

L'ÉCHO DU SOMMET

Maï 2022



INVITATION RENCONTRE PUBLIQUE

Projet de Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de Saint-Moïse Présentation et discussion concernant l'Étude d'impact sur l'environnement

31 mai 2022 - 19h00
Centre municipal de Saint-Moïse
(120, rue Principale, Saint-Moïse)

Sommaire du projet :

Le projet vise l'implantation d'une multiplateforme couvrant trois volets (plateforme de compostage, lieu d'enfouissement technique (LET) et écocentre) dans la Municipalité de Saint-Moïse. Le projet s'appuie sur les trois dimensions du développement durable (acceptabilité sociale, préservation de l'environnement et réduction des coûts) et est réalisé par la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis ainsi que ces MRC. La mise en service du projet est prévue pour 2024.

Les objectifs du projet sont :

- Réduire les coûts de traitement des matières compostables et des déchets;
- Permettre le retour du compost aux citoyens qui participent au bac brun;
- Viser la réduction des déchets enfouis autant que possible;
- Obtenir une prévisibilité à court-moyen-long terme de notre gestion des matières résiduelles;
- Être à la fine pointe de la technologie pour un traitement écologique des matières résiduelles à petite échelle;
- Offrir un service de proximité pour la gestion des matières compostables et des déchets, limitant ainsi les gaz à effet de serre générés en réduisant de 85 000 km le transport de ces matières;
- Avoir une autonomie locale du traitement de nos matières dans un but de développer des projets d'économie circulaire;
- Créer des emplois locaux.

Pour plus d'information :

Site web : www.ecoregie.ca/multiplateforme

MRC de La Matapédia

Tél. : 418 629-2053 poste 1138

Courriel : matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Télécopieur : 418 629-3195

SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Avis public d'élection	Page 4
Élections municipales partielles 2022	Page 5
Collecte de gros rebuts	Page 6
Mois de l'arbre et des forêts	Page 7
Fabrique de Saint-Moïse	Page 8
Vélo bazar à Amqui	Page 8
Mot vert du mois	Page 9
Merci de Suzie Boudreau	Page 10
Végétalisez vos berges à petit prix	Page 10
Cosmoss La Matapédia vous informe	Page 11
Recette.....	Page 12
Influenza aviaire	Page 13
Parlons santé	Pages 14-15

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 juin 2022



Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



INFORMATIQUE JULIEN SIROIS

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

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

AVIS D'ÉLECTION PARTIELLES

Poste conseiller numéro 2 Jour du scrutin 19 juin

Vote par anticipation 12 juin

Mise en candidature 6 au 20 mai (voir page 5)

DISTRIBUTION GRATUITE D'ARBRES **samedi 21 mai** (voir page 7)

DÉPART DE MATHIEU MORIN

Mathieu Morin, coordonnateur loisir intermunicipal, nous quitte le 13 mai prochain.

Merci pour ta précieuse collaboration.

VIDANGE FOSSE SEPTIQUE inscription base volontaire 418-776-2833

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

6 JUIN

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

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

JUN 2022						
D	L	M	M	J	V	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

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

AVIS PUBLIC D'ÉLECTION

Municipalité de Saint-Moïse

Scrutin du 19 juin 2022

Par cet avis public, Nadine Beaulieu, présidente d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le poste suivant est ouvert aux candidatures :
 - Poste de conseillère ou conseiller 2
2. Toute déclaration de candidature à ce poste doit être produite au bureau de la présidente d'élection aux jours et aux heures suivants :

Du **6 mai au 20 mai 2022**

Horaire

Lundi	de 9h00 à 12h00	et de 13h00 à 16h00
Mardi	de 9h00 à 12h00	et de 13h00 à 16h00
Mercredi	de 9h00 à 12h00	et de 13h00 à 16h00
Jeudi	de 9h00 à 12h00	et de 13h00 à 16h00

**Attention : le vendredi 20 mai 2022,
le bureau sera ouvert de 9h00 à 16h30 de façon continue.**

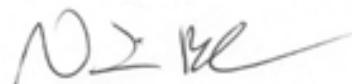
3. Si plus d'une personne pose sa candidature à ce poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné, **entre 12h00 et 20h00**, aux dates suivantes :

Jour du scrutin : **Dimanche 19 juin 2022**

Jour de vote par anticipation : **Dimanche 12 juin 2022**

4. La personne suivante a été nommée secrétaire d'élection : Mylène Bouchard
5. Vous pouvez joindre la présidente d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone ci-dessous :

117-B rue Principale, Saint-Moïse (Qc) G0J 2Z0 418 776-2833



Donné à Saint-Moïse, le 25 avril 2022

Nadine Beaulieu, présidente d'élection

Mise en candidature poste de conseiller siège numéro 2
du 6 mai au 20 mai 2022

Toute déclaration de candidature à ce poste 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 16h00.

À NOTER que le vendredi 20 mai, le bureau sera ouvert de 9h00 à 16h30 de façon continue.

Pour le formulaire : Allez sur le site de la municipalité www.st-moise.com en page d'accueil ou présentez-vous au bureau municipal 117-B rue Principale.

CONDITIONS REQUISES POUR ÊTRE CANDIDAT

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

• au 25 avril 2022 :

- 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 25 avril 2021.

COLLECTE DE GROS REBUTS

Mardi **31 mai** 2022

(Principale, Église, Fraser, route 297, HLM, de la Montagne, Plateau, Kempt)

Jeudi **2 juin** 2022

(route 132, Melucq, Paradis, Thibeault, rang 1 et 2)

**Les sacs à ordures contenant des déchets domestiques
ne seront pas ramassés**

PRODUITS COLLECTÉS

- Meubles (divan, chaise, table, fauteuil)
- Électroménagers (cuisinière, réfrigérateur, congélateur)
- Matelas
- Tapis
- Meubles de patio
- Appareils ménagers
- Toilette, lavabo, chauffe-eau, évier

PRODUITS NON COLLECTÉS

- Cendres
- Feuilles
- Déchets domestiques non recyclables
- Toutes matières pouvant être compostées
- Débris de construction
- Pièces automobile
- Pneus
- Tout matériel en vrac

S.V.P. Veuillez les déposer au bord du chemin la veille.

Merci



MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Du 1^{er} au 31 Mai 2022

Pour souligner cet événement, votre municipalité
fera la distribution gratuite d'arbres fournis
par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs
en collaboration avec
l'Association forestière bas-laurentienne et
les Groupements forestiers de la région

Premier arrivé, premier à choisir

Limite de **5** arbres par résidence

Essences disponibles



Bouleau



Érable rouge



Érable à sucre



Pin blanc



Pin rouge

Distribution Samedi le 21 mai 2022

9h00 à 12h00

au Garage municipal, 270 route 132

Fabrique de Saint-Moise



On demande des bénévoles pour aider à effectuer le ménage du printemps de l'Église. Il sera effectué à une date encore à déterminer, durant le mois de mai.

Si vous êtes intéressés à donner quelques heures de votre temps, contactez Émilienne Harvey pour plus de détails, au numéro suivant : 418 776-5537

Merci d'avance de votre implication!



Un vélo bazar à l'aréna d'Amqui Le samedi 14 mai 2022

Amqui, le 26 avril 2022 – La Véloroute Desjardins de La Matapédia offre à la population matapédiennne un vélo bazar qui aura lieu **le samedi 14 mai**.

Lieu

Le vélo bazar se tiendra à **l'aréna d'Amqui**. L'accès se fera uniquement par les **grandes portes**, du côté de la **rue D'Auteuil**.

Horaire

La plage de 10 h à 12 h sera réservée à la collecte de vélos et d'articles de vélo à vendre ou à donner. Lorsque les personnes viendront porter leur matériel, un estimateur sera sur place afin de proposer un prix et un contrat sera alors signé.

Toujours le samedi 14 mai, de 12 h à 16 h, aura lieu la vente et la donation des objets recueillis. À noter que seul l'argent comptant sera accepté lors des transactions.

À la fin de la journée, entre 16 h et 17 h, les vendeurs pourront revenir chercher leur argent (ou leur vélo et/ou autres articles de vélo s'ils n'ont pas été vendus).

Objectif

Le but de l'activité est de permettre, à ceux et celles qui le veulent, de se procurer à bas prix un vélo ou de l'équipement de vélo. Lors de chaque vente, 10 % des profits sera conservé par la Véloroute Desjardins de La Matapédia afin de financer ses activités.

Mesures sanitaires

Les mesures sanitaires en vigueur lors de la journée de l'événement seront appliquées.

Pour informations : Francis St-Laurent, (418) 629-4242, poste 1248

routevertedelamatapedia@hotmail.com



Le Mot vert du mois

« **C'est l'été! *certaines conditions s'appliquent** »

Bonjour à toutes et tous,

Comme le dit le titre : C'est l'été!! Pour nous, c'est le retour de l'été quand les écocentres retournent à l'horaire estival. On est alors heureux que vous apportiez à l'Écosite de La Matapédia vos résidus afin qu'ils soient valorisés dans le respect de l'environnement. Rappelez-vous que vous pouvez y apporter, de façon non exclusive :

- les matériaux de construction;
- les métaux (aluminium, fer, cuivre, etc.);
- les encombrants (mobilier, électroménagers, etc);
- les appareils électriques et électroniques;
- les pneus (48 pouces et moins);
- les résidus domestiques dangereux (Peinture, teinture, batteries, etc.);
- les résidus verts tels les branches. Les feuilles et le gazon coupé peuvent être apportés au printemps et à l'automne;
- plus encore!

Afin d'assurer le bon fonctionnement, il est recommandé de trier vos matières avant de les apporter et de bien sécuriser votre chargement afin d'éviter de perdre des morceaux en chemin. Sur place, suivez les consignes des employé.e.s afin d'assurer un tri à la source de qualité nécessaire pour la valorisation des matières.

Si vous êtes un résident de La Matapédia, profitez gratuitement de vos 3 écocentres situés aux adresses suivantes :

- **Amqui** : 32, rang St-Paul
- **Causapscal** : 305, rue Cartier (ouverture à déterminer)
- **Sayabec** : 14, route Rioux (ouverture à déterminer)

Attention : La date d'ouverture des écocentres de Causapascal et de Sayabec dépendra de la fonte des neiges. Informez-vous sur la situation avant de vous y rendre.

Pour des informations concernant les heures d'ouverture, les matières acceptées et les procédures, visitez le www.ecositedelamatapedia.ca ou téléphonez au 418 629-4224.

À bientôt!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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

Merci de Suzie Boudreau



Je tiens à dire un gros merci aux membres du conseil municipal pour la belle et magnifique plaquette que j'ai reçue. Je la trouve superbe et sachez que cela m'a fait très chaud au cœur. C'est pour moi une marque de reconnaissance que je porterai toujours dans ma tête et dans mon cœur.

Encore une fois merci et j'ai une bonne pensée pour vous pour le temps qui me reste.

Suzie Boudreau



Végétalisez vos berges à petit prix!

Du 2 au 22 mai 2022 aura lieu la campagne annuelle **Végétalisez vos berges à petit prix!** de l'Organisme des Bassins Versants du Nord-Est du Bas-Saint-Laurent. Cette campagne offre aux riverains du territoire, et à tous ceux soucieux de l'environnement, l'opportunité de se procurer à prix modique des plantes recommandées pour la végétalisation et la stabilisation des rives.

Neuf espèces de végétaux indigènes spécialement adaptées à notre climat sont proposées à prix modique. En plus d'embellir votre propriété, les plantes riveraines sont essentielles pour contrer l'érosion et stabiliser les berges. Elles régulent de plus la température de l'eau en créant de l'ombrage, atténuent l'effet des crues et créent des habitats fauniques.

De nombreuses nouvelles espèces sont disponibles cette année, voici les espèces de la campagne de 2022 : Myrique baumier, Rosier palustre, Aulne crispé, Ronce odorante, Spirée à larges feuilles, Potentille frutescente, Iris versicolore et Élyme des sables. Pour une troisième année, **une collaboration avec le comité ZIP du Sud-de-l'Estuaire** a permis d'ajouter l'Élyme des sables, une plante spécialement adaptée à la stabilisation dans les **zones côtières**. Le prix est de 4\$ pour chaque plant, sauf pour l'Élyme des sables à 1\$.



Des **nichoirs à hirondelles bicolores** fabriqués par une entreprise locale d'ébénisterie, RabotBois, sont aussi en vente à moindre coût, **soit 20 \$**. Les nichoirs offrent aux oiseaux des sites de reproduction de choix, tout en vous permettant de les observer élever leurs poussins jusqu'à l'envol!

Pour d'autres questions concernant cette campagne, contacter Marie-Camille St-Amour à environnement@obv.nordestbsl.org



LA MATAPÉDIA

COSMOSS

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

Vous informez

des initiatives pour les 0-30 ans de la Matapédia



Les Cliniques

Amis des bébés et des tout-petits

GRATUIT

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

Sujet du vendredi 13 mai de 9h30 à 11h : RCR de bébé et tout-petit

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!

Inscription sur l'événement Facebook

À pied, à vélo... à la biblio!

Rendez-vous à votre bibliothèque en déplacement actif et faites poinçonner votre carte!

Remplissez votre carte, additionnez-les et ayez plus de chances de gagner des prix :

un prix par bibliothèque + deux grands prix pour la Matapédia

Demandez votre carte à poinçonner dès maintenant!

<p>1 grand prix parmi tous les participants de 30 ans et moins :</p> <p>250\$ en carte-cadeau pour des livres à la boutique Tchèque ça d'Amqui</p> <p>Offert par COSMOSS</p>	<p>1 grand prix parmi tous les participants de 31 ans et plus :</p> <p>Jusqu'à 200\$ d'articles de marche ou de vélo chez Sport Expert d'Amqui</p> <p>Offert par DÉFIEZ LA Vallée!</p>	<p>1 prix par bibliothèque pour tous :</p> <p>25\$ en carte-cadeau pour des livres à la librairie Hamster d'Amqui</p> <p>Offert par COSMOSS</p>
--	--	---

Fin du concours le 30 novembre

ENGAGÉS POUR LES FAMILLES

Semaine québécoise des familles | 9 au 15 mai 2022 | quebecfamille.org



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

Sortie spéciale COSMOSS Mai 2022

Sur place : Espace **Familles mobile!**

YOGA PARENT ET ENFANT
Bureau municipal de Sayabec / Jeudi 26 mai à 9h30
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 Centre de femme

Calzones salami fromage

Stefano

4 à 6 portions

PÂTE

2 ½ tasses de farine tout usage
1 c. à thé de sel
½ tasse d'eau tiède
½ tasse d'huile d'olive
1 c. à thé de sucre
2 c. à thé de levure sèche active

GARNITURE

1 tasse (300 g) de ricotta
1/3 tasse (75 g) de mozzarella, en cubes
1/3 tasse (75 g) de salami, en cubes
2 c. à table de parmesan, finement râpé
2 c. à table de pecorino, finement râpé
4 c. à table de sauce à pizza Stefano
2 blancs d'œufs battus
Sel et poivre au goût

PÂTE

Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Dans un autre bol, mélanger l'eau tiède, l'huile d'olive et le sucre. Ajouter la levure et laisser dissoudre.

Verser le mélange liquide avec la levure dans le mélange de farine. Former une boule et la pétrir jusqu'à ce que la pâte soit soyeuse et élastique, environ 8 à 10 minutes. Si la pâte est collante, ajouter un peu de farine. Déposer la boule de pâte dans un bol huilé et couvrir de pellicule plastique. Réserver dans un endroit chaud (dans le four éteint avec la lumière allumée, au-dessus du réfrigérateur, etc.) jusqu'à ce que la pâte double de volume, environ 30 à 40 minutes.

GARNITURE

Dans un robot culinaire, broyer la mozzarella et

le salami.

Verser le mélange broyé dans un bol et ajouter la ricotta, le parmesan, le pecorino et la sauce pizza Stefano. Assaisonner de sel et de poivre au goût et bien mélanger.

ASSEMBLAGE

Préchauffer le four à 425°F.

Abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 0,5 cm (½ po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 9 cm (3 ½ po), découper environ 20 cercles. Abaisser de nouveau les retailles au besoin. Déposer 15 ml (1 c. à table) de garniture au centre de chaque cercle de pâte. Badigeonner légèrement les rebords des cercles de blancs d'œufs battus. Replier chaque cercle pour former une demi-lune. Badigeonner chaque calzone de blancs d'œufs battus. À l'aide d'une fourchette, sceller les rebords et percer des trous sur le dessus de chaque demi-lune pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Placer les calzones sur une plaque de cuisson tamisée de papier parchemin et cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud.



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

Influenza aviaire

En collaboration avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), nous vous transmettons le message d'intérêt suivant :

Récemment, de nombreux cas d'influenza aviaire hautement pathogène ont été signalés dans plusieurs provinces canadiennes. La surveillance du virus de l'influenza aviaire chez les oiseaux sauvages est nécessaire pour détecter rapidement la présence du virus au Québec qui pourrait entraîner des conséquences pour la santé de la volaille ou la santé humaine. Votre vigilance et votre collaboration sont souhaitables afin d'optimiser cette surveillance. **Pour ce faire, signalez la présence d'oiseaux morts ou moribonds sur le territoire de votre municipalité en composant le 1 877 346-6763.** Ne manipulez pas l'oiseau en attendant les directives. Vous obtiendrez par téléphone les instructions pour la collecte sécuritaire de l'oiseau, qui devra être amené dans un lieu où il pourra être collecté par un agent de la faune du gouvernement.

Avisez vos citoyens de ne pas approcher ou toucher les oiseaux sauvages.

Vous êtes également invités à partager le message de sensibilisation ci-dessous avec vos citoyens propriétaires de volailles ou toute personne concernée.

En tant que propriétaire d'une basse-cour ou d'un petit élevage d'oiseaux, vous devez savoir que vos oiseaux sont à risque de contracter le virus de l'influenza aviaire, causant la *grippe aviaire*. Le virus a été détecté dans plusieurs provinces canadiennes et il se propage rapidement. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) tient à vous rappeler les mesures de prévention et de surveillance pour protéger vos oiseaux.

- Prenez connaissance de [l'Avis de vigilance](#). Vous êtes invités à afficher la deuxième page de l'Avis dans vos installations;
- Affichez également cette fiche [aide-mémoire](#), comme rappel des règles de base pour protéger votre élevage contre la grippe aviaire.

N'attendez pas avant de déclarer des signes de maladie à votre vétérinaire : la prévention et la détection rapide de la grippe aviaire sont essentielles pour éviter sa propagation.

Si vous n'avez pas de médecin vétérinaire, vous pouvez consulter le site Internet de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec ou celui de l'Équipe québécoise de contrôle des maladies avicoles, ou encore consulter le document suivant : [Soutien vétérinaire aux petits élevages d'oiseaux \(gouv.qc.ca\)](#)

Vous êtes aussi invités à relayer les publications [Facebook](#) et [Twitter](#) du MAPAQ sur vos réseaux Direction régionale de la sécurité civile et de la sécurité incendie du Bas-Saint-Laurent

Ministère de la Sécurité civile



Même si les allergies sont plus fréquentes à l'arrivée du printemps, elles peuvent survenir toute l'année. Aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Qu'est-ce qu'une réaction allergique?

Lorsque notre système immunitaire réagit à une substance qu'il perçoit comme nocive pour l'organisme, on parle alors de réaction allergique. Lors de la réaction allergique, le corps émet des composés chimiques dont la plus connue est l'histamine, souvent en abondance.

C'est elle qui est responsable de la plupart des symptômes, tels l'écoulement nasal, les éternuements, les démangeaisons de la gorge et du nez, la congestion nasale, le larmoiement et les picotements oculaires. Un médicament antihistaminique peut soulager ces symptômes, plusieurs médicaments sont disponibles avec ou sans ordonnance.

Parmi ceux-ci, Reactine®, contient un antihistaminique qui soulage efficacement en cas d'allergies intérieures ou extérieures pendant 24 heures. Ce médicament antiallergique contient de la cétirizine qui agit en bloquant la sécrétion d'histamine, responsable des réactions allergiques.

Les déclencheurs d'allergies

Quels sont les déclencheurs d'allergies courants, qu'ils soient annuels (allergène d'intérieur) ou saisonniers (allergène d'extérieur)? Il faut savoir les reconnaître pour mieux les éviter.

Allergènes extérieurs

Le « rhume des foins »

L'allergie saisonnière la plus courante, est déclenché par le pollen. À l'arrivée du printemps, les arbres, les mauvaises herbes et les graminées libèrent des grains de pollen. L'herbe à poux constitue le principal allergène responsable du rhume des foins. Cette plante envahissante pousse de mai à octobre. Chaque

année, des campagnes d'éradication de l'herbe à poux sont lancées dans plusieurs municipalités du Québec. Il ne faut pas la confondre avec l'herbe à puce qui, avec sa sève, peut provoquer une réaction cutanée sévère, n'ayant rien à voir avec les symptômes respiratoires provoqués par le pollen.

Allergènes intérieurs

Les phanères d'animaux

Les animaux de compagnie sont source d'allergies. He oui, chats et chiens, nos charmantes petites bêtes, sont aussi des vecteurs de réactions allergiques via les poils, la salive, l'urine. Les personnes sensibles peuvent développer des rougeurs sur la peau, des démangeaisons, éternuements, larmoiements, voire des difficultés à respirer dans les cas plus graves.

Les acariens

Ce sont de microscopiques petites bêtes qui se logent dans la poussière, les cheveux, et débris de peau miniatures (squames). Les allergies aux acariens peuvent se traduire par des rhinites, de l'urticaire et de l'eczéma. Ils sont souvent responsables de l'asthme chez les enfants. On remarque aussi que les acariens sont présents dans les éléments de chauffage, et, s'ils sont poussiéreux, peuvent provoquer des réactions comme des maux de tête quand on commence à chauffer la maison.

La moisissure

La moisissure ou champignons se répand par de minuscules spores aéroportées. Elle est souvent présente dans les endroits humides; salle de bains, cuisine, sous-sol. Sur de petites surfaces, elle se nettoie facilement. Mais si elle s'accumule, les personnes sensibles pourraient éprouver différents symptômes en les respirant tels que l'irritation du nez, de la gorge et des yeux, de l'écoulement nasal, une congestion des sinus, toux, fatigue chronique et maux de tête.

Des symptômes plus graves vont affecter la respiration, voire déclencher des crises d'asthme.

Comment composer avec les allergènes?

Comme point de départ, certains gestes peuvent être posés. Pour se débarrasser des acariens, il est essentiel de laver les draps à l'eau très chaude une fois par semaine et les sécher à la machine. Des housses hypoallergènes sont aussi disponibles. Évitez si possible les oreillers à plumes.

Le nettoyage de la maison se fera à l'aide d'un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) ou d'un sac à double paroi. Un truc : évitez d'avoir des tapis et des moquettes dans la maison et limitez les coussins et les rideaux en tissu.

Pour prévenir les moisissures, il faut ventiler adéquatement la salle de bains lors du bain et de la douche et au moment de la cuisson des aliments. En cas de dégât et d'infiltration d'eau dans une pièce, nettoyez et séchez rapidement dans un délai de 24 à 48 heures. De manière

générale, on recommande l'emploi d'un déshumidificateur ou d'un climatiseur pour maintenir un bas taux d'humidité.

Le soulagement apporté par Reactine®

Les produits Reactine® sont des produits antihistaminiques sans ordonnance utilisés pour les allergies saisonnières et périodiques. Ils sont vendus sous différentes formes, notamment en gélules et comprimés. Ils agissent rapidement et soulagent durablement. En cas de symptômes allergiques plus graves, comme l'asthme, il faut consulter un médecin. Les pharmaciens sont là pour vous aider à choisir le produit Reactine® qui pourrait vous soulager.

Pour de plus amples informations sur les allergies saisonnières, nous vous invitons à Consulter notre guide gratuit « Allergies Saisonnières ».



Source : Familiprix



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.



**SGIAGE ET
PLANAGE
ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEAULT
PROPRIÉTAIRE

**SPECIALITÉ
CÈDRE ET MÈLÈZE**

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

418-725-9518



**ALLIANCE
AGRO-TECH**

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929
Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : nathalie.landry@alliance-landry.com

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



Gaz-Bar St-Amand

9437 0228 Québec Inc.

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147



À LOUER

À l'Office municipal
d'habitation
de Saint-Moïse,
8 rue HLM,

logements de 3 1/2 pièces disponibles
Vous pouvez me joindre aux numéros suivants :

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

Simone Beaulieu, directrice

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de

l'église, C.P. 10, St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005 Fax : (418) 776-2192

Heures d'ouverture :

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

SERVICES OFFERTS 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

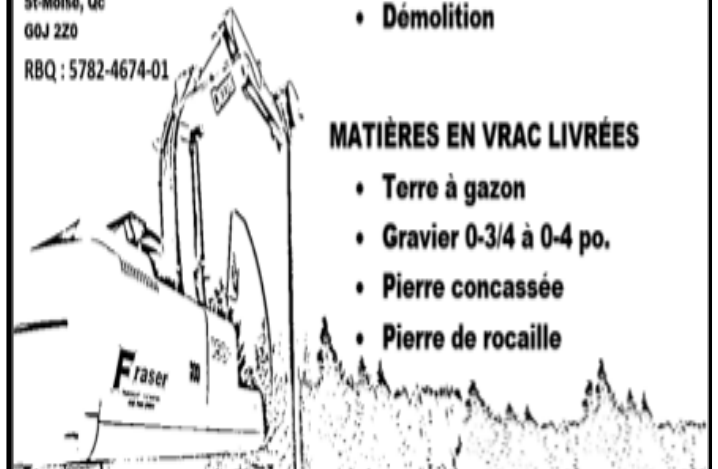
(418) 740-2054

fraserte@hotmail.com

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

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

RBQ : 5782-4674-01



MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

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



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





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-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

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.bureaucoordonnateurdelatatapediaseservicesdegardelenfantjoue.info



Québec



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 forçats et Déneigement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaire : Luc Fraser




CHEVALIERS DE COLOMB


CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Clément Harvey

GRAND CHEVALIER

M. 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