

# L'ÉCHO DU SOMMET

Août 2019



S'UNIR  
POUR GRANDIR



## OPTIBOEUF

**Samedi  
17 août  
dès 13 h**

**Centre sportif  
de St-Moïse**



**Jeux  
gonflables**

**Tire de chevaux**

**Chansonnier  
Yannick Gagnon  
et son drummer  
Pat**

### **Admission**

**Adultes : 6 \$      5 à 12 ans : 5 \$**

**Une invitation du Club optimiste de Saint-Moïse**

## SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité .....	Page 3
Déjeuner et Course en couleurs .....	Page 4
Mot vert du mois .....	Page 5
Grand prix cycliste et Info sur les tiques ..	Page 6
Funérailles .....	Page 7
Recette .....	Page 8
Erika Marcoux .....	Page 9
Parlons santé .....	Pages 10 et 11
La Berce sphondyle .....	Pages 12 et 13

## 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 sept. 2019

**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

418-730-8399

André Gagné Prop.



A.G.

## CHEMIN KEMPT

Le Ministère des Transports est présentement en train de procéder au remplacement du pont qui enjambe la rivière Tartigou. La fin des travaux est prévue à la fin de l'automne.

## PROJET BIBLIOTHÈQUE

Suite au très grand succès de la boîte aux livres et appliquant le même principe que celle-ci, ce projet de bibliothèque alternative permettra de fournir un plus grand choix à nos citoyens amateurs de lecture.

Si vous voulez faire don de vos livres pour la bibliothèque, appelez au **418-776-2833**.

## ENSEIGNES MUNICIPALES

La municipalité procédera à l'installation des nouvelles enseignes de bienvenue sur notre territoire au cours du mois d'août.

## BUREAU MUNICIPAL FERMÉ ..... la semaine du 18 août 2019

## Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

<b>Août</b>						
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

<b>Septembre</b>						
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

Le lundi 9 septembre

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

# Déjeuner de la fabrique de St-Moise

**Dimanche 1<sup>er</sup> septembre de 8 h à 13 heures**

*La fabrique de la paroisse de St-Moise vous invite à son déjeuner annuel  
à la salle municipale, 120, rue Principale.*

**Le tirage de la loterie sera effectué  
lors de cet événement, vers midi.**

**10 \$ adulte, 5 \$ pour les 12 ans et moins,  
gratuit pour les moins de 4 ans.**

***On vous attend!***



## *Course en couleurs*

### *Base de Plein Air Saint-Damase*

Samedi 10 août 14 h

Activité gratuite

Nouveauté départ dans la mousse

Circuit d'environ 1,5 km

5 stations de couleurs sur le parcours

Sachets de 50g à vendre 1\$ chacun

Chandail blanc recommandé

Lunettes en couleurs gratuites pour les 125 premiers participants!

Suivi d'un goûter froid sur place

En collaboration avec :

Comité d'animation touristique et culturelle de Saint-Damase

Association sportive de Saint-Damase

Base de Plein Air Saint-Damase

URLS Bas-St-Laurent

Algonquins Power Parcs Éolien

Contact: Mathieu Morin 418-631-9834

# Le Mot vert du mois

## « Pour un recyclage de qualité »

Bonjour à toutes et tous,

L'environnement et la réduction de nos déchets occupent une place importante dans les médias dernièrement et avec raison. Avoir une bonne qualité de vie passe entre autres par un environnement en santé. Afin de bien gérer vos matières résiduelles, nous vous rappelons souvent que c'est important d'appliquer de façon hiérarchique les 3-R : Réduire à la source, Réutiliser et Recycler. Ce qu'on vous dit moins souvent, c'est l'importance que ce soit fait avec une certaine qualité, surtout dans les bacs bleus et bruns!

Dans le bac bleu, n'y mettre que les bonnes matières, en vrac et si possible rincer le gros des résidus. Les bonnes matières sont :

- Papiers, journaux et cartons de lait, de jus, d'emballage, etc.
- Contenants en plastique no 1, 2, 3, 4, 5, 6 rigide et 7 et les sacs de plastique
- Contenants de métal comme les cannettes non-consignées, conserves, etc.
- Contenants et bouteilles en verre non-consignés

Pas de styromousse, pas de chaises de plastique, pas de vêtements, pas de poules et encore moins de bonbonnes de propane. Ce sont tous des cas réels retrouvés dans le bac bleu!

Pour le bac brun, puisque nos matières sont traitées à l'usine de biométhanisation de Rivière-du-Loup, les bonnes matières sont :

- Résidus de table tels que viande, poisson, fruits et légumes, pâtes, pâtisseries, etc.
- Résidus de jardinage tels que les mauvaises herbes de jardin
- Papiers, cartons et essuie-tout souillés par des produits alimentaires ou non-toxiques

Pas de branches, ni d'arbres, ni de feuilles mortes. Ça va à l'écocentre. Pas de gazon non plus. Laissez-le sur votre terrain comme engrais. Pas non plus de pots à fleurs, de livres, de boules de quilles, de moteurs, de seringues ou de bonbonnes de propane... hé oui... ce sont tous des cas réels.

En cas de doute, utilisez l'outil d'aide au tri disponible au [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138. À la prochaine et bon été!

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

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

Courriel: [matresi@matapedia.qc.ca](mailto: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

## Grand Prix cycliste de La Matapédia du 8 au 11 août 2019

Le samedi 10 août à 10h00, l'épreuve contre-la-montre individuel de 15 km, prendra le départ à Saint-Moïse au Centre sportif, 15 rue Fraser, direction Saint-Noël, pour se terminer à Saint-Damase.

Le Grand Prix cycliste de La Matapédia est accrédité par Cyclisme Canada à titre d'évènement de niveau canadien, où seront admis les cyclistes masculins de catégorie sénior ouvert de 18 à 39 ans de partout au Canada et même d'autres pays.

Cet évènement cycliste national de 6 étapes dans la Vallée de La Matapédia est exigeant et comprend un contre-la-montre individuel (Saint-Moïse/Saint-Noël/Saint-Damase), une étape de montée (Causapsacal/Sainte-Marguerite), un circuit routier (Lac Humqui), un critérium (Amqui) et deux courses en ligne (Amqui/Lac-au-Saumon/Causapsacal/Albertville), (Amqui/Sayabec/Sainte-Paule/Saint-René-de-Matane/Saint-Tharcisus) pour un dénivelé positif total de 3 642 m et un total de 349 km.

### *Les tiques : plus actives au printemps et à l'été*

Saviez-vous que le risque de piqûre de tique apparaît lors du réchauffement printanier et persiste jusqu'en automne?

Alors, même si un coupe-vent est encore de rigueur lorsque vous travaillez à l'extérieur ou pratiquez des activités de plein air, les tiques peuvent être à l'affût; particulièrement dans des régions boisées ou des zones forestières, dans des feuilles mortes au sol ou sur des arbrisseaux et des herbes hautes.

La maladie de Lyme est transmise par la morsure d'une tique à pattes noires infectée et la prévention est le meilleur moyen de vous protéger et de protéger votre famille de même que vos animaux de compagnie contre cette maladie.

Suivez ces trois conseils simples lorsque vous serez à l'extérieur ce printemps et cet été :

1. Prévenir – Couvrez la peau exposée et utilisez un chasse-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine.
2. Vérifier – Examinez tout votre corps chaque jour pour détecter les tiques qui s'y sont attachées. Prenez une douche ou un bain dans les deux heures suivant une sortie en plein air pour vous débarrasser des tiques non attachées.
3. Agir – Enlevez immédiatement les tiques attachées en tirant doucement avec des pinces à épiler et lavez le site de la piqûre.

Aussi, n'oubliez pas de traiter les animaux domestiques qui peuvent être exposés à des tiques avec des acaricides oraux ou topiques (comme recommandé par votre vétérinaire), car ils peuvent transporter des tiques dans la maison.

Découvrez comment prévenir la maladie de Lyme et comment réduire les habitats de tiques près de chez vous en consultant [Canada.ca/MaladieDeLyme](https://Canada.ca/MaladieDeLyme).



# Funérailles de Gaétan Harvey



**S**incères remerciements à toutes celles et ceux qui ont témoigné des marques de sympathie à l'occasion des funérailles de Gaétan Harvey le 15 juin dernier.

Merci à la chorale et à tous ceux qui ont participé à cette belle célébration.

Un merci spécial à Marguerite Beaulieu, Lucienne Fraser, Francine Corbin et Michel Gagné.

La famille Harvey

**REMORQUAGE**  
**D'URGENCE 24 H**  
**ASSITANCE ROUTIÈRE**  
**MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE**  
**PNEUS DE TOUS GENRES**  
**VITRES D'AUTO**



La solution à vos problèmes!



**SAYABEC 418 536-5815**

Client **V.I.P.** 

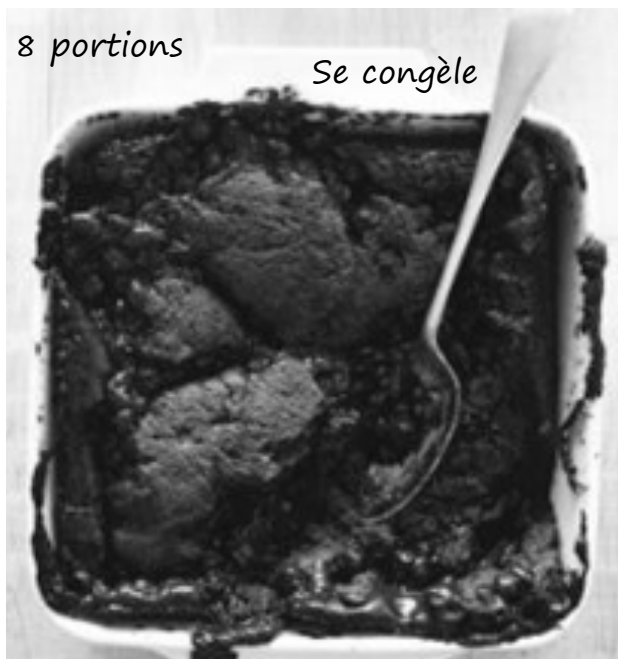
Demandez votre **CARTE V.I.P.** accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

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

**64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC.**

raybouch1@globetrotter.net      CELL : 418-631-4350-4351-4360-4196

# Pouding au chocolat et aux bleuets (Ricardo)



250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte  
1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude  
Une pincée de sel  
125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli  
180 ml (3/4 de tasse) de cassonade tassée  
30 ml (2 c. à soupe) de cacao  
1 œuf  
125 ml (1/2 tasse) de lait  
250 ml (1 tasse) de cassonade tassée  
30 ml (2 c. à soupe) de cacao  
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs  
115 g (4 oz) de chocolat noir, haché  
180 ml (3/4 tasse) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %  
750 ml (3 tasses) de bleuets frais ou surgelés

## Gâteau

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 pouces) d'une contenance de 2 litres (8 tasses). Réserver.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

Dans un autre bol, crémiser le beurre avec la cassonade et le cacao au batteur électrique. Ajouter l'œuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait. Verser la pâte dans le moule. Déposer le moule sur une plaque de cuisson (pour permettre de recueillir les dégâts si le pouding déborde du moule).

## Garniture

Dans une casserole, hors du feu, mélanger la cassonade, le cacao et la fécule. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition en remuant constamment et laisser mijoter 10 secondes. Verser délicatement sur la pâte à gâteau.

Cuire au jour environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ressorte propre (calculer 50 minutes pour les bleuets surgelés). Laisser tiédir. Servir tiède ou froid.



**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 - Diésel  
Usinage de pièces  
Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

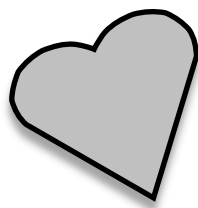
146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0



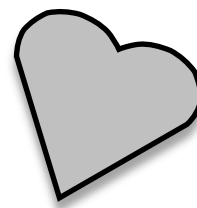
## Un avenir prometteur pour une jeune de Saint-Moïse

**N**ous tenons à souligner les efforts d'Erika Marcoux, finissante du Programme Sciences humaines du Centre d'études collégiales d'Amqui.

Elle s'est vue attribuer une première bourse d'études de 750 \$ lors du Gala Prêt d'honneur de l'Est du Québec afin de souligner ses efforts, son engagement et sa détermination. Elle a aussi obtenu une deuxième bourse de 200 \$ pour la persévérance scolaire lors du Gala de la Réussite Desjardins. Elle poursuit ses études à l'université de Rimouski en Sciences comptables pour par la suite faire une maîtrise en fiscalité.



Bonne continuité!



### 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.





L'incontinence urinaire est une incapacité physique à retenir son urine. La personne incontinente peut donc uriner n'importe où, n'importe quand...

L'incontinence peut être temporaire ou prolongée. Lorsque l'incontinence est due à une infection urinaire, à de la constipation ou même à la prise de certains médicaments (antidépresseurs, antihypertenseurs, diurétiques...), il suffit d'éliminer la cause pour régler le problème. Par contre, lorsque la cause est un problème physique de vessie ou simplement l'âge, le traitement peut être plus complexe.

Il est souvent possible de maîtriser l'incontinence.

**Pour prévenir l'incontinence, il est recommandé de :**

- éliminer tout excès de poids
- éviter les produits qui font uriner tels l'alcool et le café
- ne pas trop diminuer sa consommation d'eau et de fibres, car la constipation peut aussi entraîner de l'incontinence

### Différents types d'incontinence

1. *Incontinence impérieuse* Caractérisée par une vessie très nerveuse qui veut se vider tout le temps, dès qu'elle contient un petit peu d'urine.

2. *Incontinence de stress ou à l'effort* Caractérisée par un sphincter (muscle qui garde l'urine à l'intérieur de la vessie) affaibli ou relâché. Survient fréquemment lors de la ménopause, suite à la diminution de la production d'œstrogènes et chez la femme ayant eu plusieurs grossesses. À la moindre pression sur la vessie, le sphincter laisse échapper quelques gouttes d'urine parce qu'il est incapable de la retenir à l'intérieur. Cela survient lorsqu'on rit, qu'on étternue ou, tout simplement

lorsque quelqu'un nous prend dans ses bras.

3. *Incontinence par regorgement* Survient chez l'homme lorsque la prostate est devenue trop grosse et qu'elle empêche la vessie de se vider. Lorsque la vessie est trop pleine, la pression devient si grande que l'urine est « forcée » vers l'extérieur.

4. *Incontinence fonctionnelle* Ce type d'incontinence n'en est pas vraiment un. Il survient chez une personne qui, handicapée physiquement, ne parvient pas à se rendre à la toilette à temps...

### Médicaments

Avant de penser à prendre des médicaments pour traiter l'incontinence, il est important d'informer son médecin et son pharmacien de ceux que l'on prend déjà puisqu'il est possible que certains de ceux-ci contribuent au problème d'incontinence. Il existe plusieurs médicaments efficaces pour traiter l'incontinence. Le médecin peut vous recommander le produit approprié, en fonction du type d'incontinence.

Sous-vêtements d'incontinence Les sous-vêtements ou culottes d'incontinence permettent d'éviter les incidents fâcheux en attendant que le problème d'incontinence soit réglé. Ils permettent aux gens de conserver leur autonomie et de vivre normalement sans craindre les fuites. Il existe plusieurs produits sur le marché. Votre pharmacien peut vous aider à choisir le meilleur produit selon vos besoins.

### Traitements non pharmacologiques :

La rééducation de la vessie et les exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien (Kegel) peuvent aider une personne à régler un problème d'incontinence.

## 1. Éducation de la vessie

Le but est de prolonger d'une demi-heure chaque semaine l'intervalle entre les visites aux toilettes jusqu'à ce qu'il soit de 4 heures. Si, par exemple, on ne peut se retenir plus d'une heure, on ira, la première semaine, aux toilettes toutes les heures pendant le jour même si on n'a pas envie. La 2<sup>e</sup> semaine, on espacera nos visites à 1 1/2 heures. La troisième à 2 heures et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on puisse se retenir pendant 4 heures. On aura alors « réussi ».

2. *Exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien (Kegel)* Le but est de renforcer les muscles qui soutiennent la vessie afin qu'ils recommencent à assurer leur soutien normal. Ces exercices aident à améliorer le contrôle de la vessie et à arrêter les pertes d'urine.

**Étape 1: Localiser les muscles du plancher pelvien** Contracter les muscles que l'on utilise pour arrêter un écoulement d'urine ou retenir les selles et les gaz intestinaux. Pour vérifier si ce sont les bons muscles :

- chez la femme, on devrait sentir une pression autour du doigt que l'on a inséré dans le vagin;
- chez l'homme, le pénis devrait se rétracter vers l'intérieur au moment du resserrement des muscles.

Un appareil de "biofeedback" peut être utilisé pour aider à localiser les bons muscles. Cet appareil peut être conseillé par un professionnel de la santé qualifié dans le traitement de

l'incontinence.

**Étape 2: Serrer les muscles pendant 5 à 10 secondes**

- Sans retenir son souffle
- Sans contracter les muscles fessiers ou abdominaux

**Étape 3:**

**Relâcher les muscles pendant 10 secondes**

**Étape 4:**

**Répéter l'étape 2 et 3, 12 à 20 fois de suite**

Augmenter progressivement jusqu'à 3 fois par jour. Essayer d'intégrer un programme d'entraînement dans les activités quotidiennes. Après quelques semaines, les résultats devraient se faire sentir. Comme tous les autres muscles, il faut les faire travailler si l'on veut qu'ils restent forts. Lorsque les objectifs sont atteints, on doit donc maintenir un entraînement régulier.

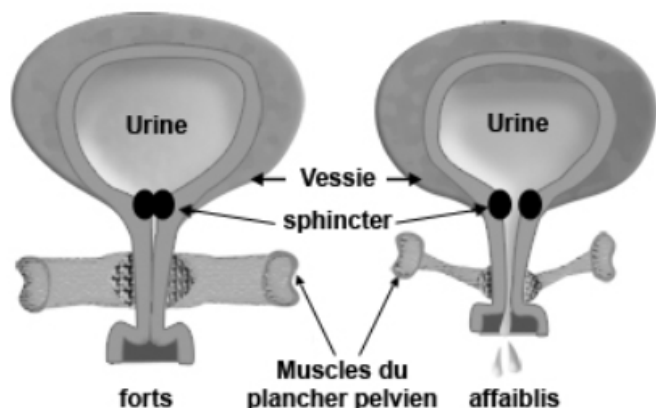
Pour les femmes, il existe un instrument, des cônes vaginaux (ex.: LadySystem<sup>MD</sup>), aidant à tonifier les muscles du plancher pelvien. Il s'agit d'insérer un cône dans le vagin et de le retenir en place en serrant les muscles.

En terminant, si vous souffrez d'incontinence ou si vous connaissez quelqu'un qui en souffre, n'hésitez pas à en parler. Il ne faut pas avoir honte de l'incontinence urinaire. Avec de l'aide appropriée, il est possible de vivre une vie normale tout en gardant sa dignité.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) : [www.canadiancontinence.ca](http://www.canadiancontinence.ca)

Source : Familiprix





# La Berce sphondyle

(commune)

*Heracleum sphondylium*

Meadow cow parsnip

**Plante exotique envahissante!**

**Soyons à l'affût afin de limiter son expansion!**

La Berce sphondyle est une plante exotique envahissante. Elle a pris une expansion spectaculaire dans le bassin versant Matapédia-Restigouche au courant de la dernière décennie. La Berce sphondyle envahit presque tous les types de milieux (forêts, rives, champs agricoles, pelouses, friches, urbains, parcs, milieux humides, etc.), et occasionne une perte de biodiversité en prenant la place des espèces indigènes.

Le contact avec la sève de la Berce sphondyle, combiné à l'exposition à la lumière, peut causer des lésions semblables à des brûlures. C'est dans La Matapédia qu'il y a le plus de brûlures répertoriées par la Berce au Bas-St-Laurent.

**Il est important d'agir afin de limiter sa propagation, réduire les risques de brûlures et protéger la biodiversité!**

Tous et chacun doivent faire un effort pour y arriver, la lutte en sera grandement facilitée. Nous faisons donc appel à un **effort collectif de lutte**.

## Comment la reconnaître?

La Berce sphondyle ressemble beaucoup à la Berce laineuse et à la Berce du Caucase. Voici quelques caractéristiques pour les différencier.



(mets-c)

### Berce sphondyle

Exotique envahissante



> Chaque feuille se divise en 5 à 7 folioles

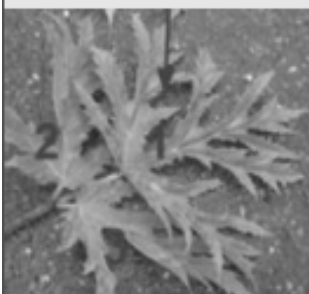
> Poils sur les deux côtés de la feuille

> Tige recouverte de poils en U (comme la rhubarbe)



### Berce du Caucase

Exotique envahissante



(Serge Rhéaume, MTMDET)

- > Chaque feuille se divise en 1 à 3 folioles
- > Absence de poils sur les deux côtés de la feuille
- > Tige ronde

### Berce laineuse

Indigène



(OBVMR)

- > Chaque feuille se divise en 3 à 5 folioles
- > Poils sur la surface inférieure de la feuille
- > Tige ronde

### Pour signaler la Berce sphondyle :

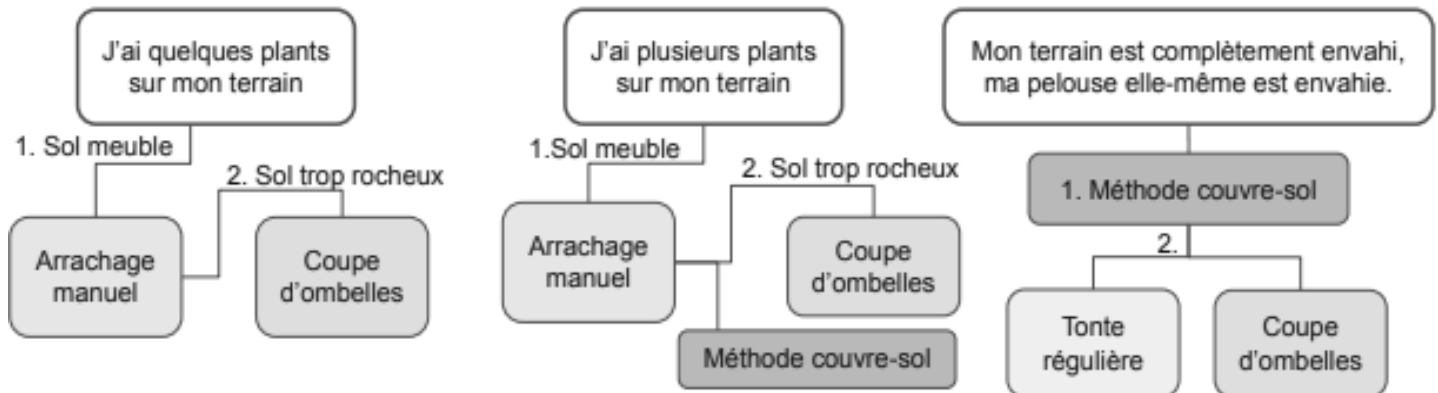
Envoyez photos et localisation à l'Organisme de bassin versant Matapédia-Restigouche

- > [communication@matapediarestigouche.org](mailto:communication@matapediarestigouche.org)
- > [mariecaille@matapediarestigouche.org](mailto:mariecaille@matapediarestigouche.org)



Autres outils d'identification : <https://www.matapediarestigouche.org/berce-identification>

## Comment s'y prendre pour l'éradiquer? Suivez cet outil simple!



Tous ces traitements devront être réalisés plusieurs années d'affilée pour éliminer toutes les graines en dormance dans le sol. Si vous êtes en bande riveraine ou milieu humide, contactez l'OBVMR.

**ATTENTION!** Travaillez toujours avec un équipement de protection adéquat (lunettes, gants, vêtements longs imperméables). Si vous entrez en contact avec la sève, lavez la région immédiatement et couvrez-la 48h.

**Arrachage manuel :** L'arrachage est encore le moyen le plus efficace de lutte.

Retirez le plant avec le maximum de racine. Minimalement 20cm sous la surface du sol.

**À prioriser!**



(Martine St-Amand)

### Coupe d'ombelles :

Coupez les ombelles au complet lorsqu'elles sont en graine verte si possible.



(MELCC)

(OBVMR)

### Méthodes couvre-sol

#### Plastique noir :

1. Coupez les plants
2. Posez au sol un plastique noir épais et fixez-le à l'aide de broches de métal
3. Conservez-le durant deux été complets
4. Retirez le plastique et les broches
5. Arrachez les plants restants et semez des plantes à pousse rapide

#### Géotextile :

1. Coupez les plants
2. Posez au sol le géotextile perméable et fixez-le à l'aide de broches de métal
3. Mettez une bonne couche de terre
4. Semez des plantes à pousse rapide

### Comment en disposer?

- **Pour les plants :** S'il n'y a pas de fleurs et de graines, laissez-les sécher sur votre terrain. Une fois bien secs, vous pouvez en disposer dans le compost (bac brun).
- **Pour la fleur et les graines:** Les mettre dans un sac de plastique noir solide et laisser au soleil durant minimum 2 semaines avant d'en disposer à la poubelle en s'assurant que les sacs ne sont pas percés.

\*Il est important de ne pas mettre les fleurs et les graines au compost, puisque de nouveaux plants pourraient pousser.



### Pour nous contacter :

Organisme de bassin versant Matapédia-Restigouche  
418 756-6115, postes 7013-7014  
mariecamille@matapediarestigouche.org  
www.matapediarestigouche.org/berce-sphondyle

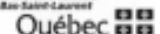


Desjardins  
Caisse Vallée de la Matapédia



COLLECTIF RÉGIONAL  
DE DÉVELOPPEMENT  
DU BAS-SAINT-LAURENT

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent



# Votre caisse au bout du fil



Cher membre,

Désormais, vous pouvez joindre votre caisse encore plus facilement grâce à notre horaire prolongé.

Que ce soit pour prendre rendez-vous, obtenir de l'information ou effectuer vos transactions, vous pouvez appeler l'un de nos conseillers de 6 h à minuit, et ce, 7 jours sur 7.

Communiquez avec nous dès maintenant en composant le **418-775-7253** ou, sans frais, le **1 877-375-7253**

Merci de faire confiance à la Caisse de Mont-Joli-Est  
de La Mitis

## Voici un aperçu des produits et services offerts :

### AccèsD Internet et mobile

- Soutien à l'utilisation des différentes fonctions
- Inscription au service
- Gestion de la fonction virements entre personnes
- Gestion du dossier de factures

### Opérations et transactions courantes

- Carte d'accès Desjardins (émission et remplacement)
- Forfaits
- Changement d'adresse
- Relevé de compte
- Virements entre comptes
- Contrordre de paiement
- Demande de recherche

### Cartes de crédit

- Demande de carte
- Transfert de compte
- Virement en cas de découvert
- Relevé de compte en ligne

### Placements et financement

- Placements garantis
- Fonds communs de placement
- Financement Accord D
- Financement automobile et biens durables

\* Service disponible de 8 h à 21 h du lundi au vendredi

Les services AccèsD par téléphone, Internet  
et mobile vous offrent d'autres moyens  
d'avoir accès à vos finances en tout temps.

 **Desjardins**  
Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

**MAISON FUNÉRAIRE**

**JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE**

**THANATOLOGUE**

**BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132**

**FAX: (418) 776-2132**

**SALON ST-DAMASE: (418)776-5332**

**114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE**

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



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

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



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

[@desjardins.com](mailto:@desjardins.com)

*Coiffure Geneviève*



**103, rue Principale  
Saint-Moïse**

**581 624-2421**

**Mardi et vendredi**

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.*



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](mailto:cpelenfantjoue@globetrotter.net)

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

[www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info](http://www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.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](mailto: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](mailto:danyrecem1970@hotmail.com)





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**

## **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**

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

### **BANNIÈRE AMI**

### **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**

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



# Harvey & Fils Inc.

Entrepreneurs électriciens et en construction

Bureau : (418) 776-2115

Jean-Rock : (418) 776-2014

Fax : (418) 776-5605

Régis : (418) 776-2885

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

**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

Saint-Noël (Québec)  
 G0J 3A0

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

**MRC de LA MATAPÉDIA**

420, route 132 Ouest  
 Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 418 629-2053  
 ☎ 418 629-3195

[administration@mrcmatapedia.quebec](mailto:administration@mrcmatapedia.quebec)  
[MRCMATAPEDIA.QC.CA](http://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

Spécialité PIZZA  
 Menu du jour

**418 776-5211** Propriétaires : Hermel Richard et Carole Paradis

**Horaire**  
 du mercredi au dimanche de 10 h à 19 h



## **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

# Le bardeau de cèdre



**A**utrefois, tous les bâtiments étaient couverts de bardeaux. À l'automne, des cèdres tombent sous la hache du cultivateur. À l'aide d'un départoir, les bûches de cèdre exemptes de nœuds sont divisées en planchettes. Une à une, ces petites planches d'égale épaisseur sont amincies à un bout à l'aide d'une plane et d'un étau appelé « banc de chèvre ».

Source : Thérèse Sauvageau, Témoin de notre passé