

# L'ÉCHO DU SOMMET

Novembre 2021



## Service d'animation de Saint-Moïse

Centre Sportif de St-Moïse  
Ouvert après l'école  
de 15 h 15 à 18 h

*\* En collaboration avec la municipalité  
et le comité de développement de St-Moïse \**

Coût :

10 \$ par soir

- ☺ Animation d'activités
- ☺ Jeux éducatifs
- ☺ Aide aux devoirs

Informations et inscriptions: Mathieu Morin 418 631-9834



**Le CISSS du  
Bas-Saint-Laurent  
annonce le passage du  
Vacc-I-Express  
à Saint-Moïse.**

L'autocar de vaccination sera dans le stationnement  
du **centre municipal** mercredi le  
**10 novembre entre 10 h 30 et 13 h.**

**Il n'est pas nécessaire d'avoir un rendez-vous.**

Les vaccins Pfizer-BioNTech (personnes de 12 ans et plus) et Moderna (personnes de 18 ans et plus) seront disponibles, autant en première qu'en deuxième dose.

Salle de quilles Saint-Noël

Ouverture 29 octobre 2021

Début des ligues le 8 novembre 2021



Informations :

Gino Fortin : 776-5912, 776-2966

Emmanuel Picard : 776-2514

\*\* Respect des normes sanitaires en vigueur  
et preuve vaccinale obligatoire \*\*

## SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Mot vert du mois .....	Page 4
Centre d'action bénévole .....	Page 5
Gagnants des loteries.....	Page 5
Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de Saint-Moïse .....	Pages 6-7
Carrefour 50 plus du Québec .....	Page 8
Initiative ciblée pour les travailleurs expérimentés	Page 9
Parlons santé .....	Page 10
Cosmoss La Matapédia .....	Page 11
Recette .....	Page 12
Coin détente .....	Page 13
Solutions du Coin détente.....	Page 14

## 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 (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 décembre 2021

### Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



418-730-8399

André Gagné Prop.



### 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

## POUR UNE COLLECTE DE BACS RÉUSSIE

1. La couleur du bac et la matière dans le bac doivent correspondre à la collecte.

BLEU	->	RECYCLAGE
BRUN	->	ORGANIQUE
VERT/NOIR	->	DÉCHET

2. Le bac ne doit pas avoir une roue ou un couvercle manquant, ni être endommagé.

3. Les bacs ne doivent pas être collés entrent eux ou trop près d'un obstacle (galerie, poteau, auto, quai, etc.) Distance de **2 mètres**.

4. Le matériel placé au sol ou qui déborde du bac risquant de tomber n'est pas ramassé.

PLAINTES **418-330-2048**

## Calendrier des collectes



bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

### Novembre

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				

### Décembre

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

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

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

**6 DÉCEMBRE**

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

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

# Le Mot vert du mois

## « Le 3<sup>e</sup> R : Recycler »

Bonjour à vous,

Le 15 novembre de chaque année, c'est la Journée mondiale du recyclage. Cette journée a pour but de promouvoir la participation au recyclage et la consommation de produits fabriqués à partir de matériaux recyclés.

Selon les estimations, dans La Matapédia et La Mitis nous générerions dans nos maisons près de 4700 tonnes de matières recyclables, mais un peu plus du tiers peine encore à trouver le chemin du Centre de tri. Lorsqu'on sait qu'il en coûte plus de 10 fois moins cher à traiter ces matières dans le bac bleu que dans les poubelles, imaginez les économies qu'il nous reste à faire!

Qu'advient-il de nos matières une fois dans le bon bac? C'est simple. Elles sont triées, nettoyées de tout contaminant puis retransformées en de nouveaux produits que nous consommerons et recyclerons de nouveau (idéalement). Ainsi :

- Les papiers et cartons sont transformés en papier ou papier journal;
- Les plastiques redeviennent des contenants de plastique;
- Le verre sert pour la laine isolante, comme matière de recouvrement ou pour de nouveaux contenants;
- Les métaux sont refondus pour une nouvelle utilisation.

Une boucle de gestion de nos « ressources résiduelles » simple, efficace et bien implantée dans notre région depuis plusieurs années. Selon un sondage, vous étiez plus de 99% à utiliser le bac bleu à chaque collecte ou presque. Si vous avez des membres du 1% restant dans votre entourage, encouragez-les à faire la bonne chose : participer!

Pour plus d'information sur ce projet ou sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

**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



## Gaz-Bar St-Amand

9437 0228 Québec Inc.

**Essence avec service**

**420, route 132**

**Saint-Moise (Qc)**

**G0J 2Z0**

**Tél. 418 776-2147**

L'année 2021 marque les 39 années d'existence du Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia.

En 1981, qui aurait cru que les besoins en accompagnement-transport, en popote roulante, en visite amicale et en Viactive à domicile auraient pris une telle ampleur et perdureraient ainsi au fil du temps.

La mission du Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia est de promouvoir l'action bénévole dans les secteurs de l'activité humaine et susciter une réponse à des besoins du milieu.

Les services offerts à toute la population Matapédienne sont :

- Accompagnement Transport
- Accompagnement Social
- Popote Roulante
- Appels téléphoniques Bonjour, Comment ça va ?
- Visite amicale
- Aide à la marche
- L'Équipe volante proche aidant
- Une belle équipe siège sur le conseil d'administration pour que le déroulement de ses activités soit possible :
  - Mme Patricia Charest (présidente) St-Moise
  - Mme Cécile Raymond (vice-présidente) Causapscal
  - Mme Josée Roussel (trésorière) Amqui
  - Mme Cécile Lévesque (secrétaire) Causapscal
  - M. Éric Langlois (administrateur) Causapscal
  - Mme Claire Poirier (administratrice) St-Cléophas
  - Mme Pascale Rioux (directrice) St-Leon-Le-Grand



**Nous avons un grand besoin de vous très chers bénévoles pour continuer notre mission !!!**

*Gagnants de la loterie 2021 de la Fabrique*

*Loterie Opti-boeuf*

Micheline Michaud	400 \$	Gilles Gagnon	200 \$
Henry Otis	100 \$	Alcide Gagné	50 \$
Line Marcoux	50 \$	Liliane Lévesque	50 \$
Sylvain Bérubé	50 \$		



*Félicitations à tous les gagnants!*



**OPTIMISTE  
SAINT-MOÏSE**

Marie-Pierre Harvey de Rimouski a remporté le prix de 1 000 \$.



## Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de Saint-Moïse

Comité de suivi du projet  
Novembre 2021

### En rappel :

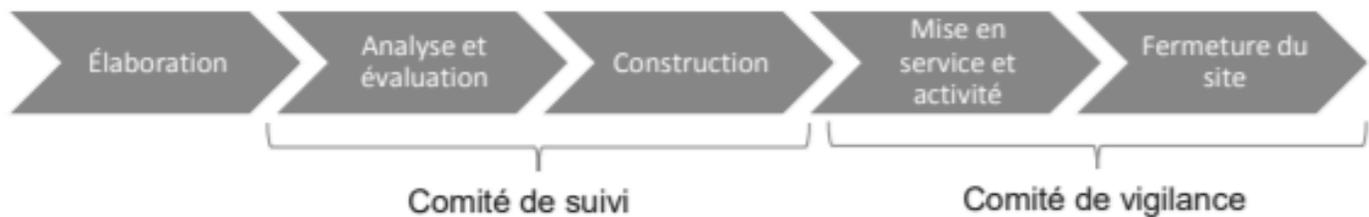
Annoncé le 12 mars 2020 par les MRC de La Matapédia et de La Mitis, le projet de Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de Saint-Moïse comprendra une plateforme de compostage, un lieu d'enfouissement technique et un éco-centre. Il vise une autonomie locale ainsi qu'une diminution des coûts relatifs au traitement des matières résiduelles (d'environ 500 000 \$ annuellement) tout en permettant la distribution du compost aux citoyens des deux MRC participantes. Au terme de son implantation, prévue pour 2024, le projet permettra de réduire annuellement de plus de 85 000 km le transport des déchets et des matières compostables ainsi que les coûts et les émissions de gaz à effet de serre qui y sont associés.

Pour plus d'informations : [www.ecoregie.ca/multiplateforme](http://www.ecoregie.ca/multiplateforme)

Tel que mentionné lors de la présentation du 16 février 2021 et de la consultation publique du 23 août 2021, la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis a mis en place un comité de suivi du projet de Multiplateforme de gestion des matières résiduelles Matapédia-Mitis de Saint-Moïse qui se définit comme suit :

- une table d'échanges d'information, de savoirs et d'expertises;
- un comité de concertation et un espace de dialogue structuré;
- un mécanisme pour bonifier le projet;
- une fenêtre vers le milieu d'accueil du projet.

Par définition, la durée de vie du comité est jusqu'à la mise en opération du projet. Par la suite, en vertu de l'article 57 de la Loi sur la qualité de l'environnement (L.Q.R., chapitre Q-2) et défini par les articles 72 du Règlement sur l'enfouissement et l'incinération de matières résiduelles, l'exploitant d'un lieu d'enfouissement technique doit, dans les 6 mois suivant le début de l'exploitation du lieu, former un comité de vigilance pour exercer la fonction est d'assurer la surveillance et le suivi de l'exploitation, de la fermeture et de la gestion post-fermeture de cette installation.



La première rencontre du comité de suivi a eu lieu le 30 septembre dernier à Saint-Moïse. Le comité est formé de résidents de Saint-Moïse, de La Matapédia et La Mitis ainsi que de la Municipalité de Saint-Moïse et l'Organisme des bassins versants du Nord-Est du Bas-Saint-Laurent. Lors de cette rencontre, le comité s'est donné le mandat suivant :

- Favoriser le partage de l'information et des savoirs locaux ainsi que des connaissances scientifiques entre les acteurs locaux, la Régie et des experts externes;
- Optimiser les retombées positives et concrètes du projet, en assurant une plus-value et que le projet rayonne de par :
  - son côté innovateur;
  - son caractère éducatif;
  - son souci de la propreté et de l'environnement.
- Participer à l'acceptation sociale du projet par la prise en compte des enjeux du milieu;
- Agir comme un point de contact pour les citoyens et organismes qui désirent proposer des suggestions ou qui ont des questions concernant le projet;
- Au besoin, être un porte-parole du projet pour la population et les acteurs intéressés.

Les rencontres auront lieu périodiquement au besoin et en respectant les mesures sanitaires.

Pour les personnes intéressées à faire partie de ce comité de suivi, il est possible d'en faire la demande via les coordonnées suivantes :

<b>MRC de La Matapédia</b>	<b>MRC de La Mitis</b>
Tél. : 418 629-2053 poste 1138	Tél. : 418-775-8445 poste 1138
Courriel : <a href="mailto:matresi@mrcmatapedia.qc.ca">matresi@mrcmatapedia.qc.ca</a>	Courriel : <a href="mailto:matresi@mitis.qc.ca">matresi@mitis.qc.ca</a>
Site web : <a href="http://www.ecoregie.ca/multiplateforme">www.ecoregie.ca/multiplateforme</a>	
Facebook : @RITMRMatapediaMitis	



**ADHÉRER...**

**RENOUVELER...**

**GAGNER !!!**

**Les avantages de la carte de membre 2022**

**Un 25 \$ à investir... pour le plaisir !**

Être membre d'un Club des 50 ans et plus affilié au Carrefour 50 + du Québec... c'est valorisant, payant, gagnant ! Le conseil d'administration du Carrefour lance le **concours 50<sup>e</sup> anniversaire !**

Les prix suivants seront remis lors du congrès de mai 2022 :

- 3 tirages de 500 \$ parmi les membres d'un club affilié qui ont payé leur carte avant le 28 février 2022
- 3 prix de 1 000 \$ aux clubs affiliés qui ont égalisé ou dépassé le nombre de membres de 2021 (évaluation après le retour des cartes de membres non-vendues)
- 4 prix de présence au congrès de 250 \$
- 5 prix de présence de commandites d'entreprises
- Entrée gratuite au Salon des exposants & conférenciers du congrès

**Un 25 \$ gratifiant !**

Être membre d'un Club des 50 ans et plus affilié au Carrefour 50 + du Québec, c'est aussi :

- Le Magazine **agir !**, publié 2 fois par année (le magazine qui rejoint chaque membre)
- Un *Bottin des escomptes* amélioré
- Un lot d'activités diversifiées et bénéfiques
- Un sentiment d'appartenance au plus grand réseau d'ainés dans l'Est du Québec
- Le maintien et la vitalisation des Clubs des 50 ans et plus dans les municipalités
- La chance d'entretenir un réseau social et aider à briser l'isolement

Pour Saint-Moïse : Louis-Marie Lévesque 418 776-2975

# Initiative ciblée pour les travailleurs expérimentés (ICTE)

**C'est quoi?** Un service gratuit dans votre milieu pour les 50 ans et plus. Une présence dans les 4 MRC : Rimouski-Neigette, La Mitis, La Matapédia et La Matanie.

**C'est pour qui?** Les personnes de 50 et plus qui souhaitent se réorienter, sans emploi ou désirant un travail complémentaire à la retraite.

## Comment?

- Réalisation d'un bilan de vos compétences.
- Mise à jour des outils de base de recherche d'emploi (CV, lettres, entrevues)
- Développement d'un projet d'emploi
- Possibilités de formation d'appoint

**Pourquoi participer?** Pour avoir une meilleure connaissance de soi, développer son réseau, briser l'isolement, réfléchir aux mythes face à l'âge, prendre conscience de ses capacités et bien cerner ses compétences transférables pour un nouveau milieu de travail.

## Démarrage de nouveaux groupes régulièrement

### Service de Transition en Emploi

1281 Jacques-Cartier, Mont-Joli (Québec) G5H 2T3  
Téléphone : 418 725-0996 Sans frais : 1 866 925-1438  
Site Web : [transitionenemploi.com](http://transitionenemploi.com)



### Centre de la Petite Enfance de Saint-Moïse Bureau Coordonnateur de la MRC de la Matapédia

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0  
Téléphone : (418) 776-2903  
Télécopieur (418) 776-5412

### Centre de la Petite Enfance de Sayabec

6c, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0  
Téléphone : (418) 536-2006  
Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,  
31 places en installation à Sayabec et  
290 places en milieu familial réparties  
sur la MRC de la Matapédia

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

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



Québec 



### À quoi servent les humidificateurs?

Lors des mois d'automne et d'hiver, la température froide exige que l'on chauffe nos maisons. La chaleur intérieure dégagée par nos systèmes de chauffage assèche l'air, surtout si on chauffe à l'électricité. L'air doit alors reprendre cette humidité où il peut. Lorsque les seules sources d'humidité sont notre peau, notre gorge et nos narines, l'air sec les assèche, augmentant nos chances de contracter un rhume ou une grippe.

L'utilisation d'un humidificateur peut alors être très utile. Les humidificateurs sont des appareils qui servent à humidifier l'air. **L'utilisation régulière d'un humidificateur** permet d'avoir un taux d'humidité adéquat pour un milieu de vie sain, prévenant ainsi un assèchement du système respiratoire. Dans une maison, le taux d'humidité relative devrait être inférieur à 50% en été, et à 30% en hiver.

Utilisez l'humidificateur lors d'une infection du système respiratoire (rhume, grippe, bronchite, pneumonie ou autre). En effet, lorsqu'on augmente le taux d'humidité, on rend plus liquides les sécrétions qui bloquent nos poumons et nos sinus et on favorise leur élimination. L'humidificateur hydrate aussi les muqueuses pendant la nuit et permet donc d'améliorer notre confort durant cette période.

### Existe-t-il plusieurs types d'humidificateurs?

OUI. Il existe 3 types d'humidificateurs : les humidificateurs à air froid, ceux à air chaud (vaporisateurs) et les ultrasoniques.

### Quel humidificateur doit-on utiliser?

La réponse n'est pas simple, car chacun a ses avantages et ses inconvénients. Le vaporisateur, en chauffant l'eau pour l'évaporer, tue les microbes et les moisissures et évite de les envoyer dans l'air. Un vaporisateur a donc l'avantage d'avoir moins besoin d'entretien qu'un humidificateur à air froid. Son principal inconvénient est le risque de brûlures. Puisque le vaporisateur dégage de la vapeur chaude, on doit éviter que notre peau soit trop près du jet de vapeur. On doit aussi le garder hors de la portée des enfants.

Si on utilise un humidificateur à air froid, on doit absolument changer l'eau chaque jour afin d'empêcher que des microbes ne s'y multiplient et soient, plus tard, projetés dans l'air... Cependant, ils sont beaucoup plus sécuritaires, car ils ne présentent aucun risque de brûlures.

En terme de coût, les humidificateurs ultrasoniques sont beaucoup plus dispendieux que les autres. Ils sont cependant beaucoup plus silencieux et permettent de régler le taux d'humidité désiré.

### Quelle sorte d'eau doit-on utiliser dans les humidificateurs?

L'idéal, c'est de toujours utiliser de l'eau distillée, car elle ne contient pas de minéraux. Si les minéraux se retrouvent dans l'air, on pourra les respirer et on augmentera nos risques d'infections... De plus, surtout si on utilise un humidificateur ultrasonique, l'utilisation d'eau du robinet entraîne la formation de poussières blanchâtres sur les meubles. C'est pourquoi tous les nouveaux modèles utilisent des cartouches ou des filtres pour déminéraliser l'eau. Cependant, si on veut conserver leur efficacité, on doit les changer régulièrement.

### Les solutions médicamenteuses sont-elles efficaces?

On peut ajouter des solutions médicamenteuses dans les vaporisateurs seulement. Ces solutions contiennent des produits qui irritent notre système respiratoire et qui nous donnent l'impression d'être décongestionnés. En réalité, elles ne soulagent pas du tout la congestion. On devrait les éviter.

### Peut-on utiliser de l'eau de Javel pour nettoyer notre humidificateur?

On ne le recommande pas, car même si l'eau de Javel détruit les bactéries, elle est très irritante et peut causer des réactions allergiques. De plus, elle dégage une odeur désagréable. On doit plutôt utiliser des comprimés de nettoyage spécialement conçus à cet effet.

Source : Familiprix



LA MATAPÉDIA  
**COSMOSS**  
 Pour que chaque **jeune**  
 développe son **potentiel**

# Vous informez

des initiatives pour  
 les 0-30 ans de la Matapédia

## Grande semaine des tout-petits

15 au 21 novembre 2021 | 6<sup>e</sup> édition

Ensemble, soutenons  
 le développement des tout-petits  
 dès les premiers instants



Collectif  
 petite  
 enfance

Surveillez la programmation complète  
 sur la page Facebook COSMOSS Matapédia  
 et sur le site [www.cosmoss.qc.ca/matapedia](http://www.cosmoss.qc.ca/matapedia)

Voici quelques activités gratuites proposées :

- Lundi : Lancement du concours Facebook
- Mardi : Matin à l'Espace Familles d'Amqui  
Ouverture spéciale pour les tout-petits
- Mercredi : Atelier pour les parents sur le budget et  
les économies possibles en alimentation
- Judi : Lancement des bacs « Touche à tout »
- Vendredi : Sortie spéciale COSMOSS

Et bien plus!



## Patinage en famille!

À l'aréna de Causapsal

Vendredi 19 novembre de 9h30 à 11h30

Pour parents et leurs enfants de 0 à 5 ans  
 Collation sur place

Venez rencontrer notre invité spécial « Zone parents » :  
 un membre de l'équipe du Centre Écllosion

Inscription obligatoire sur l'événement Facebook  
 25 personnes maximum

Le passeport vaccinal est requis pour les 13 ans et +

25 octobre au 21 novembre 2021

Ayez accès à l'atelier :

## LECTURE PARTAGÉE ENRICHIE

GRATUIT

Nadine Boulianne, orthophoniste

Durée :  
 1h30

Pour qui? Parent, grand-parent,  
 oncle, tante, etc. d'enfant de 2 à 6 ans.

Inscrivez-vous au [cosmoss.qc.ca/matapedia/nouvelles](http://cosmoss.qc.ca/matapedia/nouvelles)

Recevez par courriel le lien de l'atelier  
 qui sera disponible jusqu'au 21 novembre.

Répondez à un court sondage d'évaluation et vous  
 pourriez recevoir un des livres proposés dans la formation!



Pour ne rien manquer?

Suivez-nous sur facebook COSMOSS Matapédia

Vous avez une question?

Messenger sur la page ou 418-629-5001

# Bondies à la citrouille

Savourer 16 portions

Un blondie, c'est d'une sorte de brownie (mais sans cacao) à base de sucre roux, que l'on coupe en carrés individuels et dont raffolent les Américains.

C'est un dessert facile et gourmand. En voici une version à la citrouille.

Beurre : 180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse)

Cassonade : 250 ml (1 tasse)

Purée de citrouille : 500 ml (2 tasses)

Épices pour tarte à la citrouille : 10 ml (2 c. à thé), voir note

Œuf : 1

Extrait de vanille : 10 ml (2 c. à thé)

Farine de blé entier : 500 ml (2 tasses)

Graines de lin moulues : 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse)

Poudre à pâte : 2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)

Sel : 1 pincée

Pacanes naturelles : 16

**NOTE** Le mélange d'épices pour tarte à la citrouille contient généralement de la cannelle, de la muscade, du quatre-épices (piment de la Jamaïque) et du gingembre moulu. Vous pouvez créer votre propre mélange maison en gardant la cannelle comme ingrédient principal.



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser un moule carré de 23 cm (9 po) de papier sulfurisé (parchemin) légèrement plus large que le moule pour faciliter le démoulage.

Dans un grand bol allant au four à micro-ondes, faire fondre le beurre de 30 à 45 secondes, selon la puissance de l'appareil.

Ajouter la cassonade, la purée de citrouille et les épices pour tarte à la citrouille. Fouetter pour bien mélanger.

Ajouter l'œuf et la vanille. Fouetter.

Ajouter la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger.

Verser la pâte dans le moule. Répartir les pacanes sur la pâte en formant 4 lignes et 4 colonnes.

Cuire au four 1 heure. Laisser tiédir avant de couper en 16 morceaux.

Se conservent 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

## Purée de citrouille

Une citrouille moyenne d'environ 3 kg (6.5 lb) donne 1.5 L (6 tasses) de purée de citrouille. Choisissez une citrouille selon vos besoins! Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou congeler.

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).

Coupez la citrouille en 2. À l'aide d'une cuillère, videz l'intérieur de la citrouille. Nettoyez et conservez les graines pour les cuisiner.

Déposez la citrouille sur la plaque de cuisson, face coupée vers le bas.

Faites cuire au four de 1 heure à 1 heure 30 minutes, selon la grosseur de la citrouille, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair.

Laissez tiédir de 15 à 20 minutes. À l'aide d'une cuillère, grattez la chair et déposez-la dans le récipient du robot culinaire. Réduisez en purée lisse. Au besoin, procédez en plusieurs étapes pour éviter de surcharger l'appareil.



## Coin détente

### BLAGUE

*Vous avez deux vaches—Russie*

Rectification »: le gouvernement a deux vaches.

*Vous avez deux vaches—Inde*

Vous les vénérez et leur faites des offrandes.

*Vous avez deux vaches—Japon*

Ce sont les dernières vaches du pays. Vous développez à la partir de leur organisme des robots capables de produire du lait.

*Vous avez deux vaches—Portugal*

L'une se nomme Sanchez Gomez de Suza et l'autre Oliviera Almeida Dos Santos.

*Vous avez deux vaches—Finlande*

Vous les mettez au sauna, elles cuisent à la vapeur, et invitez vos voisins à dîner.

gohumour.com

### PENSÉES

L'âge mûr est le plus beau de tous. On est assez vieux pour reconnaître ses erreurs passées, mais encore assez jeune pour en commettre de nouvelles.

Maurice Chevalier

L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges.

Victor Hugo

### ÉNIGMES

Je suis le premier à la ligne d'arrivée, mais je ne suis pas le vainqueur. Qui suis-je?

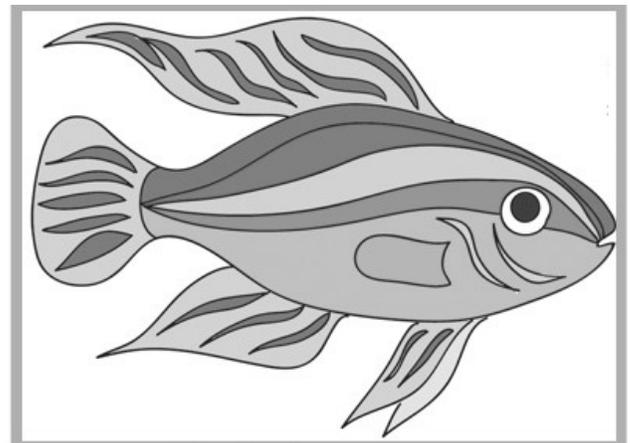
Vous êtes dans un trou, il se remplit d'eau et vous avez 3 objets : une corde, un tonneau et une chaise. Que faites-vous?

### SUDOKU niveau facile

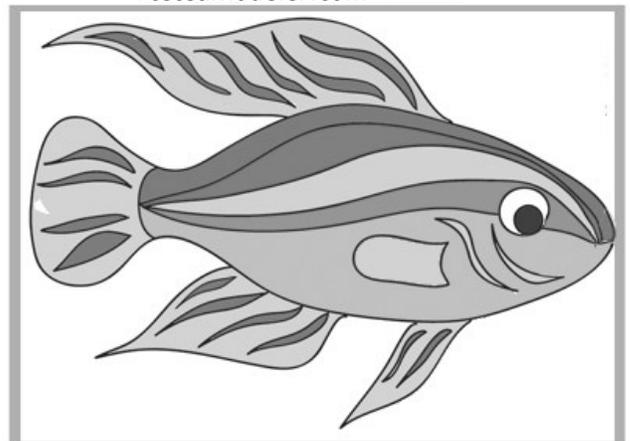
3	9	7		2	5			
		4	3	7				
		8		4	1	7		
	2		6			9		
1	7	9				3	2	6
		3			9		4	
		6	1	9		2		
				8	3	6		
			7	6		4	3	9

Remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3 sur 3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9.

### JEU DES 7 ERREURS



teteamodeler.com





Les cartes de membre  
des Chevaliers de Colomb de  
Saint-Moïse, Saint-Damase et Saint-Noël  
sont arrivées.  
Veuillez contacter Louis-Marie Lévesque,  
secrétaire financier, au numéro suivant  
418 776-2975

## Solutions du Coin détente

### ÉNIGMES

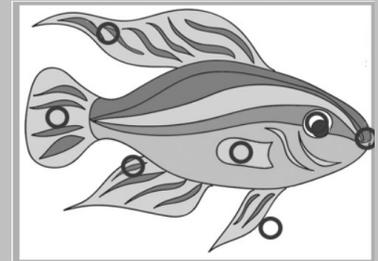
Je suis le deuxième, car ce n'est pas le verbe être dans « je suis le premier » mais le verbe suivre.

Il faut s'accrocher au tonneau et attendre d'avoir atteint la surface. Le piège, c'est que la chaise et la corde sont inutiles.

### SUDOKU

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

### JEU DES 7 ERREURS



**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



### INFORMATIQUE JULIEN SIROIS

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

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

## Fraser Transport-Excavation

(418) 740-2054

fraserte@hotmail.com

9388-2520 Québec Inc.  
805 Route 132  
St-Moïse, Qc  
G0J 2Z0  
RBQ : 5782-4674-01

### EXCAVATION

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

### 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



## 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 **BANNIÈRE AMI**

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

### PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et

en comptoir - Sauce spaghetti

Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe

Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec

Permis de chasse et de pêche

*Au plaisir de vous servir!*



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



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

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSISTANCE 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.

rbouchardauto@outlook.com

Cellulaire : 418 631-4350

*Voici ce que je t'offre...*

- Suivi des garanties
- Recettes exclusives
- Produits en promotion
- Bingo et tirage
- Beaucoup de plaisir
- Clientèle VIP

*Vanessa Leblond*

418-318-2971

VLEBLOND@OUTLOOK.COM



RECHERCHE DES HÔTESSES À GÂTER!

*Party  
Virtuel*

50% RABAIS

PRODUITS  
GRATUIT

C'EST 100% VIRTUEL! TU N'AS RIEN D'AUTRE  
À FAIRE QUE D'INVITER DES AMIS!

*Aimerais-tu essayer?*

## TOILETTAGE CANIN



**TONTE**

**COUPE DE GRIFFES**

**BAIN**

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

**418-776-2106 / 418-631-9771**

prenez rendez-vous



**Ferme Solipié Holstein inc.**

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



**SCIAGE ET  
 PLANAGE  
 ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEAULT  
 PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ  
 CÈDRE ET MÉLÈZE**

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

418-725-9518

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

122, route Thibeault  
 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

479, Rte 132 Ouest  
 St-Moïse, Québec  
 G0J 2Z0  
 RBQ : 1356 9629 96

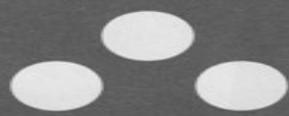



**Harvey & Fils Inc.**

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)



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)**



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**Pascal Bérubé**

Député de  
Matane-Matapédia



**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

*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**



Les notaires

*Michaud Charbonneau Heppell inc.*

*Nadia Heppell*  
*Christine Landry*

*Élodie Brisson*  
*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



**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



# La p'tite école du rang



La maîtresse d'école s'était engagée à enseigner, à éduquer,  
à discipliner tous les enfants du rang, peu importe  
l'âge, l'intelligence ou le niveau scolaire.

Source : Thérèse Sauvageau, Témoin de notre passé