

# L'ÉCHO DU SOMMET

juin 2022



**ST-MOÏSE**

S'UNIR  
POUR GRANDIR



**Le comité du 150e de St-Moïse fête la St-Jean**

**Jeudi 23 juin**



**Feu de joie**



**Service de BAR**

**Musique 100% Québécoise**

D.J JULIEN AU COMMANDE!

**Vendredi 24 juin dès 11 h**

**Dévoilement du LOGO du 150e**



Discours avec INVITÉ SURPRISE et présentation du Comité



**Dîner HOT-DOG**



**Service de BAR**

Kiosque PHOTO des FAMILLES pour



Le LIVRE du 150e



**Jeux GONFLABLES**

## SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Rapport du maire 2021 .....	Pages 4 et 5
Liste des contrats et fournisseurs.....	Page 6
Mot vert du mois .....	Page 7
Album des familles du 150 <sup>e</sup> .....	Pages 8 et 9
Cosmoss La Matapédia vous informe.....	Page 10
Médaille pour mérite exceptionnel .....	Page 11
Vente de garage et « À vendre » .....	Page 12
Recette.....	Page 12
Coin détente .....	Page 13
Parlons santé .....	Page 14
Solutions du coin détente .....	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 juillet 2022



**Pascal Bérubé**

Député de  
Matane-Matapédia



**INFORMATIQUE JULIEN SIROIS**

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

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

## RÉSULTAT ÉLECTION PARTIELLE

Poste conseiller numéro 2

**Nelson Sirois** élu sans opposition

**CAMP DE JOUR** c'est encore le temps de vous inscrire. Début le 27 juin.

**GRIPPE AVIAIRE** La présence de la grippe aviaire a été confirmée au Québec chez les oiseaux sauvages. Des cas ont aussi été trouvés dans des élevages de volaille.

 Pour signaler les oiseaux sauvages malades ou morts composez le **1 877 346-6763**.

[quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/sante-animale/maladies-animales/grippe-aviaire](http://quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/sante-animale/maladies-animales/grippe-aviaire)

## COLLECTE DE BACS

Il existe une application pour le rappel des collectes.

 Si vous êtes intéressé, allez au **[www.ecoregie.ca/collecte/aideautri.html](http://www.ecoregie.ca/collecte/aideautri.html)**
**Plaintes pour bacs brisés ou non collectés 418-330-2048**

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

**4 JUILLET**

 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

Juin 2022						
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		

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

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

# Rapport du maire 2021

## Municipalité de Saint-Moïse

Mesdames et Messieurs les contribuables,

Il me fait plaisir encore cette année de vous faire un court résumé de nos activités, comme le prévoit l'article 176.2.2 du Code municipal et l'article 11 de la Loi sur le traitement des élus municipaux.

### **Derniers états financiers vérifiés**

L'état des activités financières 2021 indique des revenus de 1 005 381,00\$ alors que les dépenses de fonctionnement s'élèvent à 976 894,00\$, ce qui donne un excédent budgétaire de fonctionnement de 28 487,00\$.

Les dépenses en immobilisations ont été de l'ordre de 423 441,00\$.

Au 31 décembre 2021, la municipalité cumulait un surplus accumulé non affecté de 461 042,00 \$, d'un montant affecté de 200 000,00\$, soit 100 000,00\$ pour le bassin d'épuration et 100 000,00\$ pour le projet de la patinoire couverte, d'une réserve financière pour la réfection et l'entretien des chemins municipaux de 152 453,00\$ et d'un revenu reporté pour le loisir intermunicipal de 7 057,00\$.

La municipalité a aussi contracté d'une dette à long terme de 1 181 600,00\$ pour les travaux dans le chemin Kempt et d'une de 154 100,00\$ pour le raccordement du nouveau puit, totalisant un montant de 1 335 700,00\$.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2022, la municipalité avait en caisse la somme de 75 084,41\$ et 100 944,36\$ en épargne.

### **Rémunération des élus**

Pour 2021, la rémunération du maire était de 5 388,00\$ et celle de chaque conseiller était de 1 796,00\$. Une allocation de dépenses au montant de 2 694,00\$ était allouée au maire et une de 898,00\$ à chaque conseiller.

### **Réalisations**

Des travaux de remplacement de ponceau, de correction de chaussée gravelée et de reprofilage de fossé dans les routes Paradis et Thibeault, au montant de 237 533,00 \$ entièrement subventionnée par le programme TECQ.

Des travaux de rechargement de gravier dans la route Ste-Jeanne et de resurfacement en asphalte des rues du Plateau et du HLM, au montant de 101 812,00\$, ont été réalisés et payés à même le budget 2021.

## **Réalisations (suite)**

La municipalité a offert à ces citoyens, sur une base volontaire, un service de vidange de fosse septique.

La municipalité a participé financièrement et logistiquement à la création d'un service d'animation après l'école.

La municipalité continue sa participation au projet de la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles pour la réalisation du projet multiplaforme pour les matières résiduelles à Saint-Moïse.

La municipalité a effectué le 13<sup>e</sup> versement sur 20 ans du règlement d'emprunt pour le nouveau puit et le 2<sup>e</sup> versement sur 10 ans pour le chemin Kempt.

## **Orientations 2022-2023-2024**

La mise aux normes de l'électricité et du chauffage du garage municipal, la construction d'un nouvel entrepôt au centre sportif et le remplacement de la bande de la patinoire.

La planification des activités du 150<sup>e</sup> anniversaire de la fondation de Saint-Moïse.

La mise à niveau du bâtiment du réservoir d'eau potable, l'obturation et la disposition du bâtiment de l'ancien puits d'eau potable dans la route de la Montagne.

Des travaux de resurfaçage d'asphalte dans la rue Fraser et la route de la Montagne, ainsi que la continuité des travaux de remplacement de ponceaux dans la route Paradis, route Thibeault et 1<sup>er</sup> Rang,

Pour les années à venir, la Municipalité projette de faire la mise aux normes des infrastructures pour le traitement des eaux usées et la construction d'une patinoire couverte.

## **Rôle d'évaluation**

Le dépôt du rôle d'évaluation 2022 est de 37 994 900,00\$, représentant une augmentation de 1,11 % de la valeur immobilière par rapport au rôle précédent.

## **Liste des contrats**

Conformément au Code Municipal, je dépose la liste de tous les contrats octroyés et des factures totalisant une dépense de 25 000 \$ et plus pour la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2021, se trouvant en annexe.

*Patrick Fillion*, maire

# LISTE DES CONTRATS ET FOURNISSEURS

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 31 DÉCEMBRE 2021

## CONTRAT OCTROYÉ DE 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Contrat	Montant contrat
Les Entreprises A & D Landry	Travaux de voirie et ponceaux	378 988 \$
Total		378 988 \$

## FACTURES TOTALISANT 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Total Factures
Hydro-Québec	32 110 \$
Ministère de la Sécurité publique	32 606 \$
EUROVIA	45 056 \$
Revenu Québec	45 489 \$
Banque royale du Canada	166 143 \$
Fraser Transport-Excavation	190 166 \$
MRC de La Matapédia	208 443 \$
Les entreprises A & D Landry	358 076 \$
Total	978 089 \$

# Le Mot vert du mois

## « Message aux bacs bruns de fond de cours »

Bonjour à toutes et tous,

La neige est fondue, la chaleur est revenue et on sort un peu plus. On remarque alors un peu plus les bacs bruns dans le fond des cours, ces oubliés qui depuis 5 ans semblent laissés à l'abandon pour des motifs aussi frivoles que « J'ai pas le temps », « Ça pue » ou l'inoubliable « Je ne génère pratiquement pas de matière ».

Et si on se lançait un défi : **Si votre bac brun est toujours dans le fond de votre cour, ramenez-le avec ses confrères bleus et verts cet été!** Vous verrez, ce n'est pas compliqué.

« *J'ai pas le temps* » : Ce n'est pas plus long mettre dans un sac compostable ou un bac de comptoir vos résidus de table, pelures de patate, cœur de pomme ou restes oubliés au frigo un peu trop longtemps. Ensuite, le geste pour le mettre dans le bac brun ou le bac vert dehors est le même. On a testé, aucun des deux couvercles n'est vraiment plus lourd que l'autre, mais celui du bac brun est plus vert!

« *Ça pue* » : Durant l'été, la collecte du bac brun est à chaque semaine dans la majorité des municipalités. Faites vider votre bac régulièrement et l'affaire est Ketchup (également accepté dans le bac en passant). Dans le pire des cas, un peu de bicarbonate de soude.

« *Je ne génère pratiquement pas de matière* » : À moins que vous ne cuisinez pas, que vous finissez toujours vos assiettes, que vous n'avez jamais de produits passés date, que vous n'avez aucune plante ou jardin à la maison, que votre compost à la maison accepte la viande et les produits laitiers, que vous avez des animaux qui dévorent tout ou que vous possédez un trou noir qui gobe tout, ce qui aurait évité à la NASA bien des dépenses pour la photo d'un à des années lumières, vous générez des matières compostables et donc vous pouvez utiliser le bac brun. Pas besoin de le remplir pour l'utiliser.

Rappelez-vous que le bac brun ce n'est pas juste pour l'environnement, c'est aussi afin de réduire vos coûts de gestion de matières résiduelles et donc vos taxes. Vous payez déjà 15\$ par habitant pour le traitement des matières, peu importe la quantité. Si vous n'utilisez pas votre bac brun, vous payez en plus pour enfouir inutilement des matières qui auraient pu être compostées! Pourquoi payer en double?

Pour plus d'information sur le bac brun, Pour plus d'information, rejoignez-nous par téléphone, par courriel ou consultez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca). À la prochaine!

**Vincent Dufour**, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca)

Courriel: [matresi@mrcmatapedia.qc.ca](mailto:matresi@mrcmatapedia.qc.ca)

Tél. : 418 629-2053, poste 1138

Facebook : @RITMRMatapediaMitis



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



# ST-MOÏSE



## Participez

### à l'album des familles du 150<sup>e</sup> de St-Moïse

À l'été 2023, nous célébrerons le 150<sup>e</sup> anniversaire de St-Moïse et un album souvenir des familles de notre beau village est en préparation. Pour ce faire, nous sollicitons votre participation pour sa réalisation.

Toutes les familles peuvent participer au contenu du livre **pour seulement 10 \$** en autant qu'elles soient résidentes ou originaires de St-Moïse.

#### Voici ce qu'il faut faire :

Il faut simplement nous faire parvenir par courriel une photo qui réuni tous les membres de votre famille et identifier les personnes qui se trouve sur l'image avant la **date limite du 30 septembre 2022**.

Pour les familles qui veulent une belle photo récente, **une séance de photo à 10 \$ par famille** vous est offerte le 24 juin 2022 à compter de 10h au Centre sportif de St-Moïse situé au 15 rue Fraser.

Séance  
de photo  
**à 10 \$ !**

24 juin 2022

au Centre sportif  
de St-Moïse

### Où envoyer votre photo?

Envoyez votre photo et l'identification des personnes par courriel à Daniel Roussel, le responsable de la mise en page du livre. **N'oubliez pas d'inscrire votre numéro de téléphone.**

**Courriel : [danielroussel@telus.net](mailto:danielroussel@telus.net)**

**Besoin d'aide ou d'explications supplémentaires,  
téléphonez au 418 536-3622**



Vous voulez en faire plus pour l'album?

## Écrivez un texte!

Afin de bonifier votre collaboration, vous pouvez aussi écrire un texte qui se rapporte à votre famille et/ou au village de St-Moïse. Cela seulement si vous le désirez. **Ce n'est pas obligatoire à votre participation.** Vous trouverez ci-dessous, des suggestions pour vous donner un peu d'inspiration. Soyez bien à l'aise d'écrire ce que bon vous semble.

Vous ne vous sentez pas en confiance parce que vous avez peur de faire des fautes d'orthographe? Et bien, soyez rassuré parce tous les textes seront corrigés avant la publication tout en conservant l'authenticité de vos écrits. Si quelques phrases semblent difficiles à comprendre, nous vous contacterons pour faire la modification. Si vous n'êtes vraiment pas habile en composition de texte, demandez à quelqu'un de vous aider.

Nous vous demandons d'envoyer une demi-page de texte avant la **date limite du 30 septembre 2022.**

### Vous vous sentez inspiré

Si vous avez plus d'aptitudes à l'écriture et que vous vous sentez inspiré, il vous est possible d'en écrire plus. Cependant il faut écrire 1 page et demi, et ne pas dépasser cette limite.

Dans votre texte, vous pouvez écrire votre histoire, raconter quelque chose ou vous remémorer du bon temps, tout en vous inspirant de votre famille et/ou de notre village.

#### Voici des pistes qui peuvent vous aider :

- Votre origine? (Village, ville, province ou pays);
- Vos parents (Leurs noms, leurs métiers, leurs origines, etc.);
- Depuis quand vous habitez à St-Moïse? (Pourquoi vous y demeurez?);
- Votre métier et ce que vous aimez de celui-ci;
- Les réalisations dont vous êtes fier;
- La période où vous avez habité à St-Moïse ? (Pourquoi avez-vous quitté?);
- Ce que vous aimez de notre village;
- Votre occupation préférée;
- Votre plus beau souvenir;
- Votre plus beau moment vécu à St-Moïse;
- Personnes qui vous ont inspiré ou marqué à St-Moïse et pourquoi? (Dans votre enfance ou de nos jours);
- Quelque chose qui n'existe plus à St-Moïse dont vous vous ennuyez;
- Souvenir d'enfance;
- Anecdote.

### IMPORTANT

Il faut envoyer votre texte en format « WORD » ou l'écrire dans votre courriel d'envoi. Nous ne publierons pas de texte envoyé sur papier. Demandez de l'aide à quelqu'un pour retranscrire votre texte à l'ordinateur.

# Vous informe

des initiatives pour  
les 0-30 ans de la Matapédia



## Concours pour les papas!

La 10<sup>e</sup> édition de la Semaine Québécoise de la Paternité se tiendra du 15 au 21 juin 2022.  
Pour l'occasion, COSMOSS Matapédia propose un concours sur sa page Facebook! Bonne chance à tous!

## La gratuité, on aime ça!

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




## 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 jeudi 9 juin de 9h30 à 11h :

## La base du portage sécuritaire

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**



Sortie spéciale  
**COSMOSS**  
Juin 2022

### PARC ET CRÈMERIE

Parc municipal de Lac-au-Saumon

**Mercredi 15 juin à 9h30 (reportée au 16 en cas de pluie)**

**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 CPE L'Enfant joue

## Plaisir de lire en camp de jour!

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



**Pour ne rien manquer?**

Suivez-nous sur facebook *COSMOSS Matapédia*

**Vous avez une question?**

Messenger sur la page ou 418-629-5001

# Médaille pour mérite exceptionnel

## M. Paul Lepage



Le samedi 7 mai dernier, lors d'une cérémonie de remise de médailles à La Pocatière, l'honorable Michel J. Doyon, lieutenant-gouverneur du Québec, a remis à M. Paul Lepage la médaille pour mérite exceptionnel. Voici ce qui a été dit lors de la remise de la médaille :

Celle-ci est décernée à des personnes ou à des organismes qui, par leurs actions hors de l'ordinaire, ont remarquablement contribué aux valeurs humaines et au développement de la société.

Nous avons l'immense privilège de compter un honoré parmi nous cet après-midi.

M. Paul Lepage a consacré plus de 40 ans à sa communauté, dont 37 ans à titre de maire de Saint-Moïse.

Grand rassembleur, toujours prêt à aider, il a travaillé sans relâche au mieux-être de ses concitoyennes et concitoyens. Son dévouement et son désir de faire avancer les projets communautaires ont eu un effet mobilisateur pour son milieu. Impartial, généreux, profondément humain, M. Lepage est un homme d'exception dont le rayonnement se répercute sur chacun de ses concitoyens.



M. Lepage tient à remercier M. Roger Nadeau d'avoir pris l'initiative de monter un document volumineux dans le but de présenter sa candidature pour recevoir la médaille d'or du lieutenant-gouverneur pour mérite exceptionnel.



De gauche à droite : Joël Lepage, Mireille Lavoie, Lucienne Fraser, Paul Lepage, Michel J. Doyon, Lili Lepage, Régis Lepage, Marie-Josée Turcotte, Jonathan Saucier

Crédit photos :  
<https://lieutenant-gouverneur-qc.smugmug.com>

# Vente de garage

Date : samedi 27 et dimanche 28 août

Endroit : 374, route 132, Saint-Moïse

Heure : de 9 h à 21 h



## À vendre à Saint-Moïse

Un brûleur avec chaudron de 30 pintes à état neuf 100 \$

Catalogne à l'état neuf pour grand lit 50 \$

Téléphonez à Michel, au 418 629-0147

## Carré à la tarte au sucre

Un carré sucré décadent, une bouchée gourmande qui en fait toujours saliver quelques-uns à la maison!

[mafourchette.com](http://mafourchette.com)

### **Pour la croûte :**

3/4 tasse de beurre ramolli

1 1/4 tasse de farine

1/4 tasse de cassonade

### **Pour la garniture**

3 tasses de cassonade

2 tasses de lait carnation

4 c. à soupe de farine

2 œufs

1 c. à thé de vanille



### **Pour la croûte :**

Préchauffer le four à 350 degrés F.

Dans un bol, combiner le beurre ramolli, la farine et la cassonade.

Verser dans un plat de 9 pouces allant au four.

Cuire 15 minutes.

### **Pour la garniture :**

Augmenter la température du four à 400 degrés F.

Au mélangeur, ajouter tous les ingrédients de la garniture.

Répartir uniformément sur la croûte.

Cuire pendant 10 minutes puis baisser le four à 325 degrés F, continuer la cuisson de 30 à 40 minutes.



## Coin détente

### PENSÉES

Quelle vie merveilleuse fut la mienne ! Si seulement je m'en étais rendu compte plus tôt !  
Sidonie Gabrielle Colette

On a deux vies. Et la deuxième commence le jour où l'on se rend compte qu'on en a qu'une.  
Confucius

Vous ne pouvez choisir ni comment mourir, ni quand. Mais vous pouvez décider de comment vous allez vivre. Maintenant. Joan Baez

### ÉNIGME

Trois amis ont chacun 100 \$, ils se cotisent pour acheter une télé à 300 \$. Bonne nouvelle, la télé ne coûte que 250 \$, le salarié de l'entreprise doit donc rendre 50 \$ aux trois amis. Le salarié décide de garder 20 \$ et redonne 30 \$ aux amis, soit 10 \$ chacun. La télé revient donc à 90 \$ pour chacun des amis (100 \$ moins 10 \$) . Ce qui fait 270 \$ au total. Si on ajoute les 20 \$ gardés par l'employé, cela fait 290 \$. Où sont donc passés les 10 \$ manquants?

### BLAGUES

Mon verre est plein, je le vide.  
Mon verre est vide, je le plains.

L'alcool ne résout pas les problèmes...  
Mais le lait non plus!

L'alcool tue lentement. Mais ce n'est pas grave, je ne suis pas pressé!

## QUIZ MATHÉMATIQUES

Deux enfants ont 35 billes. L'un a un tiers de plus que l'autre. Combien chacun a-t-il de billes ?

Line mange 3 noisettes pendant que Roméo en mange 5. Ils mangent en tout 48 noisettes. Combien chacun en a-t-il mangé ?

Marie a donné le tiers de son argent à sa fille et le quart à son garçon. Il lui reste 30 \$. Quel était son avoir ?

Julie lance deux dés. Trouvez la probabilité d'avoir deux 3.

Vrai ou faux. En lançant un dé, les chances d'obtenir 6 sont plus grandes que celles d'obtenir 1.

Paul achète 42 moutons de son voisin qui en possède 120. Quel pourcentage de son troupeau reste-t-il au voisin ?

charleries.net

## JEU DES ERREURS





Les experts en nutrition ont un nouveau cheval de bataille contre l'obésité : les sucres libres. De quoi s'agit-il et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les sucres libres incluent « les monosaccharides (tels que le glucose et le fructose) et les disaccharides (tels que le saccharose, ou sucre de table) ajoutés aux aliments et aux boissons par les fabricants, les cuisiniers ou les consommateurs, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré ».

Les sucres libres sont donc des sucres ajoutés aux aliments ou des sucres naturellement présents, mais qui ne sont pas liés à d'autres composantes de l'aliment. Par exemple, le sucre présent naturellement dans une pomme n'est pas « seul », il est lié aux autres composantes du fruit, notamment aux fibres. Quand on mange une pomme, le sucre ne sera pas absorbé tant que le processus de digestion ne l'aura pas séparé des autres constituants. Par contre, quand on transforme des pommes en jus, on « libère » les sucres naturels des autres constituants de la pomme. Le sucre étant libre, il sera métabolisé comme un sucre ajouté.

### Quelle est la différence entre les « sucres ajoutés » et les « sucres libres »?

L'expression « sucres ajoutés » désigne les sucres qui sont ajoutés à un aliment pendant la transformation, par exemple la cassonade ajoutée dans une recette de biscuits. Ils sont donc inclus dans les « sucres libres ».

### Pourquoi les sucres libres sont-ils nocifs pour la santé?

Comme pour bien d'autres aliments, les sucres libres peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée, mais il faut les consommer avec

modération. Quand on en mange de grandes quantités, le corps utilise la quantité nécessaire pour nourrir les cellules et transforme le surplus en gras.



Selon l'OMS, il faudrait limiter la quantité de sucres libres dans l'alimentation à 10 % de la quantité totale de calories. Pour une personne qui consomme environ 2000 calories par jour, cela équivaut à environ 48 g ou 12 cuillères à thé de sucre. Quand on sait qu'un verre (250 ml) de jus de fruits 100 % naturel (sans sucre ajouté) contient en moyenne l'équivalent de 5,5 cuillères à thé de sucre libre, on constate qu'il est facile d'excéder les recommandations même quand on pense faire des choix « santé ».

Au final, faut-il évacuer le sucre complètement? Non, bien sûr, mais il est bon de prendre conscience de la quantité de sucres libres dans notre alimentation afin de rectifier le tir au besoin. Vous avez le goût d'un verre de jus de fruits? La solution est peut-être simplement de manger un fruit plutôt que d'en boire le jus. Vous aurez le même bon goût tout en profitant de tous les autres avantages du fruit entier, notamment ses fibres alimentaires.

<http://who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/>

Source : Familiprix

## Solutions du Coin détente

**ÉNIGME** Le dernier calcul est faux, il faut en réalité soustraire (et non ajouter) les 20 \$ volés pour arriver au prix de la télé, soit 250 \$. Il ne manque donc pas 10 \$.

### QUIZ MATHÉMATIQUES

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 1 sur 36 | 4. 1 sur 36 |
| 2. Faux     | 5. Faux     |
| 3. 65 %     | 6. 65 %     |

## JEU DES ERREURS



## 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**

### MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE

THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: [jst-amand@globetrotter.net](mailto:jst-amand@globetrotter.net)



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

Louise Pineault

Propriétaire

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

**T 418 536 3344**

**F 418 536 3348**

[clerobec3344@gmail.com](mailto:clerobec3344@gmail.com)

## Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



*A.G.*

**418-730-8399**

*André Gagné Prop.*

## SCIAGE ET PLANAGE ST-MOÏSE

JOCELYN THIBEAULT  
PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ  
CÈDRE ET MÉLÈZE**

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

418-725-9518



**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 Déneigement**  
 122, route Thibault  
 Saint-Moïse, Qc  
 G0J 2Z0

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



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



**CHEVALIERS DE COLOMB**  
 CONSEIL TARTIGOU 9985  
**M. Clément Harvey**  
 GRAND CHEVALIER  
 M. Louis-Marie Lévesque, secrétaire financier  
 M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

**TOILETTAGE CANIN**



**TONTE      COUPE DE GRIFFES      BAIN**

Nadine Beaulieu  
 60 rue Principale, Saint-Moïse

**418-776-2106 / 418-631-9771**  
 prenez rendez-vous





Les notaires

*Michaud Charbonneau Heppell inc.*

*Nadia Heppell*

*Élodie Brisson*

*Christine Landry*

*Laurence Beaudry*

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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



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](http://accentmeubles.com)**

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



## *Harvey & Fils Inc.*

**Entrepreneurs électriciens et en construction**

**Bureau : (418) 776-2115**

**Jean-Rock : (418) 776-2014**

**Fax : (418) 776-5605**

**Régis : (418) 776-2885**

**Courriel: [harveyetfils@globetrotter.net](mailto:harveyetfils@globetrotter.net)**

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](http://www.enfantjoue.com) et

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



Québec



**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](mailto: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

## Fraser Transport-Excavation

### EXCAVATION

(418) 740-2054

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

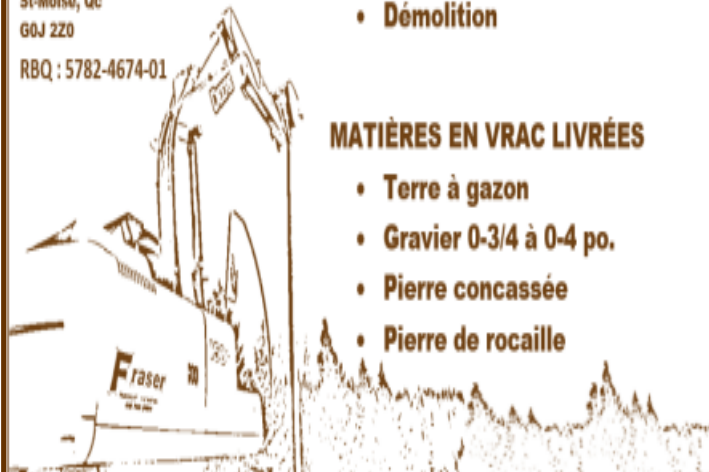
9388-2520 Québec Inc.  
805 Route 132  
St-Moïse, Qc  
G0J 2Z0

RBQ : 5782-4674-01

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

### MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

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



## 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!*