

L'ÉCHO DU SOMMET

MARS 2018



**S'UNIR
POUR GRANDIR**

**S'UNIR
POUR GRANDIR**



5 Choeurs ensemble pour la même cause

Le **DIMANCHE 8 AVRIL**
à 14 h

Église **SAINT-BENOIT**
AMQUI

**ENTRÉE
LIBRE**



**CONTRIBUTION
VOLONTAIRE
SUR PLACE**

INFO :
418 776-5254
418 629-5867

Au profit de

MAIN dans la MAIN



Spectacle bénéfice avec :

Le Chœur Les Bonnes Étoiles (AMIRAMS)

Le Chœur Les VOIX de la VALLÉE

Le Chœur Joie et Soleil de MATANE

Le Chœur St-Benoit d'AMQUI

La chorale de St-Léon-le-Grand

et le Duo Jacqueline et Dany



Bonjour à toutes et tous,

Vous êtes tannés d'oublier de mettre votre bac au chemin ?

Vous vous demandez encore si le carton de lait va dans le bac bleu?

Vous trouvez qu'il est tombé trop de neige cet hiver ?

Nous avons la solution pour 2 de vos 3 problèmes !

Rendez-vous sur le www.ecoregie.ca pour accéder au nouveau service de rappel de collecte et d'aide au tri par mot-clé via l'application ReCollect. Ce service est accessible sur tout navigateur Internet via ordinateur, tablette ou téléphone intelligent.

L'outil « Mon calendrier » vous permettra de visualiser et vous inscrire gratuitement à un rappel de collecte par texto, téléphone ou courriel. Fini les oublis !

L'outil « Faisons le tri ! » vous permettra de chercher un article et d'obtenir la méthode de disposition appropriée. Une recherche et *hop!*, le carton de lait va dans le bac bleu !

Malheureusement, l'outil « Pelleter la neige » n'est toujours pas disponible...

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

À la prochaine !

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@matapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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



RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE

au 1^{er} janvier 2018 **36 466 000,00\$**

Cette année, votre évaluation a fait l'objet d'une équilibrage, ce qui veut dire que la date du marché que l'on tient compte pour l'évaluation est passée du 1^{er} juillet 2010 au 1^{er} juillet 2016, afin d'évaluer votre propriété la plus juste possible reflétant le marché des ventes sur le territoire de la municipalité et de la MRC.

Pour ce qui est des lots boisés, l'évaluation est à la majoration des lots pour suivre le prix de ventes des lots boisés. S'il y a eu de la coupe de bois et que l'évaluation semble trop élevée, il faut produire plan d'aménagement et prescription pour pouvoir procéder à la révision du lot.

L'année 2018 est la première année d'un nouveau rôle triennal d'évaluation foncière, vous avez jusqu'au 30 avril 2018 pour faire une demande de révision de votre évaluation sans frais, auprès du Service d'évaluation de la MRC de La Matapédia, **418-629-2053**.

19 mars 2018 date limite pour ceux qui ont reçu un avis par courrier recommandé, pour s'acquitter de ces arrrages de taxes sans frais et pénalités. Après cette date, l'acquittement de ces arrrages se fera au bureau de de la MRC de La Matapédia, en plus des frais et des pénalités ainsi que publication dans les journaux régionaux au début du mois d'avril.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

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 ***

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

3 AVRIL (MARDI)

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Subvention offerte aux aînés qui ont subi une hausse significative de taxes municipales

Tout aîné peut avoir une subvention qui vise à compenser en partie l'augmentation des taxes municipales à payer à l'égard de sa résidence, à la suite d'une hausse significative de la valeur de celle-ci, s'il respecte les conditions d'admissibilité.

Si l'augmentation de la valeur de sa résidence excède d'au moins 7,5 % l'augmentation moyenne, la municipalité transmettra un formulaire indiquant le montant de la subvention potentielle avec le compte de taxes de l'année en cours (ex. : 2018).

Conditions d'admissibilité

- Sa résidence est une unité d'évaluation entièrement résidentielle comportant un seul logement et elle constitue son **lieu principal de résidence**;
- Il est responsable du paiement du compte de taxes municipales pour l'année en cours (ex. : 2018), relativement à cette résidence;
- Au 31 décembre de l'année d'imposition précédente (ex. : 2017),
 - Il résidait **au Québec**,
 - Il avait **65 ans et plus** et
 - Il était **propriétaire** de sa résidence **depuis au moins 15 années consécutives** (la période de 15 ans peut inclure une période pendant laquelle son conjoint en a été propriétaire);
- Son **revenu familial** pour l'année d'imposition précédente est **50 000\$ ou moins**.

Instructions à suivre pour demander la subvention

1. Connaître le montant de la subvention potentielle inscrit sur le formulaire transmis par la municipalité avec le compte de taxes de l'année en cours (ex. : 2018);
2. Remplir le formulaire *Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales (TP-1029.TM)*
3. Reporter le résultat inscrit à la ligne 43 du formulaire TP-1029.TM à la ligne 462 de sa déclaration de revenus du Québec pour l'année d'imposition précédente (ex. : 2017);
4. Joindre le formulaire TP-1029.TM dûment rempli à la déclaration de revenus du Québec.

LISTE DES CONTRATS ET FOURNISSEURS

DU 1^{ER} NOVEMBRE 2016 AU 31 DÉCEMBRE 2017

CONTRAT OCTROYÉ DE 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Contrat	Montant contrat
Les Entreprises A&D Landry Inc.	Rechargement en gravier route Mc Neider	32 792,45 \$
Didier Automobiles (1997) Inc.	Achat camionnette de service voirie	39 574,40 \$
Les Entreprises A&D Landry Inc.	Rechargement en gravier route Thibeault	96 041,63 \$
Groupe Lechasseur	Travaux AIRRL (2016-270) chemin Kempt	343 862,30 \$
Total		512 270,78 \$

FACTURES TOTALISANT 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Total Factures
Ministère Sécurité publique	27 231,00 \$
Conciergerie D'Amqui	27 952,92 \$
Revenu Québec	31 160,97 \$
Hydro Québec	37 367,89 \$
Didier Automobiles	40 231,36 \$
Transport Martin Alain	41 430,02 \$
Financière Banque Nationale	47 341,85 \$
Construction Habi-Val	124 036,12 \$
Transport Rock Gagné	135 951,48 \$
Les Entreprises A&D Landry Inc.	148 466,35 \$
MRC de La Matapédia	155 454,41 \$
Groupe Lechasseur	376 288,75 \$
Total	1 192 913,12 \$

Activités à venir...



Les activités que vous trouvez dans cette section sont ouvertes pour l'ensemble de la population. N'hésitez pas à participer aux activités dans les villages avoisinants, les membres des comités organisateurs se feront un plaisir de vous accueillir!

- Cours de danse en ligne, les mardis soir, Bureau municipal de **Saint-Noël**, 5\$/personne, 418-330-2341
- Carnaval de **Saint-Moise, du 16 au 18 mars 2018**
- Atelier décharge d'AccordEurs (inscription obligatoire), 22 mars, 13 h 30 au centre communautaire de Saint-Moise, 418-629-4456 #205
- Déjeuner des 50 ans et + de Saint-Damase, dimanche 15 avril, salle paroissiale de **Saint-Damase**
- Souper spaghetti du club Optimiste de Saint-Moise, samedi le 28 avril, centre communautaire de Saint-Moise

Suivez nous sur Facebook

La page Facebook les activités du comité sportif de Saint-Moise a changé de nom et s'appelle maintenant Les loisirs de Saint-Moise. Vous pourrez trouver sur cette page les annonces pour les activités se déroulant à Saint-Moise et dans les environs.

Offre d'emploi

Animateur ou animatrice de Terrain de jeu estival (Saint-Moise)

Poste: Animateur ou animatrice de camp de jour/ 2 postes à combler (conditionnel à l'obtention de la subvention d'emploi d'été)

Responsabilités: Sous la responsabilité de la coordonnatrice aux loisirs, le ou la titulaire aura pour responsabilité d'animer des activités pour les jeunes de 5 à 12 ans lors de la saison estivale 2018.

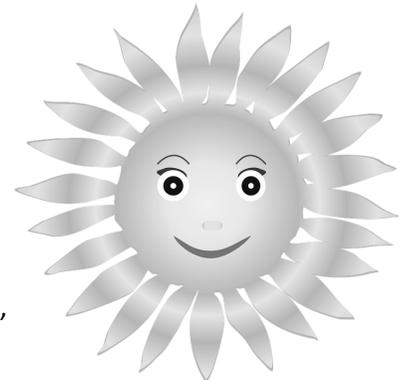
Tâches :

- Animer des activités
- Assurer l'encadrement et la sécurité des enfants
- Faire des interventions et de la discipline
- Accompagner et surveiller lors des sorties

Qualités requises : Responsable, motivé, avoir des bonnes relations avec les enfants, travail d'équipe et sens du leadership.

Exigences : Être étudiant (e)s et avoir terminé son secondaire 4 ou être en voie de le terminer. Prévoir retourner aux études à l'automne 2018. Avoir son cours de RCR. Avoir de l'expérience dans les camps de jours serait un atout. La personne devra être disponible pour travailler à temps plein pour une durée de 7 à 8 semaines

Conditions : Salaire minimum en vigueur, saisonnier.



Toute personne intéressée peut soumettre sa candidature en adressant son curriculum vitae au bureau municipal de Saint-Moise ou par courriel loisirouest@gmail.com au plus tard le 13 avril 2018, à l'attention de Sonia Couture, Coordonnatrice en loisir intermunicipal. Les entrevues auront lieu au début mai.



Carnaval de St-Moïse

Les 16-17 et 18 mars 2018

Vendredi 16 mars



Tournoi de Poker

Inscription 18 h 30 début 19 h Insc. : 20 \$ remis en bourses

Au centre sportif (15 rue Fraser)

Bar sur place

Pour information

Nadia Heppel 418-775-4597

Mini Disco

pour les jeunes de 7 à 13 ans

Au sous-sol de la salle municipale de 19 h a 22 h

Entrée gratuite + 2 consommations (ex :chips et/ou liqueurs)



Samedi 17 mars

Tournoi de balle-molle sur glace

Au centre sportif 15 rue Fraser

(s'il y a encore une glace)



Équipe 5 gars et 2 filles

Inscription 70 \$/équipe remise en bourses

Pour inscription Maxime Anctil 418-776-2876

En Soirée

Resto et bar sur place, prix sur la bière pour les joueurs

Randonnée de motoneige

Inscription 19 h 30 au centre sportif

Départ 20 h 5 \$ par personne

Avec entrée gratuite pour la soirée

Pour info Daniel St-Amand 418-318-2748

Venez faire le party avec

Yannick Gagnon et Stéphane Corneau

À compter de 21 h 30 au centre sportif

Entrée 3 \$



Dimanche 18 mars

Journée Familiale

Au centre sportif dès 12 h 30

13 h départ randonnée raquettes Apporter vos raquettes!

*2 paires de raquettes pour enfants à faire tirer ainsi qu'une paire de mitaines



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

14 h **Tournoi de volley-ball dans neige**

4 contre 4 (filles ou gars pas d'importance)

Inscription 5 \$ par joueur remis en bourse

Pour info Maryse Vignola 418-732-7576


Comité Sportif de St-Moïse Inc.
Une équipe qui bouge !



Bon CARNAVAL!



Pages Jaunes

Redécouvrez la vie de quartier

VENEZ 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^{MC}
est arrivé.

Fruits et Légumes PARTAGÉS

Collecte de surplus • Entraide • Générosité matapédiennne

**Recensement des citoyens ayant des arbres fruitiers
et/ou jardins dans la MRC de La Matapédia**

Les partenaires COSMOSS Matapédia veulent agir en coordonnant des collectes de surplus d'aliments dans la région.

Malheureusement, nous constatons qu'il y a beaucoup de gaspillage alimentaire involontaire autant par les citoyens que par les producteurs locaux. Suite à un recensement et un intérêt de ceux-ci, nous envisageons d'offrir ces aliments sains à la population, dont ceux dans le besoin, par différents moyens et par le biais d'organisations matapédiennes. Ex.: écoles primaires, Maisons des jeunes, divers ateliers de cuisine, etc.

Pour plus d'information

Contactez Sabrina Wagner-Plante, ressource d'accompagnement aux actions

418-629-5001

swagnerplante@csmm.qc.ca

Merci!



cosmoss

COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR
UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ

MRC de la Matapédia



*Tout comme le phare...
Soyons le rayonnement
de l'Est du Québec!
Devenons des précurseurs
de l'avenir!*

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



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC

Pratique de jeux
Le mardi à 13 h
à la salle municipale au sous-sol

Élection des administrateurs.
Tout membre en règle peut s'y
présenter et a droit de vote.
Assemblée générale annuelle
le mardi 13 mars à 19 h à la
salle municipale, au sous-sol.

L'assemblée de secteur du
printemps se déroulera à
St-Moïse le 9 avril.

PHOCHAINE DANSE PRÉVUE LE
15 avril à 13 h 30

À mettre à votre agenda :
Conférence sur les mandats
d'inaptitude par
M^e Marie-Josée Fournier
le mercredi 18 avril à 14 h

Nos anniversaires du mois de mars...

- 4 mars *Lucienne Fraser*
- 13 mars *Rachelle Fillion*
- 15 mars *Florent Marcoux*
- 19 mars *Laurent Heppel*
- 21 mars *Murielle Beaulieu*
- 28 mars *Béatrice Gagné*





La tension artérielle (pression) est la force qui fait circuler le sang dans tout le corps. Elle est au maximum lors du battement du cœur et descend au minimum entre les battements. Quand on mesure la tension, on obtient donc deux valeurs : une haute (systole) et une basse (diastole). La tension artérielle varie beaucoup durant la journée, selon les émotions, le stress, les activités, etc. Elle varie aussi d'une personne à l'autre selon l'âge, la race, le sexe, l'alimentation et le mode de vie.

Les personnes ayant une tension artérielle élevée souffrent plus souvent de maladie cardiaque que les autres. La systole devrait idéalement se situer en dessous de 120 mmHg et la diastole devrait idéalement se situer en dessous de 80 mmHg. On parle d'**hypertension** lorsque la systole est supérieure à 140 mmHg ou que la diastole est supérieure à 90 mmHg. Plus la tension artérielle est élevée, plus elle peut causer des dommages.

L'hypertension peut survenir à tous les âges, mais touche cependant plus les adultes et les personnes âgées. Habituellement, elle ne cause aucun symptôme et elle passe inaperçue la plupart du temps! Elle cause quelques fois des maux de tête. L'hypertension qui n'est pas traitée endommage le cœur, les artères, les reins et les yeux. Elle peut alors causer l'angine, l'insuffisance cardiaque, une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, de l'insuffisance rénale et la cécité.

Il est important de la détecter tôt et de la contrôler. La présence d'autres facteurs de risques influence les objectifs de traitement. En général, on vise une tension artérielle inférieure à 140/90 mmHg, mais pour les gens souffrant de diabète ou de maladie rénale la barre est placée encore plus bas.

Comment savoir si je fais de l'hypertension ?

On la détecte généralement lors d'un examen de routine chez le médecin lorsqu'il mesure votre tension. Seul un médecin peut confirmer que vous faites de l'hypertension.

La tension artérielle est mesurée avec un sphygmomanomètre (appareil à pression). Pour ce faire, on place un brassard gonflable autour du bras. On mesure alors la pression nécessaire pour arrêter la circulation (c'est la systole). On lit ensuite la mesure à partir d'où la circulation reprend normalement (c'est la diastole).

Puisque la tension varie durant la journée, on doit faire plusieurs mesures pour confirmer que quelqu'un souffre d'hypertension. On mesurera la tension du bras droit et du bras gauche, en position couchée, assise et debout. On reprendra ces mesures après quelques semaines, puis une autre fois quelques semaines plus tard. C'est seulement à ce moment que l'on pourra réellement parler d'hypertension.

Garder un journal de ma tension...

Il est très facile de prendre la pression et n'importe qui peut y arriver. Plusieurs appareils à pression sont disponibles dans les pharmacies et les grands magasins. Les appareils avec un cadran et un stéthoscope (instrument pour écouter le cœur) sont les moins chers et les plus précis. Les appareils électroniques sont plus simples à utiliser, mais sont plus dispendieux.

Lorsque vous prenez votre tension artérielle, suivez ces quelques conseils :

- Ne fumez pas et ne buvez pas de café durant 30 minutes avant de prendre votre pression
- Assoyez-vous et détendez-vous pendant 5 à 10 minutes
- Déposer le bras sur une surface plane au niveau du cœur
- Utilisez un brassard qui convient à la circonférence de votre bras (un brassard trop petit ou trop grand peut donner un mauvais résultat)
- Suivez le mode d'emploi de votre appareil
- Prenez vos résultats en note en indiquant la date, l'heure et le bras utilisé

À suivre dans l'édition d'avril ...

Le sel

Nous devrions tous faire attention à notre consommation de sel. Il en va de notre santé! Le maximum acceptable par jour se situe à 2300 mg de sodium, soit l'équivalent d'une cuillère à thé. Ceci comprend le sel assimilé en une journée sous toutes ses formes.

Pour ce faire, limitez au maximum les plats préparés, car les produits transformés du marché contiennent plus de sel qu'il n'en faut. Privilégiez les produits frais, cuisinez vos plats au maximum et n'hésitez pas à surveiller les étiquettes des aliments. Tous les sels contiennent la même quantité de sodium, soit environ 400 mg par gramme : qu'on parle de sel rose, sel gris, sel de mer, sel de table ou sel de l'Himalaya, il s'agit toujours de sel.

Lorsque vous achetez des aliments industriels, privilégiez des aliments dits « faibles en sodium » ou des produits pour lesquels la portion contient moins de 360 mg de sodium.

Source : Passeport santé et « Une pilule, une petite granule ».



MÉLANGE TOUT-USAGE

15 ml 1 c. à table basilic séché
10 ml 2 c. à thé graine de céleri
10 ml 2 c. à thé sarriette séchée
5 ml 1 c. à thé thym séché
5 ml 1 c. à thé marjolaine séchée

MÉLANGE POUR LE BOEUF

10 ml 2 c. à thé persil séché
10 ml 2 c. à thé poudre d'ail
10 ml 2 c. à thé poudre d'oignon
10 ml 2 c. à thé poivre noir moulu

Salières sans sel



MON MÉLANGE MAISON

Mélangez 5 ml (1 c. à thé) de chacune des épices suivantes : paprika (doux ou piquant), poudre d'ail, moutarde sèche, cumin et poivre. Transvidez dans un contenant à épices et utiliser en remplacement du sel sur les frites, dans le pop corn, sur les viandes, le poisson ou dans les potages.

Si vous avez un mortier, utilisez des graines de moutarde, de poivre et de cumin, ce sera encore meilleur!

Geneviève O'Gleman Nutritionniste

MÉLANGE POUR LA VOLAILLE

5 ml (1 c. à thé) de chacune des herbes séchées suivantes : persil, basilic, cerfeuil, thym et marjolaine.

Recette sans sel

Ailes de poulet croustillantes sans sel

4 portions

12 ailes de poulet
6 c. à soupe de chapelure régulière
1 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de fines herbes italiennes
1/2 c. à thé de paprika
1/2 c. à thé de romarin



Incorporez tous les ingrédients (sauf les ailes de poulet) dans un sac genre « Ziploc » et mélangez bien.

Ajoutez ensuite une aile à la fois dans le sac et secouez pour bien recouvrir chacune des ailes. Faites cuire au four sur une plaque graissée, position gril jusqu'à ce que les ailes soient bien dorées.

Servez avec du riz et des légumes.

Source : 101recetessanssel.blogspot.com/2011/11/toutes-les-recettes.html

D'autres recettes et infos sur le sel dans l'édition d'avril ...



Marie-Pier Boissonnault est la nouvelle Travailleur de rang dans La Matapédia

Amqui, 19 février 2018 – Le comité Travailleur de rang est heureux d’annoncer la nomination de Mme Marie-Pier Boissonnault à titre de Travailleur de rang dans La Matapédia.

Détenant une technique d’intervention en délinquance, Mme Boissonnault poursuivra donc le travail d’accompagnement des producteurs agricoles matapédiens en place dans La Matapédia depuis mai 2013. C’est donc avec enthousiasme que Mme Boissonnault amorce ce nouveau défi professionnel : « Je suis très heureuse de m’engager dans un projet qui répond à un besoin réel du milieu agricole duquel j’ai encore beaucoup à apprendre. Je souhaite aller à la rencontre des producteurs matapédiens afin de les aider à trouver les solutions aux défis personnels qu’ils vivent dans leur quotidien. » Mme Boissonnault est entrée en poste le 15 janvier dernier. Vous pouvez la contacter en tout temps au 418 631-6445 ou encore par courriel au trgmatapedia@gmail.com.



Des membres du comité travailleur de rang de La Matapédia et des représentants de l’organisme Au cœur des familles agricoles (ACFA) réunis dans un nouveau partenariat. M. Stéphane Pineault (MRC), M. René Beaugard, directeur-général de l’ACFA, M. Gilles St-Laurent, producteur agricole, Mme Marie-Pier Boissonnault, travailleur de rang, M. Bruno D’Astous, président syndicat de base de l’UPA de La Matapédia, M. Jacques Bisailon, président de l’ACFA, et Mme Valérie Simard (MAPAQ)

Photo TC Media L’Avant-Poste – Jean-Philippe Langlais



COIN DÉTENTE



PENSÉES

Le langage du cœur n'a pas besoin de paroles.

L'imagination la plus brillante cohabite souvent avec la raison la plus embrouillée.

La main que l'on retient très fort dans la sienne porte souvent l'empreinte de notre cœur.

DEVINETTES

Quel est l'animal le plus heureux?

Je vais venir chez toi, te sauter dessus, te pénétrer, tu vas trembler, frissonner, transpirer... Qui suis-je?

Quelle est la ressemblance entre un professeur et un thermomètre?

BLAGUES

Trois sœurs se préparent pour sortir. Au moment de franchir la porte, leur mère leur demande : Où allez-vous? Nous sortons avec nos fiancés, maman! Qu'allez-vous faire? La première répond : Moi quand je sors avec Henri, on rit! La seconde dit : Moi , quand je sors avec Charles, on parle! Et la troisième annonce : Moi, quand je sors avec Blaise...Sa mère ne lui laisse pas terminer sa phrase : Non! Toi, tu restes ici!

Vous avez eu du beau temps durant vos vacances? Super! Il n'a plu que deux fois. La première fois, pendant une demi-journée, et la deuxième, pendant 29 jours.

Un Monsieur rencontre un ami qui lui demande : Où vas-tu avec ce tonneau sur l'épaule? Je vais chez le médecin, il m'a dit : Revenez dans deux mois avec vos urines.

MOTS CACHÉS

THÈME :

LA CRÉATIVITÉ

8 lettres cachées

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

A
Acte
Aimer
Atelier

C
Chanter
Chevalet
Confusion
Couture
Créer

D
Défi

E
Écrire
Élan

Énergie
Espoir
Esprit
Évoquer

H
Humanité

I
Idée
Image
Impression
Inspiration
Intuition

L
Libre

M
Mains
Métier

O
Ouvrir

P
Peindre
Plaisir
Poésie
Potentiel
Pouvoir

R
Rêve

S
Sens
Soi
Solution
Studio

T
Talent

U
Unique

V
Vision
Voler

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

Le hibou. Parce que sa femme est chouette.

La grippe.

On tremble toujours quand il indique zéro (0).

MOTS CACHÉS

Original

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.



Changement d'heure

Dans la nuit du 10 au 11 mars 2018, nous devons
avancer nos montres d'une heure.

Nous serons à l'heure avancée de l'Est ou heure d'été.



Heure d'été : mode d'emploi

Dans la nuit de
samedi à dimanche
quand il sera... .. il sera

**2 heures
du matin**

heure
d'hiver

**3 heures
du matin**

heure
d'été



**Vous perdez
une heure
de sommeil**
dimanche matin

**mais gagnez
une heure
de soleil**
dimanche soir

idé

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Clément Harvey

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

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 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



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



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

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

*Spécialité
PIZZA
Menu du
jour*

Horaires : du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Déneigement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



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
Télec.: 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

Garage Yannick Ouellet Inc.

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

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion
Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN-MARC LAVOIE

Carrosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

📞 418 536-3464

Rés.: 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO RABAISEN 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!



st-Amand et Sirols

**Mécanique générale
&**

Essence avec service

420, route 132

Saint-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

Points de service :

St-Moïse et Rimouski

Tél. : 418 775-4151

Sur rendez-vous



MADONE GAGNÉ

Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



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



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



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

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSISTANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUX DE TOUS GENRES

VITRES D'AUTO



R.Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

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

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

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

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