

L'ÉCHO DU SOMMET

MAI 2017



T-MOÏSE

S'UNIR
POUR GRANDIR



Desjardins

présente



DOMINIQUE BREAU
CONTEUR

André Thériault
FANTAISISTE



Les Fonds
de Terroir
CHANSONS CANADIENNES

**SPECTACLE-BÉNÉFICE
AU PROFIT DE**



CARREFOUR
50+ du QUÉBEC

Une mère, ça
fait ce que
ça peut, ça ne
peut pas tout
faire, mais ça
fait de son mieux

*Joyeuse
fête des
mères !*



Club 50 + Amqui

91, rue du Collège, Amqui

Le samedi 23 septembre à 20 h

Admission générale : 15 \$

Bar sur place

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

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

Le Mot vert du mois – « Horaire d'été de l'Écosite de La Matapédia » - Mai 2017

Bonjour à toutes et tous,

La période estivale est à notre porte et comme chaque année, votre Écosite de La Matapédia ajuste son horaire dans ses 3 écocentres afin de vous offrir un meilleur service!

Qu'est-ce qu'un écocentre? C'est votre point de dépôt pour vos matières résiduelles plus difficilement récupérables par la collecte porte-à-porte de par leur volume ou leur nature. L'écocentre permet à une grande partie ces matières d'être valorisées dans le respect de l'environnement!

Parmi ces matières, on retrouve entre autres, mais non exclusivement :

- 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 tel les branches. Les feuilles et le gazon coupé peuvent être apportés au printemps et à l'automne;
- plus encore!

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
- **Sayabec** : 14, route Rioux

Pour les heures d'ouvertures, les matières acceptées et les procédures, visitez le site internet www.ecositedelamatapedia.ca ou téléphonez au 418 629-4224.

D'ici le prochain Mot Vert, profitez de votre écocentre qui, comme les feuilles dans les arbres au printemps, s'ouvre à vous afin de vous offrir un monde plus vert !

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



Au nom du groupe Chanter la vie de Saint-Moïse, un gros merci aux gens qui sont venus nous encourager lors du déjeuner du 16 avril 2017. Nous tenons à remercier tout particulièrement M^{me} Colombe Marcoux qui a remis le prix qu'elle a gagné au 50/50, soit 92,50 \$ à Chanter la vie. Le profit total net est de 464 \$, incluant la vente des billets de 50/50 et la revente du stock restant. Merci à tous!!!

Semaine de la Sécurité civile du 7 au 13 mai **MA SÉCURITÉ : MA RESPONSABILITÉ!**

La préparation commence à la maison!

Le citoyen est le premier responsable de sa sécurité. En situation d'urgence ou de sinistre, il revient au citoyen d'assurer sa propre sécurité, celle de sa famille et la sauvegarde de ses biens.

La Semaine est l'occasion pour le ministère de la Sécurité publique et ses partenaires de sensibiliser les citoyens aux conséquences d'un sinistre, de leur rappeler de faire des réserves d'eau et de nourriture non périssable et d'avoir sous la main les articles essentiels qui composent une trousse d'urgence. Les provisions d'eau et de nourriture devraient être suffisantes pour permettre d'être autonome pendant les **3 premiers jours** d'un sinistre.

M^{me} Colette Roy-Laroche, ancienne mairesse de Lac-Mégantic, sera la porte-parole de la Semaine cette année.

Pour plus de renseignements sur la Semaine de la sécurité civile, rendez-vous sur le site Internet du ministère, www.securitepublique.gouv.qc.ca/securitecivile ou à la page Facebook www.facebook.com/securitepublique

#SemaineSC et #Semainesécuritécivile

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Mai						
D	L	M	M	J	V	S
30	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			

Juin 2017						
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 ***

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL 5 JUIN

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

COLLECTE DE GROS REBUTS**Mardi 30 mai 2017**

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

Mercredi 31 mai 2017

(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

PRODUITS NON COLLECTÉS

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

Pour tous les autres produits, vous pouvez les apporter à l'Écosite de Sayabec.

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



MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Du 1^{er} au 31 mai 2016

Pour souligner cet événement, votre municipalité
fera la distribution gratuite d'arbres fournis
par le ministère de 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 jaune



Érable à sucre



Pin blanc ou Épinette de Norvège

Distribution Samedi le 20 mai 2017

8 h à 12 h

au Garage municipal, 270 route 132

* À CONSERVER *

Calendrier 2017 – Écosite de Sayabec

ÉCOCENTRE DE SAYABEC

14, route Rioux
Sayabec (Qc) G0J 3K0
Tél. 418-629-4224
ecosite-matapedia@globetrotter.net

MAI À NOVEMBRE 2017



Légende :

- : Ouvert
- : Ouvert et résidus de ratissage (gazon, feuilles mortes) acceptés
- X : Férié (fermé)

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			

JUIN

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	31					

AOUT

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		

SEPTEMBRE

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

OCTOBRE

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

NOVEMBRE

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		

Heures d'ouverture : de 9 h à 17 h

www.ecositedelamatapedia.ca

ÉCOSITE SAYABEC

35 route Rioux 418-629-4224

Heures d'ouverture **9 h à 16 h**

Consultez l'horaire avant de vous présenter

PRODUITS ACCEPTÉS À L'ÉCOSITE

- Pneus usagés (49 pouces ou moins)
- Meubles et électroménagers
- Briques, terre non contaminée, ciment, roche
- Bois : peinturé ou teint, palette, etc.
- Tous genres de verre, plastique, papier, carton
- Fer et métaux divers
- Matériaux de construction, bardeau d'asphalte
- Peinture, huile, batterie
- Arbres, branche d'arbres
- Toutes autres matières sèches

PRODUITS NON ACCEPTÉS À L'ÉCOSITE

- Cendres
- Feuilles
- Déchets domestiques non recyclables
- Toutes matières pouvant être compostées

À LOUER

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

418-776-2106

Simone Beaulieu, directrice.



Pizza vide-frigo

4 portions



Pâte

½ t (125 ml) de farine de blé entier

1 ½ t (375 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de sucre

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 c. à thé (5 ml) de levure instantanée

1 t (250 ml) d'eau tiède/chaude

Garniture

Légumes au choix (champignons, poivrons, courgettes, oignons, etc.)

Sauce au choix (sauce tomate, sauce rosée, pesto, etc.)

Fromage au choix (mozzarella, suisse, cheddar, etc.)

Dissoudre le sucre dans l'eau chaude (L'eau doit être plus chaude que tiède, mais pas bouillante). Dans un grand bol, mélanger les farines, le sel et la levure. Faire un puits au centre et y verser l'eau sucrée. Mélanger avec les mains pour former une boule. Pétrir sur une surface enfarinée pendant au moins 5 minutes. Laisser reposer la pâte au four éteint, le plat recouvert d'un linge humide et la lumière du four allumée pendant au moins 20 minutes. Pendant la levée, couper et préparer les légumes et ingrédients de votre choix (oignons, poivrons, champignons ou autres). Avec les doigts, étirer la pâte jusqu'à en faire un cercle ou un rectangle. La pâte doit être très mince mais ne doit pas être trouée.

Étendre la pâte sur une plaque, mettre la sauce, les légumes, le fromage. Cuire au four environ 15 minutes à 425°F.

Trucs pour préparer des repas sains en un rien de temps



En adoptant quelques habitudes simples, il est beaucoup plus facile et agréable de manger sainement.

Suivez ces quelques trucs pour **économiser du temps lors de la préparation et de la cuisson de vos repas** :

Lorsque vous préparez vos repas, **coupez plus de fruits et de légumes** pour le lendemain.

Achetez des légumes précoupés, comme du brocoli, de la courge et des champignons.

Préparez le double de poulet ou de bœuf haché et conservez les restes au réfrigérateur pour préparer une salade de poulet, des enchiladas, un chili ou une sauce à spaghetti le lendemain.

Demandez l'aide de vos enfants. En faisant participer vos enfants à la préparation des repas, vous leur permettrez de mieux savourer leur nourriture. Selon leur âge, les enfants peuvent laver et peler les légumes, déchiqueter la laitue, mettre les pommes de terre en purée, laver et couper des fruits, égoutter et rincer des légumineuses en conserve ou brasser un ragoût.

Pour obtenir d'autres conseils et pour des suggestions pour l'utilisation des restes de vos repas, consultez : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/trucs-pour-preparer-repas-sains-rien-temps.html>

Trucs pour éviter le gaspillage des aliments

De manière générale, tenez compte des indications sur l'emballage pour bien ranger vos aliments selon leurs propres conditions d'entreposage : au frigo, congélateur, en chambre froide ou à température ambiante.

POUR UNE CONSERVATION OPTIMALE (hors du frigo) :



TOMATES : les placer avec le pédoncule vers le bas.

POMMES DE TERRE : ne pas les conserver avec les oignons. Placer une pomme dans votre sac de pommes de terre, ils vous sera possible de les garder fraîches et fermes bien plus longtemps! Les pommes produisent de l'éthylène gazeux qui aide à ce que vos pommes de terre restent fraîches et plus fermes.

BANANES : placez un sac de plastique ou de la pellicule plastique sur la queue de vos bananes, ceci fera en sorte qu'elles resteront jaunes quelques jours de plus. On sait que les bananes changent de couleur très rapidement! Ne pas mettre les courges, citrouilles et oignons dans le frigo.

POUR UNE MEILLEURE ORGANISATION DU FRIGO :

Maintenez l'intérieur du frigo propre en le lavant régulièrement à l'eau tiède savonneuse ou avec du bicarbonate de soude dilué dans l'eau. Cela permet d'éviter la prolifération de bactéries.

Évitez de garder le frigo trop rempli pour voir l'ensemble des aliments. Cela permet aussi une meilleure circulation d'air en vue d'une saine conservation des aliments. Établissez la règle du premier entré, premier sorti dans le frigo : les plus vieux aliments à l'avant du frigo pour les consommer en priorité, tout comme les aliments entamés ou préparés et ceux dont la date de péremption approche.

Chaque frigo a différentes zones climatiques; vérifiez quelles sont les sections prévues par le fabricant. Dans la porte du frigo, c'est moins froid. Ne pas y mettre les aliments les plus périssables comme le lait, mais plutôt les condiments, par exemple la moutarde, le ketchup. Dans le bas du frigo, où c'est plus froid, mettre les œufs, les produits laitiers, etc. Penser à mettre une assiette rotative dans le frigo si celui-ci est trop profond. Les contenants carrés prennent moins de place que les contenants ronds.

Emballez soigneusement les aliments entamés ou sans emballage (par exemple le concombre coupé) avant de les réfrigérer pour prévenir le flétrissement, les odeurs et la contamination. Préférez un contenant réutilisable hermétique aux boîtes ouvertes et aux assiettes posées à même le frigo.

POUR UNE CONSERVATION OPTIMALE (dans le frigo) :

LAITUE : pour garder un surplus, placez-le dans un sac hermétique accompagné d'une feuille de papier essuie-tout. Le papier absorbera l'excès d'humidité qui amène les aliments à se faner rapidement.

CHAMPIGNONS : pour mieux conserver les champignons, il faut permettre une circulation d'air. Les conserver soit dans leur emballage d'origine ou dans un sac de papier brun. Évitez les sacs de plastique hermétiques.

CONCOMBRE : conservez le concombre (entier ou coupé) au réfrigérateur, dans le bac à légumes, dans un sac en plastique pour qu'il se conserve plus longtemps et qu'il ne donne pas son goût aux autres aliments.

Si vous préférez son goût à la température de la pièce, il peut être conservé quelques jours sur le comptoir s'il n'est pas entamé. Vous pouvez aussi le sortir du réfrigérateur un peu avant votre repas.

POIVRONS : les poivrons se conservent environ une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un sac perforé de préférence. Lavez-les seulement au moment de les apprêter. Vous n'utilisez qu'un demi poivron? Conservez la tige et les pépins sur la moitié qui reste afin de limiter le contact avec l'oxygène qui accélère la détérioration des aliments.

À suivre.....

Mai 2017 9



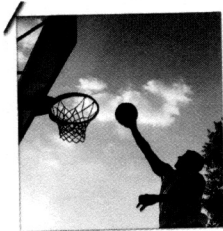
Le 21 avril 2017 est décédé M. Félix Marchand de Saint-Jean-sur-Richelieu à l'âge de 76 ans et 11 mois.

Il laisse dans le deuil sa famille : Jacqueline Dubé de Saint-Moïse et ses enfants : Jacques (Nathalie Joubert), Stéphane (Johane Soucy). Ses petits enfants Éric, Yan (Stéphanie), Julie, Emilie, Jonathan, Jacob, Élisabeth, Samuel, Alexandre, Nicolas et Thomas. Son arrière petit fils Zachary. La cérémonie sera célébrée à l'été.

La famille, ainsi que son frère Adrien et ses belles sœurs et leurs enfants.



Connaissez-vous défiez la vallée?



MAI
Mois du ballon

Défiez la vallée permet aux matapédiennes et matapédiens d'être sensibilisés à l'importance de saines habitudes de vie. Le comité qui regroupe entre autres des travailleurs en loisirs, la MRC de la Matapédia, le Comité COSMOSS Matapédia et le Centre

intégré de santé et de services sociaux (CISSS) travaillent en collaboration avec l'ensemble des municipalités et organisations dans le but d'organiser un défi par mois en fonction de la saison et de la programmation choisie. La population est invitée à s'inscrire sur le Facebook DéfieZ la Vallée afin de gagner des prix. Si vous bougez 30 minutes dans le mois en lien avec le défi, vous pouvez vous inscrire et courir la chance de gagner un prix. De plus le comité de défiez la vallée

fait la promotion des infrastructures et des activités déjà existantes en lien avec le thème du mois.

Voici les défis selon les mois :

- Mai : Ballon;
- Juin : Espadrille;
- Juillet : Plan d'eau & vélo;
- Août : Raquette & bâton;
- Septembre : Randonnée;
- Octobre : Plein air;
- Novembre : Conditionnement physique;
- Décembre : glace.



JUIN
Mois de l'espadrille



3 édition du Relais pour la vie de la Matapédia

Amqui 14 avril 2017 – C'est au parc du Centenaire de Lac-au-Saumon le 17 juin prochain que des centaines de marcheurs sont invités à recueillir des fonds, célébrer la vie et lutter contre le cancer. L'ambiance festive du Relais permet à tous – parents, amis et collègues – d'y prendre plaisir, quel que soit leur âge ou leur niveau de forme physique.

Des groupes de 10 à 15 participants recueilleront des fonds individuellement et en équipe afin d'aider la Société canadienne du cancer à sauver des vies et à soutenir les personnes qui font face à un cancer.

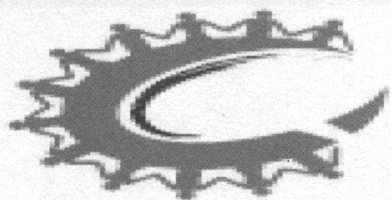
Cette année, en plus d'inviter la population à y participer, le comité organisateur lance l'invitation spéciale aux entreprises de la région afin de former leur équipe corporative. L'objectif étant cette année est de récolter 90 000\$, de compter sur la participation de 35 équipes et de la vente de 3000 luminaires.

Un appel à tous aussi pour des bénévoles, ceux-ci étant tellement important à la réalisation du Relais pour la vie.

C'est aussi l'occasion de se procurer un luminaire qui viendra illuminer le trajet. Les luminaires sont des bougies qui, une fois allumées, sont placées dans des sacs spéciaux devenant de jolies lanternes. Chaque luminaire est acheté par une personne et porte le nom d'un survivant du cancer ou d'un être cher qui a perdu sa bataille contre la maladie, ainsi qu'un message d'espoir.

Pour information : Johanne Guimond, co-présidente, 418-631-9250





CARREFOUR 50 + du QUÉBEC

VOTRE DANSE MENSUELLE

Le dimanche 21 mai à 20 h
Salle municipale de St-Moïse

Roger et Noël à l'animation

Prix de présence

Collation en fin de soirée

Admission : 5 \$ Bienvenue à tous



En retard

Mais souhaitons un bon
94^{ième} anniversaire
de naissance
à notre doyen des
50 ans et plus
de Saint-Moïse, dont c'était
la fête le 29 avril dernier.
BONNE FÊTE à Monsieur

Léo Madore

Congrès à Matane

Vous êtes membre d'un club de 50 ans et plus affilié au Carrefour 50 + du Québec? Alors rejoignez-vous à nous pour le 37^e congrès à Matane les 26 et 27 mai prochain!

Nous y célébrerons notre 45^e anniversaire d'existence. Ateliers sur la Vision d'avenir/ AGA/ pièce de théâtre/ Banquet Le samedi soir, un vin d'honneur gratuit offert par la Ville de Matane, suivi du banquet!

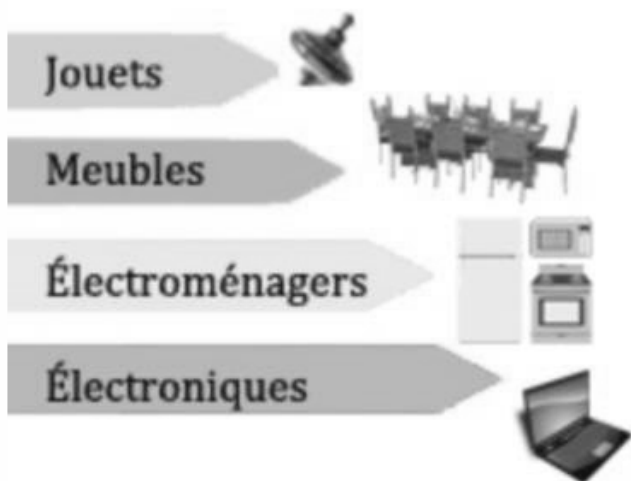
Plus de 25 cadeaux d'une valeur de 50 \$ seront tirés parmi les personnes présentes au banquet. Venez nous rencontrer et vous amuser! Tous les détails auprès du CA de votre club! Je vous y attend!

Denise Gagnon, dg 418-722-6066

Nos anniversaires du mois de mai...

- 4 Mai Monique Turcotte
- 12 Mai Pierre Harvey
- 23 Mai Marie-Paule Althot
- 25 Mai Claude Gagnon
- 28 Mai Yvon Fillion





Vous avez des électroménagers, des meubles, des jouets ou des appareils électroniques dont vous voulez vous départir . Pensez à la Ressourcerie de la Matapédia. Nous offrons le service de cueillette gratuitement dans les 18 municipalités.

Nous récupérons aussi des articles de toutes sortes:

Articles de sports - Luminaires - Matelas - Antiquités - Vaisselles - Armoires - Évier Comptoir de cuisine - Bains - Couchettes - Sièges d'auto - Lavabos - meubles - Informatiques - Électroniques - Électroménagers (même s'il ne fonctionne plus) - Etc...

De plus, nous sommes à la recherche de sacs de plastique pour notre service à la clientèle lors de l'emballage de la marchandise. Vous pouvez nous rejoindre au 418-629-6777.

RÉCUPÉRATION DES PRODUITS ÉLECTRONIQUES



La Ressourcerie de la Matapédia récupère les appareils électroniques. L'organisme invite la population à participer au recyclage de plusieurs types d'appareils tels qu'ordinateurs, systèmes de son, téléviseurs, lecteurs vidéo, radios, téléphones cellulaires, etc. Nous vous invitons à venir porter les appareils électroniques directement à notre magasin . Merci !

LES ABRIS D'HIVER POUR AUTOMOBILE ET CLÔTURES À NEIGE

Les abris d'hiver pour automobiles ainsi que les abris d'hiver pour les accès piétonniers au bâtiment principal peuvent être installés durant la période allant du 1^{er} octobre d'une année au 30 avril de l'année suivante s'ils répondent aux conditions suivantes :

L'abri pour automobile doit être érigé sur un espace de stationnement ou sur une allée d'accès à cet espace;

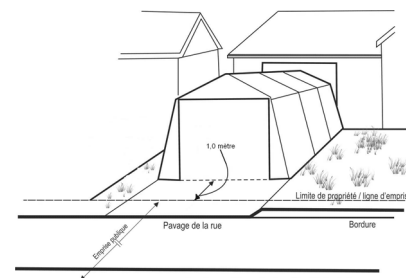
L'abri d'hiver ne doit pas être installé à une distance moindre d'un (1) mètre de la limite de l'emprise de rue;

L'abri d'hiver ne doit pas être installé à une distance moindre de 1,5 mètre d'une borne-fontaine;

Les matériaux utilisés doivent être des panneaux de bois peints ou traités ou une structure de métal recouverte d'une toile imperméabilisée ou de tissu de polyéthylène tissé et laminé d'une épaisseur minimum de 0,15 mm, ou d'un matériau équivalent;

Un abri d'auto peut être fermé durant la même période au moyen des mêmes matériaux;

Le terrain est occupé par un bâtiment principal.



Les clôtures à neige sont permises durant la même période et doivent être localisées à une distance d'au moins 1,5 mètre d'une borne-fontaine.

Soyez informés qu'à partir du mois de mai, l'inspecteur responsable de l'application des règlements d'urbanisme de votre municipalité avisera les contribuables qui ne se seront pas conformés à ces dispositions et seront mis à l'amende s'ils refusent d'obtempérer.

Votre municipalité



Qu'est-ce que le cérumen ?

Le cérumen Le cérumen est une sécrétion normale des glandes cérumineuses du conduit auditif externe. Ce corps gras et jaunâtre est chargé de capter les impuretés du conduit auditif externe et de les éliminer vers l'extérieur. Il sert à lubrifier le tympan qui sinon deviendrait dur, rigide et n'assurerait plus de façon assez fine sa fonction de transmission du son. Dans les conditions normales, le cérumen joue un rôle de protection du revêtement cutané de l'oreille externe contre les infections. Normalement, il s'écoule spontanément du conduit. La présence de cérumen dans le conduit auditif n'est pas un signe de malpropreté.

Hygiène normale Utiliser un doigt enveloppé d'une débarbouillette humide pour enlever le cérumen présent à l'extérieur du conduit auditif. Ne rien insérer dans le canal auditif. Proscrire les cotons-tiges ou autres objets comme les chandelles auriculaires qui ne sont pas efficaces et qui peuvent causer des blessures.



Problèmes causés par le cérumen Le cérumen est parfois trop épais et s'accumule dans le conduit pour former, à la longue, un bouchon. La formation de ces bouchons dans le conduit auditif se fait toujours lentement, par un processus d'accumulation progressif. La lenteur de ce phénomène permet au sujet de s'habituer peu à peu à la baisse de son audition. La présence de bouchons de cérumen lui fait perdre son rôle protecteur, de capteur de poussières et ses propriétés anti-infectieuses.

Plusieurs facteurs font augmenter le risque de formation de bouchons de cérumen

Un conduit auditif externe étroit. La présence excessive de poils. L'utilisation d'un appareil auditif ou de bouchons. Une atrophie des glandes cérumineuses chez les personnes âgées. L'introduction de cotons-tiges ou autres objets dans le conduit auditif.

Conséquences des bouchons de cérumen Démangeaisons, et sensation de pression.

Perte progressive de l'audition et surdité. Bourdonnements ou vertiges. Problèmes allergiques et infections. Retards chez l'enfant lors de l'acquisition de la parole ou lors de sa scolarité.

Quels sont les traitements ? L'utilisation de cotons-tiges à l'intérieur du conduit auditif est à proscrire absolument. Il ne fait que pousser le cérumen au fond du conduit et il enlève la couche protectrice à sa surface. Si le bouchon est récent et qu'il n'est pas trop compacté, il est possible de le ramollir à l'aide de gouttes émoullientes pour un maximum de 4 jours. L'utilisation d'une seringue otique peut également aider à retirer le bouchon. Votre pharmacien peut vous conseiller.

En présence de saignements, d'écoulements, de douleur ou de tout autre problème à l'oreille, il est préférable de consulter un médecin qui pourra évaluer la situation et retirer le bouchon au besoin.



Offre d'emploi

Animateur ou animatrice de Terrain de jeu estival (Saint-Moïse)

Poste: Animateur ou animatrice de terrain de jeu/ 1 poste à combler

Responsabilités: Sous la responsabilité de la coordonnatrice aux loisirs, le ou la titulaire aura pour responsabilité d'animer des activités pour les jeunes de 5 à 12 ans lors de la saison estivale 2017.

Tâches :

- Animer des activités
- Assurer l'encadrement et la sécurité des enfants
- Faire des interventions et de la discipline
- Accompagner et surveiller lors des sorties

Qualités requises : Responsable, motivé, avoir des bonnes relations avec les enfants, travail d'équipe et sens du leadership.

Exigences : Être étudiant(e)s et avoir terminé son secondaire 4 ou être en voie de le terminer. Prévoir retourner aux études à l'automne 2017. Avoir son cours de RCR. Avoir de l'expérience dans les terrains de jeu serait un atout. La personne devra être disponible pour travailler à temps plein pour une durée de 7 à 8 semaines

Conditions : Salaire minimum en vigueur, saisonnier.

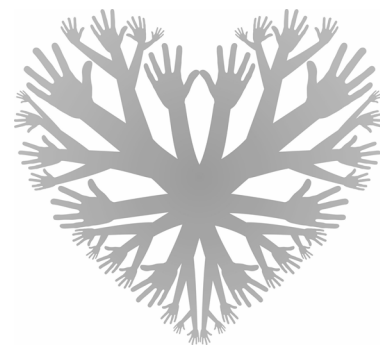
Toute personne intéressée peut soumettre sa candidature en adressant son curriculum vitae au bureau municipal de Saint-Moïse ou par courriel loisirouest@gmail.com au plus tard le 12 mai 2017, à l'attention de Sonia Couture
Coordonnatrice en loisir intermunicipal.

Le bénévolat c'est quoi?

Le bénévolat c'est pour tout le monde : les jeunes, les parents, les aînés, etc. Le temps que l'on consacre au bénévolat est décidé par le ou la bénévole. Le nombre d'heures à offrir n'a aucune importance. Pour certains organismes 30 minutes peuvent faire toute la différence. Les bénévoles n'ont pas besoin d'assister à chaque réunion d'un organisme pour leur donner un peu de temps. Les tâches attribuées aux bénévoles sont différentes et chacun peut y trouver du plaisir. Voici quelques exemples de tâches : préparer la salle pour l'activité, accueillir les gens, faire le service de bar ou de cantine et plus encore .

Quelques raisons de faire du bénévolat :

- Faire partie de ceux et celles qui travaillent à améliorer les choses;
- Pour prendre part à un changement positif dans ma communauté;
- Pour avoir du plaisir;
- Pour connaître de nouvelles personnes;
- Pour améliorer mes habiletés sociales et mes aptitudes à la communication;
- Pour me préparer au monde du travail;
- Pour ajouter de nouvelles expériences à mon CV;



Pour vous impliquer dans votre municipalité, il suffit de contacter un organisme ou communiquer avec Sonia Couture, coordonnatrice en loisir intermunicipal 418 631-9834. Elle pourra vous guider dans votre choix de bénévolat.

Activités à venir...



- ◆ Gym cerveau tous les mercredis de 13 h à 16 h à la salle communautaire de **Saint-Moïse**
- ◆ Souper spaghetti le 12 mai au gymnase de l'école de Val Brillant à 17 h 30 au profit de l'école de musique. Adulte 7 \$, ado et enfant : 5 \$, 5 ans et moins : gratuit. Bienvenue!
- ◆ Atelier fabrication de bijoux, donné par Thérèse Landry, pour les jeunes de 8 ans et +, samedi le 13 mai 2017 à 10 h, local des 50 ans et + de **Saint-Noël**, Inscription obligatoire 418 631-9834
- ◆ Atelier des petits débrouillards, pour les jeunes de 6 à 12 ans, samedi le 13 mai 2017 à 13 h 30, à la bibliothèque municipale de **Saint-Noël**, inscription obligatoire 418 631-9834
- ◆ Déjeuner de la Fête des mères et je rends hommage à ma maman, salle paroissiale de **Saint-Damase**, dimanche 14 mai 2017
- ◆ Après-midi jeu de société, samedi le 27 mai de 14 h à 17 h, bibliothèque de Saint-Damase
- ◆ Bœuf et porc braisé, organisé par les chevaliers de Colomb, samedi le 3 juin 2017, sous-sol de l'église de **Saint-Noël** à 17h
- ◆ Sécurité à vélo, organisé par le club optimiste de **Saint-Moïse**, le 10 juin 2017
- ◆ Soirée familiale, organisée par le comité des loisirs de **Saint-Noël**, samedi le 17 juin 2017 à partir de 17 h 30 surveiller la page Facebook : Les loisirs de Saint-Noël pour plus d'information

Différentes pages Facebook pertinentes à suivre pour les activités de loisir

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

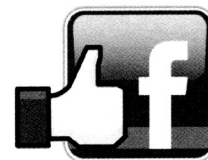
Facebook des 50 ans et plus de la Vallée de la Matapédia : [50 + de la Vallée](#)

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

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

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

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



Y a-t-il eu des inondations dans votre secteur?

Si vous avez de l'eau dans votre maison, nettoyez et asséchez sans tarder. Le risque de moisissure est moindre si vous asséchez l'intérieur de la maison dans un délai de 48 heures.

Évitez les chocs électriques en portant des bottes de caoutchouc, fermez le courant et maintenez les rallonges électriques hors de l'eau.

Pour des conseils sur quoi faire avant, durant et après une inondation visitez preparez-vous.gc.ca.

OPPORTUNITÉ D'AFFAIRES



Secteur d'activité

Commercial / Industriel

Fabrication de composantes de bois semi-finis ou finis (moules, lattes, plancher, cadres, meubles, bois embouteté, planche de finition (lambris), etc.)

Situation géographique

Bas-Saint-Laurent, MRC de La Matapédia

Saint-Noël, 19, rue Saint-Joseph Ouest

Prix de vente envisagé

75 000\$ (bâtiment et équipements : planeur sur 4 côtes, scie de débitage, convoyeur, planeur une face, moulurière, scie à ruban, 2 ébouteurs, scie, etc.)

Priorité à l'acheteur ou au groupe d'investisseurs intéressés à opérer l'entreprise à Saint-Noël

Présentation résumée de l'opportunité d'affaires

Une entreprise réputée de Saint-Noël maintenant à votre portée !

L'entreprise Normand Turcotte et frères, fondée en 1938 à Saint-Damase par Monsieur Raoul Turcotte, a fait sa renommée en commerçant le bois et les matériaux de construction. En 1946, monsieur Turcotte déménage ses installations à Saint-Noël, se rapprochant ainsi du chemin de fer, et fait bâtir un immeuble. Les fils de Monsieur Turcotte prendront la relève avec Normand à leur tête en 1978. Monsieur Normand Turcotte continua à commercer et transformer le bois jusqu'à son décès en 2016. L'entreprise est une belle opportunité d'affaires pour toute personne ou groupe de personnes désirant développer des produits du bois. Le bâtiment offre à l'investisseur de multiples usages (atelier de travail, espace d'entreposage, espaces de bureaux, logement) pour développer son entreprise et prospérer à Saint-Noël, à proximité des marchés de La Matapédia, Mont-Joli, Matane et Rimouski.

Pour plus d'information

Communiquez avec David Turcotte au 418-732-5127



COIN DÉTENTE



Pensées

La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie....

Le plus beau cadeau à donner à quelqu'un est ton temps, ton attention et ton amour.

Ne laisse jamais les ombres d'hier obscurcir la lumière de demain.

Devinettes

Je suis le seul arbre à pousser sur une feuille...Qui suis-je ?

Quel poisson n'a jamais d'anniversaire ?

D'où vient le son de la trompette ?

Paroles d'enfant

Océane, 3 ans, chez sa marraine. En regardant la pleine lune un soir, elle a dit : « Ma tante, regarde le soleil de nuit »

Au lendemain d'un gros coup de soleil sur les oreilles, Jules 2 ans et 9 mois dit : « Maman, le soleil m'a donné des coups sur les oreilles parce que je n'avais pas mis mon chapeau »

Nathan, 4 ans ½, en prenant une marche en sandales après une averse, me dit tout sérieux : « Maman, j'ai le pouce d'orteil mouillé !! »

Blagues

Un fils demande à son père : - Papa ! C'est quoi un alcoolique ?

Ben un alcoolique c'est quelqu'un qui va voir les choses en double. Tu vois par exemple ces 4 arbres là bas ? L'alcoolique lui en verra 8.

Mais papa, il n'y a que 2 arbres !!

Charles l'avoue : « Un jour, j'aimerais me réincarner en araignée pour entendre les femmes hurler en me voyant : Oh, mon Dieu ! Elle est énorme ! »

Thème : Le domaine médico-légal
9 lettres cachées

N° 216

E	P	R	R	E	U	Q	I	T	E	N	E	G	D	P
S	N	I	N	D	A	X	T	S	E	T	C	O	O	E
Y	I	N	S	T	R	U	M	E	N	T	R	L	N	R
L	O	U	P	C	U	E	C	I	D	N	I	O	N	I
A	M	P	L	E	N	I	M	I	R	C	M	I	E	O
N	E	D	R	E	N	L	P	R	E	L	E	V	E	T
A	T	E	R	E	T	S	Y	M	X	T	S	E	E	A
J	U	S	T	I	C	E	E	E	P	I	U	R	C	R
X	A	S	U	I	E	E	V	E	E	L	S	D	R	O
U	E	I	E	N	L	I	T	N	R	E	A	A	E	B
E	P	N	E	G	L	L	I	Q	T	D	C	C	P	A
V	C	C	N	A	L	I	S	U	S	P	E	C	T	L
E	S	O	S	R	I	T	S	E	M	I	T	C	I	V
H	T	R	A	C	E	U	U	T	R	A	V	A	I	L
C	G	N	A	S	N	O	L	E	I	C	I	G	O	L

A
ADN
Analyse

C
Cadre
Cas
Cheveux
Crimes
Criminel

D
Délit
Dessin
Donnée

E
Enquête

É
Étude
Expert

G
Génétique

I
Indice
Instrument

J
Justice

L
Laboratoire
Lien
Lieux
Logiciel

M
Mystère

O
Ongle
Outil

P
Peau
Pensée
Percée
Police
Prélevé
Punir

S
Salive
Sang

S
Scène
Science
Suspect

T
Témoin
Test
Tissu
Trace
Travail

V
Victime
Viol

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

C'est l'arbre généalogique.

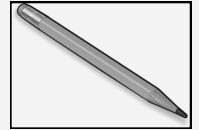
Le poisson pané.

De l'Asie parce qu'il est perçant.

MOT MYSTÈRE PROCUREUR



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 jeudi 1^{er} juin

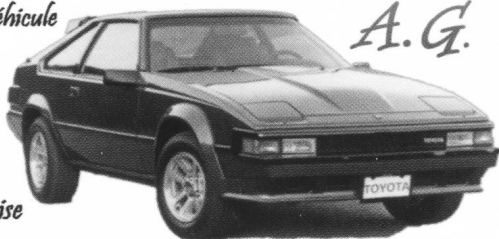
À VENDRE

Terrains résidentiels

Nouveau développement rue du Plateau
900 mètres carrés avec service 5 000 \$ chacun

Communiquez avec la municipalité de Saint-Moïse au 418 776-2833

Centre de l'auto (mobile)
Réparation de véhicule
Accidenté
Peinture
Esthétique
Antirouille
Pose de pare-brise



418-730-8399

André Gagné Prop.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique

Produits d'impression

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

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

turcottec@maticsolutions.ca

www.maticsolutions.ca

MaticSolutions



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



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

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

Carrosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés. : 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO
RABAISEN MAGASIN

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

Soyez
prévoyant!

Prenez
rendez-vous
maintenant!

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



COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -
Cretons MAISON - Vidéos
Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti
Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

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



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



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

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

**RESTAURANT
CHEZ
TARZAN**

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 Déneigement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Lac Fraser et Jessica Lepage



Ferme
Jolipré Holstein
inc.

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



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929

Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE
THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: jst-amand@globetrotter.net



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501
Amqui (Québec) G5J 3P9
Tél.: 418 629-2053
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
Électrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage

Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576
pour St-Moïse
418-775-4488
pour Mont-Joli

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



Desjardins
Caisse de Mont-Joli-Est
de La Mitis

Siège social

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

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

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421
Mardi, vendredi et samedi

Price
418 775-3240
Mercredi et jeudi