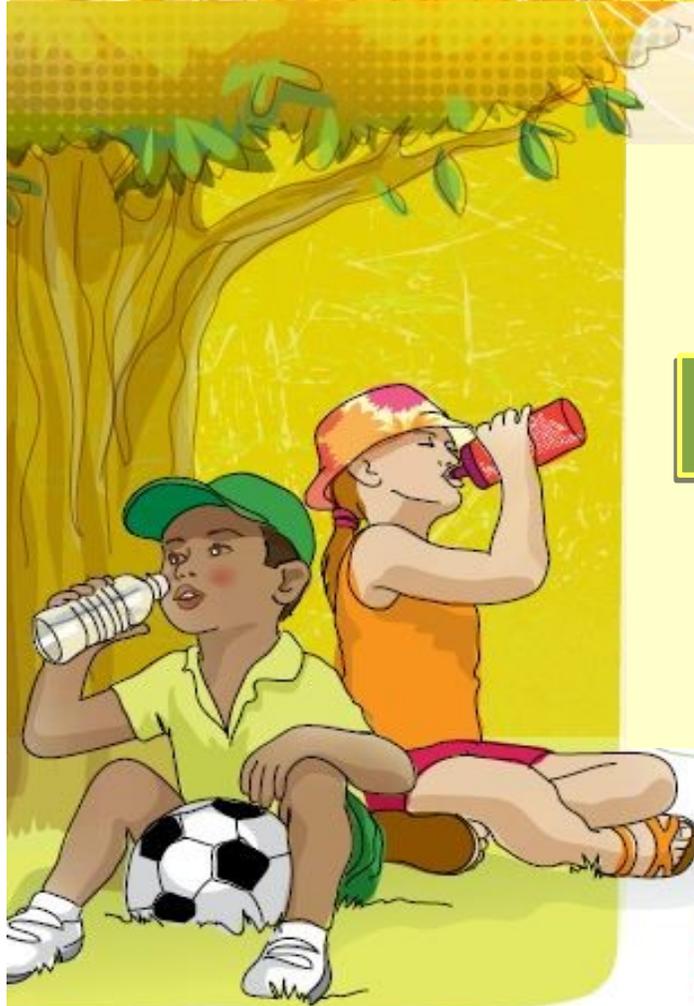
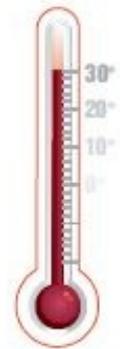


L'ÉCHO DU SOMMET

Juillet 2020



Il fait très chaud!



Bon été! Prenez soin de vous!

**Voir à la page 15 pour
des conseils en lien avec les
grandes chaleurs**

SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Mot vert du mois.....	Page 4
Calendrier de collecte.....	Page 5
Permis de piscine.....	Page 6
Le coin des loisirs.....	Page 7
Accueil nouveaux arrivants.....	Page 8
Loterie de la Fabrique.....	Page 9
Recette.....	Page 10
Marchons la Matapédia.....	Page 11
Parlons santé.....	Pages 12 et 13
Coin détente.....	Page 14
Conseils sur la chaleur.....	Page 15
Avis de décès.....	Page 16

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Pierre Raymond

Comptabilité : Nadine Beaulieu

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

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

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

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

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er août 2020



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



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Clément Harvey

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

Les séances sont enregistrées et disponibles sur le site internet www.st-moise.com

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Le Mot vert du mois

« Le déconfinement du bac brun »

Bonjour à toutes et tous,

Avec ce printemps sous le signe du confinement, beaucoup se sont mis à cuisiner plus à la maison et par conséquent à disposer plus de restants de cuisine dans le bac brun. Avec l'été qui arrive, c'est important de bien être préparé à gérer tous les petits inconforts qui pourraient se pointer :

Dans la cuisine :

- Les sacs de plastique compostables sont autorisés. Une fois refermés dans votre bac brun, ça permet de limiter de beaucoup la présence d'odeurs et d'indésirables;
- 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.

Pour plus d'information, visitez le site www.ecoregie.ca. À bientôt!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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

Changement au calendrier de collecte des matières résiduelles des municipalités

Amqui, le 30 juin 2020. La MRC de La Matapédia tient à informer les citoyens des changements au calendrier de collecte des matières résiduelles des municipalités de son territoire.

Ce nouveau calendrier de collecte est en vigueur depuis juin 2020 pour l'ensemble des municipalités. Pour beaucoup de municipalités, ce nouveau calendrier comporte deux changements, soient :

1. Une modification de la fréquence de collecte des déchets (bac vert), qui passe de deux semaines aux trois semaines ;
2. Une diminution de la zone de collecte du bac brun afin d'exclure certains secteurs moins densément peuplés.

Pourquoi la collecte des déchets se fait-elle maintenant aux trois semaines ?

La modification de la fréquence de collecte des déchets aux trois semaines plutôt qu'aux deux semaines s'inscrit dans une tendance mise de l'avant dans plusieurs municipalités québécoises à la suite de l'implantation du bac brun. Les raisons qui expliquent ce changement sont les suivantes :

1. La collecte du bac brun se fait à chaque semaine durant l'été, ce qui permet de réduire considérablement les possibles odeurs émanant des résidus de table, des résidus verts et des papiers ou cartons souillés ;
2. La réduction de la fréquence de collecte des déchets (bac vert) permet de limiter l'augmentation des coûts de collecte ;
3. L'objectif d'encourager les bonnes pratiques de réduction à la source des déchets, de réutilisation et de recyclage ;
4. La volonté d'atteindre les objectifs environnementaux fixés dans La Matapédia et à l'échelle québécoise, soit la réduction des déchets et des gaz à effet de serre liés au transport et à l'enfouissement de matières organiques.

Les citoyens qui n'ont pas de bac brun sont invités à communiquer avec leur municipalité pour en obtenir un. Afin de ne manquer aucune collecte, il est possible de s'inscrire gratuitement au rappel de collecte par texto, courriel et téléphone au www.ecoregie.ca.

Arrêt de la cueillette du bac brun dans certaines zones

Quelques municipalités ont aussi cessé de procéder à la collecte du bac brun dans des secteurs moins densément peuplés. L'objectif de ce changement est de réduire les coûts de collecte et de limiter l'émission des gaz à effet de serre générés par les camions de collecte. Effectivement, des sondages réalisés en 2017, conjugués aux constats des entreprises de collecte, ont fait ressortir que les propriétaires des résidences situées dans ces secteurs compostent à la maison ou donnent les restes de tables aux animaux, ce qui diminue le besoin d'utiliser le bac brun.

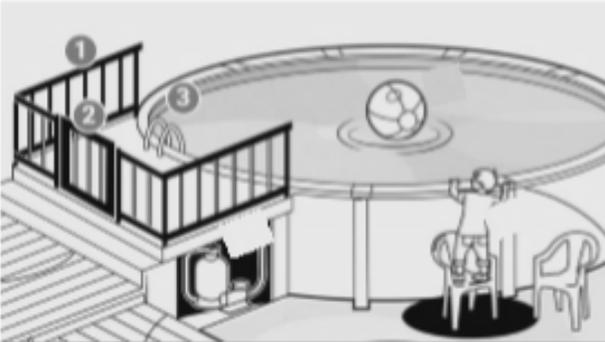
Pour plus d'information

Les citoyens désirant obtenir de plus amples informations ou un guide sur le compostage sont invités à visiter le www.ecoregie.ca dans la section « Documentation ».

PERMIS DE PISCINE

Avant d'acheter votre piscine, assurez-vous que votre projet est conforme aux normes contenues dans les règlements municipaux ainsi qu'au Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles. Vous en possédez déjà une ? Est-elle conforme ?

Règles générales :

	
PISCINE HORS TERRE	PISCINE CREUSÉE
<p>1. Toute piscine doit être entourée d'une enceinte de manière à en protéger l'accès d'une hauteur d'au moins 1,2 mètres (4p) **; (1.5 mètres (5p) dans certaines municipalités)</p>	
<p>2. Porte avec système de fermeture installé du côté intérieur de l'enceinte, dans la partie supérieure de la porte et permettant à cette dernière de se refermer et de se verrouiller automatiquement;</p>	
<p>3. Échelle pour entrer et sortir de l'eau;</p>	
<p>La surface de promenade d'une piscine doit être antidérapante. Cette promenade doit être d'une largeur minimale de 1 mètre.</p>	
<p>Une piscine hors-terre ne doit pas être munie d'une glissoire ou d'un tremplin;</p>	<p>Une piscine creusée ne peut être munie d'un tremplin dans la partie profonde que si ce tremplin a une hauteur maximale d'un (1) mètre de la surface de l'eau et que la profondeur de la piscine atteint trois (3) mètres;</p>
<p>Une piscine utilisée après le coucher du soleil doit être munie d'un système d'éclairage permettant de voir le fond de la piscine en entier;</p>	
<p>Une piscine doit être munie d'un système de filtration de l'eau assurant à celle-ci une clarté et une transparence permettant de voir dans le fond en entier. Le système doit être installé à plus de 1 mètre de la paroi de la piscine lorsque celui-ci n'est pas situé sous le deck ou dans un bâtiment ;</p>	



Afin d'empêcher un enfant de grimper pour accéder à la piscine l'enceinte doit être dépourvue de tout élément de fixation, saillie ou partie ajourée pouvant en faciliter l'escalade.

Un message de votre municipalité

MISE EN GARDE

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



Le coin des loisirs



Suivez-nous sur Facebook !
Les loisirs de Saint-Moïse



Crème-Molle 17 mai

129 personnes ont profité de la crème-molle, gracieuseté de la municipalité de Saint-Moïse.

Elle sera de retour à quelques occasions au cours de l'été. Il s'agit de suivre la page Facebook de la Chocolaterie BelJade afin d'être à l'affût lorsqu'elle sera présente dans notre municipalité.

<https://www.facebook.com/beljade2009/>

Terrain de Jeux été 2020

Il y a un terrain de jeux cet été malgré les mesures sanitaires à respecter. Les jeunes seront divisés en deux groupes d'âge. Les activités auront lieu davantage sous forme d'atelier et de visite aux camps, tels qu'expérience scientifique, atelier de cirque, activité de canon à mousse, etc. ...Il y aura aussi quelques sorties, mais moins qu'à l'habitude suite aux restrictions. Notre équipe d'animatrices est formée cet été de Jessie Rousseau, Mathilde Fillion et Maylina Ouellet.

Concours DÉFI COVID

Lors du confinement, un concours mettant en valeur les talents artistiques, culinaires et culturels des jeunes a été organisé par les comités de loisirs de St-Damase, St-Noël, St-Moïse et chapeauté par Mathieu Morin, coordonnateur en loisirs. Nous avons reçu plusieurs belles créations qui sont disponibles sur les pages Facebook de ces organismes. Un tirage au sort a été effectué parmi tous les participants de chaque municipalité.

Voici les gagnants :

St-Moïse : Gloryanne Turcotte

St-Noël : Lili-Rose Marcoux

St-Damase : Aurélie Turcotte

Les trois gagnants se sont mérité une carte-cadeau d'une valeur de 50\$ chez un commerce de la MRC de la Matapédia.

Course en couleurs de Saint-Damase

Départ en alternance afin de respecter la distanciation

Départ et activités dans la mousse

Circuit 1,5 km, 5 stations de couleurs sur le parcours

Sachets de 50g à vendre 1\$ chacun

Chandail blanc recommandé et lunettes de couleurs

gratuites pour les 125 premiers participants !

Surprise glacée à la fin de la course !!

Base de Plein Air Saint-Damase
Samedi 18 juillet 2020 15h00
Entrée et activité gratuites

Réservée uniquement pour les
campeurs de la Base de Plein Air
et les citoyens de St-Damase,
St-Noël et St-Moïse.

En collaboration avec: Comité d'animation touristique et culturelle de Saint-Damase, Base de Plein Air Saint-Damase, Association sportive de Saint-Damase, Algonquins Power Parcs Éolien.

Contact: Mathieu Morin 418-631-9834

Service d'accueil aux nouveaux arrivants de la Matapédia



Amqui, le 26 juin 2020. Le début de la saison estivale marque la fin des études collégiales, universitaires ou professionnelles et la période des déménagements. C'est parfois le moment choisi par certaines personnes pour venir s'établir dans notre région. La MRC de La Matapédia et Place aux jeunes de La Matapédia tiennent à rappeler que divers services d'accompagnement existent pour les nouveaux arrivants, peu importe leur âge, leur statut (étudiant, immigrant, retraité, etc.) et qu'ils aient ou non déjà vécu dans La Matapédia.

Pour aider les nouveaux arrivants à s'enraciner dans notre région ou tout simplement pour qu'ils puissent rapidement trouver des repères, ceux-ci sont invités à consulter les ressources disponibles pour les accompagner. Ces services sont aussi fort utiles pour les employeurs :

Pour les personnes de 18 à 35 ans :

Mme Karine Deschesnes

Agente de migration pour Place aux jeunes de La Matapédia

418 629-2572

paj@trempelittravail.com

Pour les personnes de plus de 36 ans, les personnes immigrantes de tous âges et les étudiants hors MRC et internationaux :

Mme Isabelle Pinard

Conseillère en développement, promotion et attractivité

418 629-2053, poste 1024

vivez@lamatapedia.ca

« Les futurs arrivants peuvent nous contacter avant même de déménager dans notre région. Nous pourrions ainsi leur offrir de belles opportunités pour mieux connaître La Matapédia. Par exemple, Place aux jeunes

propose d'effectuer des séjours exploratoires. La MRC offre quant à elle la Bourse Contact, qui permet de rembourser une bonne partie des frais de déplacement pour les candidats qui passent une entrevue pour une organisation de La Matapédia », souligne Mme Deschesnes.

« Nos services sont variés et s'adaptent aux besoins des nouveaux arrivants. Nous répondons à leurs questions concernant, par exemple, les services de garde, le milieu scolaire ou les emplois disponibles. De plus, nous leur proposons des activités de réseautage. Il existe par exemple un réseau de bénévoles autour du projet Matadopter et qui sont prêts à échanger avec les Néo-Matapédiens », renchérit Mme Pinard.

Les nouveaux arrivants sont donc conviés à contacter les ressources disponibles. Une foule de renseignements sont aussi disponibles en ligne sur les sites www.placeauxjeunes.qc.ca/ et www.lamatapedia.ca, dans la section S'établir.

À propos de Place aux jeunes de La Matapédia

Place aux jeunes de La Matapédia existe depuis 1990 et est financé par le Secrétariat à la jeunesse ainsi que par les partenaires locaux suivants : la MRC de La Matapédia, la Caisse Desjardins Vallée de La Matapédia, le député de la circonscription de Matane-Matapédia M. Pascal Bérubé et la SADC de La Matapédia



Mesdames Karine Deschesnes et Isabelle Pinard

Loterie de la Fabrique



La vente de billets de la loterie annuelle de la Fabrique bat son plein!

Vous pouvez vous procurer des billets auprès des marguilliers.

De beaux prix, comme par les années passées,
sont prévus pour un tirage à l'automne (6 septembre).

Coût du billet : 10 \$

Pour info :

Réjeanne 418 776-2547

Diane Parent 418 776-2975

Bureau 418 776-2888.



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

 **Desjardins**

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

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

Gâteau à la rhubarbe de Monette

125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, mou
1 œuf
375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade
5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
500 ml (2 tasses) de farine
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
250 ml (1 tasse) de lait de beurre (babeurre)
500 ml (2 tasses) de cubes de rhubarbe fraîche non pelée de 1 cm (1/2 po) **ou** 500 ml (2 tasses) de rhubarbe surgelée, décongelée et égouttée



Garniture

60 ml (1/4 tasse) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

8 portions

Ricardo

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à charnière de 20 cm (8 po).

Dans un bol, fouetter le beurre, l'œuf, la cassonade et l'essence de vanille au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter au mélange précédent en alternance avec le lait de beurre. Ajouter la rhubarbe et mélanger à la cuillère de bois. Verser dans le moule.

Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle. En saupoudrer le dessus du gâteau.

Cuire au centre du four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre.

Note sur le lait de beurre

À défaut de lait de beurre, aussi appelé babeurre, utiliser 250 ml (1 tasse) de lait auquel on ajoute 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc. Ce liquide blanchâtre au goût aigrelet est en fait du lait partiellement écrémé auquel on ajoute une culture bactérienne. On utilise habituellement le babeurre pour donner une texture moelleuse aux gâteaux et aux muffins. Hélas, le lait de beurre ne se vend qu'en contenant de un litre. Il faut donc pouvoir conserver le reste, qui se garde, une fois ouvert, une semaine au réfrigérateur. Pour une plus longue période, la congélation s'impose. Utiliser des petits sacs de plastique hermétiques et mesurer 125 ml (1/2 tasse) par sac. De cette façon, si on les congèle à plat, le babeurre décongèle rapidement. J'en ajoute parfois à ma préparation à crêpes et dans ma purée de pommes de terre. On peut aussi en faire des boissons rafraîchissantes avec des fruits passés au mélangeur et un peu de sucre.

Marchons La Matapédia

Annulation de la saison 2020



Amqui, 15 juin 2020 – Le comité de concertation Marchons La Matapédia annonce, à regret, que la saison 2020 est annulée.

À la lumière des informations en date d'aujourd'hui concernant l'hébergement touristique dans les résidences principales, le comité a pris la difficile décision de ne pas tenir de saison 2020. Le comité a pris en considération la sécurité des marcheurs et des hébergeurs pour en arriver à cette conclusion : « Une partie importante de l'initiative Marchons La Matapédia repose sur l'accueil chaleureux et convivial des hébergeurs qui reçoivent, dans leur demeure, les marcheurs. Les hébergeurs redoutaient que la saison 2020 amène son lot d'incertitudes pour les marcheurs qui craindraient pour leur santé et leur sécurité. Le comité ne souhaitait pas que l'expérience Marchons La Matapédia soit empreinte de craintes et d'insécurité, que ce soit pour les marcheurs ou pour les hébergeurs », de dire Sylvain Sénéchal, responsable de l'hébergement.

L'annulation de la saison 2020 ne met pas un terme à l'initiative Marchons La Matapédia. Le comité espère pouvoir accueillir des marcheurs à l'été 2021.



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



Qu'est-ce que l'arythmie?

Le mot « arythmie » signifie rythme anormal. Dans le cas du coeur, il s'agit d'un changement dans la vitesse des battements ou dans la force de ceux-ci.

Le coeur est un muscle qui « pompe » le sang à travers tout le corps. Par le sang, il fournit de l'oxygène à toutes les parties du corps. Le coeur est divisé en 4 parties (cavités) qui doivent se vider dans un ordre bien précis pour qu'il travaille efficacement. C'est un système électrique qui contrôle le tout, assurant que le coeur bat constamment et régulièrement.

Quand il est au repos, le coeur bat normalement entre 60 et 100 fois par minute. On parle d'arythmie lorsque le système électrique fait défaut et que le coeur bat irrégulièrement. S'il reçoit trop de courant, il bat trop rapidement (tachycardie) et s'il n'en reçoit pas assez, il bat trop lentement (bradycardie). Si une seule des cavités est touchée, l'efficacité du coeur est aussi diminuée puisqu'elles ne travaillent plus au même rythme.

Indépendamment de la cause, le résultat est toujours le même : le coeur devient une pompe moins efficace. Tous les organes, le coeur inclus, reçoivent moins d'oxygène et se fatiguent plus vite.

Quelles habitudes de vie doit-on changer quand on est atteint d'arythmie?

Lorsqu'on souffre d'arythmie, il est important d'éviter tout ce qui peut donner une stimulation additionnelle au coeur et le forcer à travailler

encore plus vite. La consommation de caféine et/ou de boissons « fortes » comme le cognac stimule beaucoup le coeur. Il en est de même pour certains exercices violents tels que l'haltérophilie, le sprint et le racquetball.

Il existe aussi plusieurs médicaments, disponibles sans ordonnance, qu'il faut éviter. Tous ces médicaments font partie de la famille des décongestionnants. Ce sont eux que l'on utilise pour « débloquer » le nez lorsqu'on souffre d'un rhume ou d'une grippe. Lorsqu'elles sont congestionnées, les personnes qui souffrent d'arythmie doivent éviter les décongestionnants oraux. Ils peuvent toutefois prendre des décongestionnants en vaporisateur ou en gouttes nasales comme l'Otrivin^{MD}.

Peut-on guérir l'arythmie?

NON. L'arythmie ne se guérit pas, mais elle se contrôle par des médicaments que l'on nomme antiarythmiques. Tous les antiarythmiques agissent sur le système électrique du coeur. On choisira un médicament en fonction de l'endroit du coeur que l'on veut traiter et de la façon dont on veut y arriver. Si le coeur travaille trop vite, on le ralentira. S'il fonctionne au ralenti, on l'aidera à travailler plus vite.

Le cardiologue (médecin spécialiste des maladies du coeur) utilise un électrocardiographe pour vérifier le fonctionnement du système électrique du coeur. Cet appareil donne le résultat de son analyse en imprimant un graphique sur papier. Ce graphique porte le nom d'électrocardiogramme (ECG). C'est en étudiant l'ECG que le cardiologue peut voir quel est le problème et

dans quelle partie du coeur il se situe. Il pourra alors prescrire l'antiarythmique qui aidera à rétablir un rythme cardiaque normal.

Tous les antiarythmiques ont des effets secondaires. Souvent, ils sont temporaires et/ou peuvent être contrôlés par différents moyens non médicamenteux. **Si ces effets secondaires sont très intenses ou s'ils persistent plusieurs jours, n'hésitez pas à contacter votre pharmacien.**

Qu'est-ce qu'un *pacemaker*?

Un *pacemaker* est un stimulateur cardiaque qui est programmé pour donner des stimulations électriques au coeur à un rythme précis. Il est parfois utilisé lorsque le rythme du coeur d'une personne est trop lent (bradycardie). Lorsque les médicaments qui stimulent le coeur à travailler plus vite n'arrivent plus à redonner un rythme normal au coeur, le médecin peut

suggérer l'implantation d'un *pacemaker*.

Peut-on mourir d'arythmie ?

OUI. Les troubles mineurs du rythme cardiaque sont fréquents et nécessitent rarement une thérapie médicamenteuse. Cependant si l'action de pompage du coeur est sérieusement affectée, la circulation sanguine peut devenir inefficace. On doit alors prendre des médicaments pour éviter d'avoir une syncope ou une crise cardiaque (infarctus).

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :

Fondation des maladies du coeur du Canada

www.fmcoeur.ca

Source : Familiprix

TOILETTAGE CANIN



TONTE**COUPE DE GRIFFES****BAIN**

Nadine Beaulieu
60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771
prenez rendez-vous



Coin détente

BLAGUES

Pourquoi les indiens mettent-ils la main au dessus des yeux pour regarder au loin ? Parce que s'ils mettent la main devant les yeux, ils ne verraient plus rien.

Pourquoi faut-il aimer son prochain? Parce que les autres sont loin.

Que dit un oignon quand il se cogne ? Ail!!!

Quel est le jeu préféré des fonctionnaires? Le Mikado, car c'est le premier qui bouge qui a perdu!

Qu'est-ce qu'un oiseau qui se gratte que d'un côté? Un oiseau mi-gratteur.

jokes-de-papa.com

ÉNIGME La porte du paradis et la porte de l'enfer

Deux gardiens sont devant 2 portes. L'une mène au paradis, et l'autre en Enfer. **L'un des gardiens est un menteur** (il dit toujours le contraire de la vérité), et **l'autre, au contraire, ne dit que la vérité.** On ne sait pas quel gardien est devant quelle porte.

On veut, bien sûr, savoir où est le Paradis. Pour cela, on peut poser une question. Attention, on n'a qu'une seule question à poser à un seul gardien.

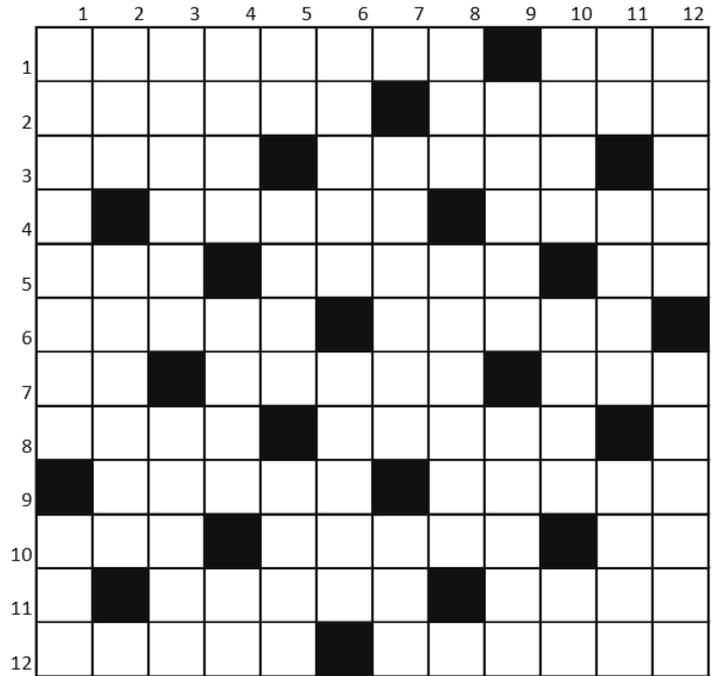
PENSÉE

Combien de gens négligent leur santé à trop boire à la santé des autres!

François Salvat de Monfort 1708

La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé.

Chavot de Beauchêne 1819



HORIZONTALEMENT

1. Plante de la famille des orchidacées—Enduit durcissant par dessiccation.
2. Bouteille—Emprisonnement.
3. Espace—Unité de viscosité dynamique.
4. Petite toupie—Sud-est.
5. Ordonnance—Atoca—Petit morceau cubique.
6. Stressé—Rendu un peu ivre.
7. Diminutif D'Edward—Sensationnel—Jamais.
8. Assouvi—Résiliation d'un bail.
9. Composé—Félicitation.
10. Ainsi—Reconnu vrai—Sinon.
11. Petit canal—Arbre de Malaisie utilisé comme poison.
12. Personne d'une puissance extraordinaire—Plante qui croît dans les marais.

VERTICALEMENT

1. Passer sous silence—Fleuve côtier des Pyrénées Orientales.
2. Musique originaire d'Algérie—Inflammation.
3. Stupide—Canard sauvage.
4. Aura—Couple—Adjectif possessif.
5. Conifère—Prix fixé par une convention—Amalgame d'étain.
6. Consignation—Cessez-le-feu.
7. Œnothère—Plante herbacée annuelle.
8. Inflorescence—Frimer.
9. Épreuve—Acide sulfurique fumant.
10. Secteur—Sonorisation—Fleuve d'Italie.
11. Adjectif numéral—Paradis—Gardien de but.
12. Écrit—Foré.

Conseils pour les journées très chaudes

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

☉ buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour ou selon les indications du médecin;



☉ passez au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais (centre commercial, bibliothèque, etc.);



☉ prenez au moins 1 douche ou 1 bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;



☉ évitez l'alcool;

☉ réduisez les efforts physiques;

☉ portez des vêtements légers;

☉ prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.



En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé **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.sante.gouv.qc.ca

Santé
et Services sociaux
Québec



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.*

Avis de décès

Au CHSLD de Ste-Dorothée de Laval est décédé du covid-19 M. Yvon Jean fils de feu Odilon Jean et de feu Marie Adélaïde Lévesque.

Il laisse dans le deuil ses filles Diane (Gaston), Odette (Gilles), Francine, ses petits-enfants Jimmy, Jessica, Cassandra, Samuel et 5 arrières petits-enfants Mathis, Zack, Clara, Kayden et Mayson ainsi que plusieurs parents et amis.

Les funérailles seront célébrées à une date ultérieure.

M. Yvon Jean est décédé le 19 mai 2020. Il était le frère de Simone Jean et beau-frère de Guy Beaulieu.



Yvon Jean 1936 - 2020

Solutions du Coin détente

ÉNIGME

Il suffit de demander à n'importe quel gardien : « Si je demandais à l'autre gardien quelle est la porte du paradis, que me répondrait-il? »

Les deux gardiens montreront alors la porte de l'enfer, l'homme n'aura qu'à prendre l'autre porte.

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	O	R	C	H	I	D	E	E	L	U	T	
2	C	A	R	A	F	E		P	E	I	N	E
3	C	I	E	L		P	O	I	S	E		X
4	U		T	O	T	O	N		S	U	E	T
5	L	O	I		A	T	A	C	A		D	E
6	T	E	N	D	U		G	R	I	S	E	
7	E	D		E	X	T	R	A		O	N	C
8	R	E	P	U		R	E	N	O	N		R
9		M	I	X	T	E		E	L	O	G	E
10	T	E	L		A	V	E	R	E		O	U
11	E		E	T	I	E	R		U	P	A	S
12	T	I	T	A	N		S	A	M	O	L	E



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.

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

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

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

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénéigement

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





**ALLIANCE
AGRO-TECH**

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



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



**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



Coiffure Geneviève



103, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi



Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia





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

**SGIAGE ET
PLANAGE
ST-MOÏSE**

SPÉCIALITÉ
CÈDRE ET MÉLÈZE

JOCELYN THIBEAULT
PROPRIÉTAIRE

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

418-725-9518



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

cpenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Mathieu Castonguay

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.

REMORQUAGE
D'URGENCE 24 H
ASSISTANCE ROUTIÈRE
MÉCANIQUE SPÉCIALI-
SÉE
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 maga-

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

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC.

raybouch1@globetrotter.net

Cellulaire : 418 631-4350



st-Amand et Sirois

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147

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

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.