

L'ÉCHO DU SOMMET

Février 2017



T-MOÏSE

S'UNIR
POUR GRANDIR



PLAISIRS
D'HIVER

vivez les plaisirs d'hiver!



Soyez actifs!

Le Mot vert du mois – « Hiver et bac brun : Guide de survie » - Février 2017

Bonjour à toutes et tous,

C'est dans le mois le plus court que l'hiver est le plus long! Dans ce Mot **vert** de février, nous parlerons de la gestion du bac brun en conditions hivernales. D'abord, un rappel des matières acceptées :

Résidus alimentaires : Fruits et légumes, viandes et os, poissons et fruits de mer, œufs et coquilles, produits laitiers, graisses animales et végétales, pâtes, pain et céréales, gâteaux, biscuits, confitures, café et filtres à café;

Résidus verts : Résidus du jardin et du désherbage;

Papiers et cartons souillés : Papier journal, sacs en papier, boîtes de pizza, essuie-tout et serviettes de table.

Voici comment faire pour que votre bac brun survive à l'hiver, que vos résidus ne collent pas aux parois du bac et pour assurer une vidange optimale :

Évitez de mettre des résidus liquides dans votre bac brun;

Enveloppez vos résidus dans du papier journal ou dans un sac de papier;

Vous pouvez congeler vos aliments dans un plat au congélateur avant d'en disposer dans votre bac brun;

Tapissez le fond de votre bac brun de papier journal ou d'un morceau de carton afin d'absorber l'humidité et favoriser le décollement lors de la levée;

Les collectes du bac brun sont moins fréquentes l'hiver. Assurez-vous que votre bac brun soit au chemin à chaque collecte pour éviter un poids trop élevé qui risquerait d'endommager votre bac ou votre dos!;

N'oubliez pas qu'aucun sac de plastique ne doit être déposé dans le bac brun même s'ils portent la mention biodégradable ou compostable.

Cendres

En raison des risques d'incendie, il est important de **ne pas mettre les cendres chaudes directement dans le bac**. Puisque les cendres peuvent rester chaudes plusieurs jours, même lorsqu'elles paraissent entièrement éteintes, il est recommandé de les entreposer dans un contenant métallique, muni d'un couvercle et à l'extérieur de la maison jusqu'à ce qu'elles soient **complètement refroidies avant d'en disposer convenablement dans le bac à déchets**.

Souvenez-vous que vos cendres (de bois non-traité/peint) peuvent être utilisées comme fertilisant pour vos plantes et qu'il existe sur Internet diverses recettes afin d'en faire du savon à lessive, du dégraissant ou du nettoyeur à vitre!

D'ici le prochain Mot **vert**, restez au chaud, portez-vous bien et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions !

Vincent Dufour, coordonnateur

Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles
des MRC de La Matapédia et de La Mitis

Tél. : 418-629-2053, poste 1138

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Avant le 1^{er} mars de chaque année, la municipalité envoie un compte de taxes à toute personne inscrite au rôle d'évaluation.

La municipalité offre la possibilité de payer en trois versements les comptes de taxes, de plus de 300,00\$, soit le 31 mars, le 2 juillet et le 1^{er} septembre.

Les comptes de taxes, inférieur à 300,00\$ sont payables le 31 mars.

À défaut d'acquitter le premier versement à son échéance, celui-ci portera automatiquement intérêt au taux annuel de 14 %.

Le deuxième et le troisième versement demeureront toujours payables à la date d'échéance prévue.

28 février 2017 date limite pour s'acquitter de ces arrérages de taxes 2014 et 2015 sans frais et pénalités.

Après cette date, l'acquiescement de ces arrérages se fera au bureau de la MRC de La Matapédia, en plus des frais et des pénalités.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Février						
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				

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

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

6 MARS

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

CERTIFICAT D'AUTORISATION DE DÉMOLITION

Savez-vous que, selon l'article 3.11 du règlement de construction de votre municipalité, vous devez réparer une construction endommagée, partiellement détruite ou délabrée? La solution la plus simple serait de procéder à sa démolition? Le certificat d'autorisation de démolition, vous y avez pensé?



Tel que spécifié dans le règlement des permis et certificats de votre municipalité, un projet de démolition d'une construction ou d'une partie d'une construction est interdit sans l'obtention d'un certificat d'autorisation.

Afin que votre demande soit complète, vous devez fournir les renseignements suivants à l'inspecteur :

- Les motifs de la démolition;
- Une ou des photos de la construction visée, l'adresse où elle est située ainsi qu'un croquis de son emplacement sur le terrain;
- Les détails techniques requis pour assurer la bonne compréhension des travaux;
- La date et la durée anticipée des travaux et les mesures de protection envisagées lorsque nécessaire;
- L'engagement du requérant à remettre le terrain en bon état de propreté dans les trente (30) jours suivant la fin des travaux de démolition.

Les débris de démolition doivent être acheminés vers un endroit autorisé.

Sachez que le fait d'obtenir ce type de certificat avant de démolir un bâtiment permet de maintenir à jour le rôle d'évaluation. De cette façon, vous éviterez de payer un impôt foncier sur un bâtiment qui n'existe plus.

Votre municipalité

DÉFI DE LA FÊTE DU CANADA



Le Défi de la fête du Canada accepte maintenant les soumissions du 3 janvier jusqu'au 31 mars, 2017. Participez et célébrez votre avenir!

Les jeunes sont invités à participer au concours et à illustrer leur vision du Canada au cours des 150 prochaines années en soumettant une œuvre dans le cadre de trois volets : *Dessine-le!* (dessin ou tableau), *Prends-le en photo!* (photographie numérique), *Écris-le!* (création littéraire).

L'année 2017 marquera le 30^e anniversaire du Défi de la fête du Canada. Le défi est un concours d'arts, de photographie et de création littéraire. Les participants pourraient remporter **le prix d'un voyage pour deux personnes à Ottawa, toutes dépenses payées**, afin de célébrer la fête du Canada et de prendre part aux célébrations soulignant le **150^e anniversaire de la Confédération**.

Les jeunes cinéastes en herbe peuvent se renseigner sur le **Défi de la vidéo de la fête du Canada** dans le cadre du concours *Voici mon Canada* organisé par Historica Canada (<http://www.voicimoncanada.ca/>).

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez nous envoyer un courriel à l'adresse : PCH.defi-challenge.PCH@canada.ca.

Vous pouvez cliquer sur « J'aime » dans **Facebook**, et nous suivre sur **Twitter** et **Instagram!**
[@PatCndHeritage](#) · [#DéfidelaFêteduCanada](#) · [@patrimoine.canadien](#)

Bonne chance!

Équipe du Défi de la fête du Canada

Journal L'Écho du Sommet

Bilan 2016

Une nouvelle équipe a repris le journal communautaire en octobre 2015 et un remaniement a été effectué.

La gestion financière est maintenant opérée par la municipalité, l'édition est passée de 5 à 12 parutions par année et la distribution du journal est effectuée par la poste sur tout le territoire, ainsi que via le site internet de la municipalité, st-moise.com, et la page Facebook du comité de développement, l'Association de l'avenir de Saint-Moïse.

		Solde au 31 décembre 2015	8560,70\$
<u>ACTIVITÉS DE FONCTIONNEMENT</u>			
REVENUS 2016	1720,00\$		
		Vente publicité	1490,00\$
		Autres revenus	230,00\$
DÉPENSES 2016	1745,94\$		
		Frais de déplacement	33,44\$
		Frais de poste	725,76\$
		Frais téléphone	104,99\$
		Logiciel	94,49\$
		Fournitures bureau	787,26\$
Surplus (déficit)	(25,94\$)		8534,76\$

Depuis octobre 2016, le journal a une page couverture en couleur grâce à l'acquisition d'un photocopieur couleur. Ce nouveau photocopieur est plus performant et économique que l'ancien, ce qui permet à la municipalité d'épargner sur les copies effectuées à l'interne et d'offrir au même coût le service de photocopie aux contribuables.

ACTIVITÉS D'INVESTISSEMENT

Achat photocopieur couleur	5485,60\$
Renouvellement ordinateur	660,52\$
Renouvellement téléphone cellulaire	73,79\$

2314.85\$

TCABSL
DES PERSONNES ÂNÉES
DU BAS-SAINT-LAURENT

Visitez le www.tabledesainesbsl.org










DES SUJETS QUI VOUS CONCERNENT

- Guide des ressources pour les aînés
- Actualités et dossiers
- Activités dans votre milieu
- Infolettres
- Bottin d'organismes membres

pour les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent

Le Guide des ressources est un outil de référence pour les aînés et leurs proches, mais aussi pour les intervenants. Accédez à une foule d'informations sur les services, les programmes et les ressources disponibles pour vous dans votre milieu.

9 CATÉGORIES DE SERVICES qui répondent à vos besoins :

-  Alimentation
-  Habitation
-  Transport
-  Santé et services sociaux
-  Sécurité
-  Vie sociale, culturelle et retraite active
-  Proches aidants
-  Aspects financiers
-  Justice et documents légaux

Trouvez facilement le service qui vous convient,
et ce, près de chez vous!



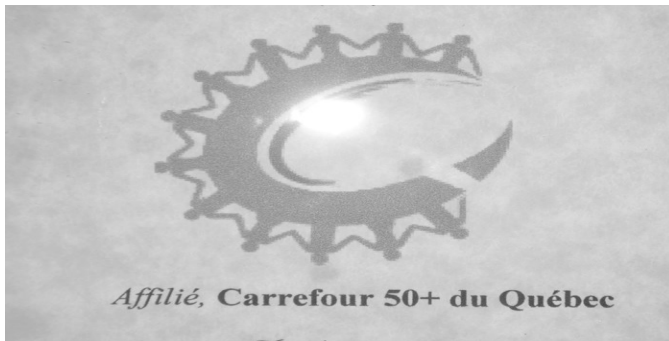
www.tabledesainesbsl.org

23, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski (Québec) G5L 4H4

☎ 418 724-5154, poste 215 @ info@tabledesainesbsl.org

🌐 www.tabledesainesbsl.org 





Assemblée générale annuelle

Élection à la présidence et des administrateurs.

Cette année l'assemblée générale annuelle se tiendra à la salle municipale de Saint-Moïse le **mardi 7 mars 2017 à 19 h**

Tout membre en règle peut s'y présenter et a droit de vote.

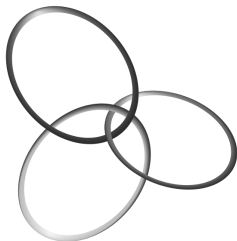
Tout membre en règle peut poser sa candidature, soit au poste de président ou à celui de membre du conseil d'administration du Club des 50 ans et + en remplissant le formulaire de MISE EN CANDIDATURE.

Tout membre actif qui désire poser sa candidature à titre de président ou d'administrateur, doit déposer le bulletin approprié de mise en candidature au secrétaire du club, au plus tard 5 jours ouvrables avant la date fixée pour l'assemblée générale.

Donc vous avez jusqu'au mardi 28 février 2017 pour remplir et acheminer votre demande de MISE EN CANDIDATURE au secrétaire du Club soit :

Monsieur Louis-Marie Lévesque 418 776-2975

Bienvenue aux gens d'action.



POUR TOUS LES RÉSIDENTS INTÉRESSÉS

Que vous soyez membre des 50 ans et plus ou non membre, homme ou femme et que vous soyez intéressés ou non à participer aux jeux d'ACTION 50 + qui se tiendront à Amqui cette année les 2 et 3 juin prochain, vous êtes invités à venir vous pratiquer les mardis après-midi à 13 h à la salle du Centre municipal.

À tous les mardis après-midi à compter du 21 février.

Les jeux pratiqués : Baseball poche, cerceaux chaises et pétanque atout.

Bienvenue à toute la population.

Nos anniversaires du mois de février...

- 6 Février Adrienne Gagnon
- 14 Février Claire Turcotte
- 18 Février Jean-Michel Gagnon
- 19 Février Marie-Jeanne Ouellet
- 27 Février Louissette Courcy





Jardin communautaire



Pour vivre jusqu'à 100 ans, cultivez un jardin! Proverbe chinois.

Il pousse plus de choses dans un jardin que n'en sème le jardinier. Proverbe espagnol.

L'hiver est la saison idéale pour planifier notre jardin, choisir ce que l'on veut cultiver, acheter les semences, faire un plan du jardin, entre autres. Voici quelques légumes à essayer, si vous ne l'avez pas déjà fait!

Le **kale**, le roi des super-légumes, est en fait un chou frisé. En termes de vitamines et de minéraux, le kale est l'un des végétaux les plus riches que l'on puisse trouver. Il se cultive facilement à partir de la semence mise en terre au printemps. Il demande peu d'espace et ne nécessite que très peu d'entretien. De plus, il peut rester au jardin jusqu'aux premières neiges. Cela nous permet d'avoir un légume frais à consommer même après les premiers gels. Le gel rend même les feuilles plus tendres. Il se cuisine cru ou cuit. Les jeunes feuilles sont moins dures, mais si vous voulez assouplir des feuilles plus coriaces, pour les mettre dans une salade par exemple, frottez-les entre elles. Vous pouvez aussi les congeler avant de les cuisiner afin d'en accentuer leur goût sucré. Les tiges ne se mangent pas.



KALE



BETTE À CARDE

La **bette à carde** est facile à cultiver et résistante aux maladies. C'est un légume santé dont on récolte les feuilles tout au long de l'été et de l'automne, après l'avoir semé en pleine terre au printemps. Il existe plusieurs variétés de bettes à carde sur le marché. La couleur des tiges varie selon la variété (rouges, vertes, jaunes ou blanches). Plus la tige est colorée, plus son goût sera sucré. En cuisine, on prépare les feuilles et les cardes ensemble ou séparément en fonction des recettes. Les feuilles sont mangées cuites à la manière des épinards. Si elles sont encore jeunes et tendres, on peut les manger crues en salade. Les cardes (tiges) quant à elles sont coupées en tronçons après avoir été épluchées, puis sont cuites à la poêle, en gratin, en purée...

La **gourgane**, comme les autres légumineuses, est une bonne source de protéines. On peut la semer tôt au printemps, car le semis n'est pas frileux. Elle aime les printemps longs et frais et les endroits ensoleillés. La gourgane tolère les premiers gels si la température ne descend pas en bas de moins deux degrés. Pour la cuisiner, retirer les fèves de leur cosse, les blanchir 2 minutes pour enlever facilement la petite peau qui les recouvre, car elle est amère. Cuire ensuite pendant 20 minutes.



GOURGANE



COURGE RED KURI

La **courge d'hiver Red Kuri** ou potimarron est une courge intéressante à avoir au jardin, car elle est hâtive et produit bien en climat frais. Très goûteuse et sucrée, elle est riche en vitamines et oligo-éléments, et même très riche en bêta-carotène, encore plus que la carotte. Inutile de la peler, car la pelure devient tendre à la cuisson et se mange. Sa texture se rapproche de celle de la carotte. Vous pouvez en faire de la soupe, des purées, des omelettes, et même l'utiliser pour remplacer la moitié de la quantité de matière grasse dans les recettes de muffins et gâteaux. Elle peut aussi se manger crue, râpée, avec une vinaigrette, mais il faut la peler si on ne la cuit pas. Le fruit entier se conserve plusieurs semaines voire plusieurs mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Pour obtenir une parcelle de jardin communautaire : Lise Morissette, 776-3319



Le rhume et la grippe

La plupart des gens confondent rhume et grippe. Les deux sont des infections respiratoires causées par des virus. Même s'il est parfois très inconfortable, le rhume est un problème bénin : nez qui coule, congestion nasale, éternuements, mal de gorge et toux... À mesure que le rhume progresse, les sécrétions bronchiques peuvent augmenter et la toux sèche peut devenir productive (grasse), mais sans gravité. Pour traiter un rhume, il est conseillé de se reposer au lit, si possible. Une consommation accrue de liquide et une humidification de l'air ambiant peuvent aussi aider à soulager les symptômes.

La grippe, que l'on appelle aussi influenza, est une infection beaucoup plus sévère qui touche tout l'organisme et de façon aiguë. Habituellement, la personne présente de la fièvre et des frissons. Elle ressent une faiblesse générale, des douleurs musculaires et des courbatures et se plaint de maux de tête. Après une grippe, la fatigue, la douleur à la poitrine et la toux peuvent persister quelque temps. La grippe peut se compliquer d'une bronchite ou d'une pneumonie.

Le rhume et la grippe sont-ils causés par un refroidissement ?

OUI ET NON. Il est vrai que l'automne et le printemps sont les saisons du rhume. Mais on ne peut mettre entièrement le blâme sur la température. Les enfants sont très sujets aux rhumes. La rentrée des classes facilite la propagation des virus. Le retour du mauvais temps fait que nous nous retrouvons davantage confinés à l'intérieur. Malgré tout, on ne sait pas exactement pourquoi certaines personnes attrapent trois ou quatre rhumes par hiver et d'autres pas.

Il existe des moyens efficaces de prévenir le rhume et la grippe.

Ce sont les mesures élémentaires d'hygiène additionnées de quelques précautions... Une personne infectée peut disperser le virus du rhume ou de la grippe dans l'air qu'on respire lorsqu'elle parle, éternue ou tousse. Vous pouvez aussi l'attraper en portant à votre nez votre main qui vient de serrer celle d'une personne enrhumée ou en vous servant de son téléphone... Alors, si vous avez un rhume, lavez-vous les mains souvent et évitez de partager les objets du quotidien.

La fatigue et le surmenage ne peuvent pas causer un rhume ou une grippe à eux seuls. Mais ils peuvent rendre l'individu plus fragile à l'infection. Chez les fumeurs, le rhume semble plus fréquent et les symptômes (douleur à la poitrine, toux) plus importants.

...Et le vaccin ?

Il est efficace CONTRE LA GRIPPE, pas contre le rhume. En effet, il existe plus de 200 variétés de virus du rhume, il est donc impossible de mettre au point un vaccin efficace contre eux. Pour fabriquer le vaccin contre l'influenza, le virus de la grippe, on choisit les souches considérées les plus répandues cette année-là. Administré à l'automne, le vaccin devrait prévenir la majorité des cas de grippe de l'hiver ou au moins en réduire la gravité et les complications.

Une grippe et ses complications peuvent être graves pour certaines personnes. Les gens qui souffrent d'une maladie cardiaque ou d'un problème respiratoire chronique (asthme, bronchite chronique ou emphysème) devraient consulter un médecin ou une clinique pour recevoir le vaccin chaque année. Les diabétiques, les personnes qui ont un système immunitaire affaibli et, en général, les personnes âgées de plus de 65 ans devraient aussi être vaccinées. Exception faite des individus allergiques aux oeufs (chez qui le vaccin peut être contre-indiqué), les bénéfices dépassent largement les risques de

malaises ou d'inconfort relié au vaccin.

À quoi servent les antibiotiques et la vitamine C ?

En règle générale, les antibiotiques, comme la pénicilline, ne sont pas utiles contre les virus, mais bien contre les bactéries. Il est donc inutile, voire déconseillé, de prendre des antibiotiques pour révoquer un début de rhume ou de grippe. Cependant, si des symptômes comme des douleurs au niveau des sinus ou des maux d'oreilles, une toux avec expectorations verdâtres ou un point dans le dos apparaissent ou si la fièvre ne tombe pas après 4 à 5 jours, il s'agit peut-être d'un autre type d'infection. Dans ces cas, les antibiotiques peuvent être recommandés.

Certaines personnes croient que la vitamine C peut prévenir le rhume. Des études ont démontré que même des doses massives de vitamine C ne préviennent pas le rhume ou la grippe. Il semble peu probable qu'elle diminue la sévérité ou la durée d'un rhume.

Et les médicaments contre le rhume, comment choisir ?

La mode est actuellement aux préparations « pour sinus », qui combinent de multiples ingrédients. Elles peuvent sembler pratiques, car elles agissent contre une grande variété de symptômes. Il est encore préférable de traiter les symptômes un par un, avec le bon produit, à la dose et pour la durée qui convient. Autrement, cela pourrait être comme tuer une mouche avec un canon...

Pour vous y retrouver, consultez votre pharmacien !

Source : Familiprix

SAINT-MOÏSE PATINOIRE EXTÉRIEURE (OUVERTURE DU CENTRE SPORTIF)

Lundi au vendredi de 18 h à 21 h

Samedi et dimanche de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h

À noter que s'il n'y a personne après une heure d'ouverture, on ferme!



ACTIVITÉS À VENIR

14 au 17 février

Semaine l'agriculture dans toute la Matapédia

18 et 19 mars

Val-O-Vent à Val-Brillant

Pour plus d'activités, consultez le site : www.lamatapedia.ca

AUTRES ACTIVITÉS

Sentier Mic Mac 2 km sur la route de Sainte-Paule Nord à Sayabec. Ski de fond et glissade gratuits HORS des heures d'ouverture qui sont du jeudi au dimanche de 12 h à 16 h.

Aréna de Sayabec : hockey et patinage libre. Voir l'horaire sur le site Internet de la municipalité.

PHOTOS ANCIENNES

La MRC de la Matapédia a mis en ligne une galerie virtuelle de photos anciennes de la région. Vous pouvez les voir à l'adresse suivante : <https://www.flickr.com/photos/125626287@N02/albums>

Vous avez des photos à partager (années 1970 ou avant)?

Communiquez avec nous. Nous nous déplacerons chez vous pour les numériser.



MRC de La Matapédia

Pascal St-Amand, agent de développement culturel

418-629-2053, poste 1136 ou culture@mrcmatapedia.quebec

Source : le Cercle culturel



POUR S'ABONNER À L'INFOLETTRE DU CERCLE CULTUREL :

<http://www.mrcmatapedia.qc.ca/infolettre.html>



Date de tombée des articles



Trois façons de faire parvenir vos articles ou de communiquer avec nous :

Par Internet : journalstmoise@gmail.com (photos numériques, articles, questions, commentaires, etc.)

En personne : au bureau municipal (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : laissez un message et nous communiquerons avec vous (418-730-4808)

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

st-moise.com

Prochaine date de tombée : le mercredi 1^{er} mars

Pour un souper entre amis « relax », où chacun fait cuire ou réchauffer les aliments à son goût dans une ambiance chaleureuse! Voici un éventail d'aliments pour vous guider dans vos achats. Vous n'aurez qu'à les placer dans plusieurs petites assiettes, et le tour est joué!

Les fromages

Le fromage à raclette (vendu en bloc ou tranché), le fromage suisse, le camembert, le brie, le cheddar fort, le Chant du coq, le Oka, le St-Paulin, le Gruyère, le Vacherin, le Migneron... Compter entre 125 et 200 g par personne. Retirer la croûte des fromages et tailler des tranches très minces selon la dimension des petits poêlons. Le laisser fondre avant de le racler sur les pommes de terre ou le faire gratiner sur des légumes blanchis ou autre accompagnement.

Les viandes séchées

Traditionnellement, la viande des Grisons (viande de bœuf séchée, assaisonnée et finement tranchée), mais le prosciutto, le salami, la pancetta ou autre viande séchée et fumée peuvent la remplacer.

Autres

Poivre fraîchement moulu, petits oignons et cornichons marinés, ketchup aux fruits...

Les sauces

Pour napper les viandes et les légumes grillés, utiliser les sauces à fondue. En voici deux exemples :

Sauce relevée à l'érable (1 tasse) : Dans un bol, mélanger 1/2 tasse de ketchup, 1/4 de tasse de sirop d'érable, 2 c. à soupe de sauce HP et 2 à 3 pincées de piment de Cayenne. Réserver au frais.

Les viandes

Bœuf, porc, poulet ou veau en lanières; viande à fondue; crevettes, pétoncles, cubes de poisson et rondelles de saucisses. Pendant que le fromage rissole sous le gril, faire cuire les viandes sur la plaque.

Les légumes à griller

Utiliser une variété de légumes colorés. Émincer les légumes les plus mous, comme les champignons, les courgettes et les poivrons. Parer et faire blanchir rapidement les légumes les plus fermes (brocoli, chou-fleur, broco-fleur, asperges, pois mange-tout, fenouil...) avant de les disposer dans les assiettes de service. Tous les légumes sont bons à faire cuire dans les poêlons avec un peu de fromage ou, plus simplement, à faire griller sur la plaque. On peut y ajouter des artichauts en conserve et des oignons caramélisés.

La raclette



Les pommes de terre

Idéalement des pommes de terre grelots brossées et bouillies avec leur pelure, ou cuites au four. Ou sans pelure au micro-ondes pour gagner du temps. Les disposer dans un plat recouvert d'un linge humide pour les maintenir au chaud. Les convives peuvent aussi les faire réchauffer sur la plaque.

Sauce dijonnaise (1 tasse) : Dans un bol, mélanger 3/4 de tasse de mayonnaise à l'huile d'olive et 1 c. à soupe chacun de moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne, moutarde douce, échalotes sèches hachées et 1 c. à thé de jus de citron. Saler et poivrer au goût. Réserver au frais.

Que faire avec les restes? Les utiliser pour faire des grilled-cheese, une quiche, des bruschettas, une pizza, etc. Voir les recettes à cette adresse : <http://www.produits-laitiers.com/article/faire-avec-des-restes-de-raclette>, ou faites place à votre imagination.

À VENDRE



À vendre : Tapis roulant

Prix demandé : 400 \$

Pour info : Diane Gagnon 776-2885

TERRAIN NON AMÉNAGÉ SUR RUE FRASER

**Frontage : 23.64 mètres ou 75.46 pieds
Profondeur 27.43 mètres ou 88.58 pieds
Superficie totale 612.7 mètres carrés
ou 6,587.51 pieds carrés
Contacter : Régis Harvey
au 418 776-2885**



TERRAIN NON AMÉNAGÉ SUR RUE FRASER

**Frontage : 24.4 mètres ou 78.74 pieds
Profondeur 78.76 mètres ou 255.9 pieds
Superficie totale 1,682.4 mètres carrés
ou 18,104.9 pieds carrés
Contacter : Colombe Harvey
au 418 750-2907**

LOGEMENTS À LOUER



Notre corporation possède des logements à loyer modique (famille 3 chambres à coucher) dans la municipalité de Saint-Moïse . Nous invitons toutes les personnes intéressées à nous produire une demande.

Disponibilité actuelle : 2 logements famille, 3 chambres à coucher.

Les critères d'admissibilité sont les suivants :

- être un ménage autonome
- être d'origine autochtone selon nos critères d'admissibilité
- avoir des revenus égaux ou inférieurs aux Preuves de Revenu des Besoins Impérieurs (PRBI)

Toutes les personnes intéressées à nous formuler une demande doivent le faire dans les plus brefs délais à :

Courriel : llagace@waskahegen.com

HABITAT MÉTIS DU NORD
1655, boul. Jacques-Cartier,
Mont-Joli (Québec)
G5H 2W4
Tél. : 418-775-1460
Fax : 418-775-4215



COIN DÉTENTE



Pensées

Le bonheur est une denrée merveilleuse...plus on en donne, plus on en a.
 Tu trouves le bonheur lorsque tu ne le cherche plus.
 Celui qui passe sa vie à chercher le bonheur ne trouve plus le temps de s'en fabriquer un.

Devinettes

Pourquoi les hommes sifflent mieux que les femmes ?
 Quelle est la différence entre un cadeau d'homme qui a été fait par amour, et un cadeau d'homme qui a quelque chose à se faire pardonner ?
 Quelle est la différence entre un homme et une prison ?

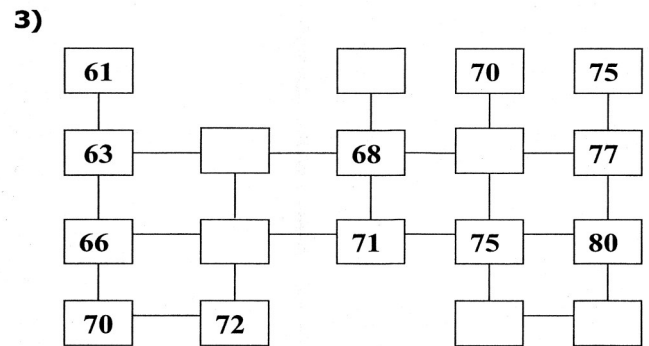
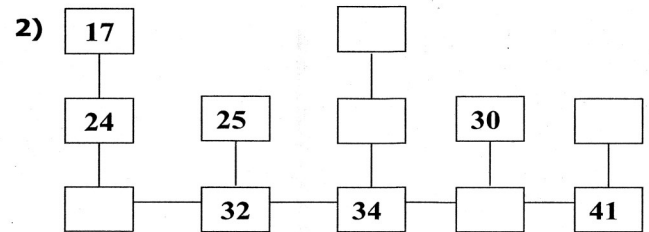
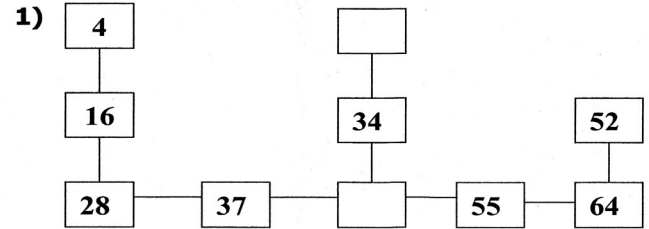
Paroles d'enfant

Le petit Simon, 2 ½ ans dit à sa mère en voyant un écureuil qui se tient bien droit sur ses pattes arrière.
 ``Maman, regarde, un kangourou !``
 Jason, 5 ans, en revenant de la garderie. ``Maman, l'amour me poursuit : Éliane et Carolane arrêtent pas de courir après moi pour me donner des bisous !``
 Zack, 2 ½ ans, dit à sa mère. ``Oh ! Maman l'automne fait tomber les feuilles. Les arbres vont être nu fesse !``
 ``

Blagues

Un gars très nerveux entre à la pharmacie:
 - Je voudrais de l'arsenic mademoiselle.
 C'est pour ma femme.
 - Oui monsieur, vous avez une prescription ?
 - Non, mais j'ai sa photo!
 Deux blondes s'en vont dans le bois pour chercher un sapin de Noël. Après deux heures de recherches, une des deux dit à l'autre:
 - OK, c'est assez !
 Le prochain sapin qu'on voit, qu'il ait des boules ou pas, on le ramasse !

Voici des suites logiques de chiffres.
 Trouvez les chiffres qui manquent dans les carrés vides.



SUDOKU

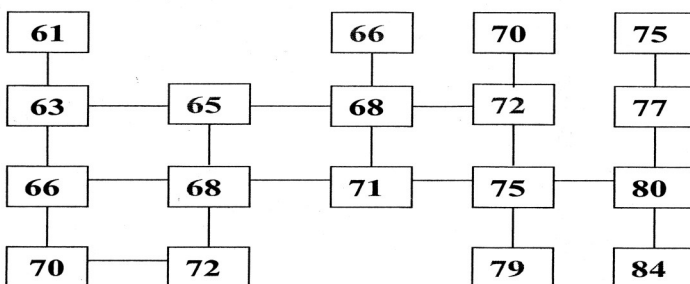
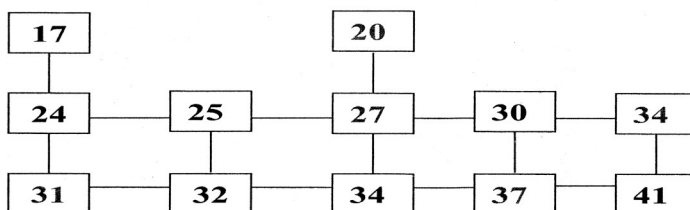
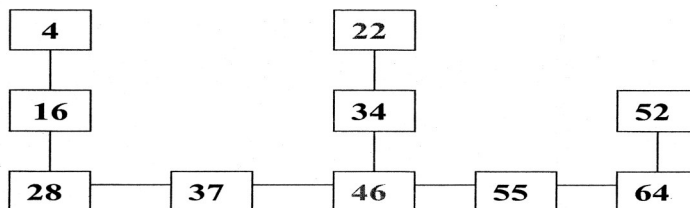
4	9			7				1
				5			6	
	5	2	3				7	
					4		1	7
			1					
1		3	7				8	
3	2							
9			2	4				
	1	8			6		2	

**RÉPONSES DE LA PAGE
COIN DÉTENTE**

DEVINETTES

Parce qu'ils ont une cervelle d'oiseau.
Le cadeau pour se faire pardonner est
toujours plus joli.
Dans une prison, il y a des cellules grises.

4	9	6	8	7	2	5	3	1
7	3	1	4	5	9	8	6	2
8	5	2	3	6	1	4	7	9
2	8	5	6	9	4	3	1	7
6	7	9	1	8	3	2	4	5
1	4	3	7	2	5	9	8	6
3	2	4	5	1	7	6	9	8
9	6	7	2	4	8	1	5	3
5	1	8	9	3	6	7	2	4



À VENDRE

Terrains résidentiels
Nouveau développement
Rue du Plateau
900 mètres carrés avec service
5 000 \$ chacun
Communiquez avec la
municipalité de Saint-Moise
au 418 776-2833

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique
Produits d'impression

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1
tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**
turcottec@maticsolutions.ca
www.maticolutions.ca



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Léo Tremblay Meubles Inc.

5 Boul. Joubert est

Sayabec

Téléphone : (418) 536-3555

Fax: (418) 536-3625

1 866 295-3555

e-mail: accentmeubles.com

* MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

* PNEUS DE TOUS GENRES

* VITRES D'AUTO

* ASSISTANCE ROUTIÈRE



R.Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

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

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

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

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



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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

Point de service :

Saint-Moïse

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Jean-Claude Robichaud

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



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

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

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

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

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,

31 places en installation à Sayabec et

290 places en milieu familial réparties

sur la MRC de la Matapédia

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec



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

Clement Sirois

Propriétaire

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

T 418 536 3344

F 418 536 3348
clerobec@globetrotter.net

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

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

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénivellement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



Saint-Moïse 418 776-5148

Marie-Josée Turcotte et Régis Lepage
Alex - Joé - Xavier - Ély



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929
Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE

THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: jst-amand@globetrotter.net



MRC de La Matapédia

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

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

Salon d'esthétique CHEZ SOIE

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



Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576

(Laisser un message)

Ouvert tous les mercredis
ou sur rendez-vous



Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Siège social

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

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

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFE

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 (soir, fin de semaine)

Garage Yannick Ouellet Inc.

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

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion
Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN MARC LAVOIE

Carosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés. : 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église C.P.10
St-Noël (QC) G0J 3A0
Téléphone : (418) 776-2005
Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS BANNIÈRE AMI
Épicerie – Boucherie – Bière et Vin – Loterie –
Saucisses et Creton MAISON – Vidéo.

Bingo radio – Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir – Sauce spaghetti - Livraison directe de
Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec.
Possibilité de livraison à domicile (1 fois par
semaine)

Moyennant léger dédommagement.

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche
Au plaisir de vous servir!

pronto
Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

Entrer chez-nous,
c'est faire affaires avec une
équipe de 6 employés toujours
prête à répondre adéquatement
à vos besoins.

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

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515



st-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



JEAN-PHILIPPE HALLE ET KAVEN MC NICOLL

PHARMACIENS

99, RUE DE L'ÉGLISE
SAYABEC, (QUÉBEC)
G0J 3K0
Tél. : (418) 536-1414
Fax : (418) 536-3410



479, Rte 132 Ouest
St-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