

# L'ÉCHO DU SOMMET

Juillet 2022



## Top 5 des meilleurs endroits pour jouer dans l'eau dans la Matapédia!

### Camping du Lac Malcom

[Le camping du Lac Malcom](#) vous offre la possibilité de louer des pédalos ou encore des planches à pagaie afin de vous amuser sur le Lac Malcom. Une piscine creusée chauffée est aussi disponible afin de vous baigner.

### Parc régional de la Seigneurie du Lac Matapédia

[Le Parc régional de la Seigneurie du Lac Matapédia](#) vous propose des plages de sable fin pour votre plus grand plaisir! Deux secteurs sont prisés par les visiteurs par de belles journées d'été, soit la Pointe Fine près d'Amqui ou encore la Baie de Charlie dans le secteur de Sayabec. Veuillez noter que la baignade est non surveillée, nous vous invitons à la prudence lors de votre baignade!



### Base Plein Air St-Damase

[La Base Plein Air St-Damase](#) vous accueille avec une panoplie d'activités pour vous rafraîchir durant les chaudes journées d'été. À commencer par les fameuses glissades d'eau gonflables, dont le «Log Jammer extrême», la plus grosse glissade d'eau gonflable au Québec! Des activités nautiques classiques sont aussi offertes telles que le kayak, le pédalo et maintenant la planche à pagaie! Une plage aux abords du lac est accessible pour toute la famille.

### Club nautique Le Saumonois

[Le club nautique Le Saumonois](#) est l'endroit par excellence pour vous initier aux activités nautiques en famille. En effet, on met à votre disposition des canots, kayaks, pédalos et planches à pagaie pour explorer les eaux calmes du lac au saumon. Des kayaks simples, doubles et pour enfants sont même disponibles!



Source : infolettre de lamatapedia.ca

### Camping Beaurivage

[Le camping Beaurivage](#) propose aux petites familles des jeux d'eau afin de profiter des belles journées d'été. Le camping est aussi situé à proximité de la rivière Matapédia, endroit idéal pour les amateurs de pêche au saumon!

## SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Dévoilement du logo du 150e et hommage.	Page 4
Jardinage, déjeuner et Optiboef.....	Page 5
Offre d'emploi .....	Page 6
Mot vert du mois .....	Page 7
L'image corporelle chez les jeunes.....	Page 8
Livre en fête.....	Page 9
Permis de piscine .....	Page 10
Cosmoss La Matapédia vous informe.....	Page 11
Il fait très chaud! .....	Page 12
Vente de garage.....	Page 13
Parlons santé .....	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 (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 2022



**Pascal Bérubé**

Député de  
Matane-Matapédia



**INFORMATIQUE JULIEN SIROIS**

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

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

**DESJARDINS** Caisse de Mont-Joli-Est de la Mitis

À partir du 4 juillet, une solution alternative pour le retrait d'argent sans frais à été conclue avec Gaz-Bar St-Amand (montant limité).

**FEU À CIEL OUVERT**

Il est strictement interdit de brûler des matières résiduelles autre que des branches, arbres ou feuilles mortes. (article 194 du Règlement sur l'assainissement de l'atmosphère (RAA)).

Vous devez contactez le Service incendie de La Matapédia, au **418-629-6156** pour obtenir un permis gratuit, 24 heures à l'avance.

Tout manquement à l'article 194 du RAA pourrait mener à une amende de 1 500 \$.

**BUREAU MUNICIPAL**

Le bureau sera ouvert les LUNDI, MARDI et MERCREDI de 9h00 à 16h30.

**À donner** Fauteuil à roulettes en tissu beige 418-776-2833 poste 1827

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL**
**1er AOÛT**

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

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

**Calendrier des collectes**


bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

**Juillet**

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

**Août**

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

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

## Dévoilement du logo du 150<sup>e</sup> et hommage au maire sortant



Personnes tenant la bannière de gauche à droite, Joël Fillion, co-président; Patrick Fillion, maire; Pascal Bérubé, député; Sonia Bouchard, co-présidente; Paul Lepage, maire sortant



Remise d'une plaque commémorative et d'une montre par le maire Patrick Fillion à Paul Lepage, maire sortant 1984-2021

## Formation sur le jardinage

Endroit : Jardin communautaire, 15, rue Fraser

Date : Mardi 2 août

Heure : 15 h

Coût : Gratuit

Aucune inscription nécessaire



## Déjeuner de la Fabrique de Saint-Moise

Le déjeuner de la Fabrique aura lieu le 4 septembre de 8 h à midi



Au centre communautaire, 120, rue Principale

Adultes 12 \$

12 ans et moins : 7 \$

4 ans et moins : 4 \$

Le tirage de la loterie sera effectué lors de cet événement, vers midi.

## Annulation de l'Optiboef

Nous sommes au regret de vous annoncer que l'activité « Opti-boeuf » est annulée.

Par contre, le tirage sera fait par le Club Optimiste le 20 août à 19 h au centre sportif.

## Offre d'emploi

**Nous sommes à la recherche d'une responsable en animation**

**Dès le 29 août 2022**

**Poste de 15h/semaine**

**15 :00h à 18 :00h**

**Lundi au vendredi**

### TÂCHES ET RESPONSABILITÉS

- Assurer l'encadrement et la sécurité des élèves après l'école
- Préparer, animer et participer au déroulement d'activités
- Préparer le matériel, les accessoires, les jeux et les jouets pour les activités et les ranger
- Assurer l'entretien de l'équipement et les tâches ménagères
- Fournir du soutien dans la réalisation des devoirs
- Effectuer la facturation et la réception des paiements des parents;
- Toutes autres tâches connexes.

**Tu es créative, capable de travailler en équipe, autonome, tu as le sens de l'organisation et de la planification, alors ce poste est pour toi!!**

Nous vous invitons à transmettre votre candidature par courriel ou en personne, au plus tard

**le 5 août 2022 à 16 h** en mentionnant le titre du poste, à l'attention de :

Mme Julie Bélanger, coordonnatrice en loisirs 418-631-9834

Adresse : 117-B, rue Principale, St-Moïse (Québec) G0J 2Z0

Courriel : [loisirsouest@mrcmatapedia.quebec](mailto:loisirsouest@mrcmatapedia.quebec)

# Le Mot vert du mois

## « Mettre de l'ordre dans son bac brun »

Bonjour à toutes et tous,

On reçoit périodiquement des messages de l'usine où les matières compostables issues de vos bacs bruns sont traitées afin de nous informer des non-conformités qu'ils trouvent. Parfois, on fait l'avocat du diable et on utilise la clause « la personne pensait bien faire », mais d'autres fois... Si le dernier Mot Vert était pour encourager ceux qui ne participent pas encore à arrêter de se trouver des excuses, ce Mot Vert est pour ceux qui participent, mais qui pourraient faire un petit effort de plus. Voici des non-conformités retrouvés dans vos bacs bruns lors des derniers mois pour vous donner matière à réflexion sur vos matières à composter :

- Ø **Un tapis de la Reine des neiges** : Le tapis a peut-être servi à absorber les dégâts de jus d'un enfant un peu maladroit, mais ça demeure une matière non-compostable contrairement aux essuie-tout.
- Ø **Un bâton de hockey** : Reçu par hasard en même temps que la fin de saison du Canadien. À noter que seules les branches de très petite taille (moins que le petit doigt), d'une longueur maximale de 2 pieds (cassez-les), sont acceptées.
- Ø **Un moteur** : Le premier slogan du bac brun était « La collecte qui carbure ». Certains ont peut-être prit le slogan trop au sérieux. L'écocentre est la place pour ce produit.
- Ø **Des souliers** : On imagine qu'ils cherchaient le Chemin de Compostelle et non celui du compost.
- Ø **De la terre** : La terre, la roche et le béton ne sont pas compostables. On en profite pour dire que ça ne va pas à la poubelle non plus, à moins de vouloir payer pour enfouir de la terre... sous terre.
- Ø **Bouteilles de boisson gazeuse** : Bien que le contenu soit un produit alimentaire, les liquides ne sont pas acceptés dans le bac brun. Le contenant, lui, est consigné.
- Ø **Des bonbonnes de propane** : En plus d'être non-compostable, ça représente un danger pour les travailleurs qui font la collecte et qui opèrent l'usine. S'il-vous-plaît, allez porter vos bonbonnes dans un écocentre.

Suivez-nous sur Facebook « *Matières résiduelles – MRC de La Matapédia et de La Mitis* » pour des photos et plus encore. Pour plus d'information sur le bac brun, joignez-nous par téléphone, par courriel ou consultez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca). 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)

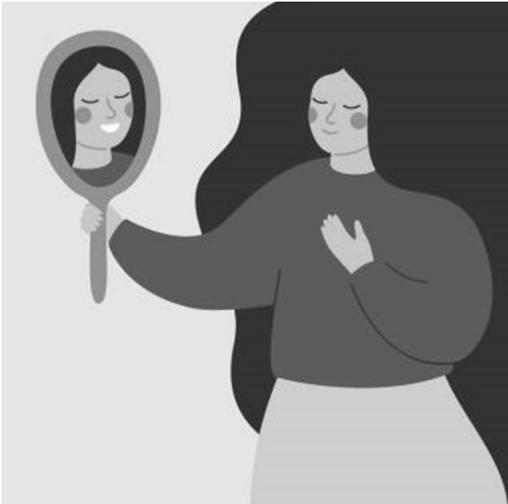
Tél. : 418 629-2053, poste 1138

Facebook : @RITMRMatapediaMitis



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

# L'image corporelle chez les jeunes



La pandémie a laissé des traces concernant la préoccupation excessive face à l'image corporelle et les troubles alimentaires. La préoccupation de l'image corporelle exerce un rôle important dans la vie des jeunes et peut avoir un impact sur leurs habitudes de vie. Il est donc essentiel de développer une image corporelle positive afin de favoriser le développement d'une meilleure **estime de soi** et une meilleure **santé physique et mentale**.

## Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle est la perception que les jeunes entretiennent de leur propre corps. Il s'agit d'un phénomène complexe fortement influencé par la famille, les amis, les médias, etc.

## Que pouvez-vous faire en tant que parent, proche ou intervenant pour être un modèle positif pour le bien-être global d'un jeune?

- Soyez conscient de vos propres jugements, de vos paroles et de vos gestes. **Valorisez la diversité corporelle** en faisant preuve de respect et d'ouverture. Chaque personne est unique.
- Prenez **plaisir à manger**. Aidez-le à avoir une relation positive avec la nourriture, à éviter les régimes, la privatisation, les restrictions, le calcul des calories.
- Apprenez-lui à reconnaître, à apprécier, à **valoriser les habiletés et les capacités de son propre corps** dans sa globalité (le corps et la tête).
- Valorisez-le autrement que sur son apparence physique. Complimentez-le sur ses **réalisations**, ses **qualités personnelles** (sa persévérance, sa créativité, sa curiosité, etc.).
- Amenez-le à développer une **réflexion critique** par rapport aux images (très souvent retouchées et irréalistes) et aux messages véhiculés dans les **médias** et la société.

Savez-vous que...

- Dès l'âge de 5 ans, certains enfants sont insatisfaits de leur corps!
- 1 fille sur 3 âgée de 9 ans a déjà essayé de perdre du poids !
- 1 adolescent sur 2 est insatisfait de son apparence corporelle!

Source : ÉquiLibre, 2022

Pour plus d'informations, voici quelques ressources pertinentes :

<b>Nutritionniste à l'hôpital d'Amqui</b>	Référence médicale ou par un autre	Téléphone : 418-629-2211 poste 21155 Télécopieur : 418-629-5247
<b>ÉquiLibre</b>	1-877-270-3779	<a href="http://www.equilibre.ca">www.equilibre.ca</a>
<b>Maison L'Éclaircie</b>	1-418-650-1076	<a href="http://www.maisoneclaircie.qc.ca">www.maisoneclaircie.qc.ca</a>
<b>Anorexie et Boulimie Québec</b>	1-800-630-0907	<a href="http://www.anebquebec.com">www.anebquebec.com</a>

# *Livre en fête*

Samedi le 28 août 2022 de 11 h à 13 h

au Parc Tartigou de St-Noël



**La bibliothèque de St-Noël sera ouverte les mercredis soirs de 18 h 30 à 20 h**

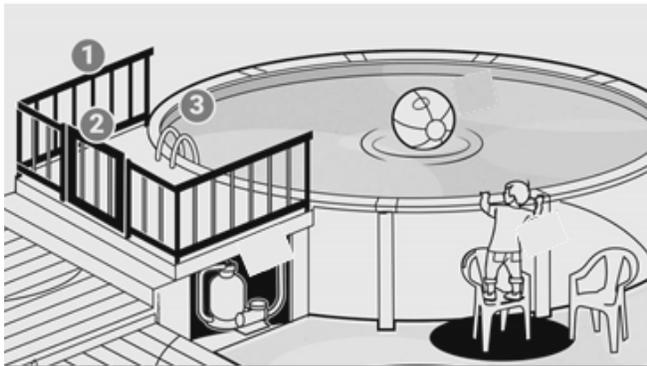
**Viens découvrir le casque virtuel**



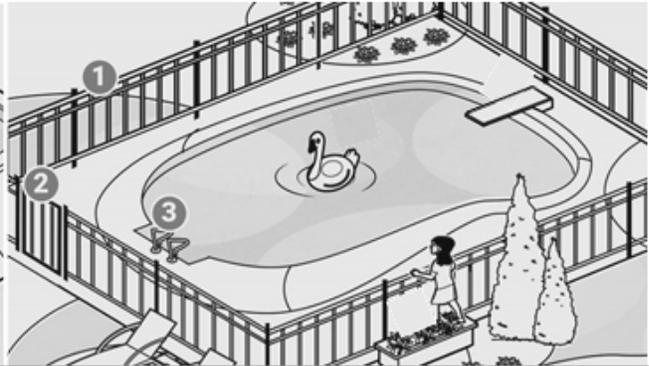
## PERMIS DE PISCINE

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 CREUSÉ**

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)
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;

3. Échelle pour entrer et sortir de l'eau;

La surface de promenade d'une piscine doit être antidérapante. Cette promenade doit être d'une largeur minimale de 1 mètre.

Une piscine hors-terre ne doit pas être munie d'une glissoire ou d'un tremplin;

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;

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;

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 ;



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.



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

# Vous informez

## des initiatives pour les 0-30 ans de la Matapédia



### Espace Familles d'Amqui

Parc psychomoteur et salle de jeux intérieure!  
Réouverture dès maintenant, c'est gratuit!  
Détails et horaires sur la page Facebook!

### Plaisir de lire en camp de jour!

Encore cette année, au grand plaisir des enfants, une animatrice proposera des activités stimulantes et enrichissantes pour diminuer la perte des acquis scolaires qui se produit pour une majorité de jeunes durant l'été.



Sortie spéciale  
**COSMOSS**  
Septembre 2022

### Chasse aux citrouilles

À la Vallée de la framboise à Val-Brillant  
Jeudi 29 septembre à 9h30, c'est gratuit et collation sur place  
Pour parents, grands-parents et enfants de 0 à 5 ans  
Invité spécial « Zone parents » : un organisme de la région  
Tous les détails sur l'événement Facebook en septembre!



### Les bacs Touche à tout

C'est gratuit!  
Empruntez un bac pour 3 semaines. Explorez et stimulez toutes les sphères de développement de votre enfant en fonction de son âge, soit de 0 à 5 ans avec plus de 20 activités et jouets par bacs.  
Pour toutes les familles. Réservez votre bac au 418-631-5577  
[cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/bacs-touche-a-tout](https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/bacs-touche-a-tout)

### Les gratuites, on aime ça!

Dans notre belle Vallée, il y en a des tonnes! Voyez ce que vous pouvez faire comme activités et comme prêts de matériel gratuitement dans nos 3 secteurs matapédiens : Est, Ouest et centre!  
Rendez-vous sur la page ou le site internet de **COSMOSS Matapédia**



À pied, à vélo... à la biblio!

Rendez-vous à votre bibliothèque en déplacement actif = un poinçon!

Remplissez votre carte, additionnez-les et ayez plus de chances de gagner des prix : un prix par bibliothèque + deux grands prix pour la Matapédia

Jusqu'au 30 novembre! Bonne chance à tous!



Pour ne rien manquer?  
Suivez-nous sur facebook **COSMOSS Matapédia**  
Vous avez une question?  
Messenger sur la page ou 418-629-5001



# Il fait très CHAUD!



## Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

### Assurez-vous :

-  de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraîchir sa peau **plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
-  de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;

-  de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
-  de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
-  de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.



Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande**. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.  
Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir **plus souvent**. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en **petites quantités** après ou entre les boires.

**Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.**

### Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?  
Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : [Quebec.ca](http://Quebec.ca)

# Vente de garage

Date : samedi 27 et dimanche 28 août

Endroit : 374, route 132, Saint-Moïse

Heure : de 9 h à 21 h



# Bonnes vacances!



## 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)



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](mailto:clerobec3344@gmail.com)

## Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.

## SGIAGE ET PLANAGE ST-MOÏSE

JOCELYN THIBEAULT  
PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ  
CÈDRE ET MÈLÈZE**

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

418-725-9518



Les foulures et entorses à la cheville sont les blessures sportives les plus fréquentes. L'ennui, c'est qu'on en minimise souvent l'impact. Pour de meilleurs résultats à long terme, mieux vaut être patient et attendre la guérison avant de reprendre le jeu ou de remettre ses jolis souliers à talons hauts.

Les sports les plus à risque de foulure de la cheville incluent le hockey sur gazon, le volleyball, le football, le soccer, le rugby, l'athlétisme, la gymnastique. La plupart des foulures et entorses surviennent lors d'une activité sportive, mais les femmes adeptes de talons hauts sont aussi à haut risque.

Que faire en cas de foulure à la cheville? Immédiatement après, on élève le pied si possible, on fait un bandage de compression autour du pied et on applique de la glace pendant dix à vingt minutes, on la retire pendant 10 minutes et on réapplique. Il est important de couvrir la peau d'un linge humide pour éviter que la glace ne soit en contact direct avec celle-ci. Il n'est pas nécessaire de se ruer à l'urgence, à moins de déformation évidente, de douleur osseuse ou d'incapacité à marcher plus de quatre pas.

Certains experts recommandent maintenant d'éviter les anti-inflammatoires (comme l'ibuprofène ou le naproxène) dans les premières 48 heures suivant l'accident. Cela peut sembler différent par rapport à ce que vous avez entendu auparavant, mais il semble qu'il ne faille pas systématiquement ralentir le processus inflammatoire, car celui-ci contribue à la guérison. On s'en tiendra à l'acétaminophène pour contenir la douleur pendant les deux premiers jours. Aussi, on évite de marcher sur la cheville douloureuse dans les premiers temps.

En revanche, des périodes de repos prolongées ne sont pas recommandées.

Comme avoir souffert d'une entorse à la cheville prédispose à en avoir une autre, il est vivement suggéré, à titre préventif, de faire des exercices d'équilibre qui permettent de renforcer les muscles de soutien de la cheville. Ce type d'exercices incluent par exemple se tenir en équilibre sur un pied, d'abord les yeux ouverts, puis les yeux fermés, sur une surface solide et stable, puis, lorsque bien maîtrisé, sur une surface instable.

Les foulures et les entorses ne doivent pas être prises à la légère car, mal soignées, elles peuvent se transformer en un problème chronique qui pourrait bien miner votre qualité de vie à long terme.

<http://well.blogs.nytimes.com/2013/07/22/after-a-sprain-dont-just-walk-it-off/?ref=health>



Source : Familiprix

# Mini-frittatas au chou frisé et à la saucisse



lesoeufs.ca

12 portions

Il existe un nombre infini de variantes pour cette recette de frittata; vous pouvez changer les ingrédients de la garniture selon vos préférences.

Préparer cette recette à l'avance facilitera vos déjeuners de la semaine!

8 œufs

1 tasse ( 250 ml ) de fromage cottage

¼ tasse ( 60 ml ) de parmesan râpé

¼ tasse ( 60 ml ) de persil haché finement

1 c. à thé ( 5 ml ) de basilic séché

1 c. à thé ( 5 ml ) d'origan séché

¼ c. à thé ( 1 ,25 ml ) de poivre de Cayenne moulu (facultatif)

¼ c. à thé ( 1 ,25 ml ) chacun de sel et de poivre

2 tasses ( 500 ml ) de chou frisé, haché

5 saucisses à déjeuner, cuites et coupées en dés

½ tasse ( 125 ml ) de cheddar râpé

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Huiler 12 moules à muffins et mettre de côté. Fouetter les

œufs dans un grand bol à mélanger. Incorporer le fromage cottage, le parmesan, le persil, le basilic, l'origan, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre.

Répartir uniformément le chou frisé, les saucisses et le cheddar dans les moules à muffins. Verser le mélange d'œufs uniformément dans les moules à muffins (ajuster la quantité de mélange versé pour que les 12 moules contiennent la même quantité).

Cuire de 18 à 20 minutes dans le four préchauffé à 375°F (190°C) jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre de la frittata en ressorte propre.

On peut changer les ingrédients de la garniture selon nos préférences. On peut cuire dans des moules à minimuffins et servir comme hors d'œuvre.

*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**



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



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 Thibeault  
 Saint-Moïse, Qc  
 G0J 2Z0

**Ferme Laifort inc.**  
 Propriétaire : Luc Fraser



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



**CHEVALIERS DE COLOMB**  
 CONSEIL TARTIGOU 9985  
**M. Clément Harvey**  
 GRAND CHEVALIER

M. Louis-Marie Lévesque, 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

**Engagés pour  
des projets  
d'ici**



Vous souhaitez profiter d'un coup de pouce financier afin de démarrer ou mener à bien un projet touchant votre communauté?

**Soumettez-nous votre projet au**  
[desjardins.com/mont-joli-est-mitis](https://desjardins.com/mont-joli-est-mitis)

 **Desjardins**  
Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis



**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





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)**



**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 : [nathalie.landry@alliance-landry.com](mailto:nathalie.landry@alliance-landry.com)



## 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

### 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!*

## Fraser Transport-Excavation

### EXCAVATION

(418) 740-2054

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

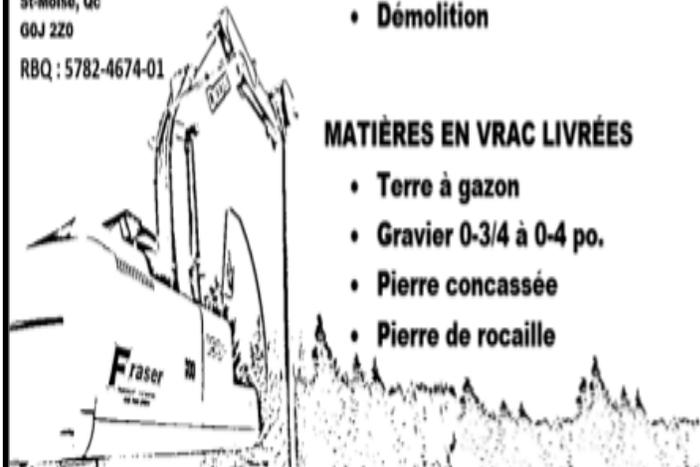
9388-2520 Québec Inc.  
805 Route 132  
St-Moïse, Qc  
G0J 2Z0

RBQ : 5782-4674-01

- Excavation résidentielle
- Installation septique et test de sol
- Drainage agricole
- Construction et réfection de chemin
- Démolition

### MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

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





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 

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](mailto:rbouchardauto@outlook.com)

Cellulaire : 418 631-4350

Client  
V.I.P

