

L'ÉCHO DU SOMMET

Novembre 2020



Sortie spéciale du mois de novembre

Visite d'une ferme

Au Pays des merveilles de St-Moïse

49 chemin kempt, Saint-Moïse G0J 2Z0 / Ferme extérieure

Vendredi 20 novembre de 9h30 à 11h30

Pour les parents et leurs enfants de 0 à 5 ans

Comprend : Visite des lieux extérieurs, contacts avec les divers animaux et nourriture pour donner aux animaux.

Collation pour les participants sur place.

Inscription obligatoire (avant le 17 novembre minuit)

Événement Facebook / Formulaire en ligne / Messenger



Suivez-nous sur la page Les p'tits Frileux :



SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Coin des loisirs	Page 4
Mot vert du mois	Page 5
Club Optimiste de Saint-Moïse	Page 6
Supplément de revenu garanti et Radon	Page 7
MRC de la Matapédia	Page 8
Service de popote roulante	Page 9
Parlons santé	Page 10
Bibliothèque Quilit de Sayabec	Page 11
Coin détente.	Page 12
Recette.....	Page 13
Heures ouverture et Résultats tirages.....	Page 14
Tupperware	Page 15

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette

Impression : Nadine Beaulieu

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.)

Téléphone : 418-730-5633 ou 418-776-2833

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er décembre 2020

Si
Mais
Peut être

✓ **AUJOURD'HUI!**

Tupperware

- SUIVI DES GARANTIES
- RECETTES EXCLUSIVES
- PRODUITS EN PROMOTIONS



Contactez-moi

Vanessa Leblond - 418-318-2971
VLeblond@outlook.com



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

POUR UNE COLLECTE DE BACS RÉUSSIE

1. La couleur du bac et la matière dans le bac doivent correspondre à la collecte.

BLEU -> RECYCLAGE
 BRUN -> ORGANIQUE
 VERT -> DÉCHET

2. Le bac ne doit pas avoir une roue ou un couvercle manquant, ni être endommagé.

3. Les bacs ne doivent pas être collés entrent eux ou trop près d'un obstacle (galerie, poteau, auto, quai, etc.) Distance de **2 mètres**.

4. Le matériel placé au sol ou qui déborde du bac risquant de tomber n'est pas ramassé.

PLAINTES **418-330-2048**

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Novembre

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

Décembre

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	1	2

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

7 DÉCEMBRE

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière



Le coin des loisirs



Suivez-nous sur Facebook !
Les loisirs de Saint-Moïse



Par Mathieu Morin,
coordonnateur en loisir



Offre d'emploi Préposé à l'entretien de la patinoire Municipalité de Saint-Moïse

Sommaire de l'emploi

La Municipalité de Saint-Moïse est à la recherche d'une personne responsable pouvant occuper le poste de préposé à la patinoire pour la saison hivernale 2020-2021.

Responsabilités

- Glacer la patinoire
- Déneiger la patinoire
- Assurer la qualité et la sécurité de la surface glacée
- Ouvrir le Centre Sportif sur les heures d'ouverture de la patinoire
- Surveillance des lieux intérieur et extérieur
- Assurer l'entretien du local

Exigences

Être disponible le soir, jour, fin de semaine.

Conditions du contrat

Durée du travail :

Mi-décembre à la mi-mars (durée variable selon la température)

Horaire de travail :

Horaire variable, 25 à 35 heures par semaine, soir, fin de semaine.

Salaire

14,00\$ de l'heure

**Toute personne intéressée peut soumettre sa candidature
en adressant son curriculum vitae par courriel :**

loisirouest@gmail.com

**ou au bureau municipal de Saint-Moïse au plus tard
le 27 novembre 2020, à l'attention de
Mathieu Morin Coordonnateur en loisir intermunicipal.**

Le Mot vert du mois

« Où vont nos déchets? »

Bonjour à vous,

Nous mettons nos déchets dans la poubelle puis celle-ci au chemin le jour de la collecte, arrêtant ainsi notre questionnement sur la gestion de nos déchets. Mais qu'arrive-t-il par la suite?

D'abord, le camion de collecte transporte nos déchets jusqu'à un site de transbordement situé à Mont-Joli. Les déchets sont alors transférés dans une remorque plus grosse afin de maximiser le transport vers un dernier repos au Lieu d'Enfouissement Technique (LET) de la Ville de Rivière-du-Loup situé à Cacouna, à 125 km.

Les plus vieux d'entre nous se souviennent des dépôts en tranchée et des dépotoirs où les déchets étaient enterrés sans égard à l'environnement. Tout a changé en 2008 avec l'arrivée d'un règlement interdisant ces « dompes » pour n'avoir que des LET, beaucoup plus écologique.

Un LET est aménagé en cellule d'enfouissement d'une durée de vie de 5 à 10 ans selon les quantités entrantes de matières. Une membrane étanche est installée au fond permettant ainsi de recueillir l'eau de lixiviat, c'est-à-dire l'eau ayant percolé à travers les déchets. Cette eau sera par la suite traitée dans la station de traitement des eaux de lixiviation avant un rejet respectant des normes environnementales très rigoureuses. Durant la vie active de la cellule, les matières sont déposées et recouvertes à chaque fin de journée afin d'éviter la dispersion et les vermines. En fin de vie, un recouvrement final est fait et des puits de captation des gaz sont installés afin de réduire l'impact des gaz à effet de serre issus de l'enfouissement des matières. Le Ministère de l'environnement régule fortement les LET. Pour cause, un suivi d'au moins 30 ans après la fermeture du site est obligatoire et une fiducie environnementale est requise!

Des chercheurs explorent déjà l'idée de rouvrir ces sites dans le futur afin d'y chercher le métal et les matières non décomposées pour recyclage. Malgré ça, il n'en est pas moins important d'en réduire les quantités enfouies car pour l'instant tout ça n'est qu'hypothèse pour nous reconforter.

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, 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@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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

La fierté d'une bannière qui aime les voyages

Par **Huguette Durette, présidente du Club Optimiste de Saint-Moïse**

Le Club Optimiste de Saint-Moïse du district Est du Québec et Acadie était fier de participer à la conférence régionale d'Optimist International qui s'est tenue à Trois-Rivières les 6, 7 et 8 mars derniers. Les membres du club Optimiste de Saint-Moïse, Martine Fortin, Suzanne Ouellet, Diane Filion et moi-même avons eu le privilège de souper à la cabane à sucre en compagnie du président d'Optimist International, Adrian Elcock, de la vice-présidente, Nathalie Boulet, du gouverneur de notre district, Grégoire Théberge, ainsi que du lieutenant-gouverneur de notre zone, Bérard Guimond. Le Club Optimiste de Saint-Moïse en était à sa quatrième participation aux conférences de la région Saint-Laurent depuis sa fondation en 1991.



De gauche à droite :
Lieutenant gouverneur zone 5, Bérard Guimond, gouverneur DEQA, Grégoire Théberge, vice-présidente optimiste internationale, Nathalie Boulet, membres du club Optimiste de Saint-Moïse, Suzanne Ouellet, Martine Fortin, Diane Filion et Huguette Durette.

CORONAVIRUS (COVID-19)
Québec.ca/coronavirus
Sans frais : 1 877 644-4545

*Éviter les interruptions
des prestations du
Supplément de
revenu garanti*

Un message de la
Ministre des aînés
du Canada,
Deb Schulte

Pour éviter toute interruption de leurs prestations en janvier 2021, les bénéficiaires du Supplément de revenu garanti qui n'ont pas déjà produit leur déclaration de revenus de 2019 doivent communiquer avec Service Canada en composant le 1-800-277-9915 (en français ou le 1-800-277-9914 (en anglais) ou envoyer leur déclaration de revenus de manière électronique à l'Agence du revenu du Canada.

Ainsi, nous pouvons nous assurer que vous continuez de recevoir vos prestations au moment où vous en avez le plus besoin.

Un message de Santé Canada

**Il est plus pertinent que jamais
de mesurer le radon chez soi**

Dans le contexte actuel de la COVID-19, nous passons beaucoup plus de temps à la maison, que ce soit pour faire du télétravail, nous occuper des enfants ou pour se consacrer à des moments de loisirs et de détente. Avec l'arrivée de la saison froide, il devient donc encore plus pertinent **de faire un test pour connaître les concentrations de radon** qui se trouvent dans notre demeure.

Rappelons que le radon est un gaz **radioactif** qui émane naturellement du sol. Il s'agit d'un gaz invisible, inodore et sans goût. Lorsque le radon rentre dans les espaces clos, comme les maisons, il peut parfois atteindre des concentrations très élevées qui peuvent, à long terme, **augmenter le risque de cancer du poumon**. Le radon est la **première cause** de cancer du poumon chez les non fumeurs. Chez les fumeurs, l'exposition au radon augmente considérablement ce risque.

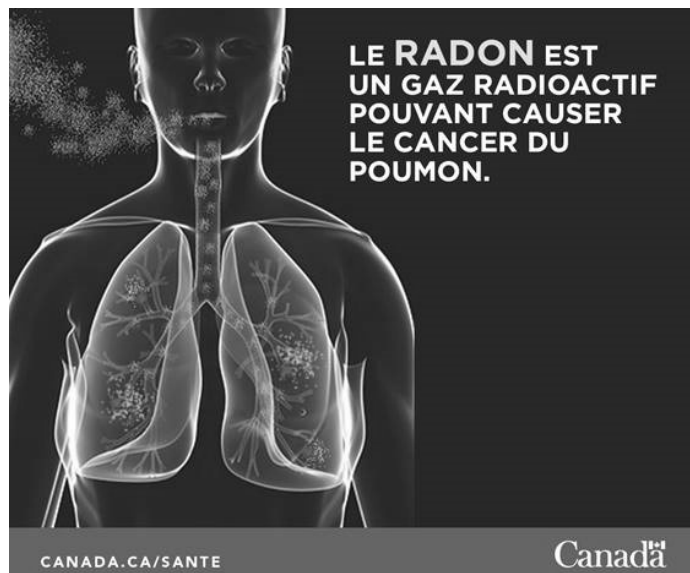
Le radon est présent dans toutes les maisons au Canada mais la question est de savoir en quelle quantité. **Au Québec c'est 1 maison sur 10 qui dépasse les normes**. Un test du radon à

long terme (minimum 3 mois) est le moyen le plus précis de déterminer si votre maison présente une concentration dangereuse.

Il y a deux façons de dépister le radon chez vous :

- Acheter une trousse de dépistage du radon à faire vous-même;
- Embaucher un professionnel de la mesure du radon.

Pour tout savoir sur le radon, visitez le site « occupe-toi du radon » à Canada.ca



La MRC de la Matapédia dresse un bilan positif de ses actions posées en matière de santé



Amqui, le 16 octobre 2020. La MRC de La Matapédia dresse un bilan positif des actions réalisées au cours des derniers mois concernant le dossier santé et souhaite informer la population des faits saillants concernant ce dossier.

Rappelons que la MRC de La Matapédia a mandaté un comité santé formé de membres du conseil de la MRC et dont les actions reposent sur une planification adoptée en 2019. Dans la foulée des actions prévues, le comité a notamment rencontré en février dernier l'ancienne ministre de la santé, Mme Danielle McCann. Cette rencontre a permis de brosser un portrait de la situation en santé dans la région, d'assurer un suivi des recommandations prioritaires du forum citoyen tenu en 2017 et d'exposer les enjeux concernant la gouvernance locale en matière de santé et les besoins en médecins spécialistes. Le comité a aussi rencontré en juillet 2020 Mme Isabelle Malo, présidente-directrice-générale du CISSS du Bas-Saint-Laurent, ainsi que Mme Claudie Deschênes, répondante des installations de La Matapédia. La rencontre a permis des échanges constructifs sur de nombreux dossiers en santé, notamment celui des échographies obstétricales.



Photo : Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC de La Matapédia, ayant en main le document remis le 19 février dernier à Mme Danielle McCann, ministre de la Santé et des services sociaux de l'époque.

« Ces deux rencontres ont définitivement permis de mieux expliquer à nos dirigeants les enjeux matapédiens en lien avec le maintien et le développement des soins de santé. L'arrivée d'un nouveau chirurgien fait de moins en moins craindre une possible découverte en chirurgie dans La Matapédia, incluant les césariennes. Nous avons aussi senti une bonne écoute de nos interlocuteurs et une volonté de poser des actions pour offrir aux Matapédiennes et Matapédiens les services essentiels qu'ils méritent », précise M. André Fournier, maire de la ville de Causapscal et membre du comité santé.

Récemment, l'une des co-directrices de la Chaire de recherche sur la santé en milieu rural de l'Université du Québec à Rimouski a été rencontrée par des membres du comité santé afin de positionner La Matapédia comme éventuel projet pilote portant sur la gouvernance en santé en milieu rural. La MRC est également en contact avec le bureau de l'innovation du ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) afin de trouver des solutions concrètes concernant l'échographie obstétricale. Pour Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC de La Matapédia, cette démarche pourrait avoir des impacts positifs pour les futures mères de la région : « Nous souhaitons explorer les différentes alternatives technologiques qui pourraient résoudre les difficultés liées aux échographies obstétricales qui doivent être réalisées à Rimouski depuis maintenant plusieurs mois. Nous espérons que les échanges amorcés avec le ministère nous permettront d'avancer dans cette voie ».

Enfin, le conseil de la MRC a adopté en août dernier une résolution demandant au gouvernement du Québec de réviser le programme « Frais de déplacement et de séjour relatifs à des soins et à des services de santé non dispensés dans sa région ». Il y est notamment demandé de diminuer à 100 kilomètres la distance minimale pour qu'une demande puisse être adressée au programme par un citoyen et de revoir le système de compensation pour les frais de repas et d'hébergement. Le ministre de la Santé, M. Christian Dubé, a d'ailleurs annoncé, dans les jours qui ont suivi la demande de la MRC, qu'une révision du programme serait effectuée.

La MRC entend poursuivre ses actions au cours de la prochaine année afin d'assumer son leadership dans ce dossier en collaboration avec les différentes instances.

Service de popote roulante

Le Centre d'Action Bénévole Vallée de la Matapédia désire vous informer sur son service de la popote roulante.

La popote roulante : c'est un repas à **7,75 \$** comprenant une soupe, un plat principal, une salade et un dessert qui vous sont livrés gratuitement à votre domicile.

Jours de livraison :
LUNDI-MERCREDI-VENDREDI

Vous avez 2 façons pour commander votre POPOTE :

1 : Vous pouvez faire votre choix de menu pour tout le mois. Vous recevez 2 copies de menu, vous inscrivez vos choix sur les 2 copies. Vous en remettez 1 copie au bénévole et conservez l'autre copie.

2 : Vous pouvez également téléphoner **(418 629-4456 poste 201)** à chaque fois

que vous désirez recevoir de la POPOTE. Pour cette option, il est important de téléphoner avant **9 h AM** pour donner votre choix de menu.

IMPORTANT : Toute personne ayant réservé un repas et s'absente la journée de la livraison, doit obligatoirement en aviser le Centre d'Action Bénévole (avant 9h) car nous serons dans l'obligation de lui facturer le repas.

La facturation est remise le mois suivant.

Par exemple, la popote prise en JUIN sera facturée en JUILLET. Par la même occasion, vous allez recevoir les choix de menu pour le mois suivant.

Si vous avez d'autres questions, il nous fera plaisir d'y répondre.

Lorraine Perreault 418 629-4456 poste 201

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu
60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



L'érythème fessier est une irritation de la peau des fesses qui est causée par un contact prolongé de la peau avec de l'urine ou des selles. Bien qu'on l'associe généralement aux bébés, cette irritation de la peau peut se manifester chez toute personne qui doit utiliser des culottes d'incontinence, par exemple en raison d'un problème de mobilité (personne en chaise roulante ou celles qui doivent demeurer au lit en raison d'une maladie ou d'un accident).

Voici quelques trucs pour prévenir et soulager l'érythème fessier.

1. Changer la couche dès qu'elle est souillée

Pour prévenir l'érythème fessier, il faut réduire le temps de contact entre la peau fragile des fesses et les substances irritantes contenues dans l'urine ou les selles. Il est donc primordial de changer la couche aussi rapidement que possible lorsqu'elle contient de l'urine ou des selles.

2. Nettoyer la peau des fesses en douceur

Les personnes qui ont tendance à faire de l'érythème fessier tolèrent souvent mal les savons, même les plus doux. Si c'est le cas, on peut laver les fesses seulement avec de l'eau tiède ou un mélange eau/huile d'olive. Lorsque c'est possible, on peut utiliser une douchette pour bien rincer la peau. On assèche toute la peau, en s'assurant d'aller dans tous les replis, en tapotant doucement avec une serviette douce.

Les lingettes humides sont pratiques, mais il vaut mieux les éviter, car les ingrédients qu'elles contiennent sont souvent trop irritants pour les personnes qui font facilement de l'érythème fessier.

3. Protéger la peau avant de remettre une couche

Avant de remettre une couche, on recommande d'appliquer de la gelée de pétrole (vaseline) ou de l'onguent de zinc sur la peau. Ces onguents restent à la surface de la peau et forment une barrière pour réduire le contact entre la peau et les substances irritantes.

Si la peau des fesses est facilement irritée, on choisit un onguent de zinc plus concentré (20 à 40 %).

4. Choisir la bonne couche

Il est important de choisir une couche de la bonne taille : une couche trop grande laisse passer des fuites, mais une couche trop serrée empêche l'air de circuler ce qui favorise l'irritation de la peau.

Si vous utilisez des couches lavables, ne couvrez pas la couche avec une culotte de plastique. L'entretien des couches lavables est aussi important, car les détergents et les assouplisseurs sont une cause fréquente d'irritation de la peau. Utilisez un détergent non parfumé et hypoallergène et n'utilisez pas d'assouplisseur (en feuilles ou liquide). Pour réduire les résidus de savon, vous pouvez faire un rinçage supplémentaire.

5. Consulter le médecin si l'irritation persiste ou s'aggrave

Si malgré tous vos efforts, l'irritation de la peau des fesses persiste ou s'aggrave, il est possible qu'une infection se soit développée en plus de l'irritation. Ce genre d'infection est généralement causé par un champignon. Il faut alors consulter le médecin, car un traitement sur ordonnance peut être nécessaire.

Après la guérison, si un nouvel épisode survient, sachez que votre pharmacien pourra vous prescrire le traitement du médecin* s'il est capable de confirmer qu'il s'agit bien du même type d'infection. N'hésitez donc pas à le consulter.

**Valide au Québec seulement. Certaines conditions et frais s'appliquent.
Ces activités dépendent des lois et règlements en vigueur. Détails en pharmacie.*

Source : Familiprix

Bibliothèque Quilit de Sayabec

On a entendu dire que... certains se demandent si on est ouverts et d'autres se questionnent sur le fonctionnement à la bibliothèque pour la sécurité de tous. Alors, oui nous sommes ouverts et voici les consignes établies pour votre sécurité et la nôtre :

Comme les choses ont beaucoup changé avec le COVID-19, on doit instaurer de nouvelles règles afin que vous puissiez accéder la bibliothèque en toute sécurité. Ces règles sont obligatoires, sans aucune exception et sont là pour votre protection et notre protection aussi :

- Le port du masque;
- Le lavage des mains à l'arrivée dans la bibliothèque et au départ;
- L'inscription sur la page registre;
- Apportez vos livres au comptoir pour les faire « scanner » pour leur retour et déposez-les sur le chariot. Les livres que vous ramenez seront mis en quarantaine pendant 72 heures avant qu'on puisse les remettre en circulation. (Vous avez le droit de le réserver pour la semaine suivante);
- Suivre la signalisation au sol établit le sens de la circulation, une personne par allée seulement. Seules les personnes demeurant à la même

adresse pourront circuler dans la même allée;

- Respecter les 2 mètres de distanciation;
- Un maximum de 10 personnes, incluant les bénévoles, seront admis à la fois. Notre bibliothèque est petite et ceci vous permettra de mieux circuler;
- Si vous voulez accéder à l'ordinateur, vous devez le signaler à une bénévole qui désinfectera le poste pour vous;
- Les casques de la réalité virtuelle ne sont pas disponibles pour l'instant.

Pour ce qui est du reste, ça demeure pareil. Nous avons toujours nos nouveautés et les demandes de PEB demeurent en vigueur. Donc, s'il y a des livres que nous n'avons pas, on peut les commander au réseau-biblio (CRSBP). J'ai demandé une extension pour les 2 expositions : le « Petit Salon des Mots » où vous trouverez des livres des auteurs qui étaient invités au Salon des Mots 2020 et une pour celle du monde des esprits dans la forêt, et nous avons reçu une exposition sur les anges. Ceux-ci sont disponibles jusqu'en janvier.

Comme le COVID-19 évolue, les règles aussi. Donc, ne soyez pas surpris des changements apportés sans préavis. Nous sommes régis par le CNESST et devons suivre leurs recommandations à la lettre. Au plaisir de vous voir et vous servir!

Charline Metcalfe, responsable de la bibliothèque municipale et scolaire Quilit de Sayabec



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



Coin détente

MOTS-CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1									■			
2						■						
3				■							■	
4								■				
5			■				■					■
6					■					■		
7		■				■						
8									■			
9	■							■				
10				■			■				■	
11			■							■		
12						■						

ÉNIGMES

Deux véhicules sont arrêtés par la police pour une infraction au code de la route : ils ont été surpris en excès de vitesse sur une voie rapide. Pourtant, alors qu'ils roulaient à la même vitesse excessive, qu'ils avaient tout deux été pris en flagrant délit par les autorités, seul le premier véhicule eut une amende. Pourquoi ?

Chloé prépare le café. Malheureusement en s'étirant pour attraper le sucre dans l'armoire, elle fait tomber au moins 12 carrés de sucre dans le café. En peu de temps, elle réussit à reprendre tous les cubes de sucre intacts. Comment a-t-elle pu faire ?

Deux enfants font du vélo. Ils partent en même temps et arrivent en même temps. Ils ont emprunté le même chemin. Pourtant, il y en a un d'entre eux qui a pédalé plus vite et plus fort que l'autre. Pourquoi ?

Enigmatik

HORIZONTALEMENT

- | | |
|--|---|
| 1. Récrimination—
Hors des limites du court. | 7. Marchera—Agacé. |
| 2. Jeux—Partisan. | 8. Réactions affectives intenses—Firme de fabrication électrique allemande. |
| 3. Extrémité effilée d'un récipient—
Porte un coup. | 9. Immobile—Ambitionne. |
| 4. Grâce—
Escarpement rocheux. | 10. Épaule d'animal—
Meilleur en son genre—Préjudice. |
| 5. Patrie d'Abraham—
Poème lyrique—
Gardien de but. | 11. Note de musique.
Câbles servant à maintenir—Idem. |
| 6. Partie interne d'un navire—Ville de Hongrie—Article espagnol. | 12. Transport—Canal excréteur. |

VERTICALEMENT

- | | |
|--|---|
| 1. Débordement—
Adresse. | ruisseau. |
| 2. Obtempérera—
Refléter. | 8. Ville du sud-ouest du Nigeria—
Habitants—Vaste étendue d'eau salée. |
| 3. Étangs—Fauves. | 9. De nouveau—
Limon. |
| 4. Sert à lier—
Alarme—Lithium. | 10. Œuvre théâtrale mise en musique—
Chemin de fer. |
| 5. Posture de yoga—
Alliage à base de cuivre. | 11. Do—Hisses—
Iridium. |
| 6. Sciotte—Ville du Japon. | 12. Essai—Conte. |
| 7. Compartiment—
Embarras—Petit | |

PENSÉES

La santé est universellement considérée comme le moindre des biens et il est dans la vie peu d'affaires importantes où la santé, lorsqu'il en est question, ne se trouve reléguée à la dernière place.

Cela tient peut-être en partie, mais en partie seulement, au fait que la vie est le lot des gens sains, qui comme toujours en ce cas méprisent ce qu'ils possèdent ou n'imaginent pas qu'ils puissent le perdre.

Giacomo Leopardi 1827

Dans la prospérité les délices d'une vie molle usent bien plus la santé que les travaux les plus pénibles.

Fénelon 1699

Gâteau mousseline à la crème citronnée

Gâteau

2 tasses (500 ml) de farine à gâteaux et à pâtisserie, tamisée
1 1/2 tasse (375 ml) de sucre cristallisé, divisé
1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml) de sel
5 œufs, séparés, à la température ambiante
2 œufs, à la température ambiante
1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
1 c. à table (15 ml) de zeste de citron râpé
2 c. à table (30 ml) de jus de citron frais
Eau
1/2 c. à thé (2,5 ml) de crème de tartre

Garniture et glaçage

1 1/2 tasse (375 ml) de crème à fouetter (35 %), divisée
1 boîte (540 ml) de garniture pour tarte au citron
Zeste de citron en lamelles ou râpé (facultatif)

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Remuer la farine, 3/4 tasse (175 ml) de sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol. Mettre de côté.

Fouetter ensemble les jaunes d'œufs, les œufs, l'huile et le zeste de citron. Mélanger le jus de citron avec assez d'eau pour obtenir 2/3 tasse (150 ml) de liquide; ajouter en remuant ce liquide aux jaunes d'œufs. Mettre de côté.

Battre les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter la crème de tartre et battre jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le reste du sucre, environ 1 c. à table (15 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que des pics fermes se forment.

Incorporer en fouettant la préparation aux jaunes d'œufs dans celle de farine jusqu'à homogénéité. Incorporer délicatement les blancs d'œufs dans la préparation de jaunes d'œufs et de farine jusqu'à homogénéité. Verser la pâte dans un moule à cheminée non graissé de 10 po (4 L).



Faire cuire au four jusqu'à ce que le dessus du gâteau reprenne sa forme lorsqu'on le presse légèrement et qu'une sonde à gâteau insérée dans le gâteau ressorte propre, environ 45 minutes.

Renverser immédiatement le moule; si le moule n'a pas de pieds, poser l'ouverture de la cheminée sur le goulot d'une bouteille, sur un entonnoir ou sur le fond d'un verre ou d'une boîte de conserve. Laisser refroidir à l'envers pendant une heure ou deux.

Une fois le gâteau refroidi, passer une spatule mince ou la lame d'un couteau autour du moule et de la cheminée pour le détacher. Renverser le gâteau sur une assiette de service. Trancher horizontalement en 3 étages égaux.

Pour le glaçage, fouetter la crème au batteur électrique jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporer délicatement environ 1 tasse (250 ml) de crème fouettée à la garniture au citron jusqu'à homogénéité. Étendre uniformément la moitié de la crème citronnée sur l'étage inférieur du gâteau. Continuer de superposer les étages de gâteau et de garniture.

Étendre le reste de la crème fouettée sur le dessus et les côtés du gâteau. Réfrigérer le gâteau pendant plusieurs heures avant de le servir pour le trancher plus facilement. Garnir de zeste de citron, si désiré.

On peut préparer et utiliser un paquet (99 g) de pouding instantané au citron au lieu de la garniture pour tarte.

lesoeufs.ca

Centre de services Desjardins de Saint-Moïse

Heures d'ouverture :

MARDI :	10 h à 12 h 15 13 h 30 à 15 h
JEUDI :	10 h à 12 h 15 13 h 30 à 18 h

Résultats des tirages de l'automne

**CLUB OPTIMISTE
DE SAINT-MOÏSE**

Optiboeuf



**Gagnant du prix de 1 000 \$
Florent Marcoux**

FABRIQUE DE SAINT-MOÏSE

Gilles Gagnon	400 \$
Marie-Josée Turcotte	200 \$
Louis-Marie Lévesque	100 \$
Nancy Forbes	50 \$
Harold Gagné	50 \$
Alphéda Gagnon	50 \$
Jean-Guy Fillion et Réjeanne Gagnon	50 \$

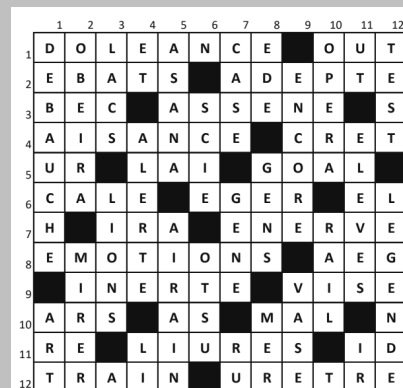
Félicitations à tous les gagnants et merci à tous pour votre participation!

Solutions du Coin détente

ÉNIGMES

- ☺ Le premier véhicule est une dépanneuse transportant le deuxième véhicule accidenté.
- ☺ Le sucre est tombé dans la boîte de café, donc il n'a pas fondu.
- ☺ Ils sont sur un manège.

MOTS-CROISÉS



Une petite erreur s'est glissée le mois dernier, nous avons mis les solutions aux énigmes, mais pas les énigmes elles-mêmes!

TUPPERWARE VOUS INVITE À

DEVENIR CLIENT VIP



129\$
(Valeur de 530\$)



80\$
(Valeur de 210\$)



25% DE RABAIS PENDANT 1 AN MINIMUM
35% SUR ARTICLES SÉLECTIONNÉS
PRIME DE BIENVENUE À UNE FRACTION DU PRIX

Contactez Vanessa Leblond ~ 418-318-2971 ~ VLeblond@outlook.com
Promotions sur le Groupe Facebook : Tupperware BSL - Vanessa Leblond

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



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

**SGIAGE ET
PLANAGE
ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEAULT
PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ
CÈDRE ET MÈLÈZE**

275 ROUTE 132 EST
ST-MOÏSE, PQ G0J 2Z0

418-725-9518



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.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



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.

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

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!

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

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dégelgement
122, route Thibeault
Saint-Moïse, Qc
G0J 2Z0

Ferme Laifort inc.
Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage

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

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

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

Cellulaire : 418 631-4350

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



St-Amand et Sirois

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



**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

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

