

L'ÉCHO DU SOMMET

Avril 2022



17 avril

**Joyeuses
Pâques**

SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Vidange de fosse septique	Page 4
Le mot vert du mois	Page 5
Halte-garderie communautaire	Page 7
Le réseau d'éclaireurs Bas-Saint-Laurent	Pages 8 et 9
Inondations printanières	Page 10
Coin détente	Page 11
Recettes	Pages 12 et 13
Parlons santé	Page 14
Semaine de l'action bénévole	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 mai 2022


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



INFORMATIQUE JULIEN SIROIS

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

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

À la séance régulière du mois d'avril, le conseil municipal a accepté le rapport financier pour l'année 2021 se terminant avec un excédent de 28 487,00\$.

Le ministère de l'Éducation dans le cadre du Programme de soutien des infrastructures sportives et de récréatives de petite envergure, a accordé une aide financière de 59 184,87\$ pour le projet de remplacement des bandes de la patinoire extérieure.

URBANISME – DEMANDE DE PERMIS

Dorénavant pour toute demande de permis, vous devrez contacter un inspecteur en bâtiment et en environnement du service d'inspection de la MRC de La Matapédia.

Nicolas Lepage **418-629-2053** poste **1105** n.lepage@mrcmatapedia.quebec

BON 149^e ANNIVERSAIRE !

**Le 1^{er} avril 1873, la Paroisse de Saint-Moïse a été érigée
canoniquement par le Diocèse de Saint-Germain de Rimouski.**

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

2 MAI

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Calendrier des collectes



bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

Avril

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

Mai

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	2	3	4

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

SERVICE DE VIDANGE DE FOSSE SEPTIQUEInscription jusqu'au **30 avril 2022**GRILLE TARIFAIRE 2022

SERVICES	COÛT
Vidange	200 \$

Les vidanges se feront entre le 1^{er} juin et le 15 octobre 2021. Les citoyens intéressés par la vidange de fosses septiques seront avisés de la visite prochaine du vidangeur par la Municipalité.

Pour plus de renseignements, les citoyens peuvent s'adresser à leur municipalité au 418-776-2833 ou par courriel stmoise@mrcmatapedia.qc.ca

PRÉPARATION DES LIEUX AVANT LE PASSAGE DE L'ENTREPRENEUR

La veille de la vidange, tout propriétaire doit s'assurer que:

- Le terrain soit dégagé et accessible afin de permettre à l'entrepreneur d'accéder à la fosse septique et de circuler à proximité de celle-ci;
- Tout couvercle fermant l'ouverture de la fosse septique soit dégagé de toute obstruction en excavant, au besoin, la terre et en enlevant les objets qui le recouvrent, de façon à laisser un espace libre de 15 cm tout autour de ce couvercle;
- La localisation des ouvertures de la fosse septique soit clairement indiquée sur le terrain.

Notez que des frais supplémentaires s'appliquent si l'entrepreneur ne peut effectuer la vidange dû à :

- Une mauvaise préparation des lieux;
- La présence de matières dangereuses, combustibles, chimiques, toxiques ou explosives dans l'installation septique;
- La présence d'animaux domestiques.

Afin d'éviter tout frais supplémentaire, communiquez avec la Municipalité afin de convenir d'une entente relativement au report de l'opération de vidange de la fosse septique, et ce, dans les cinq (5) jours suivant la réception de l'avis de l'entrepreneur.

Le Mot vert du mois

« Bilan 2021 de nos matières résiduelles »

Bonjour à vous,

L'an dernier à pareille date, nous vous avons mentionné comment la pandémie avait affecté notre bilan de matières résiduelles dans La Matapédia et La Mitis, notamment en transférant une partie des tonnages du commercial (qui a été trop souvent fermé) vers le résidentiel (où tout le monde était confiné à la maison). En 2021, nous avons appris à « vivre avec la pandémie », alors est-ce que notre portrait des matières résiduelles est encore affecté?

Pour nos déchets, aussi bien dire que c'est un copier/coller de 2020. Au niveau résidentiel et commercial, nous avons généré 12 910,52 tonnes métriques (tm) en 2021 comparativement à 12 910,92 tm en 2020. Un maigre écart de 0,4 tm. Les tonnages de déchets dans le milieu commercial sont encore plus bas qu'en 2020 (-72 tm) alors qu'ils ont à peine grimpé dans le milieu résidentiel (+ 38 tm). La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas augmenté contrairement à la tendance des années précédentes. Un rappel des coûts nous démontre que les économies concrètes sont en réduisant nos quantités de déchets :

- Déchet : 168 \$ par tonne
- Recyclage : Environ 20 \$ par tonne
- Bac brun : 15 \$ par habitant, peu importe les quantités

Au niveau du bac brun, nous avons récupéré 1294 tm de matières organiques, soit une hausse de 9,4 % comparativement à 2020, année où il y avait déjà une hausse similaire par rapport à l'année précédente. Le bac brun devient de mieux en mieux utilisé et c'est une bonne nouvelle pour l'environnement et pour votre compte de taxe!

Finalement, on dénote une hausse de 3,7 % de nos matières recyclables pour atteindre 4449 tm, comparativement à une diminution de 9% l'année dernière. On peut soupçonner le retour à une vie plus « normale » qui fait qu'on retournera probablement graduellement à un niveau de recyclage similaire à l'époque pré-pandémique.

Bref, ça ne va pas trop mal, mais on peut clairement faire mieux en regardant nos poubelles avec un regard plus critique, en réduisant à la source puis en utilisant mieux nos bacs bleus et bruns et installations comme l'écocentre. Pour plus d'information, rejoignez-nous par téléphone, par courriel ou consultez le www.ecoregie.ca.

À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: 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



LA MATAPÉDIA

COSMOSS

Pour que chaque **jeune** développe son **potentiel**

Vous informe

des initiatives pour les 0-30 ans de la Matapédia

Adopte le 7

Ce programme clé en main propose une prise de conscience du temps passé devant les écrans et celui à bouger par des questions, des jeux, des grilles de notation et des pistes de discussion. Le tout dans une petite brochure colorée!

Plusieurs enseignants(es) le compléteront avec leur classe dès le 4 avril et ce, durant 7 semaines!

Rejoignez le groupe *Adopte le 7* pour participer différemment avec la version 7 jours!



GRATUIT

Aide-moi à entrer à l'école! Pour les 4 ans ou 5 ans!

Tous les parents qui ont un enfant qui entre à la maternelle 4 ans ou 5 ans cet automne peuvent compléter ce petit outil avec leur service de garde ou leur intervenant. En place dans la Matapédia depuis près de 15 ans, cet outil permet de présenter votre enfant à sa future école. Ainsi, les enseignants(es) connaîtront mieux leurs nouveaux élèves dès la rentrée!



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

Sujet du 21 avril de 9h30 à 11h :

Les écrans dans nos habitudes de vie

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

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

Les bébés et tout-petits sont les bienvenus!

Passeport vaccinal non requis
Inscription sur l'événement Facebook



Sortie spéciale
COSMOSS
Avril 2022

À la bibliothèque d'Amqui / 14 avril de 9h à 10h30 Tous les détails sur l'événement Facebook!

Pour parents, grands-parents et enfants de 0 à 5 ans

GRATUIT et collation sur place

Invité spécial « Zone parents » : le CSSMM



Pour ne rien manquer?
Suivez-nous sur facebook *COSMOSS Matapédia*

Vous avez une question?
Messenger sur la page ou 418-629-5001



Pour information :

418 629-1241

67, rue Lambert, Amqui

Halte-garderie communautaire

La Maison des familles de La Matapédia offre le service d'une halte-garderie en semaine pour les enfants de 0 à 5 ans, par demi-journée.

Ce service offre du soutien aux parents pour différents besoins :

- Rendez-vous
- Télétravail
- Répit parental
- Dépannage d'urgence
- Recherche d'emploi
- Participer à des cours ou des ateliers

Coût par demi-journée :

1 enfant - 5 \$

2 enfants - 8 \$

3 enfants - 10 \$

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 11 h 45 et de 13 h 00 à 16 h 15

Vendredi de 8 h 30 à 12 h 00

Réservation 24 à 48 heures à l'avance



Le rétablissement social, un engagement collectif et rassembleur

Les répercussions psychosociales découlant de la pandémie peuvent se faire sentir pendant plusieurs mois et même plusieurs années. Il est donc primordial d'accorder une attention particulière au processus de rétablissement afin d'améliorer le bien-être des individus et de notre population en contexte de pandémie et de post-pandémie.

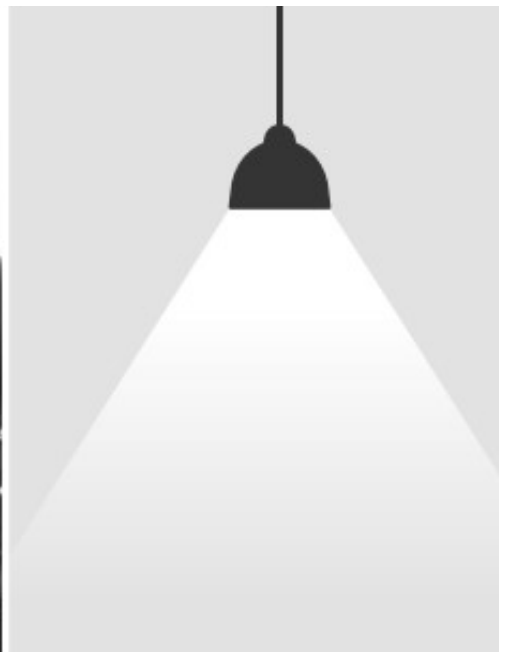
La résilience communautaire repose sur la capacité des personnes à trouver ou à retrouver les ressources qui sont à leur disposition et à entreprendre des actions qui sont à leur portée pour maintenir ou recouvrer une bonne santé dans le but de permettre de diminuer ou de résoudre l'adversité et de se sentir bien.

Le rétablissement social est l'affaire de toutes et tous!

Une démarche bénéfique et durable

L'approche mise sur les forces et les ressources dont disposent une personne pour développer et préserver la santé. Elle vise aussi à l'outiller pour qu'elle puisse mieux comprendre les sources de stress ou de détresse. Ainsi, la personne est en mesure d'avoir un sentiment de contrôle sur ce qu'elle vit et d'y donner du sens.

Soutenus par des intervenants du CISSS du Bas-Saint-Laurent et des organismes partenaires du milieu, les éclaireurs sur le terrain assurent un rôle de vigie. Ils contribuent à favoriser la santé mentale positive et le mieux-être de leur communauté.



Le déploiement du réseau d'éclaireurs en santé mentale positive

Ce projet est initié par le ministère de la Santé et des Services sociaux et implanté dans l'ensemble de la province.

Au Bas-Saint-Laurent, différents comités de travail ont été mis sur pied dans chacune des MRC, afin de répondre de façon concertée aux besoins qui ont émergé de la crise sanitaire. Le déploiement du réseau vise la mise en valeur des ressources et des initiatives existantes ou nouvelles et ce, dans le respect des dynamiques et des réalités des huit MRC du Bas-Saint-Laurent. Ces dernières travaillent en étroite collaboration avec les partenaires et les organismes de la communauté.

Les objectifs de l'approche des éclaireurs

- Renforcer la résilience communautaire et le tissu social;
- Augmenter la capacité de la communauté à soutenir les personnes touchées sur le plan psychologique et à promouvoir le bien-être de la population;
- Favoriser une approche qui met l'accent sur les ressources dont dispose l'être humain pour développer et préserver la santé;
- Mobiliser et maximiser les ressources existantes dans la communauté;
- Augmenter la capacité de la communauté à identifier et repérer les besoins des groupes de population affectés par la pandémie et contribuer à y répondre;
- Outiller les groupes et les communautés à prendre soin collectivement les uns des autres en s'impliquant dans leur communauté.

Les impacts souhaités

- Faire connaître davantage les actions et initiatives des différents partenaires;
- Mettre nos forces en commun pour soutenir les actions existantes, leur bonification ou le déploiement de nouvelles initiatives;
- Rejoindre d'autres acteurs pour appuyer et renforcer nos réseaux actuels;
- Rejoindre d'autres personnes citoyennes non touchées actuellement par nos actions.

Le rôle des éclaireurs

- **Promouvoir** les services offerts par les organismes du milieu et les activités existantes dans la communauté;
- **Mobiliser** les citoyennes et les citoyens et mettre en place des actions et des projets visant la résilience communautaire;
- **Reconnaître** les personnes présentant des signes de détresse psychologique et établir le contact;
- **Aider** ces personnes, adopter une attitude bienveillante et une attitude empathique, les accompagner et les référer vers l'aide et les ressources appropriées.

Les éclaireurs sont des personnes significatives déjà engagées et reconnues dans la communauté, en raison de leur travail ou de leurs implications. Elles ont développé des liens de confiance avec des groupes et des individus et détiennent une connaissance des ressources de leur territoire.

Comment s'impliquer?

- En agissant comme éclaireurs dans la communauté, en étant à l'affut des besoins collectifs entendus ou repérés;
- En rapportant les besoins à l'équipe de proximité et en collaborant à l'identification de personnes significatives pouvant agir comme éclaireurs;
- En agissant comme partenaire et collaborateur et en faisant la promotion des activités de résilience de la communauté selon les besoins identifiés.

Participons ensemble au bien-être de notre communauté!

Pour obtenir plus d'information sur la démarche ou l'approche des éclaireurs, communiquez avec la personne contact dans votre milieu :

Martine Yelle

Travailleuse communautaire et coordonnatrice des Éclaireurs Matapédia

martine.yelle.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

581 232-0346

Inondations printanières : attention, la moisissure peut vous rendre malade

Saviez-vous que l'eau stagnante et les matériaux humides peuvent contenir des virus et favoriser la croissance de bactéries et de moisissure?

À cette période de l'année, de nombreuses communautés peuvent connaître de fortes pluies et des inondations qui peuvent gravement endommager les demeures et favoriser la propagation de moisissure.

L'humidité et la moisissure augmentent le risque de symptômes allergiques respiratoires des personnes sensibles à la moisissure.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- ♦ une irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- ♦ une toux et une accumulation de sécrétions;
- ♦ une respiration sifflante et un essoufflement; et
- ♦ une aggravation des symptômes de l'asthme.

La meilleure façon de réduire les risques pour la santé liés à la moisissure est d'en identifier les sources, de les éliminer et de la nettoyer.

Il est important d'agir immédiatement. Votre maison et votre mobilier sont moins susceptibles de développer de la moisissure s'ils sont séchés dans les 48 heures :

- ♦ Rassemblez les fournitures et l'équipement nécessaires comme : gants jetables, masques N95, seaux, éponges, savon et eau (l'eau de javel n'est pas nécessaire pour nettoyer la moisissure), pompe submersible, ventilateurs et

déshumidificateur.

- ♦ Jetez les objets imbibés d'eau qui ne peuvent pas être asséchés comme les matelas, les meubles rembourrés, le papier et les cartons.
- ♦ Les oreillers, les couvertures et les jouets en peluche doivent être exempts de moisissure.
- ♦ Enlevez complètement les murs finis si le niveau d'eau a atteint plusieurs pieds de haut ou si les murs ont été mouillés/humides pendant 48 heures ou plus.

Pour plus d'information, consultez les pages Internet suivantes :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/infographie-nettoyage-apres-inondation-qualite-air-interieur.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/prendre-charge-problemes-humidite-et-moisissure-votre-demeure.html>



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



Coin détente

PENSÉES

Le rivage est plus sûr, mais j'aime me battre avec les flots. Emily Dickinson

Si vous n'aimez pas la situation dans laquelle vous vous trouvez, bougez! Vous n'êtes pas un arbre. Franck Nicolas

Un gagnant est un rêveur qui n'abandonne jamais. Nelson Mandela

ÉNIGMES

Quatre allumettes forment une croix. Déplacez une seule allumette pour former un carré.



$$102 - 1 = 99$$

Déplacez un seul chiffre pour rendre l'équation juste.

BLAGUES

Pourquoi tant de poissons vivent-ils dans l'eau salée?

Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer!

Si une horloge sonne 13 fois, quelle heure est-il?

Il est l'heure d'acheter une nouvelle horloge!

MOTS CROISÉS (Médecine)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II							■			
III			■						■	
IV							■			
V			■			■				
VI							■			
VII			■						■	
VIII								■		
IX		■			■				■	
X				■						

www.fortissimots.com

HORIZONTALEMENT

I. Déremboursé à tout-va par les temps qui courent. **II.** Essentiel pour un bon diagnostic. Exprime l'indifférence. **III.** Article. Versée depuis peu au médecin qui exerce en zone sous-médicalisée. **IV.** Un lieu d'exercice pour médecins haut gradés. Un vaccin administré au cabinet. **V.** Non communiqué. Grand dieu. Princesse de Kiev. **VI.** Elle stridule dans tout le bassin méditerranéen. Parti politique. **VII.** Vieille langue. Col des Alpes. **VIII.** Ses patients sont morts, mais il les soigne quand même. Etat idéal pour un examen clinique. **IX.** Conifère. Attendri. **X.** Chevalier en jupons. Maladie humaine à qui l'on donne parfois des noms d'oiseaux.

VERTICALEMENT

1. Ça n'est pas une dépression passagère. **2.** Illégal pour le médecin marron. **3.** Accord russe. Alcool. **4.** Quand il est médical, c'est une nécessité absolue d'agir. **5.** Une base alimentaire que tout médecin doit conseiller. **6.** On en met dans la tisane...ou dans le pastis. Greffer. **7.** Mousse. **8.** Stupéfait. A l'entendre, il est riche. **9.** Volonté enfantine. Ces produits sont-ils bons pour la santé ? **10.** Un autre nom pour le médecin.

Quel est le type de blague préféré d'une tomate?

Celles bien juteuses!

Que fait la lune quand elle ne veut plus parler à quelqu'un?

Elle l'éclipse de sa vie.

selection.ca

Trois recettes à base de céréales à déjeuner



Croquants choco-corn flakes

Une bouchée d'enfance! 12 portions

Une recette simple et facile à exécuter avec un enfant! Vous pouvez aussi tenter l'expérience avec différentes sortes de céréales pour varier le goût!

1 1/2 tasse (375 ml) de mini pépites de chocolat mi-sucré sans produits laitiers (si vous êtes intolérant)

1/2 tasse (125 ml) de beurre d'amandes, de beurre d'arachides ou de Wowbutter (fait à base de soya)

3 tasses (750 ml) de céréales de type Corn Flakes sans gluten (si vous êtes intolérant au gluten)

Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Réserver.

Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre les pépites de chocolat par intervalles de 45 secondes en brassant à chaque fois jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

Ajouter le beurre d'amandes et bien mélanger.

Incorporer les céréales et mélanger jusqu'à ce que les céréales soient bien enrobées par le mélange au chocolat.

À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer le mélange de céréales au chocolat sur la plaque à biscuits en formant de petits amoncellements.

Réfrigérer 30 minutes.

Rochers au chocolat

100 g de chocolat noir 55 à 80 % de cacao, haché finement
Environ 375 ml (1 1/2 tasse) de noix, de fruits séchés ou de céréales, au choix :

- amandes, pacanes, noix de cajou hachées grossièrement et rôties, noisettes entières rôties
- fruits séchés (canneberges, bleuets, figues, pruneaux hachés finement ou raisins de Corinthe
- quinoa, riz (exemple Rice Krispies) ou millet soufflés

Fleur de sel, au goût (facultatif)

Tapisser une plaque de papier parchemin. Réserver

Faire fondre les deux tiers du chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Hors du feu, ajouter le reste du chocolat et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ajouter les ingrédients choisis et mélanger pour bien les enrober.

À l'aide de deux cuillères, former 24 petits rochers sur la plaque réservée. Parsemer de cristaux de fleur de sel et laisser durcir.

Conserver dans un contenant hermétique.



24 bouchées di Stasio

La **fleur de sel** est la mince couche de cristaux blancs qui se forme et affleure (affleure de sel) la surface des marais salants, en général par l'action évaporative du vent.

Il est plus cher et s'utilise souvent en touche de finition sur les plats.



Jardinière aux Rice Krispies

10 portions
cinqfourchettes.com

1/4 de tasse de beurre
 5 tasses de guimauves
 6 tasses de Rice Krispies
 340 g de fromage à la crème
 1 à 2 c. à table de poudre de cacao
 1/4 de tasse de sucre blanc
 Fruits au choix


Faire fondre le beurre. Ajouter les guimauves et les faire fondre à feu moyen en brassant constamment. Retirer du feu et ajouter les céréales. Brasser vigoureusement pour enrober les céréales de guimauve.

Mettre dans un moule à charnière et presser. Mouiller ses mains pour éviter que ça colle sur vos doigts. Mettre de côté.

Mélanger le fromage, le cacao et le sucre à l'aide d'un malaxeur jusqu'à consistance lisse. Étendre sur le mélange de Rice Krispies. Couper vos fruits et décorer.



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



Louise Pineault
 Propriétaire

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

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

T 418 536 3344
F 418 536 3348
 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.



**SCIAGE ET
 PLANAGE
 ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEULT
 PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ
 CÈDRE ET MÈLÈZE**

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

418-725-9518



Les bébés et les jeunes enfants ne sont pas en mesure de se moucher efficacement. Les sécrétions nasales, particulièrement lors d'un rhume, peuvent s'accumuler dans les conduits nasaux, prédisposant à des complications telles que l'otite moyenne. L'hygiène nasale consiste à nettoyer les conduits nasaux avec une solution saline afin de prévenir ces complications, d'améliorer le confort de l'enfant (lors de la tétée, pour le sommeil) et de diminuer la fréquence et la durée des rhumes.

Vous pouvez procéder à ce nettoyage à l'aide d'une solution commerciale offerte en pharmacie ou d'une solution préparée à la maison telle que décrite plus bas. Si vous utilisez un dispositif réutilisable pour l'irrigation, assurez-vous de bien le nettoyer après chaque utilisation afin d'éviter toute contamination. De plus, il ne doit servir qu'à une seule personne.

La fréquence recommandée du nettoyage nasal varie en fonction de l'âge de l'enfant, de la saison et de la présence d'un rhume ou de congestion. Voici les recommandations du centre hospitalier universitaire Sainte-Justine:

Pour les enfants de moins de 3 ans incapables de se moucher efficacement

- Été: 2 fois par jour;
- Hiver: 4 fois par jour;
- Si rhume ou congestion nasale: 5 à 6 fois par jour.

Pour les enfants de plus de 3 ans incapables de se moucher efficacement

- Été: 1 fois par jour;
- Hiver: 2 fois par jour;
- Si rhume ou congestion nasale: 3 à 4 fois par jour.

Étapes du nettoyage nasal chez le bébé

- Mettre le bébé sur un côté;

- Déposer une serviette sur la surface sous le nez de l'enfant;
- Irriguer la narine qui est du côté du plafond avec le contenu complet d'une seringue;
- Utiliser une seringue de:
 - 3 mL pour un bébé d'un mois ou moins;
 - 5 mL pour un bébé d'environ 6 mois;
 - 10 mL pour un bébé d'environ 12 mois.
- Répéter dans cette narine s'il y a encore des sécrétions;
- Refaire les mêmes étapes dans l'autre narine après avoir tourné l'enfant sur l'autre côté.

Solution saline maison

Il est possible de fabriquer votre propre solution saline en vous assurant de respecter les quantités spécifiées. Voici une recette toute simple:

5 ml (1 c. à thé) de sel de table (NaCl)

2 ml (1/4 de c. à thé) de bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude)

4 tasses (1 000 ml) d'eau stérile ou encore bouillie et tiédie

La solution se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur ou durant 24 heures à la température ambiante dans un contenant de verre étanche. Pour éviter toute sensation de picotement lors de l'irrigation, il est suggéré d'ajuster la température de la solution pour qu'elle soit tiède.

Rappelez-vous qu'une mesure aussi simple qu'un lavage fréquent des mains réduit considérablement les risques de transmission de la plupart des maladies contagieuses.

Source : Familiprix

Semaine de l'action bénévole du 24 au 30 avril

L'action bénévole est un cercle vertueux. Étant l'essence même du bon fonctionnement de notre société, cette cause touche toutes les causes et bien au-delà.

Elle change la vie de celles et ceux qui la pratiquent : les bénévoles eux-mêmes. Faire don de soi c'est tout d'abord se faire don à soi-même d'un moment de plaisir et de bien-être.

Par passion ou compassion, bénévoler change la vie. La vie des bénévoles avant tout ! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévoler permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et anticiper plusieurs maux.

Bénévoler change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin.

Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires.

Enfin, bénévoler change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective.

Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

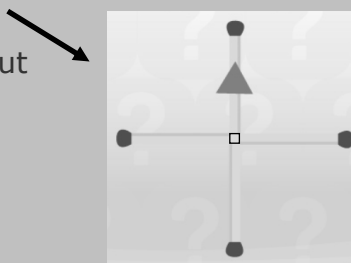
N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde !

www.facbq.org



ÉNIGMES

Déplacez légèrement l'allumette du haut vers le haut. L'espace entre les 4 allumettes va former un tout petit carré.



$$10^2 - 1 = 99$$

Il faut déplacer le 2 vers le haut pour le transformer en exposant (10 puissance 2).

$$10^2 - 1 = 100 - 1 = 99$$

Solutions du Coin détente

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T
II	E	X	A	M	E	N		B	A	H
III	L	E		P	R	I	M	E		E
IV	A	R	M	E	E	S		R	O	R
V	N	C		R	A		O	L	G	A
VI	C	I	G	A	L	E		U	M	P
VII	O	C		T	E	N	D	E		E
VIII	L	E	G	I	S	T	E		N	U
IX	I		I	F		E	M	U		T
X	E	O	N		G	R	I	P	P	E

www.ortismois.com



Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929
Saint-Noël (Québec) G0J 3A0
Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : meuber@globetrotter.net



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

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

9388-2520 Québec Inc.

805 Route 132

St-Moïse, Qc

G0J 2Z0

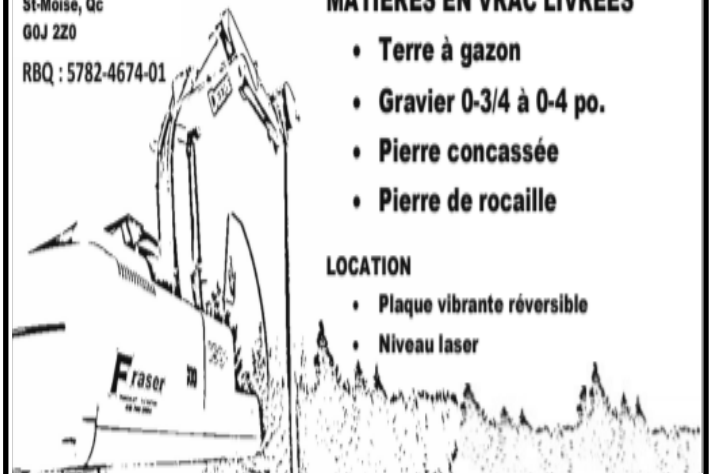
RBQ : 5782-4674-01

MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

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

LOCATION

- Plaque vibrante réversible
- Niveau laser





Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Élodie Brisson

Christine Landry

Laurence Beaudry

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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



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

 Desjardins

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

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



**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





Ferme Soliprè Holstein inc.

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 Dénelgèment

122, route Thjbeault
 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. 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

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSITANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUS DE TOUS GENRES

VITRES D'AUTO



R. Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Client
V.I.P



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



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



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

**479, Rte 132 Ouest
St-Moise, 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