

L'ÉCHO DU SOMMET

MARS 2019



SAMEDI 16 MARS

GRATUIT!!

Une belle occasion de découvrir Val d'Irène en plus de favoriser le rassemblement des matapédiens d'une même municipalité.

Sur présentation d'une preuve de résidence de Saint-Moïse, billet de remontée journalier pour s'adonner au plaisir de la glisse ou un laissez-passer vous permettant de profiter gratuitement de la glissade en tube.



SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité	Page 3
Nouvelles de votre municipalité	Page 4
Coordonnateur en loisirs.....	Page 5
Changement d'heure	Page 6
Mot vert du mois.....	Page 7
Loisirs	Page 8
Club des 50 ans et plus	Page 9
Parlons santé	Page 10
Recette	Page 11
Journée de la femme.....	Pages 12 et 13
Guide alimentaire canadien	Pages 14 à 16
Coin détente	Page 17
Voyages à l'étranger.....	Page 18
Madame Yvette Bossé	Page 19

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Denise Minville

Comptabilité : Nadine Beaulieu

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

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

En personne : au bureau municipal (418-776-2833)
du lundi au jeudi (photos à scanner,
articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-5633 ou 418-330-4390

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er avril 2019



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 et Rimouski

Tél. : 418-775-4151

Sur rendez-vous.

POLITIQUE DES AÎNÉS - MADA 2018-2021

La municipalité a adopté en novembre 2018 sa nouvelle politique des aînés et son nouveau plan d'action qui en découle pour la période de 2018 à 2021.

La démarche MADA a pour objectif premier l'adaptation des politiques, services et structures municipales au vieillissement de la population.

Un comité de pilotage représentatif des aînés de la municipalité a été mis en place au mois de décembre 2017 et, de janvier à octobre 2018, plus de huit rencontres de travail, dont une journée intensive, eurent lieu pour concevoir ce document.

Procurez-vous un exemplaire papier de cette politique au **bureau municipal**

OU

Visitez le site internet de la municipalité. www.st-moise.com/politique-des-aines.html

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

Avril

D	L	M	M	J	V	S
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				

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

1^{er} avril

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Qu'est-ce qu'une MMUNICIPALITÉ AAMIE DDES AÂNÉS (MADA) ?

- ⇒ C'est une municipalité qui souhaite que les aînés soient intégrés, soutenus et écoutés.
- ⇒ C'est une municipalité qui collabore avec les citoyens, les organismes et les entreprises pour que tous veillent ensemble au mieux-être des aînés de la communauté.
- ⇒ C'est une municipalité qui lutte contre la discrimination due à l'âge (âgisme).
- ⇒ C'est une municipalité qui a à cœur d'adapter ses politiques, ses services et ses structures pour répondre aux besoins des aînés.
- ⇒ C'est une municipalité qui a reçu une reconnaissance du gouvernement provincial pour ses démarches visant l'amélioration des conditions de vie et le « vieillissement actif et en santé » des aînés.



BILAN 2013-2017

Depuis 2014 Saint-Moïse possède une politique et un plan d'action qui ont contribué au développement des services et des structures municipales dans le but de répondre aux besoins des aînés.

D'ailleurs, plusieurs actions d'envergure ont été réalisées en lien avec MADA à Saint-Moïse entre 2014 et 2017 :

- ⇒ Création du Parc intergénérationnel
- ⇒ Démarche concertée avec Saint-Damase et Saint-Noël pour la conservation et l'amélioration des services du CLSC de Saint-Moïse.
- ⇒ Implantation d'une voie réservée aux cyclistes et piétons.
- ⇒ Démarche concertée avec Saint-Damase et Saint-Noël pour l'embauche d'une ressource en loisir.

Coordonnateur en loisirs

Bonjour, je me présente Mathieu Morin originaire d'Amqui et technicien en loisir de formation depuis 2015. Je suis diplômée du Cegep de Rivière-du-loup. J'occupe le poste de coordonnateur en loisir intermunicipal depuis mai 2018 en remplacement du congé de maternité de la ressource en loisirs, Madame Sonia Couture. Au début février, j'ai appris que c'est moi qui resterais en poste dans cette fonction. Je suis très content de demeurer dans mes municipalités actuelles que j'ai appris à connaître au cours de la dernière année. Étant impliqué aussi dans le monde du sport dans la région, cet emploi me permet de demeurer dans la MRC de la Matapédia.

Je suis motivé de demeurer parmi vous et de contribuer à ma façon aux nouveaux projets et activités qui auront lieu prochainement à Saint-Moïse, Saint-Noël et Saint-Damase.

Aussi, j'aimerais remercier Madame Sonia Couture pour son bon travail accompli précédemment et lui souhaiter bon succès dans ses nouveaux projets professionnels et familiaux.

Je suis très enthousiasmé à prendre la relève définitivement. Au plaisir de travailler ensemble à nouveau, je suis persuadé que nous aurons tout aussi de plaisir pour les années futures.

Mathieu Morin

Coordonnateur en loisir intermunicipal

418-631-9834 loisirouest@gmail.com



Changement d'heure!



Au printemps 2019, le passage à l'heure avancée (ou heure d'été) au Québec aura lieu dans la nuit de samedi à dimanche, **du 9 au 10 mars 2019** à 2 h du matin.

À ce moment, nous avancerons l'heure.



Pensez-y!

Chaque année, il est recommandé de vérifier le bon fonctionnement de votre détecteur de fumée au moment du changement d'heure.



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

Le Mot vert du mois

« La bouteille de vin : en attente d'une consigne claire! »

Bonjour à toutes et tous,

Quelques municipalités de la région ont récemment adopté une résolution pour une modernisation du régime de la consigne du Québec, principalement pour les bouteilles de vin en verre. Qu'en est-il brièvement?

Établi en 1984 afin de favoriser la récupération et le recyclage, le « Consignée Québec » touche aujourd'hui 460 millions de contenants et représente 25 millions \$. En 2015, le **taux de récupération** des contenants en verre consignés atteignait 71 %, alors que celui des 220 millions de bouteilles de vin et spiritueux dans le bac bleu est de 87 %.

Le problème : En 2015, seulement 14 % du verre récupéré via le bac bleu (bouteille, pot, etc.) a été **recyclé**, le restant étant expédié à des lieux d'enfouissement aux fins de recouvrement ou autres usages. En 2012, ce taux de recyclage était d'un maximum de 45 %. La principale raison est le fort taux de contamination du verre par d'autres matières (petit papier, bouchon de plastique, etc.) après le tri qui rebute les recycleurs.

Une solution qui a fait ses preuves : Un tri à la source par une consigne sur les bouteilles de vin pour limiter la contamination, comme pour les bouteilles de bière et boisson gazeuse. Les bouteilles de vin récupérées seraient alors recyclées à 100%. En 2017, une étude établissait la consigne de 20 à 25 cents sur les bouteilles de vin de 750 ml pour être viable. Présentement, la SAQ prélève 10 cents par bouteille vendue pour financer les frais de récupération et recyclage. Petit bémol : Les bouteilles de vins et spiritueux ne représentent que 60% du verre en centre de tri, alors que faire du verre à 25% issu des contenants alimentaires? Ces contenants ne sont d'ailleurs récupérés qu'à 61%.

Une solution technologique : Éco Entreprise Québec, l'organisme qui gère les tarifs imposés aux producteurs de contenants afin de financer la récupération et le recyclage, a lancé en 2016 le plan *Verre l'innovation* qui visait à installer dans 5 centres de tri du Québec des nouveaux équipements pour le tri du verre. Selon les premiers résultats, le taux moyen de pureté du verre serait de 97%, ce qui est suffisant pour être recyclé ou utilisé dans de nouvelles applications selon eux. Si c'est vrai et qu'on atteint un taux de recyclage intéressant, il faudrait donc équiper tous les centres de tri pour être efficient. À quel coût? Au moment d'écrire ces lignes, le rapport final était en attente.

En espérant que ça vous aide à comprendre un peu la situation. Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

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

Patinoire de Saint-Moïse

HEURES D'OUVERTURE



LUNDI ET MARDI	Fermé
MERCREDI	18 h à 21 h
JEUDI	18 h à 21 h
VENDREDI	18 h à 22 h
SAMEDI	13 h à 16 h et 18 h à 22 h
DIMANCHE	13 h à 16 h et 18 h à 21 h

Selon la température.
Pour réservation de la patinoire :
418 631-9834

Assemblée générale du Club Optimiste de Saint-Moïse

Le 23 mars à 19 h
À la salle municipale
Suivie de jeux



Souper spaghetti d'Antoinette Sirois

Samedi 27 avril à 17 h à la salle municipale
Organisé par le Club Optimiste de Saint-Moïse

Différentes pages Facebook pertinentes à suivre pour les activités de loisirs

Facebook association sportive de Saint-Moïse: [Les loisirs de Saint-Moïse](#)

Facebook du comité des loisirs 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](#)



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



Danse mensuelle

De retour le 17 mars à 13 h 30 avec Francine Ouellet à l'animation.

Légère collation servie.



À mettre à votre agenda!

Assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse le mercredi 13 mars prochain à 11 h à la salle municipale.



L'assemblée sera suivie d'un lunch de groupe où la soupe, le dessert et thé et café vous seront offerts par le Club (vous n'apportez que votre mets principal).



Bienvenue à tous!

Les anniversaires 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
- 31 mars Lucien Fraser



JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Salle d'exercices

Pour les intéressés : Sous la supervision de Madame Suzie Boudreau La salle d'exercice est ouverte les mercredis en avant-midi de 10 h à 13 h.

Pratique de jeux

De 10 h 30 à 11 h 30 le mercredi.

move50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME

Projet propulsé par

sercovie

La référence en activité physique pour les 50ans et plus

Vous désirez vous entraîner physiquement?

Vous trouverez sur ce site Internet move50plus.ca des vidéos d'une durée variant de 1 à 35 minutes.

Vous avez le choix des thèmes suivants : sans limite, vitalité, en douceur, posture et stabilité, sur chaise. Amusez-vous!

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

APRÈS L'ÂGE DE 50 ANS

AUGMENTE



LA DENSITÉ OSSEUSE DU CORPS

DIMINUE



LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

DIMINUE



LES RISQUES DE CHÛTE ET FRACTURES





Santé des yeux et diabète



Les personnes diabétiques sont plus à risque de souffrir de rétinopathie (une maladie de la rétine des yeux) et de perdre la vue (devenir aveugle) que les personnes en santé. Il est donc essentiel qu'elles prennent grand soin de leurs yeux, mais aussi de leur diabète.

Le diabète cause une augmentation du sucre dans le sang (la glycémie). Si la glycémie demeure trop élevée pendant une longue période, elle peut endommager les vaisseaux sanguins et causer des dommages irréversibles à plusieurs organes du corps, y compris les yeux.

La meilleure façon de protéger les yeux des effets néfastes du diabète est donc de réduire le taux de sucre dans le sang à un niveau acceptable puis de le maintenir à ce niveau.

Pour y arriver, il faut suivre le traitement prescrit par le médecin, non seulement la prise de médicaments mais aussi toutes autres recommandations sur l'alimentation, l'exercice physique ou la perte de poids par exemple.

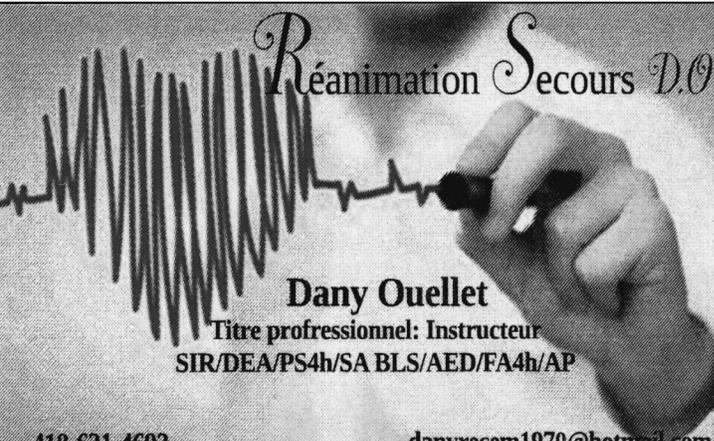
L'hypertension et les problèmes de cholestérol sont deux autres maladies qui touchent souvent les diabétiques et qui peuvent aussi avoir un impact sur la santé des yeux. Comme pour les diabétiques, un traitement efficace de ces maladies contribue à réduire le risque de perte de vision.

Il ne faut pas attendre d'avoir des problèmes de vision pour passer un examen de la vue, car les dommages causés par le diabète sont généralement irréversibles. Il existe des traitements pour stopper ou ralentir l'évolution de la rétinopathie, mais il n'est pas possible de retrouver la vision perdue.

Tous les diabétiques devraient donc passer un examen de la vue au moins une fois par année, même lorsque tout va bien. Si un problème de vision survient soudainement, il faut consulter un médecin le plus rapidement possible.

Source : Familiprix

 Clerobec Inc. 78 Rte 132 Est Sayabec, PQ G0J 3K0	Louise Pineault Propriétaire • Plomberie • Matériaux de Construction • Quincaillerie • Cedre de l'est T 418 536 3344 F 418 536 3348 clerobec3344@gmail.com
---	---

 Réanimation Secours D.O. Dany Ouellet Titre professionnel: Instructeur SIR/DEA/PS4h/SA BLS/AED/FA4h/AP 418-631-4692 danyresem1970@hotmail.com

La cannebergerie

Cette proposition de carrés déjeuner est comme un gruau... qu'on mange en carré. Pratique pour les matins pressés.

Conservation

Dans un plat hermétique.
Cinq jours sur le comptoir
Une grosse semaine et demie au réfrigérateur
Trois mois au congélateur



Purée de dattes (on peut aussi l'acheter toute faite)

Donne : 800 g de purée de dattes : 5 portions de 150 g (1/2 tasse) et une portion de 50 g.

Ingrédients :

500 g de dattes séchées et dénoyautées

410 ml d'eau (1 tasse et 2/3)

Mettre les dattes et l'eau dans un contenant allant au four à micro-ondes et les cuire 4 minutes. Ou dans un chaudron sur la cuisinière, portez l'eau et les dattes à ébullition, laissez mijoter jusqu'à ce que les dattes soient réduites en purée.

Passer le tout au mélangeur à main (ou brassez vigoureusement à l'aide d'une cuillère en bois) jusqu'à l'obtention d'une texture style yogourt grec.

Conservation: 2 à 3 semaines au réfrigérateur dans un plat hermétique - Jusqu'à 3 mois au congélo.

150 g (1/2 tasse) de purée de dattes

230 g (1 tasse) de boisson végétale (lait d'amande, de soya...)

40 g (1/4 de tasse) de graines de chia

1 c. à soupe d'essence d'amandes

1 c. à soupe de poudre à pâte

50 g (1/2 tasse) de poudre d'amandes

50 g (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

50 g (1/2 tasse) d'amandes effilées

130 g (1 tasse) de canneberges séchées au jus de pommes (ou de raisins secs)

Comment faire? C'est simple, on met tout dans le bol ;-)

Préchauffer le four à 180°C (350°F)

Si vous cuisinez avec une balance, prenez soin de mettre cette dernière à zéro et de penser à la remettre à zéro entre chaque ingrédient versé. (Sinon, vous aurez à pratiquer votre calcul mental).

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients. C'est tout!

Recouvrir un moule à cuisson carré de 8 pouces de papier parchemin ou d'un léger corps gras. Sinon tout va coller.

Cuire au four environ 35 minutes (ou plus).

Laisser refroidir et couper en portions.

Ça commence bien la journée! 😊

Journée de la femme

En ce merveilleux 8 mars, Journée internationale des femmes, on a demandé à quelques personnes de nous dire quelle femme québécoise, ultra connue ou non, ils admirent et pourquoi. En voici quelques unes :

Nathalie Simard

Les femmes qui ont vécu des drames épouvantables Nathalie Simard (c'est le premier nom qui me vient en tête, mais au nom de toutes les autres) et qui continuent de se tenir debout, de s'exprimer avec force et intelligence devant les médias et de militer pour leur cause, en plus d'être des travailleuses acharnées. J'ai envie de saluer la résilience incroyable de toutes les survivantes, connues ou pas.



Mélanie Joly



Sérieusement, loin de moi l'idée de faire de la politique, mais il faut tout de même souligner l'acharnement, le travail et le charisme de cette avocate de 37 ans. Elle est passée à 26 406 votes de devenir la mairesse de Montréal en 2013. Forte de cette défaite, elle s'est retroussé les manches pour remporter les élections fédérales de 2015 dans Ahuntsic-Cartierville avec 47% des voix. Le 4 novembre suivant, elle est nommée ministre du Patrimoine canadien dans le gouvernement libéral paritaire de Justin Trudeau. C'est quand même inspirant.

Les sœurs Boulay

Je trouve que leurs textes et leur musique interpellent les femmes de notre génération avec sensibilité et exactitude sur la vie! Deux belles femmes inspirantes qui font de la bonne musique, on aime!



Ginette Reno



Moi je dirais Ginette Reno qui a été une pionnière dans son milieu, qui n'a jamais fait de compromis quant à son art, qui a su se tailler une place de choix dans un monde d'hommes et qui continue, malgré les années, à être proche de son public et des valeurs québécoises.

Lili Boisvert

Son travail de journaliste sur le site de Radio-Canada a toujours été très bien et très pertinent. Par contre, c'est avec l'émission Sexplora, dans laquelle elle fait exploser plus d'un tabou sur la sexualité, qu'elle a charmé. On adore son travail et elle inspire au quotidien.



Source : Internet

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Faits saillants du nouveau Guide alimentaire canadien

Le 29 janvier dernier marque un moment important dans l'histoire de l'alimentation au Canada. La ministre fédérale de la Santé a dévoilé le nouveau Guide alimentaire canadien, dont la dernière version datait de 2007. Ce dernier adopte une approche plus globale pour communiquer ses recommandations et vise à répondre aux besoins de divers utilisateurs, y compris les consommateurs et les professionnels de la santé.

Bye-bye aux portions, bienvenue aux proportions

Dans le nouveau Guide alimentaire canadien, on n'y retrouve plus de portion. L'un des objectifs de ce dernier est d'orienter les Canadiens vers des aliments sains, plutôt que de recommander des portions précises d'aliments. Cela implique de manger une variété d'aliments en respectant ses sensations de faim et de rassasiement. Cela simplifie aussi la compréhension en misant sur l'assiette plutôt que sur les calculs pour une journée complète.

Nouvelle image du Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien est maintenant celle d'une assiette, dont la moitié est composée de **fruits et de légumes**. Un autre quart est représenté par les **aliments protéinés** (noix, légumineuses, poisson, viande, yogourt, etc.). Et le dernier quart est composé **d'aliments à grains entiers** (pain, pâtes, riz, etc.).

Que fait-on du lait?

Le lait, le yogourt et le fromage sont désormais inclus dans la catégorie « Aliments protéinés ». Plusieurs se demandent s'il faut cesser de boire du lait : la réponse est non. Le lait est encore un aliment nourrissant et comme les autres, il a encore sa place dans notre alimentation, notamment celle des enfants ou des personnes âgées. Le guide alimentaire canadien ne bannit pas le lait, il le repositionne, tout simplement!

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez.
Cela concerne la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez,
et la raison pour laquelle vous mangez.

Plusieurs conseils sont présents dans les outils du Guide alimentaire canadien. Je vous en illustre quelques exemples dans cet article avec des actions concrètes de mise en application :

✓ Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- ⇒ Prenez le temps de manger : un temps d'au moins **20 minutes, sans écran** ni distraction;
- ⇒ Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié; ce n'est pas toujours facile, mais se poser la question est un bon début! Je vous invite à visiter ce lien pour plus d'information : <https://equilibre.ca/documents/files/depliant-jisd2016.pdf>

✓ Cuisinez plus souvent

- ⇒ Prévoyez ce que vous allez manger : prenez un temps, en début de semaine, pour penser à vos repas, en validant les ingrédients que vous avez en main et ceux dont vous avez besoin;
- ⇒ Faites participer les autres membres de la famille à la planification et à la préparation des repas : bienvenue les enfants! Tout est meilleur lorsqu'on y a participé.

✓ Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité

- ⇒ Évitez les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients;
- ⇒ Évitez les aliments qui contiennent des ingrédients dont vous ne pouvez prononcer le nom;
- ⇒ Achetez vos aliments frais;
- ⇒ Privilégiez les aliments locaux;
- ⇒ Quelques exemples d'aliments transformés : charcuteries, pâtisseries, biscuits, céréales sucrées.

MARS MOIS DE L'ALIMENTATION

Voici le nouveau guide
alimentaire canadien

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**



**Choisissez
des aliments à
grains entiers**



Coin détente

SUDOKU

Niveau facile

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

ÉNIGMES

1. Si je suis muet, aveugle et sourd, combien de sens me reste-t-il?
2. Je suis entre 188 et 190, mais je ne suis pas 189. Qui suis-je?
3. Dans une maison, vit un « idiot ». Une personne lui tend un billet de 10 et un de 20. L'idiot prend le billet de 10 en sautant de joie.

C'est tellement drôle qu'un autre lui refait la même chose le lendemain et il reprend le billet de 10.

Cette personne est plus intelligente qu'on ne le croit. Pourquoi?

PENSÉES

Une fois le nécessaire assuré, il n'y a pas plus de bonheur dans un palais que dans une mesure.

Le bonheur, c'est comme le blé, on ne devrait pas avoir le droit d'en consommer si on n'en produit pas.

Pour élever un enfant dans le droit chemin, il est bon d'y marcher de temps en temps soi-même.

Être supérieur à une autre personne n'a rien de noble. La vraie noblesse consiste à être supérieur à celui que vous étiez.

BLAGUES

Le café

- Moi, quand je bois une tasse de café, je ne peux pas dormir.
- Moi, c'est le contraire.
- Ah bon?
- Oui, quand je dors, je ne peux pas boire une tasse de café.

Pitbull

Un énorme camionneur est assis dans un bar pour boire un verre quand un petit type entre et demande à qui appartient le pitbull qui est dehors.

Le camionneur gueule :

- C'est MON chien ! T'as un problème ?
- Le petit homme répond :
- Non, il n'y a rien mais je crois que mon chien vient de tuer le vôtre...

Le camionneur se lève d'un coup et dit :

- QUOI ! Mais qu'avez-vous donc comme chien ?

L'autre type répond :

- Un caniche nain
- Un caniche! Hurle le camionneur! Comment un caniche peut-il tuer un pitbull?
- Eh bien , je crois qu'il s'est étouffé avec...

Solutions de la page coin détente

ÉNIGMES

1. Trois, car il reste l'odorat, le toucher et le goût. Muet ne correspond pas à la privation d'un sens.
1. La solution est le mot « et », parce qu'il est écrit 189 ET 190. Le mot « et » est entre les deux nombres.
1. En prenant le billet de 10, tout le monde le prend pour un idiot. Il lui refont donc le coup chaque jour parce qu'ils trouvent ça drôle. Un billet de 10 chaque jour est mieux qu'un billet de 20.

SUDOKU

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

Un voyage à l'étranger?

Avant de partir, informez-vous sur les risques et les façons de vous protéger :

Consultez un fournisseur de soins de santé ou passez à une clinique santé-voyage de préférence au moins 6 semaines avant votre départ. Il pourrait vous recommander des vaccins ou des médicaments pour mieux vous protéger contre les maladies et les affections propagées par les insectes.

Renseignez-vous sur les types d'insectes présents dans les endroits où vous comptez vous rendre, à quel moment ils sont les plus actifs et quels sont les symptômes des maladies qu'ils propagent.

Vous trouverez ces renseignements en sélectionnant votre destination sur la page **Conseils aux voyageurs et avertissements**. Les renseignements concernant les insectes se trouvent sous l'onglet Santé.

Lorsque vous vous rendez dans des endroits où pourraient se trouver des insectes infectés, appliquez un insectifuge en suivant le mode d'emploi sur l'étiquette. Appliquez l'écran solaire avant l'insectifuge.

Lorsque vous dormez à l'extérieur ou séjournez dans un bâtiment mal construit ou qui n'est pas entièrement clos, utilisez une toile moustiquaire et rentrez-la sous le matelas.

Les femmes enceintes et celles qui envisagent une grossesse devraient éviter d'aller dans des **régions ou des pays touchés par le virus Zika**. Si vous devez absolument voyager, protégez-vous des piqûres de moustique le jour comme la nuit.

Pour plus de renseignements, consultez la page Web sur la **prévention des piqûres d'insectes**.



Madame Yvette Bossé Lamarre

Une grande dame originaire de Saint-Moïse

Née en 1931 à Saint-Moïse dans la Vallée de la Matapédia, Yvette Bossé (Lamarre), s'est fait connaître dans la communauté de Gaspé par ses nombreuses implications sociales. Fille d'Isabelle au cercle Paul-Alfred de Gaspé, elle est une femme entrepreneure qui ouvrira un dépanneur au centre-ville de Gaspé. Elle fonda le comité Diffusion Gaspésie qui a pour but de créer une radio communautaire à Gaspé et qui mena par la suite à la création de Radio-Gaspésie en 1976. Éluë au conseil municipal en 1975, elle fut la première femme conseillère à Gaspé.

Elle continuera à s'impliquer activement dans la vie de la municipalité en présidant notamment le Festival Jacques-Cartier et en restant active au sein de plusieurs comités. Durant son mandat d'échevin, elle réserva un terrain pour l'installation du bureau de poste à Gaspé et procéda à la création d'une commission industrielle pour favoriser un climat propice à la venue de nouvelles industries. Décédée le 10 juillet 2017, elle eut le temps avant sa mort de contribuer activement à faire avancer le dossier de l'hémodialyse.

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.



À VENDRE

Vente de garage pour
fermeture de maison

Du 20 février au 19 mars au 141, rue
Principale de 9 h à 16 h tous les jours

Génératrice

6500 watts en très bon état

Pour info 418 776-2885

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



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

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

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

BANNIÈRE AMI

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



420, route 132 Ouest
Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 418 629-2053
☎ 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.quebec
MRCMATAPEDIA.QC.CA

ESPRIT DE COLLABORATION - SOLIDARITÉ- TRANSPARENCE
ÉCOUTE - OUVERTURE D'ESPRIT - LEADERSHIP
ÉQUITÉ - COMPÉTENCE - PROFESSIONNALISME

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

du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h

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



Nathalie Landry
directrice générale

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929
Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : meuber@globetrotter.net

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

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSITANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUS 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

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

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

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diesel
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



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



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



103, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price
418 775-3240
Mercredi et jeudi

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



**Éleveur laitier, travaux à
forfaits et Dégelgement**

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

