

L'ÉCHO DU SOMMET

Septembre 2017



S'UNIR
POUR GRANDIR



BOÎTE À LUNCH FUTÉE

Conférence avec Carole- Anne Gonthier

Dt.P, nutritionniste au Centre intégré de santé et services sociaux du Bas-Saint-Laurent, Hôpital d'Amqui

13 septembre 2017, 19 h 30

Au centre communautaire de
Saint-Moïse

Gratuit

Le Mot vert du mois – « De retour après la pause » - Septembre 2017

Bon retour! C'est déjà la fin des vacances et le retour dans la routine de l'école et du travail. C'est aussi un excellent moment pour reprendre ou débiter l'incorporation dans notre quotidien de bonnes habitudes qui auront un impact positif sur l'environnement et même sur votre portefeuille, en appliquant le principe hiérarchique des **3RV-E** (Réduction à la source, Réutilisation, Recyclage, Valorisation et Élimination).

Retour au travail

Réduire à la source :

- N'imprimez que le strict minimum nécessaire;
- Privilégiez les produits durables (tasses, verres, ustensiles, etc.).

Réutilisation :

- Réutilisez les feuilles comme bloc-notes;
- Besoin d'articles divers de bureautique, achetez usagé !

Recyclage et Valorisation :

- L'utilisation des bacs bleus et bruns, ce n'est pas seulement pour la maison !

Retour à l'école

Réduire à la source :

- Faites des boîtes à lunch zéro déchet !
- Privilégiez les contenants réutilisables;
- Évitez les emballages individuels de yogourts, biscuits, etc.;
- Évaluez les besoins et n'y mettez que le nécessaire.

Réutilisation :

- Réutilisez les objets pour faire de la création, par exemple : Épingle à pain, carton de lait, carton d'œuf, etc.

Recyclage et Valorisation :

- Encore une fois, l'utilisation des bacs bleus et bruns, ce n'est pas seulement à la maison !

Les 3RV étant dits, il ne reste que le « E »! **Éliminez** vos mauvaises habitudes et repartez du bon pied, pour vous, vos enfants et votre milieu de vie. Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca



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



La date limite pour les articles est le premier de chaque mois

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 (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-4808

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

st-moise.com



ÉLECTIONS MUNICIPALES 2017

Selon la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités, une élection doit être tenue tous les quatre ans à tous les postes de membre du conseil d'une municipalité (1 maire et 6 conseillers).

Dans la MRC de La Matapédia, le conseil des maires a pris la décision de nommer le préfet par suffrage universel, (c'est à dire par élection) qui a lieu en même temps que celle dans les municipalités de La Matapédia.

Est un électeur de la municipalité toute personne majeure et de citoyenneté canadienne qui n'est pas ni en curatelle, ni coupable d'infraction constituant une manœuvre électorale frauduleuse et qui remplit une des deux conditions suivantes :

Être domicilié sur le territoire de la municipalité et, depuis au moins 6 mois, au Québec **OU**

Être, depuis au moins 12 mois, le propriétaire d'un immeuble ou l'occupant d'un établissement d'entreprise, situé sur le territoire de la municipalité

Pour exercer son droit de vote, une personne doit, au moment de voter, être un électeur de la municipalité et être inscrit sur la liste électorale.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Septembre

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

Octobre

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				

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

2 OCTOBRE

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Activités à venir...

- ◆ 14, 21 et 28 septembre Bingo des Chevaliers de Colomb, Sayabec à 19 h 30
- ◆ 16 septembre Souper de fermeture à la Base de plein air de St-Damase
- ◆ 17 septembre Danse des 50 ans et plus annulée à St-Moïse
- ◆ 18 septembre Assemblée générale de l'Association pour l'avenir de St-Moïse à 19 h
- ◆ 23 septembre Spectacle bénéfique, Amqui (voir page 7)
- ◆ 22-23-24 septembre Fête de la citrouille à Val-Brillant
- ◆ 29-30 septembre Journées de la Culture, Sayabec
- ◆ 1^{er} octobre Journées de la Culture, Sayabec
- ◆ 5 octobre Bingo des Chevaliers de Colomb, Sayabec, 19 h 30
- ◆ 6 octobre Spectacle bénéfique à l'église de Saint-Damase
- ◆ 6-7 et 8 octobre Tournoi de ballon sur glace, Sayabec



RAPPEL DE L'INTERDICTION DE METTRE LES SACS EN PLASTIQUE DÉGRADABLE, OXOBIODÉGRADABLE ET COMPOSTABLE DANS LE BAC BRUN

Mont-Joli, le 10 août 2017. La Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis (RITMR-MM) rappelle aux citoyens de ces deux territoires que la disposition de sacs en plastique dégradable, oxobiodégradable et compostable dans le bac brun est interdite. Malgré que certains de ces types de sacs portent une mention sur l'emballage disant qu'ils sont acceptés dans la collecte municipale des matières organiques, ce n'est toutefois pas le cas dans La Matapédia et de La Mitis. Plusieurs raisons expliquent cette interdiction :

- Le ministère du Développement Durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les Changements Climatiques (MDDELCC) ne les autorise pas;
- Ce type de sacs nuit à la circulation d'air, conduisant à la formation de méthane, un gaz à effet de serre jusqu'à 25 fois plus nocif que le gaz carbonique et responsable des mauvaises odeurs;
- Les sacs compostables sont souvent confondus avec les sacs biodégradables, qui eux ne sont pas compostables, car ils sont en réalité faits de plastique ordinaire, mais fragmentable;
- Les plastiques dégradables et oxobiodégradables ne sont pas détruits totalement lors du procédé de biométhanisation. Les résidus de la biométhanisation, appelés digestat, sont épandus dans des champs agricoles comme matière fertilisante. Les restes de ces plastiques contaminent les champs agricoles et représentent des risques pour la faune locale.

La Régie recommande l'utilisation des sacs de papier (Sac-o-Sol, CFER des Aviateurs, etc.), du papier journal ou de mettre les matières organiques en vrac dans le bac brun. Rappelons enfin que les sacs d'emballage régulier en plastique et les sacs en papier non-souillé doivent aller dans le bac bleu pour le recyclage. Voici un tableau synthèse répertoriant les types de sacs et la disposition dans leur bac respectif :

	Bac bleu Recyclable	Bac brun Organique	Bac vert Déchet
Sac en plastique régulier (emballage, sac de pain, etc.)	X		
Sac en papier non souillé	X		
Sac en papier souillé par des produits comestibles ou non-toxiques		X	
Sac en plastique dégradable ou oxobiodégradable			X
Sac en plastique compostable			X
Sac en papier souillé par des produits toxiques			X

Déjeuner de la fabrique de Saint-Moïse

La fabrique de la paroisse de Saint-Moïse désire remercier ses bénévoles, les commanditaires, toutes les personnes qui sont venues déjeuner le 3 septembre dernier, ainsi que ceux et celles qui ont vendu et acheté des billets de loterie.

UN GRAND MERCI!

VOICI NOS COMMANDITAIRES :

Chevaliers de Colomb Conseil Tartigou 9985 Harvey et Fils Inc. Municipalité de St-Moïse
Meunerie Bernard Landry Garage Yannick Ouellet Inc. Coop alimentaire de St-Noël
Familiaprix Jean-Philippe Hallé et Kaven Mc Nicoll Ferme Jolipré Holstein
Marc-André Blaquièrre, curé C.P.E L'Enfant Joue Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse
Coiffure Geneviève Desjardins Caisse de Mont-Joli Est de la Mitis Clérobéc Inc.
Les Ateliers de rénovation R.P. Itée, St-Angèle St-Amand et Sirois Transport C. Harvey Itée
Resto Chez Mylène Les Entreprises A & D Landry Inc. Lavoie Jean-Marc Carrossier Inc.
Restaurant Rose Café Didier Dodge Chrysler Inc. RONA Réno-Vallée
Marché Bonichoix Marché R. Dionne P. Labonté et Fils Bar la Grimace
Pelletier Auto R. Bouchard Auto Inc. Maison commémorative familiale Fournier

Gagnants de la loterie

PREMIER PRIX de 400 \$: M. Antonio Michaud de Saint-Moïse

DEUXIÈME PRIX de 200 \$: M. Adalbert Landry de Saint-Damase

TROISIÈME PRIX DE 100 \$: René Lévesque de St-Gabriel

*PRIX DE 50 \$: Dolores Harvey de Lavaltrie, Jacques Gagné de Saint-Moïse,
Rolande Vaillancourt de Val-Brillant, Carole St-Amand de Rimouski*

ÉLECTION À LA PRÉFECTURE 2017

UNE SECTION SPÉCIALE EST CRÉÉE SUR LE SITE INTERNET DE LA MRC

Amqui, le 31 août 2017. En vue de l'élection à la préfecture qui se tiendra le 5 novembre prochain, la MRC de La Matapédia a créé une section spéciale sur la page d'accueil de son site Internet.

Cette section, que l'on retrouve directement au www.mrcmatapedia.qc.ca/election ainsi que sur la page d'accueil sous l'onglet « Élection préfecture 2017 », vise à informer les candidats au poste de préfet ainsi que les électeurs du processus électoral. À chaque étape importante, de nouvelles informations seront ajoutées à cette section. Les mises à jour seront annoncées sur la page Facebook de la MRC ainsi que dans le fil d'actualités du site Internet de la MRC. On retrouvera par exemple dans cette section des informations concernant les conditions pour être candidat ou pour être inscrit sur la liste électorale, les avis publics ainsi que les dates importantes telles la révision de la liste électorale, le vote par anticipation et le jour du scrutin et le dévoilement des résultats du vote. Rappelons que l'élection à la préfecture de la MRC de La Matapédia se tiendra en simultanée avec les élections aux postes de maires et mairesses et de conseillers et conseillères dans les municipalités locales. Les dates suivantes sont donc les mêmes pour les deux élections, à savoir :

- Du 22 septembre au 6 octobre à 16h30 : Période de mise en candidatures
- Les 23 et 24 octobre : Révision de la liste électorale
- Le 29 octobre, de 12h00 à 20h00 : Vote par anticipation
- Le 5 novembre, de 10h00 à 20h00 : Vote le jour du scrutin

Mentionnons toutefois que le recensement et le dévoilement des résultats du vote à la préfecture aura lieu lundi le 6 novembre, alors que les municipalités locales procèdent à ces activités en soirée le jour du scrutin, soit le 5 novembre.

M. Joël Tremblay, président d'élection, MRC de la Matapédia

Prévenir, planter pour embellir

Causapscal, 29 août 2017 – Souvenez-vous du printemps 2017, les pertes et inconvénients que vous avez subis à la suite des inondations. L'Organisme de Bassin Versant Matapédia-Restigouche (OBVMR) vous rappelle que planter des arbres et arbustes diminue l'impact des crues printanières dans vos rives ainsi que sur votre terrain, car ils absorbent la puissance du courant, préviennent l'érosion de vos berges due à l'augmentation du niveau de l'eau et favorise l'infiltration ou l'évaporation des eaux pluviales.

Villégiateurs, riverains, municipalités, commerçants, agriculteurs, industriels : que vous habitiez près des rives d'un cours d'eau, que votre chalet soit situé à proximité d'un ruisseau intermittent ou que la qualité des cours d'eau de votre territoire vous préoccupe, impliquez vous en faisant un geste important pour la protection de nos cours d'eau! L'acquisition de ces arbres et arbustes vous permettra d'embellir votre bande riveraine et augmentera leur efficacité écologique pour améliorer la qualité de l'eau et des habitats aquatiques.

La végétation permet la filtration des eaux de ruissellement, la diminution de l'érosion, le maintien de la fraîcheur de l'eau et la création d'habitat idéal pour la faune et la flore. De plus, l'automne est la saison idéale pour planter puisque les végétaux seront prêts à s'enraciner dès l'arrivée du printemps.

Depuis plusieurs années déjà, l'OBVMR lance deux campagnes de distribution d'arbres et arbustes riverains (GAAR), par année. Plus de 1139 arbustes et 927 arbres ont déjà été vendus, au printemps dernier.

La campagne de vente automnale débute dès maintenant et sera ouverte jusqu'au vendredi 15 septembre inclusivement! N'attendez plus et commandez dès maintenant! Premier arrivé, premier servi!

Pour commander via le site internet de l'OBVMR, www.matapediarestigouche.org, à l'onglet Achat d'arbustes. Pour toute information, contactez-nous au [418-756-6115](tel:418-756-6115) poste 7015.

À LOUER

À l'Office municipal d'habitation de Saint-Moïse, 8 rue HLM, un logement de 3 1/2 pièces est disponible à partir du 1^{er} août.

Vous pouvez me joindre au :

418-776-2106 ou 418-732-4762 (cellulaire)

Simone Beaulieu, directrice.



Différentes pages Facebook pertinentes à suivre pour les activités de loisir

Facebook association sportive de Saint-Moïse: [Activités Comité sportif de St-Moïse](#)

Facebook du comité des loisir de Saint-Noël: [Les loisirs de Saint-Noël](#)

Facebook de l'association sportive de Saint-Damase: [Association Sportive de St-Damase](#)

Comité de développement de Saint-Moïse: [Ass. pour l'Avenir de St-Moïse](#)

Comité de restauration de l'église: [Restauration de l'église de Saint-Damase](#)



Club des 50 ans et plus de Saint-Moise, affilié au



Il reste encore quelques billets disponibles pour le spectacle ci-contre.

Pour info :

Pierre Raymond au 418-776-5254

Pour obtenir des billets :

Raymonde Levasseur au 418-776-2972

Ou

Suzie Boudreau au 418-776-5871

Desjardins
présente

DOMINIQUE BREAU
CONTEUR

SPECTACLE-BÉNÉFICE
AU PROFIT DE

Fondation
Héritage
2000

André Thériault
FANTAISISTE

Les Fonds
de Terroir
CHANSONS CANADIENNES

Club 50 + Amqui
91, rue du Collège, Amqui
Le samedi 23 septembre à 20 h
Admission générale : 15 \$
Bar sur place



Billets disponibles : Clubs des 50 ans et plus de la région

Infos : Pierre Raymond 418 776-5254 ou Jean-Luc Lévesque 418 629-2335



VOTRE DANSE MENSUELLE
La danse du 17 septembre est annulée.
La prochaine danse aura lieu le 15 octobre.



Nos anniversaires du mois de septembre...

- 2 septembre Martin Levasseur
- 7 septembre Nicole Deschênes
- 13 septembre Jacques Fournier
- 17 septembre Alphonse Thibeault
- 17 septembre Robert Gagné
- 19 septembre Réjeanne Fillion
- 21 septembre Charles Ouellet
- 25 septembre Pauline Lavoie
- 26 septembre Madeleine Ouellet



Les bains de vapeur ne sont pas efficaces pour les nez bouchés



Vous a-t-on déjà recommandé de respirer au-dessus d'un bol d'eau bouillante dans l'espoir de soulager votre nez congestionné? Apparemment, il vaut mieux laisser tomber ce truc de grand-mère au profit d'une méthode plus efficace, l'irrigation nasale.

Des chercheurs écossais ont recruté près de 900 personnes qui souffraient de sinusite chronique accompagnée de congestion nasale et leur ont assigné, de façon aléatoire, un traitement pour déboucher leur nez : faire un bain de vapeur chaque jour, faire une irrigation nasale chaque jour ou faire le bain de vapeur et l'irrigation nasale chaque jour. Certains patients ont été placés dans un groupe témoin, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas reçu d'instructions particulières. Tous les participants ont été suivis pendant 6 mois.

Le bain de vapeur consistait à inhaler de la vapeur pendant 5 minutes en plaçant le visage au-dessus d'un bol d'eau bouillante et en couvrant leur

tête d'une serviette. L'irrigation nasale consistait à faire circuler une solution d'eau salée et de bicarbonate de sodium dans les cavités nasales à l'aide d'un pot ressemblant à une petite théière (souvent appelé un «néti»). La technique était expliquée à l'aide d'une vidéo éducative.



L'efficacité des méthodes était évaluée à l'aide d'un questionnaire qui porte sur la congestion nasale et

d'autres symptômes associés (notamment les maux de tête). Les participants devaient répondre au questionnaire avant le début de l'étude et après 3 mois et 6 mois de traitement. Résultat? Les bains de vapeur n'ont pas eu d'effet sur la congestion nasale. Ils ont par contre été associés à une diminution des maux de tête.

L'irrigation nasale a, quant à elle, été associée à une amélioration de la congestion nasale et des maux de tête ainsi qu'à une utilisation moins importante de médicaments en vente libre.

Au final, les bains de vapeur ne sont pas efficaces pour soulager les nez bouchés et il vaut mieux se tourner vers l'irrigation nasale. Surtout que des études ont montré qu'elle est aussi efficace pour soulager les symptômes d'allergies saisonnières en débarrassant le nez des allergènes.

Pour bien comprendre comment faire une irrigation nasale, parlez à votre pharmacien ou visionnez une vidéo éducative sur l'Internet. Parfois, une image vaut mille mots!

Source : Familiprix

Avis de convocation

Assemblée générale

Comité de développement

Association pour l'avenir
de Saint-Moïse

Quand : Lundi le 18 septembre 19h00
Où : Salle communautaire, 120, rue Principale

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée générale annuelle et vérification du quorum
2. Nomination d'un ou d'une présidente et d'un ou d'une secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'avis de convocation
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 15 mars 2016
6. Présentation des états financiers 2016
7. Nomination de l'auditeur indépendant pour la vérification des états financiers
8. Rapport annuel des activités en 2016
9. Ratification des actes posés par les administrateurs
10. Budget et orientations 2017
11. Élection
12. Période de questions
13. Levée de l'assemblée

Comité de développement

St-Moïse



comitedevstmoise@gmail.com

*Nous vous
attendons !*

Sacs à dos

9 conseils sur
l'usage sécuritaire



- Cherchez un sac avec des bretelles larges. Environ sept centimètres.
- Choisissez un sac à dos avec deux bretelles pour équilibrer la charge et encouragez votre enfant à les utiliser toutes deux.
- Privilégiez les tissus minces pour limiter le poids.
- Placez les objets les plus lourds au fond.
- Prenez un sac à dos avec une ceinture.
- Empêchez votre enfant de porter son sac à dos plus de 20 minutes à la fois. 
- Choisissez un sac à dos de grosseur adéquate.
- Évitez les sacs à dos dépassant les épaules ou les hanches.
- Évitez les charges trop lourdes. Un enfant ne devrait pas porter plus de 10 % de son poids.

Ces conseils offerts par le Dr Jason Busse, chercheur de l'Université McMaster financé par les IRSC, s'appuient sur des données de recherche.

Continuer sur...

facebook

Désactiver la messagerie instantanée : si vous désirez rester connecté à Facebook, mais que personne ne puisse communiquer en direct avec vous sur Messenger, il faut « passer hors ligne ». Cliquez sur le bouton en bas de l'écran. Cliquez sur « désactiver la discussion instantanée ». Vous pouvez choisir des options à cet endroit.



Créer un album photos : cliquez sur « Album photo » en haut. La fenêtre « ouvrir » apparaît. Parcourez les documents sur votre ordinateur et sélectionnez les photos que vous désirez télécharger. Maintenez la touche **Ctrl** enfoncée pour sélectionner plusieurs photos. Cliquez sur le bouton « Ouvrir ». Il faut patienter pendant que les photos se téléchargent. Indiquez le nom de votre album dans la zone « Album sans titre » et, si vous le désirez, ajoutez quelques mots de description.

Télécharger une photo sur Facebook : si une photo vous intéresse, vous pouvez la télécharger sur votre ordinateur. Cliquez dessus pour y avoir accès. Ensuite cliquez dessus avec le bouton droit de votre souris. Choisissez « enregistrer l'image sous » et ensuite l'endroit où vous voulez l'enregistrer. Note : télécharger une photo sur Facebook ne vous donne pas le droit de l'utiliser en dehors du cadre privé.

Modifier votre mot de passe pour Facebook : il est préférable de changer votre mot de passe Facebook de temps à autre. Voici comment faire : Cliquez sur  et choisissez « Paramètres ». Cliquez sur « Général » dans la barre de menus à gauche de la page. Cliquez sur « Modifier » à côté de « mot de passe ». Saisissez votre mot de passe actuel puis un nouveau mot de passe pour le remplacer (deux fois). Cliquez sur le bouton « Enregistrer les modifications ».

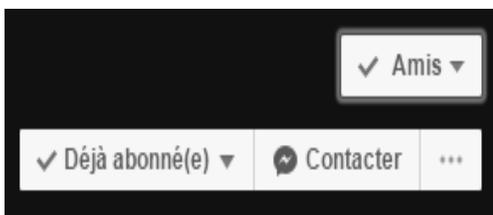
Accéder à l'aide de Facebook : si vous avez un problème, une question, etc. vous pouvez cliquer sur le bouton  à droite en haut de votre écran. Dans l'espace où il est écrit « En quoi pouvons-nous vous aider », inscrivez des mots-clés qui représentent bien ce que vous désirez savoir.

Donner la priorité à un ami sur votre fil d'actualité : par défaut, vous êtes abonné aux publications de tous vos contacts. Si vous ne voulez pas manquer les publications d'un ami en particulier, affichez son profil en cliquant sur son nom. Cliquez sur « déjà abonné » et « voir en premier ». Pour revenir comme avant, cliquez sur « par défaut ». Vous pouvez le faire avec un ou plusieurs amis ou pages, et cela les mettra en priorité sur votre fil d'actualité.



Ne plus suivre : à l'inverse, si vous trouvez qu'un ami insère trop de publications dont le contenu vous intéresse moins, vous pouvez décider de ne plus les voir. Vous demeurez tout de même amis et vous pouvez à tout moment afficher son journal pour voir ses publications si vous le désirez. Pour ne plus suivre un ami, rendez-vous au même endroit que pour donner la priorité, et cliquez en bas sur « se désabonner de ».

Supprimer un ami : affichez son profil, et cliquez sur le bouton « Amis », et « Retirer de la liste d'amis. La



personne ne recevra aucune notification lui indiquant que vous l'avez retirée de votre liste d'amis. Si vous regrettez votre geste, vous pourrez lui envoyer une demande d'ajout, et si elle accepte, vous serez de nouveau « amis ».

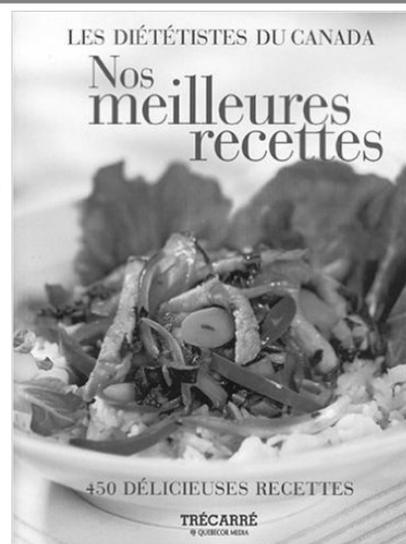
Salade de saumon, de pommes de terre et de haricots verts

500 g	petites pommes de terre nouvelles blanches, coupées en deux ou en quatre	1 lb
250 ml	haricots verts, coupés en bouts de 5 cm (2 po)	1 tasse
1	oignon vert, haché	1
250 ml	tomates cerises, coupées en deux, ou tomates coupées en dés	1 tasse
30 ml	basilic frais, haché, ou 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché	2 c. à table
75 ml	vinaigrette commerciale à l'huile et au vinaigre	1/3 tasse
2	boîtes de 213 g (7 1/2 onces) de saumon égoutté, sans les os ni la peau	2
	Sel poivre noir	

Faire cuire les pommes de terre sans une casserole de taille moyenne de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient à la fois tendres mais encore fermes, en ajoutant les haricots verts 4 minutes avant la fin de la cuisson. Laisser égoutter et mettre les légumes dans un grand bol.

Ajouter l'oignon vert, les tomates et le basilic. Verser la vinaigrette et mélanger en remuant délicatement. Incorporer délicatement le saumon. Saler et poivrer au goût. Réfrigérer avant de servir.

Recette tirée
du livre
ci-contre



4 portions

Une recette facile à faire et qui permet d'utiliser nos légumes de jardin!



Mise en candidature poste de maire et conseiller siège numéro 1 à 6

du 22 septembre au 6 octobre

Toute déclaration de candidature à ces postes devra être produite au bureau du président d'élection au 117-B rue Principale, du lundi au jeudi, de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30.

À NOTER que le **vendredi 6 octobre**, le bureau sera ouvert de **9h00 à 16h30** de façon continue.

S'il y a plus d'une candidature pour un même poste,

un **SCRUTIN** sera tenu le **5 novembre** de 10h00 à 20h00

et un **VOTE PAR ANTICIPATION** sera tenu le **29 octobre** de 12h00 à 20h00.

CONDITIONS REQUISES POUR ÊTRE CANDIDAT

1) avoir le droit d'être inscrit sur la liste électorale (comme électeur de la municipalité)

• **au 1^{er} septembre 2017 :**

- être une personne physique;
- être de citoyenneté canadienne;
- ne pas être en curatelle;
- ne pas avoir été déclaré coupable d'une infraction constituant une manœuvre électorale frauduleuse au cours des cinq dernières années;
- Remplir l'une des deux conditions suivantes :
 - Être domicilié sur le territoire de la municipalité et, depuis au moins 6 mois, au Québec

OU

- Être, depuis au moins 12 mois, le propriétaire d'un immeuble ou l'occupant d'un établissement d'entreprise, situé sur le territoire de la municipalité

• **À la date du scrutin**, être majeur.

2) résider de façon continue ou non sur le territoire de la municipalité depuis le 1^{er} septembre 2016.



COIN DÉTENTE



PENSÉES

Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir.

Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée.

Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, et d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général ils ont tous raison.

DEVINETTES

Quant je suis sale je suis blanc et quand je suis propre je suis noir.

Qui suis-je?

Quelle est la lettre la plus tranchante ?

Quel est le fruit que les poissons détestent le plus ?

BLAGUES

Un gendarme arrête un chauffard ivre et sa femme sur l'autoroute.

- A combien roulez vous ? demande le gendarme.

- A deux seulement, mais si vous voulez, il reste une place.

C'est deux hommes qui discutent :

A la maison, je suis le commandant. Par exemple, hier j'ai dit à ma femme : Chérie, donne-moi de l'eau chaude !

- Et elle t'en a donné tout de suite ?

- Oui, tout de suite ! Moi, pour rien au monde, je ne ferais la vaisselle à l'eau froide.

Définitions du Mariage :

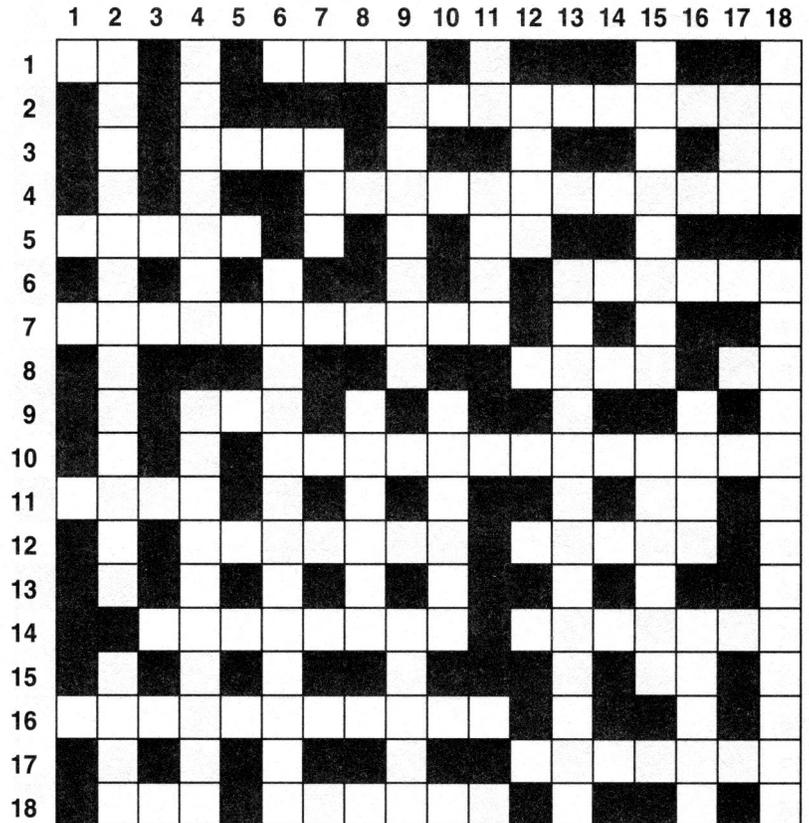
1) Acte religieux qui consiste à créer un crucifié de plus, et une vierge de moins.

2) Sentence dont le "condamné à perpétuité" est libéré uniquement pour mauvaise conduite.

3) Faux espoir : aucune femme n'a ce qu'elle espérait, et aucun homme n'espérait ce qu'il a.

Indice : Ville d'Asie

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 2
Id
It
NC
OK
Ra
TI
WC | 4
Bruz
Geel
Irak
Isle
Léna
Midi
Osée
Suif
Tous | 6
Démuni
Encart
Eugène
Manado
Tisser
Vapeur | 8
Flambeau
Inflammé
Refléter | 12
Comptabilité |
| 3
Ace
ITT
OSO
Zoé | 5
Connu
Erode
Labbe
Sissi | 7
Bibelot
Inégalé
Poulbot
Wôlinak | 10
Luciennois
Obligeance | 13
Contamination
Désinhibition
Inconsistante
Larochelloise
Temporisateur |
| | | | 11
Frontiérais
Kirklandais | |



4) Mathématiques : somme d'emmerdes, soustraction de libertés, multiplication de responsabilités, division des biens.

5) Méthode la plus rapide pour grossir.

6) C'est la seule guerre où l'on dort avec l'ennemi.

7) Sert à résoudre des problèmes que l'on aurait jamais eu en restant célibataire.

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

Le tableau d'école
La lettre H ! (Hache)
La pêche.

MOT MYSTÈRE

MANADO



À VENDRE

DEUX TERRAINS NON AMÉNAGÉS

SUR LA RUE FRASER

CONTACTER :

RÉGIS HARVEY

418-776-2885

OU COLOMBE HARVEY

418-750-2907

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique

Produits d'impression

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1

tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**

turcottec@maticsolutions.ca

www.maticsolutions.ca

MaticSolutions



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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

Point de service :

Saint-Moïse

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



MADONE GAGNÉ

Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Jean-Claude Robichaud

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



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

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

6c, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

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

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous

Garage Yannick Ouellet Inc.

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

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion

Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN MARC LAVOIE

Carosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés. : 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO
RABAIS EN MAGASIN

- Pièces d'autos
- Mécanique générale
- Équipement et outillage
- Alignement

Soyez
prévoyant!

Prenez
rendez-vous
maintenant!

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti

Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec

Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!



11/09/2015

st-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



Clerobec Inc.
78 Rte 132 Est
Sayabec, PQ
G0J 3K0

Clement Sirois

Propriétaire

- Plomberie • Matériaux de Construction
- Quincaillerie • Cedre de l'est

T 418 536 3344

F 418 536 3348
clerobec@globetrotter.net

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Horaire : 7 jours sur 7 de 10 h à 19 h

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénivellement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



Ferme
Jolipré Holstein
inc.

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



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



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



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501
Amqui (Québec) G5J 3P9
Tél.: 418 629-2053
Télééc.: 418 629-3195
administration@mrcmatapedia.qc.ca
www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie

Salon d'esthétique CHEZ SOIE



Épilation à la cire
Electrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage

Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576

pour St-Moïse

418-775-4488

pour Mont-Joli

Mardi et jeudi à Mont-Joli
Mercredi et vendredi à Saint-Moïse



Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Siège social

1553, boulevard Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 2V9

418 775-7253
1 877 375-7253
Télécopieur : 418 775-5116

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi



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



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



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Léo Tremblay Meubles Inc.

5 Boul. Joubert est

Sayabec

Téléphone : (418) 536-3555

Fax: (418) 536-3625

1 866 295-3555

e-mail: accentmeubles.com

* MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

* PNEUS DE TOUS GENRES

* VITRES D'AUTO

* ASSISTANCE ROUTIÈRE



R. Bouchard

La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Demandez votre CARTE V.I.P accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

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

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

CELL : 418-631-4350-4351-4360-4196