

L'ÉCHO DU SOMMET

Juillet 2017



NOUVELLE BOÎTE AUX LIVRES



-  Bibliothèque "libre-service"!
-  Livres usagés pour jeunes et adultes!
-  Prenez un livre, et après la lecture, remettez-le dans la boîte!
-  Vous pouvez aussi offrir un ou des livres pour que d'autres personnes en profitent! Simplement les mettre dans la boîte!
-  Le projet permet d'encourager la lecture parmi toute la population!

*Elle est située devant
le centre municipal*

Cette initiative est rendue possible grâce à l'entente de développement culturel entre la MRC de La Matapédia, Culture et communications Québec, Desjardins et les municipalités de la MRC de La Matapédia qui n'ont pas de bibliothèque.



Le Mot vert du mois – « Été et bac brun : Guide de survie » - Juillet 2017

Bonjour à toutes et tous,

C'est maintenant notre 3e été avec le bac brun. Mettons à profit notre expertise acquise pour faire un bref rappel des trucs et astuces du bac brun en période estivale !

Dans la cuisine :

- Tapissez le fond du bac brun et du bac de comptoir avec du papier journal ou utilisez des sacs en papier pour éponger les surplus de liquides;
- Pour éviter le désagrément des vers et des mouches, enveloppez vos restes de viande ou de poisson de papier journal;
- Placez vos viandes ou les os enveloppés dans du papier journal au congélateur jusqu'au jour de la collecte.

Votre bac extérieur :

- Placez votre bac à l'ombre, à l'abri du soleil et refermez bien le couvercle;
- Profitez de la fréquence accrue des collectes et faites vider votre bac à chaque collecte, même s'il n'est pas plein;
- Lorsqu'il est vide, rincez votre bac avec de l'eau et du détergent doux ou du vinaigre blanc;
- Saupoudrez un peu de chaux ou de bicarbonate de soude au fond du bac pour en faciliter l'entretien;
- Problèmes de vers ou de mouches : aspergez les vers de sel ou de bicarbonate de soude. Vous pouvez également les vaporiser de vinaigre blanc ou les asperger d'eau bouillante;
- Placez une couche de papier journal entre chaque couche de matières organiques ou faites des papillotes de papier journal.

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Pour plus d'information, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053 poste 1138.
Site web : www.ecoregie.ca Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca



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



La date limite pour les articles est le premier de chaque mois

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 (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-4808

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

st-moise.com



Grand Prix cycliste de La Matapédia 6^e édition du 9 au 13 août 2017

Le mercredi 9 août, l'épreuve contre-la-montre individuel de 15 km, prendra le départ à Saint-Moïse au Centre sportif, 15 rue Fraser, direction Saint-Noël, pour se terminer à Saint-Damase.

Le Grand Prix cycliste de La Matapédia est accrédité par Cyclisme Canada à titre d'évènement de niveau canadien, où seront admis les cyclistes masculins de catégorie sénior ouvert de 18 à 39 ans de partout au Canada et même d'autres pays.

Pour l'occasion, la Municipalité a besoin de recruter des bénévoles pour assurer la sécurité des cyclistes lors de la compétition. Appelez au **418-776-2833** pour donner votre nom.

BUREAU MUNICIPAL FERMÉ la semaine du 24 juillet 2017

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Juillet						
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

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

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL 7 AOÛT

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Brownies au chocolat noir

Donne 12 brownies

Se congèle

T° du four : 190°C (375°F)



250 g	(1/2 lb) de chocolat noir haché
250 g	(1/2 lb) de beurre non salé, en dés
250 ml	(1 tasse) de cassonade
3	œufs battus
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
30 ml	(2 c. à soupe) de poudre de cacao
250 ml	(1 tasse) de farine

Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre et la cassonade, en remuant, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Retirer du feu et laisser refroidir de 3 à 4 minutes.

À l'aide d'un fouet, incorporer les œufs, un à la fois, et l'extrait de vanille au mélange de chocolat. Réserver.

Dans un bol, mélanger la poudre de cacao et la farine, puis incorporer les ingrédients secs au mélange de chocolat.

Verser le mélange dans un moule de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po) tapissé de papier parchemin. Faire cuire au centre du four environ 20 à 25 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

Trifle aux baies et au brownie

	375 ml	(1 1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter
6 portions	30 ml	(2 c. à soupe) de sucre glace
Ne se congèle pas	1	recette de brownie (voir ci-dessus)
	625 ml	(2 1/2 tasses) de baies, au choix



À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une chantilly.

Couvrir le fond de pots de la moitié de la crème chantilly, puis ajouter la moitié des cubes de brownie. Mettre la moitié des petits fruits sur les cubes de brownie. Répéter les opérations, en finissant avec les petits fruits. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Source : **Moi et cie**

Crème fouettée allégée

250 ml	(1 tasse) de crème à fouetter 35 %
60 ml	(1/4 de tasse) de sirop d'érable
10 ml	(2 c. à thé) d'extrait de vanille pur
250 ml	(1 tasse) de yogourt grec nature



Version deux fois moins grasse que la version 100 % crème et contient 2 fois plus de protéines.

Source : **Cuisine futée**

8 portions

Dans un grand bol, mélanger au batteur électrique à vitesse maximale la crème, le sirop d'érable et la vanille jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée volumineuse et ferme.

Incorporer le yogourt en pliant délicatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

Transvider dans un contenant hermétique.

Servir en garniture sur des fruits, une pointe de tarte ou de gâteau.

Se conserve 24 heures au réfrigérateur et ne se congèle pas.

L' « Opération élections 2017 » est en cours !



La Table de concertation des groupes de femmes du BSL (TCGFBSL) par son projet « **Opération élections 2017 !** » met tout en œuvre pour que plus de femmes se présentent comme candidates. Parce que les femmes représentent la moitié de la population et se doivent d'être présentes pour prendre les décisions qui orienteront le développement de leur communauté. Des conseils municipaux plus diversifiés permettront de développer une vision globale des grands enjeux de société et de découvrir ensemble un plus grand éventail de solutions. La présence des femmes est essentielle dans ce gouvernement de proximité que sont nos villes et nos villages ! Mesdames, voici ce que nous avons mis sur pied pour vous soutenir dans votre décision et vous outiller dans votre démarche. N'hésitez pas à partager ces

informations avec celles qui pourraient être intéressées.

Programme de mentorat : La TCGFBSL vous mettra en contact avec un ou une mentore de votre MRC et vous fournira tous les documents d'accompagnement. La démarche se veut simple et adaptée à vos besoins spécifiques. Elle peut se poursuivre sur une période de six mois après votre élection si vous le souhaitez.

Journée régionale de formation-ressourcement-réseautage : le **vendredi 8 septembre**, à l'hôtel Rimouski, toutes les candidates et celles qui n'ont pas encore pris leur décision sont attendues pour une journée qui saura vous dynamiser, vous outiller et vous permettre de rencontrer d'autres candidates.

Formation sur le budget municipal : si vous êtes élue, une des premières tâches qui vous incombera en tant que membre du conseil municipal sera la préparation du budget annuel. Une formation sur mesure vous est offerte la troisième semaine de novembre dans l'est comme dans l'ouest du territoire bas-laurentien.

La formation en ligne : « **Politique municipale 101** » est toujours accessible à partir de la page d'accueil du site web de la TCGFBSL (www.femmes-bsl.qc.ca). De même, le Guide « *Le parcours de la candidate* », version papier ou électronique.

Pour informations ou inscription à ces différentes activités : Lucie Brault, 418 730-1357, lucie.brault@femmes-bsl.qc.ca

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^{er} août.

Vous pouvez me joindre au :

418-776-2106 ou 418-732-4762 (cellulaire)

Simone Beaulieu, directrice.



Initiation aux exerceurs extérieurs



Une dizaine de personnes ont participé à cette activité qui avait lieu le 21 juin dernier au parc intergénérationnel de Saint-Moïse. Geneviève Laroche, agente en saines habitudes de vie et kinésiologue au CISSS a initié les participants présents. Merci de votre présence!



Autour de la piscine, ça ne prend qu'un instant pour que la tragédie frappe!

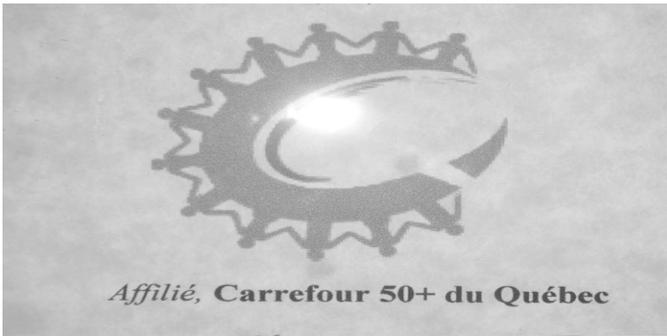


Saviez-vous que la noyade est l'une des principales causes de décès chez les enfants de 1 à 4 ans? Souvent, ces incidents sont causés par une piscine qui n'a pas été sécurisée.

Les enfants peuvent se noyer rapidement et sans bruit. Surveillez attentivement les enfants, sécurisez l'accès à votre piscine et apprenez à vos enfants les règles de sécurité nautique. Ces mesures aideront à prévenir les blessures graves et les décès.

Voici quelques conseils pour sécuriser votre piscine :

Installez une clôture qui mesure au moins 1,2 mètre de hauteur autour de votre piscine. Adressez-vous aux autorités municipales pour connaître les règlements en vigueur. Installez une porte à fermeture automatique munie d'un verrou hors de portée des enfants. Assurez-vous que les jouets, les meubles de l'extérieur et les outils sont loin de la clôture de la piscine. Les enfants peuvent grimper sur ces objets pour passer par-dessus la clôture et entrer dans la piscine.



Bonnes vacances à tous nos membres

Photo prise le 26 juin dernier lors de la remise d'un chèque d'un montant de 400 \$ remis par La Fondation Héritage 2000 à la Coopérative Jeunesse de Services de Lac-au-Saumon. La Coopérative emploie 12 adolescents de 12 à 16 ans.



De gauche à droite : Pierre Raymond, président de secteur Club des 50 ans et plus, Francis St-Laurent, du Comité local de la Coopérative, Anne-Marie Lorent, présidente de la Fondation Héritage 2000, Alex Pétrin et Alex Gaudreault, animateurs à la Coopérative Jeunesse de Services de Lac-au-Saumon.



VOTRE DANSE MENSUELLE
Les danses mensuelles
 reprendront en septembre.



Nos anniversaires du mois de juillet...

- 11 juillet *Simone Beaulieu*
- 12 juillet *Émeric Leclerc*
- 12 juillet *Lauréat St-Amand*
- 13 juillet *Charles Thibodeau*
- 15 juillet *Lise Morissette*
- 18 juillet *Yvon Gagné*
- 21 juillet *Colombe Harvey*
- 24 juillet *Jacques Sirois*





La goutte (arthrite goutteuse)

L'acide urique est un déchet produit par l'organisme. Il est normalement éliminé par les reins. Dans certaines circonstances toutefois, l'acide urique s'accumule dans le sang et forme des cristaux. Ces cristaux se retrouvent alors dans certaines articulations (coude, genou, jointure des doigts), causant ainsi de violentes douleurs et de l'enflure. Les articulations les plus touchées sont celles du pied (le plus souvent le gros orteil), du genou et de la main.

La crise de goutte se manifeste souvent dès le petit matin. Elles sont imprévisibles : les crises peuvent être espacées de quelques jours ou de plusieurs mois et une crise peut durer de quelques heures à quelques semaines.

Comment développe-t-on cette maladie?

La goutte est une maladie héréditaire beaucoup plus fréquente chez l'homme que chez la femme. La goutte se manifeste rarement avant l'âge de 40 ans et elle frappe toutes les classes de la société. Le nombre de célébrités qui en ont souffert est d'ailleurs impressionnant. Pour n'en nommer que quelques-uns, citons entre autres : Alexandre le Grand, Isaac Newton, Benjamin Franklin et Martin Luther King.

Quelles mesures utilise-t-on pour prévenir les crises?

Certains aliments peuvent précipiter une attaque de goutte. La première mesure consiste donc à les éviter. Cependant, la diète seule ne suffit pas toujours à contrôler le problème. Dans ce cas, on pourra avoir recours à des médicaments qui diminuent le taux d'acide urique dans le sang. Il existe deux catégories de médicaments pouvant prévenir les crises : ceux qui augmentent l'élimination de l'acide urique (les uricosuriques) et ceux qui en diminuent la formation (l'allopurinol).

Et si la crise survient?

Pour arrêter les crises, on peut utiliser de la colchicine ou un anti-inflammatoire. La colchicine est le médicament qui soulage la crise le plus rapidement. Cependant, les nombreux problèmes de diarrhée qu'elle occasionne lui ont fait perdre sa place de premier choix au profit des anti-inflammatoires. Ceux-ci, lorsque pris avec de la nourriture et/ou du lait, donnent de très bons résultats avec peu d'effets secondaires.

Que peut-il nous arriver si on ne traite pas la goutte?

À la longue, la goutte entraîne la déformation des articulations. Les cristaux peuvent former dans certains tissus des masses blanchâtres appelées « tophi ». Dans d'autres cas, la goutte peut provoquer la formation de « pierres aux reins ».

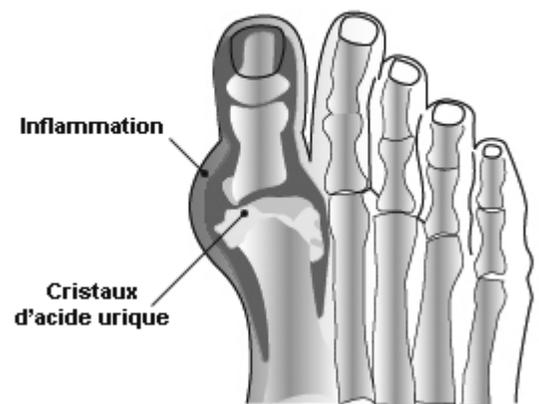
Goutte : recommandations alimentaires

Une douleur intense qui apparaît subitement au niveau d'une articulation, souvent celle du gros orteil ou d'un doigt, voilà souvent la première manifestation d'une crise de goutte. Cette douleur est habituellement accompagnée de rougeur, d'enflure locale et de chaleur.

L'alimentation a un impact important sur la goutte. En effet, on retrouve dans les aliments des purines qui sont transformées en acide urique par l'organisme. Les personnes souffrant de goutte ont donc tout intérêt à éviter les aliments à forte teneur en purines :

- les anchois, le hareng, le maquereau et les sardines
- les abats, le cœur, le foie, les rognons, la cervelle et le ris de veau
- les crevettes et les pétoncles
- les gibiers
- les sauces brunes et les substituts de bouillon de bœuf (oxo, bovril et autres)

La Goutte



Les aliments suivants contiennent aussi des purines et doivent être consommés modérément. Ne les éliminez pas de votre alimentation :

- le crabe, le homard et les huîtres
- légumes : asperges, champignons, chou-fleur, épinards et petits pois
- légumineuses : fèves, haricots et lentilles
- poissons d'eau douce et de mer
- potage à base de bouillon de viande
- produits céréaliers à grains entiers, farine d'avoine, germe de blé et son viandes et volailles

Comme des cristaux d'acide urique peuvent aussi se former au niveau du rein, il est recommandé de boire beaucoup de liquide afin d'éviter la formation de « pierres aux reins ». On recommande toutefois de limiter la prise d'alcool.

Soyez attentif à votre alimentation : elle a un impact important sur votre santé !

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien : La société de l'arthrite www.arthrite.ca

Source : Familiprix



Bibliothèque municipale et scolaire Quilit de Sayabec



Facebook

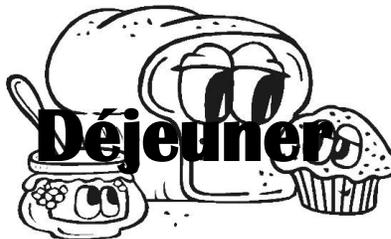
Vous pouvez maintenant vous abonner à notre page Facebook :

[Bibliothèque municipale et scolaire Quilit de Sayabec](#)

Horaire d'été 2017

5 et 12 juillet	14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h
19 et 26 juillet	FERMÉ
2, 9, 16, 23 et 30 août	14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h

Déjeuner



Déjeuner

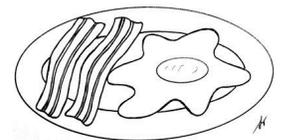
La fabrique de la paroisse de Saint-Moïse vous invite à son déjeuner annuel à la salle municipale, 120, rue Principale, le 3 septembre prochain de 8 heures à 13 heures.

Le tirage de la loterie sera effectué lors de cet événement



Soyez-y!

10 \$ adulte, 5 \$ pour les 12 ans et moins, gratuit pour les moins de 4 ans.

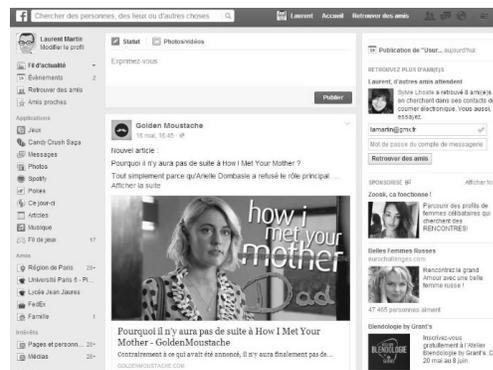


Continuer sur...

facebook

Vous êtes maintenant inscrit sur Facebook. Voici quelques notions importantes à connaître et à différencier.

Le fil d'actualité : lorsque vous ouvrez Facebook, vous arrivez automatiquement sur votre fil d'actualité. Aussi appelé « fil de nouvelles » ou « fil de publications », il regroupe les informations mises à jour provenant de vos amis Facebook ou des pages auxquelles vous êtes abonné. Chaque fois qu'un élément apparaît dans le fil d'actualité, vous pouvez le « commenter », c'est-à-dire saisir quelques mots en-dessous pour donner votre opinion ou répondre, indiquer que vous « aimez » ou encore le « partager » dans votre propre journal. Vous pouvez aussi, dans l'espace « Exprimez-vous » en haut, écrire quelque chose, ajouter une photo ou un vidéo... Cliquez sur « publier ».



Il est important de savoir qu'on ne peut pas écrire n'importe quoi, même si c'est sur Internet et sur les réseaux sociaux tels que Facebook. J'ai le droit de m'exprimer et de donner mon opinion sur quelqu'un ou quelque chose, mais il ne faut pas que cela nuise aux autres. Je suis responsable de ce que j'écris. Alors si je fais des menaces par le biais de Facebook, je m'expose à des accusations criminelles. Il ne faut pas oublier que tout ce que je publie sur les sites peut être lu par plusieurs personnes et peut être imprimé. Maître Gitane Smith <http://www.aidejuridiquesaglac.com>

Votre profil : le type de compte Facebook que vous avez créé avec votre propre nom s'appelle un « profil Facebook ». Le Profil Facebook est destiné à un usage individuel et non commercial ou promotionnel (contrairement à la « page » Facebook). Le Profil Facebook représente un particulier et doit être associé à votre nom. Pour accéder à votre profil, cliquez sur votre prénom en haut de la page lorsque vous êtes dans votre fil d'actualité. Vous pouvez aussi y entrer des informations supplémentaires sur vous dans la section « À propos », sans oublier qu'aucune n'est obligatoire. Cliquez sur « enregistrer » en bas. Sur la page de votre Profil, vous pouvez aussi mettre votre photo si ce n'est déjà fait, ainsi que d'autres photos si vous le désirez. Vous y retrouvez la liste de vos amis, des suggestions de Facebook pour de nouveaux amis, et votre « journal ».

Si vous ne souhaitez pas que tout le monde connaisse votre âge, affichez votre profil, et, à côté de votre année de naissance, choisissez « moi uniquement ». Sinon, choisissez « Amis » ou une autre option.

Il n'est pas recommandé d'indiquer votre adresse ou numéro de téléphone à moins d'ajuster vos paramètres de confidentialité.

Je la publication de Franc Hauselmann. ▾

Enregistrer le lien

Modifier la publication

Changer la date

Désactiver les notifications pour cette publication

Afficher dans l'onglet

Ne pas afficher dans le journal

Supprimer

Désactiver les traductions

Votre journal : Sur la même page que votre profil, votre journal apparaît. Il y a tout ce que vous avez publié et partagé. Vous pouvez supprimer ou modifier les publications que vous désirez en cliquant sur la petite flèche à droite en haut et en choisissant l'option désirée. Vous pouvez aussi publier directement sur votre journal. Cliquez sur « Accueil » pour revenir à votre fil d'actualité.

Activités à venir...

- ◆ 6-13-20-27 juillet Bingo des Chevaliers de Colomb à Sayabec à 19 h 30
- ◆ 7 juillet Spectacle de danse, Camp musical, Sayabec
- ◆ 8 juillet Fête du nautisme à la marina de Val-Brillant
- ◆ 9 juillet Inauguration officielle du belvédère de Val-Brillant
- ◆ 22 juillet Activité spéciale des fantômes de St-Damase
- ◆ 26 au 30 juillet Fort Causap à Causapscal
- ◆ 3-10 août Bingo des Chevaliers de Colomb à Sayabec à 19 h 30
- ◆ 10 au 13 août Fête des guitares de Lac-au-Saumon



La Caboose – Lieu de culture lance sa programmation estivale

Les responsables de **La Caboose – Lieu de culture**, qui anime le sous-sol de la Gare patrimoniale/Maison de la culture de Sayabec pendant la belle saison, ont levé le voile sur les artistes qui se produiront tout au cours de l'été. Dix invités spéciaux accompagnés par plus de quinze jeunes artistes de la relève y fouleront les planches. Parmi la programmation, on remarque la venue de **Richard Daigle**, du groupe Time it Was – Hommage à Simon and Garfunkel et à Cat Stevens, et celle de la Sayabécoise d'origine **Carolanne D'Astous-Paquet**. Du côté de la relève, la Sayabécoise **Mahée Poirier**, finaliste au plus récent Festival de la chanson de Dégelis, ainsi que **Maude-Arianne Tardif**, de Saint-Cléophas et qui a atteint la dernière finale nationale de Secondaire en spectacle, se produiront.

Des améliorations ont été apportées pour augmenter le niveau de confort du public, notamment en ce qui concerne la climatisation. Tous les événements débutent à 20 h et il est possible de réserver à partir du 23 juin entre 11 h et 17 h au 418-536-5440 p. 1470.

Vendredi 7 juillet : Richard Daigle et Caroline Michaud
Vendredi 14 juillet : Marie-Josée Brault et Maude-Arianne Tardif
Vendredi 21 juillet : Coralie Lavoie et Audrey Caron
Vendredi 28 juillet : Ghislaine Gagnon et sa petite-fille
Vendredi 4 août : René-Jacques Gallant et ses invités (Camille Vallée, Serge Arsenault et autres)
Vendredi 11 août : Jean-François Roy et Kim Drisdell
Vendredi 18 août : Ève-Marie et Mahée Poirier et leurs amis
Vendredi 25 août : Carolanne D'Astous-Paquet et Alicia Pineault

SOURCE :



POUR S'ABONNER À L'INFOLETTRE DU CERCLE CULTUREL :

<http://www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html>

Différentes pages Facebook pertinentes à suivre pour les activités de loisir

Facebook association sportive de Saint-Moïse: [Activités Comité sportif de St-Moïse](#)

Facebook du comité des loisir de Saint-Noël: [Les loisirs de Saint-Noël](#)

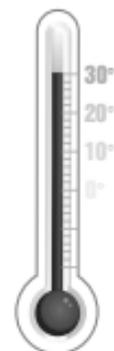
Facebook de l'association sportive de Saint-Damase: [Association Sportive de St-Damase](#)

Comité de développement de Saint-Moïse: [Ass. pour l'Avenir de St-Moïse](#)

Comité de restauration de l'église: [Restauration de l'église de Saint-Damase](#)



Il fait très chaud!



Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau toutes les 20 minutes;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- de lui faire prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour;
- de planifier ses activités extérieures avant 10 h et après 15 h;
- de l'habiller avec des vêtements légers et de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.



Pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent.

Pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.



Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées;
- peau, lèvres ou bouche sèches;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge;
- yeux creux et cernés;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal);
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion;
- difficulté à respirer;
- somnolent, dort beaucoup et difficile à réveiller.

Si l'enfant ou le bébé présente un ou plusieurs de ces signes ou si vous avez des questions sur sa santé, appelez Info-Santé en composant le **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus :
www.msss.gouv.qc.ca/chaleur

LA
SANTÉ
POUR TOUS

Santé
et Services sociaux
Québec





COIN DÉTENTE



PENSÉES

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.
 Les grandes réalisations sont toujours précédées par de grandes pensées.
 Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

DEVINETTES

Comment sortir d'un casino avec une petite fortune ?

Que fait une blonde quand il y a un orage ?
 Comment reconnaît-on un fou dans un aéroport ?

BLAGUES

Le docteur dit à son patient:

- J'ai une mauvaise et une très mauvaise nouvelle à vous annoncer.
 - Commencez par la mauvaise
 - J'ai reçu les résultats de vos tests.
- L'analyse indique très clairement qu'il ne vous reste plus que 24h à vivre.
- 24 HEURES! Mais c'est horrible! C'est incroyable! et vous dites que vous avez une nouvelle encore plus mauvaise à m'annoncer ?
 - Oui, ça fait depuis hier que j'essaie de vous joindre pour vous l'annoncer...

Un patron demande à un employé :

- Vous croyez à la vie après la mort ?
- Euh...oui, patron...Pourquoi cette question ?
- Ah, tout va bien, alors! Parce que hier après-midi, vous n'êtes pas venu travailler pour aller à l'enterrement de votre grand-mère, et elle est passée pour vous dire un petit bonjour !

Thème : En commençant par « MAR »
 6 lettres cachées

N° 218

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

M
 Marais
 Marâtre
 Marbre
 Marc
 Marcel
 Marchant
 Mardi
 Mare
 Marécage
 Marée
 Marelle
 Marge
 Marginal
 Marguerite
 Mari
 Marier
 Marin

Marina
 Marine
 Marinier
 Marinier
 Marital
 Maritime
 Mark
 Marmite
 Marmot
 Marne
 Maroc
 Marocain
 Maroni
 Marque
 Marqueur
 Marquise
 MARRAINE
 Marre

Marron
 Mars
 Marteau
 Martyre

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

Y entrer avec une grosse fortune !

Elle se met devant la fenêtre pour être prise en photo.

C'est le seul qui donne à manger aux avions !

MOT MYSTÈRE

FINAL



À VENDRE

DEUX TERRAINS NON AMÉNAGÉS

SUR LA RUE FRASER

CONTACTER :

RÉGIS HARVEY

418-776-2885

OU COLOMBE HARVEY

418-750-2907

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com

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.maticsolutions.ca

MaticSolutions



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-Moise, 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

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 GRIFFES

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



Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO
RABAIS EN MAGASIN

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

Soyez
prévoyant!
Prenez
rendez-vous
maintenant!

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

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

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

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!



11/09/2015

st-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



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

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 Thjbeault
Saint-Moïse, Qc
G0J 2Z0

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



**Ferme
Jolipré Holstein
inc.**

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



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

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

pour St-Moïse

418-775-4488

pour Mont-Joli

Mardi et jeudi à Mont-Joli
Mercredi et vendredi à Saint-Moïse



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



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



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

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec 