qu'apprendre à jouer d'un instrument de musique ou suivre un cours dans une discipline de votre choix.
- \* Modifiez votre routine en prenant un chemin différent pour aller faire vos courses ou en changeant l'ordre de votre routine matinale.
- \* Adonnez-vous à vos passe-temps favoris-couture, menuiserie-ou commencez-en un nouveau.

2

#### MAINTENEZ UNE VIE SOCIALE ACTIVE

- \* Lisez un livre ou allez au cinéma, puis discutez-en avec un ami.
- \* Faites des sorties culturelles-pièces de théâtre, musées, concerts, galeries d'art.
- \* Faites du bénévolat.
- \* Entourez-vous de groupes de soutien et de gens qui comprennent votre situation.



### MANGEZ BIEN...ET BOUGEZ !

3

Tout d'abord, il faut bien manger. Le Guide alimentaire canadien peut servir d'outil de base. Il faut également planifier les repas et éviter à tout prix la restauration rapide. Comme de plus en plus de Canadiens mangent au restaurant, qu'il s'agisse d'un repas en famille ou entre collègues, il est important de faire des choix santé.

L'exercice physique reste l'élément clé pour atteindre un poids santé.

### APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS

4

Le stress n'est pas mal en soi, le problème survient lorsqu'il est continu, envahissant et qu'il nous limite dans nos tâches. De plus, une quantité trop élevée de stress affecte notre santé vasculaire et cérébrale. Pour pallier au stress, il faut déterminer les sources de stress et tenter de les éviter. Ces facteurs de stress peuvent être des délais à respecter au travail, des objectifs non réalisables ou des problèmes financiers. De plus, il faut prendre le temps de relaxer et de faire des choses que l'on aime. On peut se retrouver entre amis, méditer ou faire du yoga.

### DORMEZ SUFFISAMMENT

5

Les effets d'une bonne nuit de sommeil sont plus grands qu'on ne le pense. Le sommeil aide à retenir les apprentissages de la journée et, probablement aussi, à oublier tout ce qui n'était pas nécessaire; bref, à faire une sorte de réinitialisation du disque dur.

### PRENEZ VOS MÉDICAMENTS ADÉQUATEMENT

6

Si vous souffrez d'une des maladies abordées dans ce document, il se peut que votre médecin vous prescrive des médicaments. Ces médicaments sont importants et vous devez les prendre à l'heure régulière. Si vous avez tendance à les oublier, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il pourrait vous donner des conseils (alarme, mise en pilulier) pour faciliter la prise des médicaments.

# Carnaval de St-Moise

Du 27 janvier au 5 février 2017



## Vendredi 27 janvier

**Tournoi de Poker Texas Hold'em**

**Inscription 18 h 30      Début 19 h**

**Inscription : 20 \$ Rebuy : 20\$ remis en bourses - À la salle municipale -Bar sur place**

## Samedi 28 janvier

**Randonnée de motoneige**

**Inscription 19 h 30 au centre sportif**

**Départ 20 h    6 \$ par personne**

**Avec entrée gratuite pour la soirée**

**À la salle municipale**



**En soirée venez faire le party avec **Max D'Astous** chansonnier**

**À compter de 21 h 30 à la salle municipale**

**Dimanche 29 Janvier entre 8 h et 13 h**

## **Déjeuner musical à la salle municipale**



**Billets en vente auprès des membres du comité et  
au centre sportif sur les heures d'ouverture**

**Adultes 8 \$**

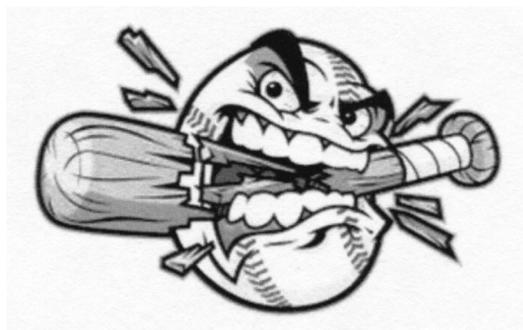
**Enfants 5 \$ (12 ans et moins)**

**Gratuit 5ans et moins**

## Vendredi 3 février **Tournoi de boeuf** à la salle municipale

Inscription 18 h 30, début 19 h      7\$/personne remis en bourses

## Samedi 4 février **Tournoi de balle-molle sur glace**



Au centre sportif, 15 rue Fraser

Équipe 5 gars et 2 filles

Inscription 70\$/équipe remise en bourses

Pour inscription Maxime Ancil 418-776-2876

Resto et bar sur place

Prix sur la bière pour les joueurs

## En soirée **Mathieu Lavoie** à la salle municipale

À partir de 21 h 30

Entrée 3 \$



LIEU : Salle municipale st-Moise  
DATE : Samedi 4 Février 21h30

## Dimanche 5 février **Journée familiale**

Au centre sportif à compter de 12 h 30....

12 h 30 préparation des équipes Concours de sculpture de neige

Début 13 h Vous avez 1 h 30 pour effectuer votre sculpture ensuite elle sera évaluée avec des critères préétablis et l'équipe gagnante se méritera une journée de glissade sur tubes a Val d'Irène!

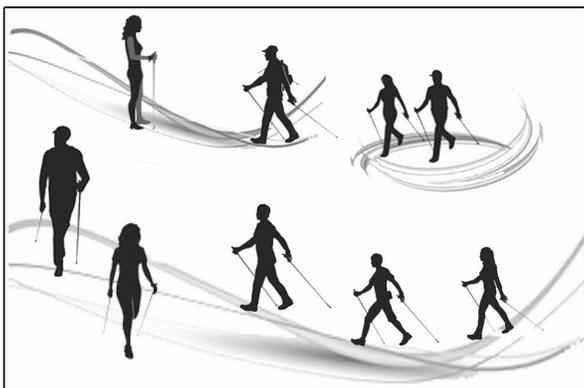
Inscription 4 équipes disponibles avant le 30 janvier pour info et inscription : Maryse Vignola 418-732-7576

15 h départ pour la Randonnée de raquettes

Tout au long de l'après-midi : patinage, glissade, amusement, maquillage, tirage, jeux de cartes \*Apportez vos cartes, resto et bar ainsi que souper hot-dog gratuit pour les enfants.

# Bon carnaval!!

  
Comité Sportif de St-Moise Inc  
Une équipe qui bouge !



## Marche nordique

La marche nordique est une activité physique qui peut être pratiquée par tout un chacun!

Cette activité a été développée pour le fitness en plein air. C'était à l'origine un exercice d'entraînement l'été pour les skieurs. La marche nordique a été lancée en Finlande en 1997 et s'est développée jusqu'à devenir ce sport que l'on connaît aujourd'hui. Sachez que c'est un sport complet, agréable et plus sain que le fitness en salle puisqu'il se pratique dehors. La marche nordique est aussi moins traumatisante que le jogging, si bien qu'elle convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique. Les seniors peuvent pratiquer cette activité physique. Enfin, les personnes souffrant de maladies liées à la sédentarité sont vivement encouragées à pratiquer ce sport!

Pas convaincu? Alors lisez ce qui suit :

**Bien pratiquée avec l'aide de bâtons, la marche nordique fait travailler de façon harmonieuse l'ensemble du corps en renforçant les chaînes musculaires, en favorisant l'oxygénation des cellules et la circulation, en améliorant la condition physique et l'endurance!**

### La marche nordique est bonne pour notre corps

- Les muscles abdominaux, fessiers et pectoraux travaillent tonifient le corps et favorisent l'amincissement de la silhouette.
- Près de 90% de notre musculature est sollicitée.
- Plus de calories sont consommées (le double par rapport à une marche classique).
- La bonne pratique de ce sport permet un allègement de 30% du poids sur les articulations des hanches, des genoux et des chevilles.
- Les tensions et les douleurs du cou et des épaules sont généralement réduites. Un redressement naturel du dos est observé.

### La marche nordique est bonne pour le souffle

- Grâce à l'augmentation du volume d'air respiré, notre corps est mieux oxygéné.

### La marche nordique est bonne pour le moral

- Ce sport doit être idéalement pratiqué en petit groupe.
- Un sport calme ou tonique (c'est au choix) et donc accessible à tous.
- Un sport qui permet de garder l'équilibre et assurance même sur terrain glissant ou irrégulier et cela grâce aux bâtons.

**C'est également un puissant antistress** : cette activité en pleine nature apporte réellement le calme de l'esprit et la détente du corps.

En résumé, la marche nordique permet d'entretenir notre forme durant toute l'année et quel que soit notre âge!

Le principe :

Il faut accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. Toutes les parties du corps entrent en action durant la marche nordique. Il s'agit donc d'un exercice physique assez complet avec un bon entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Si cette marche paraît simple à priori, elle nécessite un apprentissage efficace pour ne pas simplement promener les bâtons comme beaucoup de randonneurs le font!

Quand votre jambe droite part vers l'avant, votre bras droit part vers l'arrière et votre bâton suit le prolongement du bras. Attention de bien régler vos bâtons.

Pour calculer la longueur des bâtons, il suffit de multiplier le chiffre de la taille de la personne en centimètres par l'indice 0,66.



La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons. Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes.

### **La bonne technique selon le terrain**

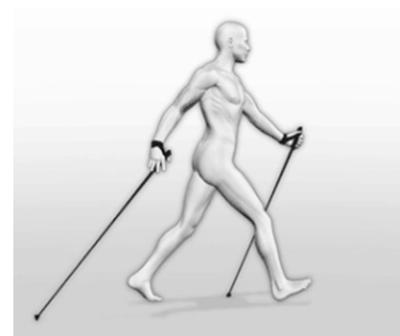
- Une posture droite et légèrement en avant
- Des mouvements naturels des bras (loin en avant et en arrière)
- De longs pas (bien dérouler du talon à la pointe)
- Bonne pression sur les bâtons

#### Dans une montée :

- Adoptez une position plus penchée vers l'avant
- Adaptez la longueur des pas
- Augmentez le travail des bras

#### Dans une descente :

- Adoptez de petits pas
- Gardez les genoux fléchis
- Tenez vos bâtons derrière le corps
- Adoptez une position légèrement en arrière



---

## **QUOI?**

Biopterre - Centre de développement des bioproduits, en collaboration avec le Comité PFNL du Bas-Saint-Laurent, est actuellement en période de recrutement de producteurs qui souhaitent se lancer dans la production de **noisettes**.



## **POURQUOI?**

Le projet de recherche a pour objectif principal le développement et l'optimisation des régies de culture de cultivars de noisetiers adaptées aux conditions écologiques du Bas-Saint-Laurent à travers un réseau de 21 producteurs régionaux.

Plus largement, la démarche vise la diversification des activités économiques de la région, la dynamisation de la Filière des PFNL du Bas-Saint-Laurent, la valorisation des terres agricoles dévalorisées et, à terme, la production d'une masse critique de PFNL sur le territoire.

## **CRITÈRES DE SÉLECTION DES PRODUCTEURS**

Les producteurs doivent :

- Être résidents du Bas-Saint-Laurent
- Être propriétaires d'une terre à valoriser (superficie à déterminer, entre 0,25 et 1 ha)
- Investir 1 000 \$ + tx par année pendant 3 ans (total de 3 000 \$)
- Investir 5 à 7 jours de travail par an (total de 15 à 21 jours)
- Être collaboratif

## **CE QUE LES PRODUCTEURS REÇOIVENT**

Il est prévu qu'un accompagnement soit offert aux producteurs participants tout au long des 3 années que durera le projet. Les producteurs seront accompagnés notamment pour la caractérisation et la préparation de leur site, la mise en culture (équipe, arbres et matériel fourni), le suivi et l'entretien des parcelles, etc. De plus, les producteurs auront accès à du soutien technique et de la formation concernant l'entretien de leur culture, la récolte, la mise en marché, etc.

## **COMMENT PARTICIPER?**

Les propriétaires souhaitant bénéficier de cette opportunité doivent signifier leur intérêt en communiquant avec **Pascale G. Malenfant** ([pascale.malenfant@biopterre.com](mailto:pascale.malenfant@biopterre.com) / 418 856-5917, poste 227) avant le **1<sup>er</sup> février 2017**.

## À VENDRE



**À vendre : Tapis roulant**

**Prix demandé : 400 \$**

**Pour info : Diane Gagnon 776-2885**

### **TERRAIN NON AMÉNAGÉ SUR RUE FRASER**

**Frontage : 23.64 mètres ou 75.46 pieds**

**Profondeur 27.43 mètres ou 88.58 pieds**

**Superficie totale 612.7 mètres carrés**

**ou 6,587.51 pieds carrés**

**Contacteur : Régis Harvey**

**au 418 776-2885**



### **TERRAIN NON AMÉNAGÉ SUR RUE FRASER**

**Frontage : 24.4 mètres ou 78.74 pieds**

**Profondeur 78.76 mètres ou 255.9 pieds**

**Superficie totale 1,682.4 mètres carrés**

**ou 18,104.9 pieds carrés**

**Contacteur : Colombe Harvey**

**au 418 750-2907**

**INFO CRIME**

**SIGNELEZ UN CRIME DE FAÇON ANONYME**

**EN COMPOSANT LE 1-800-711-1800**

## **Maison à vendre**

Située au centre du village, au 4, rue Saint-Germain, Val-Brillant.

Remise, garage attaché, 12 pièces dont 4 chambres à coucher et 2 salles de bain dont une avec bain tourbillon. Véranda trois saisons, cuisine et salle à manger. Chauffage électrique.

Vendue meublée ou non.

Pour plus d'information, s'adresser à Madame Alma Sirois  
418-742-0008, 418-967-0080 ou  
450-742-8729





# COIN DÉTENTE



## Pensées

Le plus souvent, on cherche le bonheur comme on cherche ses lunettes...on les a sur le nez !

Le secret du bonheur n'est pas de faire les choses que l'on aime, mais d'aimer ce que l'on fait.

Aimez davantage la vie, le bonheur sera votre récompense.

## Devinettes

Pourquoi les épingles sont-elles plus malignes que les aiguilles ?

Que dit un aveugle lorsqu'on lui donne du papier de verre ?

Quel est le seul moment où un homme pensera à installer la table pour un dîner aux chandelles ?

## Paroles d'enfant

Nous nous promenions en vélo depuis un petit bout de temps. Mon fils me demande. ``Maman, est-ce qu'on peut prendre une petite pause parce que j'ai les jambes essouffées.``

Nathan de 3 ans et qui a un rhume dit. ``Maman, y a du trafic dans mon nez, c'est pour ça qu'il est congestionné.``

Mon fils de 2 ans et demi regarde les bananes qui commencent à mûrir et dit : ``Maman les bananes sont toutes sales.``

## Blagues

C'est un gars qui est chez le coiffeur et à qui le coiffeur demande quelle coupe il désire .

Le gars répond :

- " Je voudrais : Rasé sur le côté gauche, la banane mais juste à droite et de travers, la brosse sur le dessus mais avec un trou au milieu, la nuque dégarnie mais avec quelques touffes par ci par là. Le coiffeur lui répond que ce n'est pas possible car ce n'est pas une coupe.

Le gars répond :

- Ah ouais, pourtant c'est ce que tu m'as fait la dernière fois ..

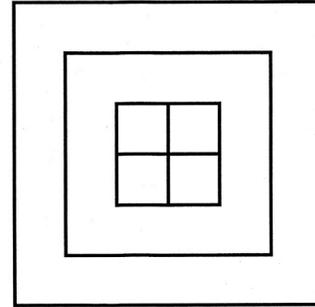
C'est un condamné à mort à la chaise électrique qu'on emmène pour son exécution. Il demande au maton :

- Qu'est ce qu'on va me faire?

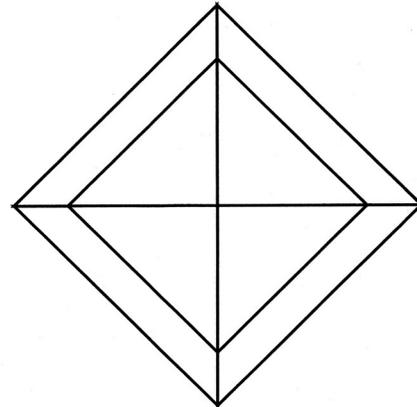
Le maton lui répond:

- Du calme, asseyez vous sur cette chaise, on va vous mettre au courant !

1) Comptez combien il y a de carrés. Réponse : \_\_\_\_\_



2) Comptez combien il y a de triangles. Réponse : \_\_\_\_\_



## SUDOKU

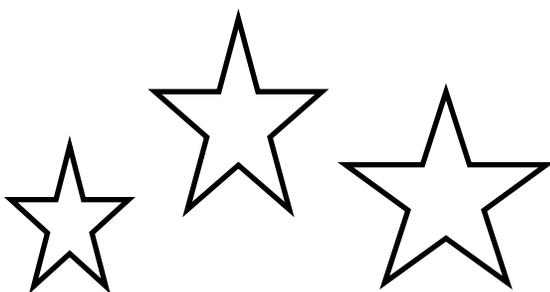
		7	4	6			2	5
4	2	5						6
8			5		7		3	4
3		8		7	1	9		
7		1	2		3	4		8
6			9		4			7
9		6			2	5	8	
			7	1	6	2		
	1	4	8			6	7	

**RÉPONSES DE LA PAGE**  
**COIN DÉTENTE**

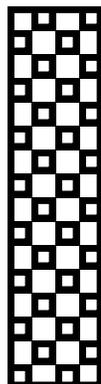
7 carrés  
16 triangles

**DEVINETTES:**

Parce que les aiguilles n'ont pas de tête.  
C'est écrit serré.  
Quand il y a une coupure d'électricité.



1	3	7	4	6	9	8	2	5
4	2	5	1	3	8	7	9	6
8	6	9	5	2	7	1	3	4
3	4	8	6	7	1	9	5	2
7	9	1	2	5	3	4	6	8
6	5	2	9	8	4	3	1	7
9	7	6	3	4	2	5	8	1
5	8	3	7	1	6	2	4	9
2	1	4	8	9	5	6	7	3



**À VENDRE**  
Terrains résidentiels  
Nouveau développement  
Rue du Plateau  
**900 mètres carrés avec service**  
**5 000 \$ chacun**  
Communiquez avec la  
municipalité de Saint-Moise  
**au 418 776-2833**





**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**

MaticSolutions



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**

\* MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

\* PNEUS DE TOUS GENRES

\* VITRES D'AUTO

\* ASSISTANCE ROUTIÈRE



# R.Bouchard



La solution à vos problèmes!



**SAYABEC 418 536-5815**

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

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

**64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,**

raybouch1@globetrotter.net

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



**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)



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

RESTAURANT  
CHEZ  
**TARZAN**

418 rte 132,  
St-Moïse  
G0J 2Z0

Spécialité  
PIZZA  
Menu du  
jour

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

Horaire : 7 jours sur 7 de 10 h à 19 h

### Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénivellement

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

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

### Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



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



### 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



### MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501  
Amqui (Québec) G5J 3P9  
Tél.: 418 629-2053  
Télé.: 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

### Salon d'esthétique CHEZ SOIE

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



Maryse Vignola  
99, rue Principale  
Saint-Moïse

418 732-7576

(Laisser un message)

Ouvert tous les mercredis  
ou sur rendez-vous



### 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



99, rue Principale  
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price  
418 775-3240  
Mercredi et jeudi

## LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



*2 espaces de lavage*

*à votre disposition.*

*Ouvert de 7 h à 21 h*

*tous les jours.*

## TOILETTAGE CANIN



**TONTE**

**COUPE DE GRIFFE**

**BAIN**

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

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

## 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**

Carosserie  
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!*

**pronto**  
11 DES CHÈQUES POUR VOUS  
**Antoine Pelletier**  
**Auto Centre Inc.**

Entrer chez-nous,  
c'est faire affaires avec une  
équipe de 6 employés toujours  
prête à répondre adéquatement  
à vos besoins.

- Pièces d'autos • Mécanique générale
- Équipement et outillage • Alignement

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515



## St-Amand et Sirois

Mécanique générale  
&  
Essence avec service

420, Route 132  
St-Moïse QC  
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



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.



Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



## CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Jean-Claude Robichaud**

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



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

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

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



Québec 