

# L'ÉCHO DU SOMMET

Maï 2020



*Crème-Molle Gratuite de la chocolaterie BellJade*



**Dimanche 17 mai au centre  
communautaire de Saint-Moïse  
de 12 h à 13 h 30**

**\*\*Les mesures de distanciation  
sociale devront être respectées, il y  
aura de l'affichage à cet effet\*\***

**Un item par citoyen  
Preuve de  
résidence  
demandée**

**Gracieuseté de la  
municipalité**

## SOMMAIRE

Nouvelles de votre municipalité .....	Pages 3, 4
Nouvelles de votre municipalité .....	Pages 5, 6
Avis Public.....	Page 7
Mot vert du mois.....	Pages 8, 9
Parlons santé .....	Pages 10, 11
Recette.....	Page 12
Coin détente .....	Page 13
Entretien des terrains .....	Page 14
Solutions, suite recette et covid-19.....	Page 15

## 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](mailto: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 juin 2020

### Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.

### 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

## CONSEIL MUNICIPAL

Jusqu'à nouvel ordre, les séances du conseil municipal seront à huis clos, c'est-à-dire sans public, par téléconférence et enregistrées.

L'ordre du jour est disponible sur le site internet de la municipalité le jeudi avant la séance à partir de 16h00.

Le procès-verbal et l'enregistrement des séances seront déposés sur le site internet de la municipalité. **www.st-moise.com**

## TAXES MUNICIPALES

Pour les taxes 2020, les intérêts pour le premier versement sont reportés au 1<sup>er</sup> juillet.

La vente de défaut de paiement de taxes municipales est annulée pour l'année 2020.

Malgré la situation, n'oubliez pas que vous êtes toujours dans l'obligation de payer vos taxes.

## Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

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

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

**PROCHAINES RÉUNIONS DU CONSEIL MUNICIPAL**

**1<sup>er</sup> juin      6 juillet**

**Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière**

La municipalité a présenté un projet de patinoire couverte au ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur dans le cadre du Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives et sportives (PAFIRS). Le projet serait financé à 67%.

Malgré une saison hivernale écourtée, la journée de sport de glisse à la station Val d'Irène offerte par la municipalité à ses citoyens a été un succès et très appréciée.

Le 2 mars dernier, à la séance régulière, le conseil municipal a accepté le rapport financier pour l'année 2019 se terminant avec un excédent de 124 455,00\$.

La distribution gratuite de plants d'arbres pour souligner le mois de l'arbre en mai est annulée.

## DOSSIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

C'est en octobre 2018 que le conseil municipal avait rencontré les représentants du Ministère des Transports pour faire part des leurs différentes inquiétudes et suggestions concernant la sécurité des citoyens et usagers sur les routes 132.

La collecte des données a été effectuée durant la saison estivale 2019 et ces données sont présentement en processus d'analyse.

En février dernier, le conseil des maires de la MRC de La Matapédia a appuyé la demande de la municipalité concernant la limite de vitesse sur la route 132 auprès du ministère.

## CHIEN ET BON VOISINAGE

La municipalité tient à rappeler aux propriétaires de chien, qu'il ne faut pas laissez votre toutou sans surveillance même sur votre terrain que ce soit au village ou à l'extérieur de celui-ci. Il pourrait être tenté d'aller sur le bord de la route ou de l'autre côté de celle-ci ou chez le voisin pouvant causer des désagréments et/ou accidents.

**Décret de la population** au 1<sup>er</sup> janvier 2020      **568** habitants

Quelques données des années antérieures ...

2019	<b>552</b>	2015	<b>544</b>	2010	<b>617</b>	2005	<b>652</b>
2000	<b>621</b>	1995	<b>665</b>	1990	<b>711</b>	1927	<b>1711</b>

## COLLECTE DES BACS

Si votre bac n'a pas été ramassé ou que votre bac a été endommagé, contactez le Groupe Matis d'Amqui, au **418-330-2048**.

Le contrat pour la collecte des matières résiduelles (déchets, récupération, organique) d'une durée de trois ans (2020-2023) a été octroyé à 9385-3117 Québec Inc. d'Amqui (Groupe Matis) pour 23 083,53 \$ par année. C'est une hausse de **1,19%** par rapport au dernier contrat.

## **IMPORTANT**

La fréquence de la collecte des bacs verts sera maintenant aux trois semaines, celle des bacs bleus demeure aux deux semaines.

Les bacs bruns seront collectés à la semaine en juin, juillet et août; aux deux semaines en septembre, octobre et mai; au mois de novembre à avril.

## **ÉCOSITE DE LA MATAPÉDIA**

L'écocentre de Sayabec demeure fermé jusqu'à nouvel ordre.

L'écocentre d'Amqui au **32 rang St-Paul**, Amqui, **418-629-4224**

- est ouvert du mardi au samedi de 9h00 à 17h00
- Un seul véhicule à la fois sera autorisé sur le site afin de permettre aux employés d'assurer un contrôle des règles d'hygiène. À cet effet, un arrêt obligatoire est prévu avant l'entrée du site et des instructions seront données par un employé.
- Les citoyens sont seuls responsables de la disposition des matières aux bons endroits et dans les meilleurs délais. Un employé sera présent à une distance minimale de 2 mètres pour s'assurer du bon triage. Comme d'habitude, les citoyens sont invités à trier leur voyage par matière avant de venir à l'écocentre afin de faciliter les opérations.
- Aucune vente ou don de matière ne sera fait pour une période indéterminée.
- Pour le service aux entreprises, la facturation sera envoyée par la poste.
- Les feuilles mortes et les rognures de gazon seront temporairement refusées.

---

---

## URBANISME – DEMANDE DE PERMIS

Dorénavant pour toute demande de permis, vous devrez contacter un inspecteur en bâtiment et en environnement du service d'inspection de la MRC de La Matapédia.

Karine-Julie Guénard      **418-629-2053** poste **1129**      [k.guenard@mrcmatapedia.quebec](mailto:k.guenard@mrcmatapedia.quebec)

Vincent Aubin      poste **1105**      [v.aubin@mrcmatapedia.quebec](mailto:v.aubin@mrcmatapedia.quebec)

## MUNICIPALITÉ – COVID-19

Jusqu'à nouvel ordre, le centre municipal et le centre sportif seront interdits d'accès à la population.

Le bureau municipal demeure ouvert au public.

Le service d'eau potable et le traitement des eaux usées, l'entretien du réseau routier, l'administration générale, le service de collectes et le traitement des matières résiduelles ainsi que la sécurité publique sont maintenus au minimum et en effectif réduit.

Les communications avec le public se fait principalement par téléphone (418-776-2833) ou par courriel ([stmoise@mrcmatapedia.qc.ca](mailto:stmoise@mrcmatapedia.qc.ca)).

Un camp de jour sera probablement tenu pour cet été. Des directives vont suivre prochainement.

## TRAVAUX PRÉVUS 2020-2021

La mise au norme des bâtiments du réservoir d'eau potable et celui à l'entrée du bassin d'eau usée;

Le remplacement des instruments de mesure pour l'eau potable et à l'entrée du bassin d'eau usée;

Le démantèlement du bâtiment et des équipements ainsi que l'obturation de l'ancien puits no 4 situé sur la route de la Montagne;

Le remplacement de tous les ponceaux de la route Paradis;

L'agrandissement du garage du centre sportif.

# MUNICIPALITÉ DE SAINT-MOÏSE

---

## AVIS PUBLIC

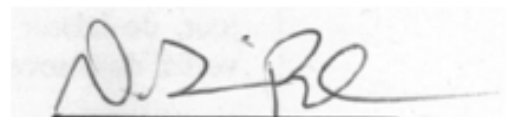
### AVIS DE MOTION RÈGLEMENT NUMÉRO 2020-02

Est par les présentes donné, par la soussignée que :

lors de la séance qui sera tenue le 1<sup>er</sup> juin 2020, le conseil de la municipalité de Saint-Moïse procédera à l'adoption du règlement numéro 2020-02 pour la modification de l'article 9 du règlement numéro 2019-04, relatif au taux de taxes foncières et de services pour l'exercice financier 2020.

En raison de l'état d'urgence sanitaire décrété par le gouvernement du Québec dans le cadre de la pandémie COVID-19, le taux d'intérêt annuel et les dates d'échéance des intérêts pour chaque versement sera déterminé par résolution pour l'exercice financier 2020.

Donné à Saint-Moïse, ce 11 mai 2020



Nadine Beaulieu, DG/sec-très

# Le Mot vert des mois d'avril et mai

## « Penser global, agir local »

Bonjour à toutes et tous,

La MRC de La Matapédia a donné son aval en mars à la poursuite des évaluations d'un projet d'une multiplateforme couvrant trois volets (compostage, lieu d'enfouissement technique (LET) et écocentre). Ce projet s'appuie sur les trois dimensions du développement durable (acceptabilité sociale, préservation de l'environnement et réduction des coûts) et est réalisé en partenariat entre la RITMR Matapédia-Mitis et les MRC de La Mitis et de La Matapédia. La mise en opération du projet est prévue pour 2023-2024. Mais en bout de ligne, en quoi ce projet est-il gagnant pour nous tous?

D'abord, il faut savoir que nos déchets et matières compostables sont présentement envoyés à Rivière-du-Loup. Chaque année, c'est 85 000 kilomètres supplémentaires de route que nos matières font afin d'être traitées, soit plus de 2 fois le tour de la Terre! En traitant le tout localement, on évite des tonnes de gaz à effet de serre et des milliers de dollars en transport.

Ensuite, le projet permettra de répondre à une question qu'on se fait demander depuis longtemps : Quand aurons-nous un retour de compost? La multiplateforme est issue d'un long processus d'analyse sur cette question. Présentement, les déchets et les matières compostables vont à Rivière-du-Loup et sont indissociables. Si nous n'envoyons pas notre bac brun à Rivière-du-Loup, nous ne pouvons pas envoyer nos déchets et il n'y a pas d'autre endroit à proximité qui accepterait nos déchets à bon prix. Donc en traitant localement nos déchets dans un lieu d'enfouissement technique moderne, nous pourrions traiter nos matières organiques afin d'avoir du compost.

À terme, le projet a le potentiel de faire économiser environ 500 000\$ par année pour le traitement de nos déchets et matières compostables, ce qui aurait un impact positif sur vos taxes municipales. De plus, en gérant localement, nous aurons un contrôle sur les dépenses et les variations de coûts en plus d'ouvrir la porte à de nouveaux projets de valorisation de nos matières ici dans un concept d'économie circulaire.

À noter que la localisation exacte du projet est toujours en évaluation. Nous vous tiendrons à jour pour la multiplateforme via le Mot Vert dans les prochains mois. Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles ou sur ce projet, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

## « Pandémie et ménage de printemps »

C'est le temps des ménages de printemps, des travaux à l'extérieur et du raclage de terrain. En temps normal, vous vous dirigez ensuite vers votre écocentre pour vous départir de vos matériaux de construction, vos meubles usagés, vos appareils électroniques désuets, vos peintures, huiles et batteries et vos branches, feuilles et rognures de gazon. Comme vous le savez, on est loin d'être en temps normal!



L'Écosite de La Matapédia avait dû fermer l'écocentre d'Amqui afin de répondre aux mesures exceptionnelles durant la pandémie. Par contre, depuis le 21 avril 2020, les portes sont de nouveau ouvertes aux citoyens sous certaines conditions, dont :

- Un nombre restreint de véhicules sera accepté sur le terrain en même temps afin de respecter en tout temps les mesures de distanciation sociale de 2 mètres;
- Les citoyens seront seuls responsables de la disposition des matières aux bons endroits. Un employé assurera un bon triage, mais ne pourra manipuler les matières;
- Aucune vente ou don de matières ne sera fait;
- Tout non-respect des consignes et mesures sanitaires sera pris très au sérieux et impliquera des sanctions sévères.

Afin d'assurer le bon fonctionnement, il est recommandé de trier vos matières avant de les apporter et de bien sécuriser votre chargement afin d'éviter de perdre des morceaux en chemin.

L'écocentre d'Amqui est situé au 32, rang St-Paul à Amqui. Les heures d'ouverture sont du mardi au samedi, de 9h00 à 17h00. À noter qu'au moment d'écrire ces lignes, les écocentres de Causapscal et Sayabec demeuraient fermés jusqu'à nouvel ordre. Pour plus d'information sur l'Écosite de La Matapédia, visitez le [www.ecositedelamatapedia.ca](http://www.ecositedelamatapedia.ca) ou téléphonez au 418 629-4224.

À bientôt!

**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



### 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.



Le cholestérol est une substance grasse retrouvée à peu près partout dans le corps. Il est nécessaire à la vie. Le foie est l'organe responsable de la régulation du cholestérol; il fabrique près de 80 % de nos besoins et élimine les excès. Environ 20 % de tout le cholestérol présent dans le sang provient de l'alimentation. Lorsqu'il y a trop de cholestérol dans le sang, il y a un risque de blocage des vaisseaux sanguins, pouvant entraîner des maladies cardiovasculaires et des embolies.

Le cholestérol est transporté dans le sang par les lipoprotéines : LDL et HDL. Le LDL transporte le cholestérol du foie vers d'autres parties du corps. Il est communément appelé « mauvais » cholestérol et contribue à la formation de la plaque. Le HDL transporte le cholestérol des artères et le retourne au foie. Il est communément appelé « bon » cholestérol.

### Dépistage

Une analyse sanguine est la seule façon de savoir si notre taux de cholestérol est trop élevé.

### Prévention des maladies cardiovasculaires

Il est reconnu qu'un taux élevé de cholestérol augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Par contre, le cholestérol n'est pas le seul facteur; l'âge, le sexe masculin, les antécédents familiaux, le diabète, l'hypertension artérielle, la sédentarité, l'obésité, le tabagisme et un mauvais fonctionnement des reins sont d'autres facteurs qui augmentent les risques. Bien que certains facteurs ne peuvent être contrôlés, vous pouvez réduire vos risques :

- **Cesser de fumer** L'arrêt du tabac est un des facteurs les plus importants pour aider à prévenir les maladies cardiovasculaires.

- **Faire de l'exercice régulièrement** L'activité physique régulière favorise le maintien d'une bonne santé et la prévention des maladies

cardiovasculaires. Selon les recommandations actuelles, les adultes devraient pratiquer des activités physiques modérées à intenses au moins 2h30 par semaine, réparties en périodes de 10 minutes ou plus (p. ex. 30 minutes par jour). On suggère également d'effectuer des exercices musculaires au moins 2 fois par semaine.

- **Gérer le stress et bien dormir** Il est maintenant prouvé que le stress est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. De plus, il est reconnu qu'avoir 6 à 8 heures de sommeil par nuit a des effets bénéfiques. Demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire.

- **Limitier la consommation d'alcool** On recommande de ne pas dépasser 1 à 2 consommations par jour.

**Développer de bonnes habitudes alimentaires et avoir un poids santé** En plus d'avoir un effet au niveau de la diminution de votre taux de cholestérol, de bonnes habitudes alimentaires peuvent grandement contribuer à réduire votre risque de maladie cardiovasculaire.

### Recommandations alimentaires pour une bonne santé cardiovasculaire

- **Consommez une variété d'aliments peu transformés.** Évitez les produits transformés puisqu'ils contiennent souvent beaucoup ou trop de sel, de gras ou de sucre.

- **Mangez beaucoup de fruits et de légumes.** La moitié de votre assiette devrait être constituée de fruits et légumes à chaque repas. Mangez-les en collation et préférez-les nature.

- **Optez pour des grains entiers.** Ils sont riches en fibre et contiennent plus de bons éléments que leur version raffinée.

- **Variez les types de protéines.** Choisissez plus souvent des repas sans produit animal comme les haricots, les lentilles, le tofu et les noix. Optez pour des viandes maigres et enlevez la peau des volailles avant d'en consommer. Évitez les viandes transformées. Choisissez des poissons comme le hareng, le maquereau, le saumon, la sardine et la truite.

- **Optez pour des produits laitiers ou substituts faibles en gras et sans sucre ajouté.** Comme le lait à 1 % ou écrémé. Choisissez des fromages ayant moins de matières grasses.

- **Faites place à des collations saines.** Un fruit ou un légume frais avec un morceau de fromage ou une trempette d'houmous sont des exemples de collations saines.

- **Évitez les boissons sucrées.** Telles que les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, le lait sucré, les boissons de soya/riz/amande sucré, les boissons à base de fruits, les jus de fruits même s'ils sont purs à 100 %, et les cafés et thés sucrés ou aromatisés.

- **Réduisez votre consommation de gras et consommez de bons gras.**

- Privilégiez les gras insaturés, principalement ceux riches en oméga-3 tels que les poissons gras, l'huile de canola, les noix de Grenoble, les graines de lin moulues et les légumineuses puis les autres gras insaturés dont l'huile d'olive, les margarines non hydrogénées, les avocats et les amandes.

- Réduisez votre consommation en gras

saturés inclus entre autres dans les aliments transformés (p.ex. charcuterie, hot-dog).

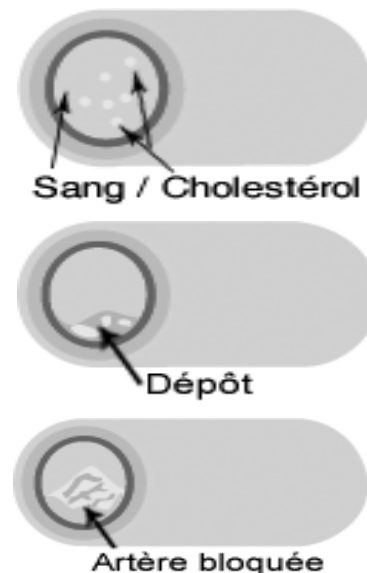
- Évitez les aliments contenant des gras trans tels que les margarines hydrogénées, les pâtisseries, les biscuits et la friture.

### Traitement

En évaluant vos facteurs de risque et selon votre taux sanguin de mauvais cholestérol, votre médecin pourrait décider de vous prescrire un médicament qui diminue le cholestérol. Il est alors nécessaire de le prendre de façon régulière pour qu'il soit efficace, même si vous ne ressentez pas ses effets bénéfiques. Ces médicaments sont complémentaires à de saines habitudes de vie, mais ne les remplacent pas.

Pour plus de renseignements :

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)



## St-Amand et Sirols

### Essence avec service

**420, route 132**

**Saint-Moïse (Qc)**

**G0J 2Z0**

**Tél. 418 776-2147**

# Mac and cheese au chou-fleur

1 sac de brisures de chou-fleur Artic Gardens  
450 g (1 lb) de macaroni ou autres pâtes courtes  
1,25 litre (5 tasses) de fromage cheddar fort orange râpé  
1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs  
500 ml (2 tasses) de lait  
Sel et poivre du moulin

Voir alternative p. 15



Préparé avec :  
Chou-fleur en riz

Dans une casserole, porter de l'eau salée à ébullition et y cuire les brisures de chou-fleur de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.

Entre-temps, dans une grande casserole, porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Enlever 1 minute au temps de cuisson.

Égoutter le chou-fleur et transférer dans le contenant du mélangeur ou du robot culinaire. Broyer en ajoutant le lait graduellement. Égoutter les pâtes dans une passoire.

Dans la casserole utilisée pour la cuisson des pâtes, verser le contenu du mélangeur et chauffer à feu moyen.

Enrober le fromage râpé de fécule de maïs et ajouter dans la casserole en remuant à l'aide d'une cuillère de bois et laisser mijoter jusqu'à épaississement.

Ajouter les pâtes, remuer et assaisonner.

[www.articgardens.ca](http://www.articgardens.ca)

**REMORQUAGE**

**D'URGENCE 24 H**

**ASSISTANCE 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](mailto:raybouch1@globetrotter.net)

Cellulaire : 418 631-4350



## Coin détente

## MOT MYSTÈRE

Thème : L'amour

Mot de 11 lettres

### PENSÉE

Un sage prit la parole et dit : « Combien d'êtres humains passent l'essentiel de leur vie à se soucier de choses matérielles ou futiles et oublient de prendre le temps de vivre les expériences les plus essentielles, l'amour, l'amitié, l'activité créatrice, la contemplation de la beauté du monde? Le superflu est onéreux mais l'essentiel est offert. »

Frédéric Lenoir, L'âme du monde

### BLAGUES

Quel est le comble pour un dentiste? C'est d'habiter dans un palais.

Tu as déjà vu une tomate chanter? Non, mais j'ai déjà vu une carotte rapper!

Qu'est-ce qui est petit, carré et jaune? Un petit carré jaune!!!

Ce que j'ai en commun avec mon mari? On s'est mariés le même jour.

jokes-de-papa.com

### ÉNIGMES

Je suis d'eau, je suis d'air, et je suis d'électricité. Qui suis-je?

Je vous vois vieillir sans jamais rien vous dire. Qui suis-je?

Pour me manger on doit m'enlever l'extérieur, cuire mon intérieur, manger mon extérieur et jeter mon intérieur. Qui suis-je ?

Enigmatik



ALANGUI

AMITI

AVEU

BENIR

BISE

BOUQUET

CHARNEL

CHASTET

CHERIE

CHLO

CLEOPATRE

DEBAUCHE

EBATS

EGISTHE

EMPECHEMENT

ENDOGAMIE

ENLACER

EPERDU

EPITHALAME

EPOUSER

EPRIS

ETREINDRE

ETREINTE

EUNUQUE

EXTASE

GENDRE

GENOU

GUENIEVRE

GYNECEE

INTERET

LIEN

MARIAGE

MARIEE

NYMPHOMANE

OBLIQUE

ODALISQUE

PERE

PHEDRE

PLATINE

PRENDRE

PUCELLE

PYGMALION

REMARIER

ROSIERE

RUBIS

TRISTAN

VENUS

## ENTRETIEN DES TERRAINS

La propreté est au cœur des préoccupations de la majorité des citoyens. C'est pourquoi les règlements municipaux en vigueur contiennent des dispositions régissant l'entretien des terrains et les diverses nuisances.

Il est important de souligner que l'ensemble du territoire sous la juridiction de la municipalité est assujéti à ces règlements et que ceux-ci s'appliquent à l'ensemble des personnes physiques ou morales, de droit public ou privé.

Le règlement de zonage stipule, entre autres que :

« Tous les terrains, occupés ou non, doivent être laissés libres de cendre, d'eaux sales, d'immondices, de déchets, de détritux, de fumier, d'animaux morts, de matières fécales ou putréfiables, de rebuts, de pièces de véhicule et de véhicules hors d'usage. »



**Surveillez la collecte des encombrants. Cette collecte effectuée une fois par année permet de disposer des objets trop volumineux pour être disposés dans des contenants en prévision de leur collecte tels les meubles, les branches d'arbres, les matelas, le bois d'œuvre et les résidus de construction.**

Même si vos articles, rebuts ou pièces de véhicule sont présents sur votre propriété depuis des années, sachez qu'il n'y a pas de droits acquis en matière de nuisances et tout ce qui constitue une nuisance est prohibé.

Pour maintenir une qualité de vie et un environnement propre, des inspections à cet effet seront effectuées au cours de l'année afin de voir au respect de la réglementation en vigueur et des sanctions pourront être attribuées en cas de non-respect de cette dernière.

Il est donc important que tous, nous participions activement à garder notre milieu de vie agréable, attrayant, propre et sécuritaire pour un meilleur voisinage.

Un message de votre municipalité



### MISE EN GARDE

Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.

## Solutions du Coin détente

**MOT MYSTÈRE** Gourgandine

**ÉNIGMES**

**Le courant**

**Un miroir**

**Un épi de maïs**

### Suite de la recette page 12 - Préparer son propre chou-fleur en riz

Pour ceux et celles qui ont un peu plus de temps, il est aussi possible de préparer son propre chou-fleur en riz à la maison. Il suffit de placer des morceaux grossièrement coupés de chou-fleur dans le récipient du robot culinaire et de broyer le tout à petits coups jusqu'à ce que les morceaux de chou-fleur atteignent la grosseur d'un grain de riz. Si vous ne possédez pas de robot culinaire, sachez qu'il est aussi possible de râper le chou-fleur afin de faire du riz.



Une autre utilisation : Mettre 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajouter le chou-fleur et chauffer pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonner au goût.

## COVID-19 (coronavirus)


### Hygiène des mains



### Lavez-vous les mains, souvent :


- Lorsqu'elles sont visiblement sales
- Après avoir **toussé** ou éternué
- Après s'être **mouché** ou avoir mouché un enfant
- Avant et après avoir **touché son visage** ou celui de votre enfant
- **Après avoir été en contact avec une personne malade**
- Avant et après avoir **manipulé de la nourriture**
- Après être allé à la **toilette**
- Après avoir touché à des **surfaces possiblement contaminées**


### Comment bien se laver les mains?

 Lavez vos mains fréquemment pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon.

OU

 Utilisez une lotion désinfectante à base d'alcool avec plus de 60 % d'alcool.

 Assurez vous de nettoyer toute la surface de vos mains : les doigts, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.

 Si vous séchez vos mains avec une serviette, assurez-vous qu'elle soit propre.



# 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



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



### 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)

## Coiffure Geneviève



103, rue Principale  
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi et vendredi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi



## Pascal Bérubé

Député de  
Matane-Matapédia





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)

## 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!*

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

### Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénégement

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



## 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.*



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



## CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Clément Harvey**

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier

M. Régis Harvey, secrétaire trésorier



Faire affaire avec Desjardins,  
c'est s'unir à la force d'un  
mouvement collectif mis au  
service d'une économie humaine  
et d'un développement durable  
de nos territoires.

 Desjardins

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

418 775-7253, poste 7751903  
1 877 375-7253, poste 7751903



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**

## 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](mailto:cpelenfantjoue@globetrotter.net)

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

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



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)



Les notaires

*Michaud Charbonneau Heppell inc.*

*Nadia Heppell*

*Christine Landry*

*Élodie Brisson*

*Mathieu Castonguay*

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.