

L'ÉCHO DU SOMMET

juin 2019



Inscription et rencontre d'information

Terrain de jeux 2019

Jeudi 13 juin 19 h

**Centre communautaire
de Saint-Moïse**

Pour information :
loisirouest@gmail.com

418-631-9834

Les heures d'ouverture
seront cette année
de 7 h à 17 h

Facebook: Mathieu Coordo en Loisir

SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité	Page 3
Rapport du maire 2018	Pages 4 et 5
Liste des contrats et fournisseurs	Page 6
Mot vert du mois	Page 7
Produits usagés	Page 8
Club des 50 ans et plus	Page 9
Intentions de messes	Page 10
Funérailles	Page 11
Loisirs	Page 12
Fête Saint-Jean et Sécurité sur roues	Page 13
Recette	Page 14
Rencontre publique et bibliothèque	Page 15
Parlons santé	Pages 16 et 17
À louer et à vendre	Page 18

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Denise Minville

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.)

Cellulaire : 418-730-5633 ou 418-330-4390

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er juillet 2019

ERRATUM

Certains d'entre vous l'ont sûrement remarqué : à la page 11 du dernier numéro, dans l'encadré « Funérailles », une erreur s'est glissée.

Nous aurions dû écrire Ghislain et non Ghislaine, à la phrase « Il était le frère de... »

Toutes nos excuses!

Voir le texte corrigé à la page 11

FEUX D'ARTIFICES

L'usage de pétards ou feux d'artifices maison sont strictement interdits sur le territoire.

Toute infraction est passible d'une amende de 50 \$ allant jusqu'à 500 \$.

Une demande pour leur usage doit être présentée au conseil municipal pour obtenir un permis avec restriction.

FEU À CIEL OUVERT

Il est strictement interdit de brûler des matières résiduelles autre que des branches, arbres ou feuilles mortes. (article 194 du Règlement sur l'assainissement de l'atmosphère (RAA)).

Vous devez contacter le Service incendie de La Matapédia, au **418-629-6156** pour obtenir un permis gratuit, 24 heures à l'avance.

Tout manquement à l'article 194 du RAA pourrait mener à une amende de 1 500 \$.

COLLECTE DES BACS

Si votre bac n'a pas été ramassé ou que votre bac a été endommagé, contactez la Conciergerie d'Amqui, au **418-629-1554**.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Juin 2019							Juillet						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1	30	1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

Le lundi 8 juillet

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Rapport du Maire 2018

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.

Depuis le 1^{er} janvier 2018, le rapport du maire est maintenant présenté lors d'une séance régulière du conseil du mois de juin au lieu du mois de novembre.

Derniers états financiers vérifiés

L'état des activités financières 2018 indique des revenus de 942 832,00 \$ alors que les dépenses de fonctionnement s'élèvent à 827 940,00 \$, ce qui donne un excédent budgétaire de fonctionnement de 114 892,00 \$.

Les dépenses en immobilisations ont été de l'ordre de 873 538,00 \$.

Au 31 décembre 2018, la municipalité cumulait un surplus accumulé non affecté de 561 622,00 \$, d'une réserve financière pour la réfection et l'entretien des chemins municipaux de 116 250,00 \$ et d'un revenu reporté pour le loisir inter-municipal de 25 050,00 \$.

La municipalité a aussi contracté d'une dette à long terme de 206 196,00 \$ et d'un emprunt temporaire de 596 289,00 \$.

Au 1^{er} janvier 2019, la municipalité avait en caisse la somme de 277 138,30 \$.

Rémunération des élus

Pour 2018, la rémunération du maire était de 4 982,00 \$ et celle de chaque conseiller était de 1 597,00 \$. Une allocation de dépenses au montant de 2 395,00 \$ était allouée au maire et une de 798,00 \$ à chaque conseiller.

Réalisations

Achat regroupé pour le loisir inter-municipal en collaboration avec les Municipalités de Saint-Noël et Saint-Damase, pour faire l'acquisition d'un chapiteau 40 pieds x 40 pieds et de trois jeux gonflables.

La première phase de la vidange et l'ensachement des boues du bassin d'épuration des eaux usées a été réalisée, au montant de 45 271,00 \$, payés à même le budget 2018.

Réalisations (suite)

La rénovation de la grande salle du centre municipal, au montant de 40 043,00 \$, ainsi que l'agrandissement du centre sportif pour inclure un kiosque restaurant, au montant de 33 494,00 \$, ont été réalisés et payés à même le budget 2018.

Le commencement des travaux pour la reprise de fondement et de la couche d'usure de la partie non asphaltée du chemin Kempt au montant de 2 082 388,00 \$, et subventionné à 75% par le programme d'aide : Réhabilitation du réseau routier local Volet – Accélération des investissements sur le réseau local (AIRRL) du Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports.

Des travaux de rechargement de gravier dans les routes Émilien-Harvey et Otis ont été effectués ainsi que des travaux de remplacement de ponceau et de reprofilage de fossé, au montant de 170 604,00 \$ entièrement subventionnée par le programme TECQ.

La municipalité a effectué le dernier versement du premier règlement d'emprunt pour le réseau d'aqueduc et d'égout, ainsi que le 10^e versement sur 20 ans du règlement d'emprunt pour le nouveau puit, qui a été refinancé pour une période de 5 ans.

Orientations 2019-2020-2021

La deuxième phase du traitement des boues du bassin d'épuration, soit l'analyse et la disposition des boues, ainsi que la rénovation de l'entrée principale du centre municipal s'effectueront en 2019.

L'implantation d'un règlement pour la vidange des fosses septiques des résidences et chalets sur le territoire de Saint-Moïse devra être réalisée.

Pour les années à venir, la Municipalité projette d'effectuer la mise à niveau des bâtiments pour l'eau potable et l'eau usée, l'obstruction de l'ancien puits d'eau potable dans la route de la Montagne, le prolongement du réseau d'aqueduc et d'égout de la rue du Plateau et la réfection des égouts pluviaux de la rue Principale partie Est.

Le dépôt du rôle d'évaluation 2019 est de 36 489 800,00\$, représentant une augmentation de 1,3 % 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^{er} janvier au 31 décembre 2019, se trouvant en annexe.

Paul Lepage, maire

LISTE DES CONTRATS ET FOURNISSEURS

DU 1^{ER} JANVIER AU 31 DÉCEMBRE 2018

CONTRAT OCTROYÉ DE 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Contrat	Montant contrat
Terrapure	Vidange des boues du bassin d'épuration	50 049 \$
Financière Banque nationale	Refinancement règlement d'emprunt nouveau puit	210 400 \$
Transport Martin Alain Inc.	Rechargement en gravier routes Émilien-Harvey et Otis	175 988 \$
Excavations Léon Chouinard	Travaux AIRRL (2017-446) chemin Kempt	1 326 945 \$
Total		1 763 382 \$

FACTURES TOTALISANT 25 000,00 \$ ET PLUS

Fournisseurs	Total Factures
Financière Banque National	25 074 \$
Revenu Québec	29 657 \$
Ministère de la Sécurité publique	30 717 \$
Construction Nouvel Horizon	33 137 \$
Hydro-Québec	34 902 \$
Décoration D'Amours	43 096 \$
Terrapure	47 098 \$
Transport Rock Gagné	116 530 \$
MRC de La Matapédia	140 534 \$
Transport Martin Alain	179 879 \$
Excavation Léon Chouinard	596 289 \$
Total	1 276 913,77 \$

Le Mot vert du mois

« Payer pour acheter, payer pour jeter »

Bonjour à toutes et tous,

Chaque année dans La Matapédia et La Mitis, nous envoyons à l'enfouissement environ 17 000 tonnes de déchets dont près de la moitié provient de nos résidences! Ainsi, par année c'est plus de 8300 tonnes de produits que nous achetons, apportons à la maison, utilisons (ou pas), mettons à la poubelle afin d'être collectés puis envoyés dans un lieu d'enfouissement technique à 150 km de distance. Une mauvaise gestion à la maison qui crée une perte immense d'argent, un gaspillage de ressources et l'émission inutile de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

Pour ces deux territoires, la gestion des matières résiduelles représentent des coûts annuels de 4,3 millions de \$, collecte, traitement et écocentres inclus. Pour gérer nos déchets seulement, il en coûte 2,3 millions de \$ soit près de 55% des coûts totaux! Ce montant n'inclut pas par exemple les dépenses faites en achetant des choses superflues à jeter ou le gaspillage alimentaire (1100\$ par ménage selon les statistiques). Imaginez les coûts réels...

Comment faire pour que ça vous coûte moins cher? C'est simple. Réduisez vos quantités de déchets par 3 actions simples :

- **Réduire à la source** : En avez-vous vraiment besoin ou pouvez-vous le remplacer par quelque chose de plus durable? Par exemple utilisez des bouteilles réutilisables, imprimez que le nécessaire, refusez les sacs de plastique jetable, etc.
- **Réutiliser** : Pensez à acheter de seconde main quand vous voulez quelque chose. Besoin d'une balançoire? Avant d'aller en magasin Allez voir dans le Brick à Brack, sur Facebook, à l'écocentre, la ressourcerie, la friperie, etc. En plus, vous économiserez de l'argent! Revendez ou donnez si vous ne l'utilisez plus!
- **Recycler** : Vous payez déjà pour une collecte du bac bleu et du bac brun. Vous payez déjà pour que vos matières soient recyclées. Vous. Payez. Déjà! Utilisez vos bacs à bon escient. Vous pouvez également composter à la maison afin d'obtenir un compost de bonne qualité et gratuit.

Pour plus d'information sur comment réduire vos déchets, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@matapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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

Produits usagés

Il est important de connaître les risques associés à l'achat de **produits usagés** dans des **ventes de garage, des marchés aux puces, des magasins d'articles usagés ou en ligne**, ou associés à **l'emprunt d'articles à un parent ou ami**.

Avant d'acheter un produit usagé, **vérifiez si le produit a fait l'objet d'un rappel**. Pour ce faire, vous pouvez visiter le site Web de Santé Canada. Si vous achetez un produit et que vous vous rendez compte plus tard qu'il a été rappelé et que le problème n'a pas été corrigé, détruisez-le, pour que personne d'autre ne l'utilise.

Voici quelques exemples de produits usagés qui doivent absolument satisfaire aux exigences réglementaires de la Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation :

Bijoux pour enfants	Jouets
Barrières de sécurité	Jouets contenant des aimants
Casques et protecteurs faciaux de hockey sur glace	Lits d'enfant, berceaux et moïses
Couvre-fenêtres à cordon	Parcs pour bébé
Détecteurs de fumée ou de monoxyde de carbone	Poussettes et landaus
Sièges d'auto	Vêtements de nuit pour enfants



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



Visitez notre site
Facebook :
50 + de la Vallée.



Danse mensuelle



Prochaine danse le 16 juin à
13 h 30 avec Francine Ouellet
à l'animation.

Légère collation servie.

Bon été et

bonnes vacances!

Soyez prudents sur les routes,
on veut vous revoir à l'automne!

Les anniversaires à venir

- | | |
|------------|-------------------|
| 8 juin | Dieudonné Marin |
| 21 juin | Yvon Picard |
| 22 juin | Jacques Lavoie |
| 11 juillet | Simone Beaulieu |
| 12 juillet | Lauréat St-Amand |
| 15 juillet | Lise Morissette |
| 21 juillet | Colombe Harvey |
| 24 juillet | Jacques Sirois |
| 3 août | Clément Harvey |
| 10 août | Laurenda Paradis |
| 14 août | Suzie Boudreau |
| 26 août | Micheline Michaud |



JOYEUX ANNIVERSAIRE!

15 juin
JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE
CONTRE LA MALTRAITANCE
DES PERSONNES AÎNÉES

*Agissons, parce qu'ensemble
on est plus forts que la maltraitance!*

Ligne téléphonique Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)
maltraitanceaines.gouv.qc.ca

ENSEMBLE > on fait avancer le Québec

Québec

Intentions de messes

Paroisse de Saint-Moïse

Samedi 8 juin 19 h Célébration de la parole

Samedi 29 juin 19 h Célébration de la parole

Mardi 11 juin 15 h Résidence Paquet

Philippe Robichaud / Reine, Jean-Claude Robichaud

Samedi 15 juin 14 h

Funérailles de M. Gaétan Harvey, décédé le 31 janvier 2019, fils de feu Eustelle Picard et de feu Émilien Harvey. Condoléances une heure avant les funérailles.

Dimanche 23 juin Fête Dieu 10 h

Adéodat, Marie-Ange Marin / Solange, Pierre Lepage

Lucien Lavoie / Jacques Lavoie

Bibiane St-Amand / famille

Noëlla F., Roland Harvey / Diane, Régis Harvey

M. Mme Antonio Picard / Andrée D., Yvon Picard

Paroisse de Saint Noël

Dimanche 9 juin : Pentecôte 9 h

Messe pour 1^{er} ann. du décès de Francis Lévesque par la famille

Gonzague Fortin / Guy Fortin

Léonard Otis / la chorale.

Vendredi 14 juin 16 h Moment de prière.

Dimanche 16 juin : La Sainte Trinité 10 h

Célébration de la parole.

Vendredi 21 juin 16 h. Moment de prière.

Vendredi 28 juin 16 h Moment de prière.

Dimanche 30 juin 10 h

Célébration de la parole.

Vendredi 5 juillet 16 h Moment de prière.

Messe à la Résidence Beauséjour Mois de juin

Albert et Mario Côté / Germaine Boulay

Irène Dumas, Henriette et J. Baptiste Verreault / Henriot Verreault.



Paroisse de Sayabec

Dimanche 9 juin 11h00

Messe anniversaire Ghislaine St-Laurent Lizotte

Messe anniversaire Gisèle Déry Desrosiers

Messe anniversaire Claude Chouinard / Rita et Micheline

Messe anniversaire Noëlla Lamarre Leclerc

Angela Bélanger / Jeannette et famille Louise

Dimanche 16 juin 11 h 00

Célébration dominicale de la Parole

Paroisse de Saint-Damase

Dimanche 16 juin 10 h

Célébration dominicale de la Parole

Samedi 29 juin 19 h

Anniversaire du décès de Gilles Ouellet

Anniversaire du décès de Arthur Robichaud

Rose Migneault / Éric Caron

Parents défunts / Clément Turcotte

Huguette Langlois / Famille Piché

DANS LA MÉMOIRE DE NOS COEURS

Madame Gertrude Bélanger, épouse de Victorien Caron, décédée le 8 mai 2019 au Foyer de Matane à l'âge de 86 ans. Les funérailles ont eu lieu en l'église de Saint-Damase le 17 mai dernier. Elle était la sœur de Gilberte Bélanger de notre paroisse.

Paroisse de Val-Brillant

Vendredi 07 juin - 1^{er} vendredi du mois

Patrice Beaulieu / Suzie et Nathalie Beaulieu

Dimanche 09 juin

Célébration de la Parole

Dimanche 16 juin – messe

Jacqueline Côté et Pierre Paradis / par la famille

Marie-des-Anges Beaulieu

Denise Lavoie / par Marielle Claveau

Dimanche 23 juin

Célébration de la Parole

Dimanche 30 juin – messe

Serge Lévesque / par Jocelyne et Jules Michaud

André et Armand Caron / par Paul-André Beaulieu

Paroisse de St-Cléophas

Samedi 15 juin 2019

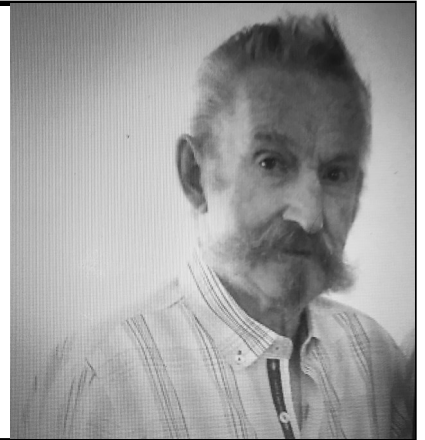
Parents défunts / Lise et Marc-André Joubert



Funérailles

Funérailles de M. Lionel Raymond , conjoint de madame Imelda Daigle, le samedi 6 juillet à 10 h 30 à l'église de Causapscal.

La famille recevra les condoléances une heure avant le service à l'église.



Funérailles

À Ste-Julienne est décédé le 31 janvier 2019, à l'âge de 69 ans et 1 mois, M. Gaétan Harvey, fils de feu Émilien Harvey et Eustèle Picard, autrefois de Saint-Moïse. Il était le frère de Zénon, Emilienne, feu Yolande, Gilbert, Ghislain, Marielle et Iréna.

Service à Saint-Moïse le 15 juin à 14 h.

Condoléances une heure avant le service à l'église.

Merci à ceux qui se joindront à nous.

Sa fille Viviane (Frédéric) et la famille





- | | | |
|------------|------------|---|
| 8 juin | 9 h 30 | Sécurité sur roues du Club Optimiste au Centre sportif de Saint-Moïse |
| 8 juin | 17 h | Bœuf et porc braisé des Chevaliers de Colomb au sous-sol de l'église de Saint-Noël |
| 9 juin | 19 h 30 | Danse du Club des 50 ans et plus de Saint-Damase au Centre communautaire de Saint-Damase |
| 16 juin | 8 h à 12 h | Déjeuner de la fête des Pères des fermières de Saint-Damase au Centre communautaire de Saint-Damase |
| 16 juin | 13 h 30 | Danse du Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse au Centre communautaire de Saint-Moïse |
| 23 juin | 13 h | Fête nationale de la Saint-Jean au Centre sportif de Saint-Moïse |
| 23 juin | 17 h | Souper spaghetti au Centre communautaire de Saint-Damase |
| 29-30 juin | | 75e anniversaire de Saint-Noël dans la municipalité de Saint-Noël |
| 7 juillet | 19 h 30 | Danse du Club des 50 ans et plus de Saint-Damase au centre communautaire de Saint-Damase |

Bibliothèque municipale de Saint-Noël

Heures d'ouverture : Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

25, rue de l'Église, Saint-Noël Contact : 418-776-2549 Page Facebook : Bibliothèque de Saint-Noël

Boîte à livres à Saint-Moïse

Une boîte à livres est à votre disposition à l'extérieur du centre communautaire de Saint-Moïse ainsi qu'au Parc du Centre Sportif.

Prenez un livre et laissez-en un en échange!

Aussi, à compter de septembre le local du journal situé au centre communautaire se transformera en bibliothèque « alternative ». Plus de détails à venir ...



Fête nationale du Québec

Dimanche 23 juin
Centre Sportif de Saint-Moïse

15h00

Jeux gonflables
Activités familiales
Jeux de washers

17h00

Souper hot-dog et grill cheese
Discours patriotique

21h00

Feux d'artifice
Musique sonorisation Julien Sirois



Organisé par le Comité Sportif de Saint-Moïse

Sécurité sur roues

Samedi 8 juin 2019 à 9 h 30

Départ du Centre Sportif
de Saint-Moïse



Pour information :
Line Vaillancourt

**** Casque obligatoire ****

Tartinade dattes et chocolat

Source : Josée Di Stasio



4 tasses de dattes dénoyautées
1 1/2 tasse (375 ml) de cacao
1 lb (500 g) de beurre d'amande crémeux
Quelques gouttes d'extrait de vanille

Note : le beurre d'amandes peut être remplacé par du beurre de noisettes. Cette tartinade est un substitut délicieux au Nutella.

Déposer les dattes dans une casserole et couvrir à peine d'eau. Porter à ébullition, puis mijoter jusqu'à ce que l'eau soit plus ou moins absorbée. Transférer dans le contenant du robot culinaire*, ajouter le cacao, le beurre d'amandes et la vanille. Mixer jusqu'à consistance lisse et homogène, au besoin ajouter un peu d'eau chaude jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Servir sur du pain rôti, du panettone, des gaufres, etc. Se conserve au réfrigérateur plusieurs semaines.

Note : *il est possible d'utiliser un pilon à pommes de terre ou un mélangeur à mains. S'assurer que les dattes soient bien cuites.

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!



St-Amand et Sirols

**Mécanique générale
&
Essence avec service**

**420, route 132
Saint-Moïse (Qc)
G0J 2Z0**

Tél. 418 776-2147



Avis à la population

Rencontre publique sur l'avenir des Villa Georges-Fournier et Villa Mon Repos

Mme Chantale Lavoie, préfet de la MRC de La Matapédia, M. Jacques Pelletier, maire de Val-Brillant et M. Marcel Belzile, maire de Sayabec vous invitent à une rencontre publique afin de :

- Mettre à jour le dossier;
- Rassurer la population;
- Recueillir l'avis de la population sur les alternatives;
- Sentir l'appui de la population.

**La mobilisation citoyenne est essentielle à la continuité de ce dossier.
Participons nombreux!**

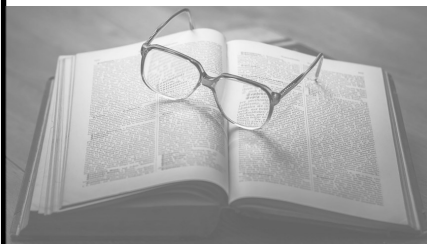
RENCONTRE PUBLIQUE

Vendredi le 7 juin 2019, à 19h30

Centre communautaire de Sayabec, 6, rue Keable

*Bibliothèque municipale et
scolaire Quilit de Sayabec*

HORAIRE D'ÉTÉ 2019



26 juin, 3 juillet, 10 juillet, 17 juillet : 14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h
24 juillet, 31 juillet, 7 août : Fermé
14 août, 21 août, 28 août : 14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h
3 septembre Retour à l'horaire normal



Le cœur est un muscle qui pompe le sang à travers tout le corps. Le sang transporte dans tout l'organisme l'oxygène nécessaire au fonctionnement des différents organes, incluant le cœur. Lorsque le cœur ne reçoit pas suffisamment d'oxygène, on ressent une douleur, un serrement ou une brûlure au centre de la poitrine. On parle alors d'ANGINE. L'angine est aussi décrite comme une oppression, un engourdissement des bras ou une extrême fatigue.

L'angine est le plus souvent due à des dépôts de gras dans les artères (athérosclérose). Ces dépôts bloquent partiellement les artères. Lors d'exercices ou de stress importants, elles ne peuvent plus apporter suffisamment d'oxygène au cœur et la crise d'angine survient.

Les dépôts de gras dans les artères sont surtout formés de cholestérol. Le cholestérol se retrouve principalement dans le gras animal : les viandes, les fruits de mer, le beurre, les œufs (voir la fiche CHOLESTEROL publiée par Vigilance Santé). Il se dépose plus rapidement chez les fumeurs et les personnes ne faisant que peu ou pas d'exercice.

Une crise d'angine ne dure généralement que quelques minutes. La douleur disparaît assez rapidement à la suite d'une période de repos ou la prise d'un médicament. Une crise d'angine N'EST PAS UNE CRISE CARDIAQUE. Elle est de courte durée et n'endommage pas le cœur. Elle est cependant un avertissement important qu'il ne faut pas négliger !

Diagnostic

Comme la crise d'angine est habituellement de courte durée, comment le médecin peut-il identifier l'angine sans être présent lors d'une crise ? Les crises d'angine :

- apparaissent lors d'efforts importants, stress, peur intense ou exposition au froid;
- disparaissent d'elles-mêmes avec du repos;
- sont accompagnées d'étourdissements et d'essoufflements.



Localisations de la douleur



Principales



Secondaires

Bien sûr, chacun ressent son angine à sa façon. Cependant, les symptômes décrits ci-haut sont retrouvés le plus souvent.

Le médecin peut aussi provoquer une crise d'angine en faisant faire un certain effort à son patient (test du tapis roulant). Une radiographie prise après l'injection d'un colorant permet aussi de voir directement les artères du cœur et de vérifier si elles sont bloquées ou non. Finalement, si la douleur est soulagée par un médicament antiangineux, il s'agit hors de tout doute d'angine.

Comme l'estomac est situé au bas de la poitrine, assez près du cœur, la douleur due à l'angine peut ressembler à celles causées par des problèmes d'estomac. Cependant, les douleurs d'estomac suivent plutôt le rythme des repas et sont soulagées par les antiacides.

Peut-on guérir l'angine?

NON. On ne connaît pas actuellement de façon de guérir l'angine. C'est toutefois possible d'en contrôler les symptômes en changeant ses habitudes de vie :

- cesser de fumer (le tabac favorise le blocage des artères);
- diminuer la quantité de gras dans l'alimentation;
- contrôler la tension artérielle si elle est élevée;
- atteindre son poids santé (tout excès de poids augmente inutilement le travail du cœur);
- faire de l'exercice modérément (le cœur est un muscle et l'exercice le développe et le garde en santé);
- éviter le stress et le surmenage;
- éviter l'exposition au froid intense;
- prendre des repas moins gros et contrôler la consommation de café.

Chez certaines personnes, lorsque le blocage des artères est léger, ces mesures peuvent faire complètement disparaître les crises ! Lors de blocages moyens, l'ajout d'une médication antiangineuse assure un bon contrôle de la situation. Dans les situations les plus sévères, une chirurgie cardiaque (pontage) peut être nécessaire pour remplacer les artères bloquées.

Les médicaments

Plusieurs médicaments peuvent être utilisés pour maîtriser ou prévenir l'angine. Ils diminuent les besoins du cœur en oxygène en facilitant son travail. Ils peuvent être pris régulièrement pour prévenir les crises ou seulement lorsqu'une crise survient. Le médicament antiangineux le plus connu est sûrement la **Nitroglycérine**. Elle peut être prise sous la langue ou vaporisée dans la bouche pour soulager les crises ou peut aussi être employée régulièrement en prévention de l'angine (sous forme d'onguent, de disque autocollant ou de pilule).

Il est important de maîtriser l'angine. Non traitée, elle peut mener à la crise cardiaque (infarctus). **Pour la majorité des personnes souffrant d'angine, il est possible de maîtriser l'angine et de mener une vie normale.**

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien : Fondation des maladies du cœur du Canada
www.fmcoeur.ca



Bonne fête des pères
à tous les papas!

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.



MAISON À VENDRE



12, rue Fraser, Saint-Moïse

Pour information : Pierre Raymond

Tél. 418 776-5254

Beaucoup, beaucoup d'extras compris
pour acheteur très sérieux.

À VENDRE

Génératrice

6500 watts en très bon état

Pour info 418 776-2885





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



TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu
60 rue Principale, Saint-Moïse

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



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



Québec

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelatapediaseservicesdegardelenfantjoue.info



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 et Rimouski

Tél. : 418-775-4151

Sur rendez-vous.



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

Réanimation Secours D.O.

Dany Ouellet
 Titre professionnel: Instructeur
 SIR/DEA/PS4h/SA BLS/AED/FA4h/AP

418-631-4692 danyrecem1970@hotmail.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

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



ALLIANCE AGRO·TECH

Nathalie Landry
 directrice générale

Saint-Noël (Québec)
 G0J 3A0

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

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

RESTAURANT CHEZ TARZAN

418 rte 132,
 St-Moïse
 G0J 2Z0

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
 et Carole Paradis

Spécialité
 PIZZA
 Menu du
 jour

Horaire
 du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h

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.



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



103, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price
418 775-3240
Mercredi et jeudi

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



**Éleveur laitier, travaux à
forfaits et Dénéigement**

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSITANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUS DE TOUS GENRES

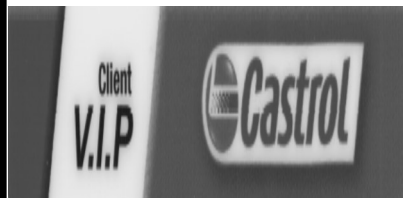
VITRES D'AUTO



R. Bouchard



La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

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

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

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Clément Harvey

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diesel
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

L'arrache-pierres



Certains lots à défricher étaient couverts de roches à fleur de terre.

Nos ancêtres ont fabriqué un arrache-pierres avec lequel ils transportaient les roches encombrantes.

Source : Thérèse Sauvageau, Témoin de notre passé