

# L'ÉCHO DU SOMMET

Janvier-Février 2022



## Le régime du bonheur

### ÉVITER

**de se plaindre**

**de se fâcher**

**d'être rancunier**

**de vivre dans le passé**

**et de s'entourer de**

**personnes négatives!**

**2022**

### À FAIRE

**rire, étreindre,**

**embrasser et vivre**

**chaque moment comme**

**s'il s'agissait du dernier!**

**SUIVEZ LE RÉGIME DU BONHEUR**

**Un sourire chaque matin, un merci tous les soirs!**

## SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Budget 2022 (municipalité) .....	Pages 4 et 5
Horaire de la patinoire .....	Page 6
Le mot vert du mois .....	Page 7
Certificat d'autorisation de démolition .....	Page 8
Cosmoss La Matapédia vous informe .....	Page 9
Bénévoles de l'année .....	Pages 10 et 11
Parlons santé .....	Page 12
Des emplois disponibles à la pépinière.....	Page 13
Abattage d'arbres en forêt privée.....	Page 14
Recette.....	Page 15

## L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette  
Impression : Nadine Beaulieu  
Comptabilité : Nadine Beaulieu

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

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

En personne : au bureau municipal (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](http://st-moise.com)**

Bonne lecture!



# Prochaine date de tombée : 1er mars 2022



**Pascal Bérubé**

Député de  
Matane-Matapédia



**INFORMATIQUE JULIEN SIROIS**

[WWW.INFORMATIQUEJS.COM](http://WWW.INFORMATIQUEJS.COM)

-VENTE  
-RÉPARATION  
-SONORISATION  
-CRÉATION DE SITE WEB  
418-750-7569

## BUDGET 2022

Le 20 décembre dernier, le conseil municipal a procédé à l'adoption des prévisions budgétaires pour l'année 2022 totalisant **1 407 735,00\$**.

La taxe foncière demeure identique à l'an dernier, à 0,85\$ /100\$ d'évaluation.

Les taxes de services demeurent elles aussi identiques à l'an dernier. ( Voir page 5 )

**31 janvier 2022** date limite pour s'acquitter de ses arrérages de taxes 2020 et 2021, et pour être retiré de la liste pour défaut de paiement de taxes qui sera déposée au conseil municipal lors de la réunion régulière du 7 février 2022.

## PROJET MULTIPLATEFORME MATIÈRES RÉSIDUELLES

**10 janvier**, première rencontre entre le conseil municipal et la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles- MRC de La Matapédia et de La Mitis, pour discuter des requêtes, modalités et ententes entre les deux parties pour la réalisation de ce projet.

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

### 7 FÉVRIER

Les séances ont lieu à **19 h 30** au Centre municipal, 120 rue Principale. (**masque obligatoire**)

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

## Calendrier des collectes



bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

<b>Janvier</b>							<b>2022</b>	
D	L	M	M	J	V	S		
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							

<b>Février</b>								
D	L	M	M	J	V	S		
		1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28							

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

LÉGISLATION	45 240 \$
ADMINISTRATION	119 630 \$
GREFFE	0 \$
FRAIS ADMINISTRATIFS ET ÉVALUATION	19 320 \$
ASSURANCES	14 120 \$
POLICE, SÉCURITÉ INCENDIE ET CIVILE	84 650 \$
VOIRIE MUNICIPALE	146 385 \$
ENLÈVEMENT DE LA NEIGE	144 285 \$
ÉCLAIRAGE DE RUE	4 920 \$
TRANSPORT AUTRES DÉPENSES	6 270 \$
AQUEDUC ET ÉGOUT	85 125 \$
COLLECTE MATIÈRES RÉSIDUELLES	83 345 \$
COURS D'EAU	0 \$
URBANISME ET ZONAGE	16 595 \$
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE	14 165 \$
CENTRE COMMUNAUTAIRE	31 325 \$
PATINOIRE	14 930 \$
LOISIR INTERMUNICIPAL	52 440 \$
SPORTS ET LOISIRS	17 605 \$
JOURNAL COMMUNAUTAIRE	1 700 \$
CULTURE ET PATRIMOINE	135 \$
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION	5 000 \$
LUTTE CONTRE BERCE SPHONDYLE	5 000 \$
POINT DE SERVICE DE SANTÉ	5 000 \$
OBLIGATIONS ET INTÉRÊTS	190 550 \$
IMMOBILISATIONS	300 000 \$
<b>TOTAL DES DÉPENSES :</b>	<b>1 407 735 \$</b>
TAXE FONCIÈRE	322 020 \$
TAXE AQUEDUC ET ÉGOUT	58 330 \$
TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES	51 300 \$
TAXE SERVICE 9-1-1	3 000 \$
PAIEMENT TENANT LIEU DE TAXES	7 215 \$
SERVICES RENDUS AUTRE MUNICIPALITÉ	43 075 \$
REVENUS DE SOURCES LOCALES	14 775 \$
IMPOSITION DES DROITS	3 550 \$
DROIT DE MUTATION IMMOBILIÈRE	5 000 \$
PARTICIPATION PARC ÉOLIEN	50 000 \$
TRANSFERTS GOUVERNEMENTALS	667 165 \$
AUTRES SUBVENTIONS	75 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ LOISIR	9 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ AFFECTÉ	98 305 \$
<b>TOTAL DES REVENUS</b>	<b>1 407 735 \$</b>



**TAXE FONCIÈRE**

Le taux de taxe foncière est fixé à **0,85\$/100\$** d'évaluation conformément au rôle d'évaluation en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2022. (**0.7625\$/100\$** pour la taxe foncière générale et **0.0875\$/100\$** pour la Sûreté du Québec)

**TAXE AQUEDUC ET EAU POTABLE**

Les tarifs de compensation pour l'entretien du réseau d'aqueduc est fixé à :

1 LOGEMENT	200,00 \$	5 LOGEMENTS	525,00 \$
2 LOGEMENTS	300,00 \$	JUMELÉ	400,00 \$
3 LOGEMENTS	375,00 \$	11 LOGEMENTS	2 200,00 \$
4 LOGEMENTS	450,00 \$	ÉTABLE	300,00 \$

**TAXE ÉGOUT ET EAU USÉE**

Les tarifs de compensation pour l'entretien du réseau d'égout est fixé à :

**80,00 \$** par entrée de service (résidence, commerce, garage, industries et autres immeubles).

**TAXE NOUVEAU PUIT**

Le taux de compensation pour le règlement d'emprunt pour le raccordement du nouveau puit est fixé à :

**120,00 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles.

**TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES**

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

**56,00\$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

**28,00\$** par chalet ou maison de villégiature

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

**52,00 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

**26,00 \$** par chalet ou maison de villégiature

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

**54,00 \$** par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

**IMMOBILISATIONS**

Les dépenses, au montant de 300 000,00\$, budgétées pour l'année 2022 sont prévues pour la mise à niveau du bâtiment du réservoir d'eau potable, l'obturation de l'ancien puit, la construction d'un entrepôt aux loisirs et la rénovation du garage municipal.

# Patinoire de Saint-Moïse    Horaire hiver 2022

Lundi au mercredi :      Lumière allumée jusqu'à 21 h

(Centre Sportif fermé)

Jeudi:                      18 h à 21 h

Vendredi:                 18 h à 21 h

Samedi:                    13 h à 16 h et 18 h à 21 h

Dimanche:                13 h à 16 h

**Appui pour apprentissage de patinage disponible**

**\*\*Port du masque à l'intérieur du Centre Sportif\*\***

*Centre de l'auto (mobile)*  
Réparation de véhicule  
Accidenté  
Peinture  
Esthétique  
Antirouille  
Pose de pare-brise



*A.G.*  
418-730-8399  
*André Gagné Prop.*

SCIAGE ET  
PLANAGE  
ST-MOÏSE

JOCELYN THIBEAULT  
PROPRIÉTAIRE

SPÉCIALITÉ  
CÈDRE ET MÈLÈZE

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

418-725-9518

# Le Mot vert du mois

## « À venir en 2022 »

Bonjour à vous,

Les Nations unies ont déclaré 2022 l'année internationale du verre. Alors, essayons d'y voir plus clair (*avouez que c'est un excellent gag*) sur ce qui se passera en gestion des matières résiduelles dans l'année :

### **Modernisation de la consigne**

Annoncée début 2020, les premières étapes de la modernisation de la consigne devraient débuter à l'automne 2022. La nouvelle consigne de 10 à 25 cents visera tous les contenants de boisson (jus, lait, alcool, etc.) en verre, plastique ou métal de 100 ml à 2 litres. C'est encore inconnu où seront les points de dépôt, mais des projets pilotes ont eu lieu à l'été 2021 chez plusieurs épiceries et SAQ de la province.

### **Plan de gestion des matières résiduelles (PGMR)**

Le 13 octobre dernier, les MRC de La Matapédia et de La Mitis ont adopté un projet de PGMR conjoint pour 2023-2029. Un PGMR est un outil de planification et de gestion régional des matières résiduelles. Dans ce nouveau PGMR, les élus ont adoptés 3 priorités d'action locales concernant la valorisation de la matière organique, l'optimisation des services et l'économie circulaire. Des consultations publiques auront lieu en 2022 et vous serez invité à donner vos commentaires.

### **Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de St-Moïse**

L'Étude d'impact sur l'environnement de ce projet de plateforme de compostage, LET et écocentre pour La Matapédia et La Mitis sera déposée en début d'année. Ensuite, une audience du Bureau des audiences publiques sur l'environnement (BAPE) aura lieu avec pour mandat de s'assurer que le projet réponds aux normes environnementales et d'acceptabilité sociale avant de donner son avis au ministre de l'Environnement si le projet doit avoir lieu et si oui, sous quelles conditions. La mise en service est prévue pour 2024.

### **BAPE générique sur la gestion des déchets au Québec**

Le 28 janvier 2021, le ministre de l'Environnement a confié au BAPE un mandat de tenir une enquête et une audience publique portant sur *L'état des lieux et la gestion des résidus ultimes*. Après avoir rencontré plusieurs acteurs en 2021, la publication du rapport et les recommandations qui y figureront sont attendues début 2022.

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, sur le PGMR ou la Multiplateforme, visitez le [www.ecoregie.ca](http://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](http://www.ecoregie.ca)

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

# Certificat d'autorisation de démolition

Vous avez une construction endommagée, partiellement détruite ou délabrée et vous pensez de procéder à sa démolition ?

Tel que spécifié dans le règlement des permis et certificats de votre municipalité, un projet de démolition d'une construction ou d'une partie d'une construction est interdit sans l'obtention d'un certificat d'autorisation.

**Sachez que le fait d'obtenir ce type de certificat avant de démolir un bâtiment permet de maintenir à jour le rôle d'évaluation. De cette façon, vous éviterez de payer un impôt foncier sur un bâtiment qui n'existe plus.**



Voici les renseignements que doit contenir votre demande de certificat d'autorisation :

- Les motifs de la démolition;
- Une ou des photos de la construction visée, l'adresse où elle est située ainsi qu'un croquis de son emplacement sur le terrain;
- Les détails techniques requis pour assurer la bonne compréhension des travaux;
- La date et la durée anticipée des travaux et les mesures de protection envisagées lorsque nécessaire;
- L'engagement du requérant à remettre le terrain en bon état de propreté dans les trente (30) jours suivant la fin des travaux de démolition.



**Sachez que les débris et les encombrants issus d'une démolition doivent être acheminés dans un écocentre ou vers un endroit autorisé.**

Un message de votre municipalité

*Coiffure Geneviève*



Du mardi au vendredi  
**581 624-2421**  
28A, rue Saint-Rémi

**Price**

**Garage Yannick Ouellet Inc.**

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

**Garage: (418) 776-2035**  
**Fax: (418) 776-2035**  
**146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0**

## Bonne année 2022!

L'équipe COSMOSS Matapédia vous souhaite une prochaine année remplie de douceur et de bonne santé pour profiter de ce que la vie offre de meilleur!



## Cinéma en famille!

Au cinéma Figaro d'Amqui avec le film *Chantez 2*

Judi 20 janvier de 9h30 à 11h30

Inscription obligatoire

Détails sur l'événement Facebook!

Pour parents et leurs enfants de 0 à 5 ans

**GRATUIT** et collation sur place

Venez rencontrer un invité spécial « Zone parents » : le responsable de l'Accorderie!

**Le passeport vaccinal et une preuve d'identité avec photo sont requis pour les 13 ans et +**



**GRATUIT**

## Ateliers en présence pour les futurs parents et les parents d'enfants de 0 à 5 ans

Sujet du 27 janvier de 9h30 à 11h :

Les services disponibles dans la région pour les familles avec de jeunes enfants

À la Maison des familles de la Matapédia  
67, rue Lambert à Amqui

Venez rencontrer des professionnels ou intervenants en lien avec le sujet, une marraine d'allaitement, l'équipe de la Maison des familles et d'autres parents!

Passeport vaccinal non requis / Aucune inscription  
Présentez-vous simplement sur place!

## Des couloirs actifs dans les écoles primaires de la Vallée

COSMOSS est heureux d'avoir contribué aux 16 couloirs actifs qui arborent présentement les couloirs des écoles primaires de Ste-Ursule et Caron d'Amqui, Lac-au-Saumon, Sayabec, Causapscal, Val-Brillant, St-Moise, St-Léon, St-Damase, St-Noël et St-Tharcisius.



Pour ne rien manquer?

Suivez-nous sur facebook *COSMOSS Matapédia*

**Vous avez une question?**

Messenger sur la page ou 418-629-5001



## La MRC de La Matapédia souligne la contribution de 27 bénévoles matapédiens



**Amqui, le 16 décembre 2021** – Suite à la tenue de l'édition 2021 du concours bénévole organisé annuellement dans La Matapédia depuis onze ans, la MRC de La Matapédia est fière de souligner la contribution exceptionnelle de citoyennes et de citoyens, jeunes et moins jeunes, qui s'impliquent dans leur milieu et qui y font une différence.

Encore cette année, l'apport bénévole de dix-huit personnes, soit une par municipalité, est mis en lumière. Ces femmes et ces hommes ont contribué de façon significative à différentes initiatives réalisées dans leur milieu. Pour les remercier de leur implication bénévole, la MRC de La Matapédia les désigne **Bénévoles de l'année 2021** et leur ont remis un certificat de reconnaissance ainsi qu'un panier de produits locaux. Ces personnes sont :

Madame Huguette Bérubé, Albertville	Madame Lucille Plante, Amqui
Madame Céline Raymond, Causapscal	Monsieur Marc Thériault, Lac-au-Saumon
Monsieur Patrick Labelle, Saint-Alexandre-des-Lacs	Madame Anna Jean, Saint-Cléophas
Monsieur Magella Lévesque, Saint-Damase	Madame Lorraine Dufour, Sainte-Florence
Monsieur Grégoire Lavoie, Sainte-Érène	Monsieur Denis Durette, Sainte-Marguerite-Marie
Monsieur Mathieu Bérubé, Saint-Léon-le-Grand	<b>Monsieur Jean-Claude Robichaud, Saint-Moïse</b>
Monsieur Simon Gagnon, Saint-Noël	Madame Christine Paquet, Saint-Tharcisus
Madame Claire Roy, Saint-Vianney	Madame Vicky Guimond, Saint-Zénon-du-Lac-Humqui
Monsieur Bermond Roussel, Sayabec	Madame Thuy-Tien Nguyen-Dang, Val-Brillant

Pour Saint-Moïse, c'est l'implication de Monsieur Jean-Claude Robichaud qui a été soulignée.

Le concours a également permis de souligner la contribution de jeunes Matapédiennes et Matapédiens de moins de dix-huit ans qui s'impliquent activement dans leur milieu. Représentant la relève bénévole de demain, ils sont désignés **Jeunes bénévoles de l'année 2021** et ont reçu un certificat de reconnaissance ainsi qu'un panier cadeau. Les neuf jeunes honorés sont :

Renaud Tremblay, Amqui	Audrey-Ann Bergeron, Causapscal
Flavie Canuel, Saint-Alexandre-des-Lacs	Camille Carrier, Saint-Damase
Élisabeth Deschênes, Saint-Léon-le-Grand	<b>Lorie Fillion, Saint-Moïse</b>
Annabelle Picard, Saint-Noël	Koraly Chaussé-Morin, Sayabec
William Heppell, Val-Brillant	

Pour Saint-Moïse c'est Lorie Fillion qui est récompensée.

Rappelons que le concours bénévole s'inscrivait, au cours des dernières années, dans le cadre de la Fête des Moissons, un événement rassembleur visant la reconnaissance des gens impliqués dans les 18 municipalités de La Matapédia. En raison de la situation particulière en cette année 2021, la Fête n'a pas eu lieu pour une deuxième année consécutive.



## Jean-Claude Robichaud

Bénévole de l'année 2021 à Saint-Moïse  
Sociable, agit en leader, généreux.



### ■ Dans quoi vous êtes-vous impliqué?

Je m'implique dans différentes associations communautaires comme les Chevaliers de Colomb, la fabrique, la chorale, la cuisine lors d'événements, et je suis délégué paroissial.

### ■ Pourquoi faites-vous du bénévolat?

C'est naturel pour moi, j'aime mieux donner que recevoir. Je m'implique depuis que je suis jeune!

### ■ Quel moment « coup de cœur de bénévole » voudriez-vous partager?

Les Chevaliers de Colomb ont déjà remis des manteaux d'hiver à des jeunes défavorisés des écoles de Saint-Damase, Saint-Noël, Sayabec et Saint-Moïse. Je me rappelle encore le visage des jeunes, ils étaient contents de recevoir leur manteau!

### ■ Que diriez-vous à quelqu'un pour l'inciter à s'impliquer?

Il faut l'essayer, ça donnera le goût de continuer!

# BRAVO!



## Lorie Fillion

Jeune bénévole de l'année 2021 à Saint-Moïse  
Sociable, dynamique, responsable et autonome.



### ■ Dans quoi es-tu impliquée?

Je suis impliquée pour différentes activités ayant lieu dans ma municipalité : fête de Noël, maquillage et animation pour les petits, cantine et entrée pour l'Opti-Bœuf.

### ■ Pourquoi fais-tu du bénévolat?

Je fais du bénévolat parce que ça me donne l'occasion de passer du temps avec ma grand-mère et d'avoir du plaisir avec mes amis. J'aime aussi rendre service et donner.

### ■ Quel moment « coup de cœur de bénévole » veux-tu partager?

Il y en a deux : l'Halloween, parce qu'on rend les enfants heureux, et l'Opti-Bœuf, pour rencontrer de nouveaux visages.

### ■ Que dirais-tu à quelqu'un pour l'inciter à s'impliquer?

C'est pour une bonne cause!





Chez les personnes âgées, prévenir les chutes, et surtout leurs conséquences (p.ex. une fracture) est aussi important que de prévenir les maladies cardiaques ou les infections, car une chute peut avoir un impact majeur sur la qualité de vie et même sur la survie.

### Que peut-on faire pour prévenir les chutes?

Voici quelques trucs :

- **L'activité physique** permet de maintenir des muscles en santé et un meilleur sens de l'équilibre. La pratique régulière d'activité physique préserve la force, l'équilibre, la coordination et la flexibilité, des aptitudes primordiales pour prévenir les chutes. La marche, l'aquaforme, le vélo, le ski de fond ou la danse sont des exemples d'activités qui maintiennent le corps alerte. Le Tai chi est particulièrement efficace pour améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre.
- **Intégrer des exercices d'équilibre dans sa routine quotidienne** est aussi une bonne façon de maintenir ou d'améliorer son équilibre.
- Il est important de toujours **bien s'hydrater**, car la déshydratation peut causer des étourdissements et de la confusion, deux causes fréquentes de chute.
- Chez certaines personnes, les changements de positions rapides (par exemple se lever du lit) peuvent entraîner une chute de pression et des étourdissements. On recommande alors d'être prudents et de **faire ces changements de position plus lentement**, par exemple en s'assoiant sur le bord du lit quelques secondes avant de se lever.
- Surtout pour les personnes qui prennent des médicaments de façon chronique, il est bon de **réévaluer ses médicaments**

**périodiquement avec le médecin ou le pharmacien.** Comme les médicaments sont éliminés par le foie ou les reins et que ces organes peuvent devenir moins efficaces en vieillissant, il est parfois nécessaire d'ajuster certains traitements pour prévenir les effets indésirables.

- Des problèmes de vision peuvent aussi augmenter le risque de chute. Il est donc important de **faire examiner ses yeux annuellement** et de faire ajuster ses lunettes au besoin.
- Il est important de **choisir des chaussures adéquates**. Marcher avec des souliers à talons hauts, mal ajustés ou avec de mauvaises semelles augmente le risque de perdre l'équilibre. Faites mesurer vos pieds avant d'acheter de nouvelles chaussures, car ceux-ci changent en vieillissant. N'achetez que des souliers dans lesquels vous êtes confortables dès le premier essai. Évitez les souliers avec des talons hauts ou des semelles trop épaisses. L'hiver, on peut aussi utiliser des crampons pour éviter de glisser sur les surfaces enneigées.
- **Éclairez votre environnement.** En vieillissant, moins de lumière atteint le fond de l'œil, d'où l'importance d'éclairer abondamment son environnement. Gardez une lampe de chevet facilement accessible à côté de votre lit. Faites un chemin lumineux vers les interrupteurs qui ne sont pas situés près de l'entrée d'une pièce. Considérez l'installation d'interrupteurs qui reluisent dans l'obscurité et illuminez les escaliers.
- **Adoptez des accessoires pour vous aider dans les tâches quotidiennes.** Outre les aides à la marche comme la canne et la marchette, de nombreux accessoires sont offerts pour faciliter les tâches de la vie quotidienne. Discutez-en avec votre médecin. Au besoin, il vous dirigera vers un ergothérapeute.

• **L'environnement immédiat doit être adapté** afin de réduire les risques de chutes, par exemple **en s'assurant que les corridors de déplacement à la maison ne sont pas encombrés d'objets** sur lesquels on peut trébucher (p.ex. tapis, objets décoratifs posés au sol ou fils). Retirez les boîtes, journaux, fils électriques et autres nuisances des passages. Fixez les tapis décoratifs au plancher. Réparez dès que possible les planchers abîmés. Déposez un tapis antidérapant dans la douche ou le bain. De plus, les barres d'appui sont très utiles dans la salle de bain pour se relever de la toilette ou du bain. Si elles ne sont pas suffisantes pour sortir facilement du bain, il vaut mieux opter pour la douche. On peut y placer une chaise (conçue à cet effet) au besoin.

• Enfin, **adoptez des accessoires pour vous aider dans les tâches quotidiennes**. Outre les aides à la marche comme la canne et la marchette, de nombreux accessoires sont offerts pour faciliter les tâches de la vie quotidienne. Discutez-en avec votre médecin. Au besoin, il vous dirigera vers un ergothérapeute.

Bien qu'il soit important de réduire son risque de chute en vieillissant, il ne faut pas en faire une maladie et s'empêcher de bouger. Adapter ses activités ne veut pas dire les arrêter! Toutefois, il est important d'être honnête avec soi-même et de reconnaître ses limites.

Information supplémentaires sur Gouvernement du Canada : Vous pouvez éviter les chutes!

Source : Familiprix



## *Des emplois disponibles à la pépinière!*

La Pépinière de Sainte-Luce, Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs est à la recherche de candidats pour combler des emplois « d'aide sylvicole » au printemps 2022.

Début d'emploi : fin avril

Durée : 10 à 25 jours

Salaire horaire en 2021 : 20,43 \$ (salaire 2022 : à venir)

Pour vous inscrire :

Transmettre l'offre de service ou votre curriculum vitae :

- adresse courriel : [pepinieredesainte-luce@mffp.gouv.qc.ca](mailto:pepinieredesainte-luce@mffp.gouv.qc.ca), ou
- adresse postale : 240, Rang 2 Ouest, Sainte-Luce, (Québec) G0K 1P0.

Le formulaire « Offre de service » est disponible

à la page d'accueil du site web :

<http://www.mffp.gouv.qc.ca/forets/semences/semences-pepinieres-sainte-luce.jsp>

Pour information : 418 739-4819, poste 221



# Abattage d'arbres et reboisement en forêt privée



La propreté est au cœur des préoccupations de la majorité des citoyens. C'est pourquoi les règlements municipaux en vigueur contiennent des dispositions régissant l'abattage d'arbres et le reboisement en forêt privée.

Il est important de souligner que l'ensemble du territoire sous la juridiction de la municipalité est assujéti à ces règlements et que ceux-ci s'appliquent à l'ensemble des personnes physiques ou morales, de droit public ou privé.

Tous les travaux visant l'abattage d'arbres ou le reboisement sur les terres du domaine privé doivent être conformes aux dispositions du règlement de zonage s'appliquant à l'ensemble du territoire visé. Un certificat d'autorisation relatif à l'abattage d'arbres peut être requis.

Savez-vous que selon la *Loi sur aménagement et l'urbanisme* des sanctions pénales peuvent être appliquées allant d'un montant minimal de 500 \$ auquel s'ajoute :

- 1° dans le cas d'un abattage sur une superficie inférieure à un hectare, un montant minimal de 100 \$ et maximal de 200 \$ par arbre abattu illégalement, jusqu'à concurrence de 5 000 \$ ;
- 2° dans le cas d'un abattage sur une superficie d'un hectare ou plus, une amende d'un montant minimal de 5 000 \$ et maximal de 15 000 \$ par hectare complet déboisé auquel s'ajoute, pour chaque fraction d'hectare déboisée, un montant déterminé conformément au paragraphe 1°.

Les montants prévus au premier alinéa sont doublés en cas de récidive.

Il est donc important que tous, nous participions activement à garder notre milieu de vie agréable, attrayant pour un meilleur voisinage, le bon respect de la nature et la vivacité de nos forêts.

Votre municipalité.



# Stromboli touski

Les minutes futées de IGA

6 portions



1 boule de pâte à pizza du commerce de 450 g (1 lb) sans huile hydrogénée surgelée, décongelée (voir Note)

60 ml (¼ tasse) de sauce à pizza du commerce

500 ml (2 tasses) de légumes mélangés au choix hachés finement ou coupés en petits dés (poivrons, courgettes, champignons, aubergines, oignons, poireaux, etc.)

250 ml (1 tasse) de viande hachée cuite (porc, poulet, bœuf)

250 ml (1 tasse) de fromage râpé au choix (mozzarella, cheddar, provolone, suisse)

1 jaune d'œuf

5 ml (1 c. à thé) de romarin séché

Une pincée de fleur de sel

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Sur une surface de travail propre et farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 20 cm x 40 cm (8 po x 16 po).

Répartir la sauce à pizza sur la pâte en prenant soin de laisser une bordure sans sauce d'environ 5 cm (2 po) au haut du rectangle.

Répartir les légumes, la viande cuite et le fromage sur la pâte.

Rouler le stromboli en partant du bas vers le

haut, jusqu'à la bordure sans sauce. Presser avec les doigts pour bien sceller le rouleau.

Transférer délicatement sur la plaque de cuisson et replier chaque extrémité du rouleau vers le bas pour le sceller.

Dans un petit bol, fouetter le jaune d'œuf. À l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner la surface du stromboli. Faire quelques entailles sur le stromboli avec un couteau, puis garnir de romarin et de fleur de sel.

Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Servir avec une salade verte.

## NOTE

Le stromboli est une pizza roulée. Le nôtre est une version « touski » puisqu'on y met tout ce qui reste dans le frigo de légumes, de viande cuite et de fromage!

Privilégiez les pâtes à pizza du commerce sans gras trans. Pour les repérer, consultez le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients. Évitez les termes suivants : huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées et saindoux.

Encore mieux : faites-la vous-mêmes!



### 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](mailto:jst-amand@globetrotter.net)



Clerebec 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

[clerebec3344@gmail.com](mailto:clerebec3344@gmail.com)



**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



## Gaz-Bar St-Amand

9437 0228 Québec Inc.

**Essence avec service**

**420, route 132**

**Saint-Moïse (Qc)**

**G0J 2Z0**

**Tél. 418 776-2147**



### 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

## 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

Heures d'ouverture :

Lundi au samedi de 8 h à 21 h Dimanche : 10 h à 18 h

### 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!*

## Fraser Transport-Excavation

### EXCAVATION

(418) 740-2054

✉ [fraserte@hotmail.com](mailto:fraserte@hotmail.com)

- Construction et réfection de chemin
- Excavation résidentielle
- Drainage agricole
- Démolition

9388-2520 Québec Inc.

805 Route 132

St-Moïse, Qc

G0J 2Z0

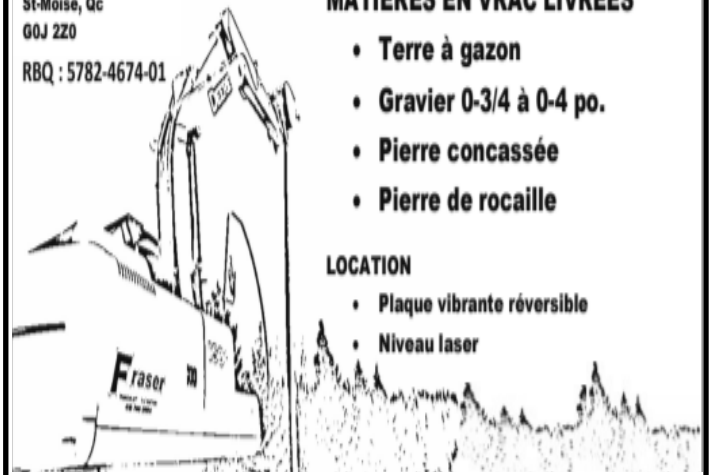
RBQ : 5782-4674-01

### MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

- Terre à gazon
- Gravier 0-3/4 à 0-4 po.
- Pierre concassée
- Pierre de rocaille

### LOCATION

- Plaque vibrante réversible
- Niveau laser





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**

**Site Internet : [accentmeubles.com](http://accentmeubles.com)**

**479, Rte 132 Ouest**

**St-Moïse, Québec**

**G0J 2Z0**

**RBQ : 1356 9629 96**



## *Harvey & Fils Inc.*

**Entrepreneurs électriciens et en construction**

**Bureau : (418) 776-2115**

**Jean-Rock : (418) 776-2014**

**Fax : (418) 776-5605**

**Régis : (418) 776-2885**

**Courriel: [harveyetfils@globetrotter.net](mailto:harveyetfils@globetrotter.net)**



**Ferme Soliprè Holstein inc.**

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



**MRC de LA MATAPÉDIA**

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


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

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

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

**Ferme Laifort inc.**

Propriétaire : Luc Fraser

**CHEVALIERS DE COLOMB**

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Clément Harvey**

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier  
 M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

**TOILETTAGE CANIN**



**TONTE      COUPE DE GRIFFES      BAIN**

Nadine Beaulieu  
 60 rue Principale, Saint-Moïse

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



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

*Nadia Heppell*

*Élodie Brisson*

*Christine Landry*

*Laurence Beaudry*

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

Tél. : 418-775-4151 Téléc. : 418-775-4237



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-Cartier Mont-Joli  
(Québec) G5H 2V9

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



**familiprix**

**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







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

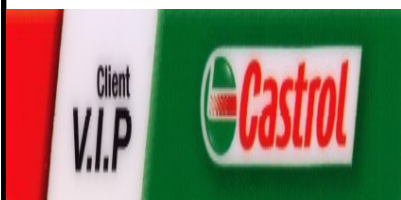


Québec 

[cpelenfantjoue@globetrotter.net](mailto:cpelenfantjoue@globetrotter.net)  
[www.enfantjoue.com](http://www.enfantjoue.com) et

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

**REMORQUAGE**  
**D'URGENCE 24 H**  
**ASSISTANCE ROUTIÈRE**  
**MÉCANIQUE SPÉCIALI-**  
**SÉE**  
**PNEUS DE TOUS GENRES**  
**VITRES D'AUTO**



**TECHNET**  
**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.**

[rbouchardauto@outlook.com](mailto:rbouchardauto@outlook.com)

Cellulaire : 418 631-4350