

# L'ÉCHO DU SOMMET

Septembre 2021



## *150<sup>e</sup> de Saint-Moïse*

Une bonne occasion de faire  
rayonner notre municipalité!

Intéressé à t'impliquer dans le 150<sup>e</sup>  
de St-Moïse qui aura lieu en 2023?  
Rencontre de formation du comité  
et des sous-comités  
Le lundi 13 septembre à 19 h  
au Centre communautaire

Pour information :  
Mathieu  
Coordonnateur en loisirs  
418 631-9834

## SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Élections municipales 2021 .....	Page 4
Avis public d'élection .....	Page 5
Avis public d'élection .....	Page 6
Collecte de gros rebuts.....	Page 7
L'installation septique .....	Page 8
Le mot vert du mois .....	Page 9
Concours « Bénévole de l'année 2021 » ....	Page 10
Soirée sur la santé des populations de poissons	Page 11
Guide des loisirs .....	Page 12
Déneigement recherché .....	Page 12
Consultation publique sur les érablières .....	Page 13
Parlons santé .....	Pages 14 et 15
Initiatives culturelles et patrimoniales.....	Page 16
Coin détente .....	Page 17
Recette.....	Page 18
Solutions du Coin détente.....	Page 19

## 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](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.)

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

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

**[st-moise.com](http://st-moise.com)**

Bonne lecture!



# Prochaine date de tombée : 1er octobre 2021



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

## BOÎTE AUX LIVRES

### Centre municipal (120 rue Principale) et Centre sportif (15 rue Fraser)

Bibliothèque « libre-service » pour encourager et partager le plaisir à la lecture.

Prenez un livre et après la lecture, remettez-le dans la boîte.

Vous pouvez aussi offrir un ou des livres pour que d'autres personnes en profitent, simplement les mettre dans la boîte.

## TAXES MUNICIPALES

Il est fortement recommandé de faire le paiement des taxes 2019 et 2020 **avant le 1<sup>er</sup> octobre** pour éviter de faire partie de la liste présentée au conseil municipal en mars 2022.

## COLLECTE DE BACS

Il existe une application pour le rappel des collectes.

Si vous êtes intéressé, allez au [www.ecoregie.ca/collecte/aideautri.html](http://www.ecoregie.ca/collecte/aideautri.html)

## Calendrier des collectes



bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

### Septembre

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

### Octobre

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

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

## PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

**4 OCTOBRE**

Les séances ont lieu à **19 h 30** au Centre municipal, 120 rue Principale. (**masque obligatoire**)

**Nadine Beaulieu**, secrétaire-trésorière

Mise en candidature postes de maire et conseillers sièges numéro 1 à 6

**du 17 septembre au 1<sup>er</sup> octobre**

Toute déclaration de candidature à ces postes devra être produite au bureau du président d'élection au 117-B rue Principale, du lundi au jeudi, de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30.

À NOTER que le **vendredi 1<sup>er</sup> octobre**, le bureau sera ouvert de **9h00 à 16h30** de façon continue.

Pour le formulaire : Allez sur le site de la municipalité [www.st-moise.com](http://www.st-moise.com) en page d'accueil ou présentez-vous au bureau municipal 117-B rue Principale.

#### CONDITIONS REQUISES POUR ÊTRE CANDIDAT

1) avoir le droit d'être inscrit sur la liste électorale (comme électeur de la municipalité)

- **au 1<sup>er</sup> septembre 2021** :

- être une personne physique;
- être de citoyenneté canadienne;
- ne pas être en curatelle;
- ne pas avoir été déclaré coupable d'une infraction constituant une manœuvre électorale frauduleuse au cours des cinq dernières années;
- remplir l'une des deux conditions suivantes :

- Être domicilié sur le territoire de la municipalité et, depuis au moins 6 mois, au Québec

**OU**

- Être, depuis au moins 12 mois, le propriétaire d'un immeuble ou l'occupant d'un établissement d'entreprise, situé sur le territoire de la municipalité

- **À la date du scrutin**, être majeur.

2) résider de façon continue ou non sur le territoire de la municipalité depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2020.



## AVIS PUBLIC D'ÉLECTION

Municipalité de Saint-Moïse

Scrutin du 7 novembre 2021

Par cet avis public, Nadine Beaulieu, présidente d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

- Poste de mairesse ou maire
- Poste de conseillère ou conseiller 1
- Poste de conseillère ou conseiller 2
- Poste de conseillère ou conseiller 3
- Poste de conseillère ou conseiller 4
- Poste de conseillère ou conseiller 5
- Poste de conseillère ou conseiller 6

2. Toute déclaration de candidature à l'un de ces postes doit être produite au bureau de la présidente d'élection aux jours et aux heures suivants :

Du 17 septembre au 1er octobre 2021

### Horaire

Lundi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Mardi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Mercredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

**Attention : le vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2021,**

**le bureau sera ouvert de 9h00 à 16h30 de façon continue.**

3. Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné, **entre 9h30 et 20h00**, aux dates suivantes :

Jour du scrutin : **Dimanche 7 novembre 2021**

Jour de vote par anticipation : **Dimanche 31 octobre 2021**

Jour de vote au bureau de la présidente d'élection : **Mardi 2 novembre 2021**

Mesures exceptionnelles liées à la situation sanitaire

(vote par correspondance – COVID-19)

**4. Vous pourrez voter par correspondance si vous êtes dans l'une des situations suivantes :**

- Vous êtes domicilié(e) dans un établissement de santé admissible;
- Vous êtes domicilié(e) dans la municipalité, mais incapable de vous déplacer pour des raisons de santé ou vous êtes une proche aidante ou un proche aidant domicilié à la même adresse qu'une telle personne;
- Vous aurez 70 ans ou plus le jour du scrutin;
- Entre le dimanche 17 octobre 2021 et le mercredi 27 octobre 2021, vous devez respecter une ordonnance ou une recommandation d'isolement des autorités de santé publique, car vous :
  - Êtes de retour d'un voyage à l'étranger depuis moins de 14 jours;
  - Avez reçu un diagnostic de COVID-19 et êtes toujours considéré(e) comme porteur(-teuse) de la maladie;
  - Présentez des symptômes de COVID-19;
  - Avez été en contact avec un cas soupçonné, probable ou confirmé de COVID-19 depuis moins de 14 jours;
  - Êtes en attente d'un résultat de test de COVID-19.

Pour voter par correspondance, vous devez faire une demande verbale ou écrite en communiquant avec la présidente d'élection au plus tard le mercredi 27 octobre 2021.

Le bulletin de vote par correspondance seront expédiés à partir du 11 octobre 2021.

Si vous êtes inscrit(e) au vote par correspondance et que vous n'avez pas reçu vos bulletins de vote quelques jours après leur envoi, vous pourrez communiquer avec la présidente d'élection pour en recevoir de nouveaux.

**Les bulletins de vote devront être reçus au bureau de la présidente au plus tard le vendredi 5 novembre 2021 à 16h30.**

Si vous demandez de voter par correspondance car vous devez respecter une ordonnance ou une recommandation d'isolement des autorités de santé publique, votre demande sera valide uniquement pour le scrutin en cours. Si vous êtes dans une autre des situations présentées ci-haut, votre demande sera valide pour le scrutin en cours et pour les recommencements qui pourraient en découler.

5. La personne suivante a été nommée secrétaire d'élection : Lorraine Lambert

6. Vous pouvez joindre la présidente d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone ci-dessous :

117-B rue Principale, Saint-Moïse (Qc) G0J 2Z0      418 776-2833

Donné à Saint-Moïse, le 8 septembre 2021

Nadine Beaulieu, présidente d'élection

# COLLECTE DE GROS REBUTS

Mardi **21 septembre** 2021

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

Jeudi **23 septembre** 2021

(route 132, Melucq, Paradis, Thibeault, rang 1 et 2)

**Les sacs à ordures** contenant des déchets domestiques  
**ne seront pas ramassés**

## PRODUITS COLLECTÉS

- Meubles (divan, chaise, table, fauteuil)
- Électroménagers (cuisinière, réfrigérateur, congélateur)
- Matelas
- Tapis
- Meubles de patio
- Appareils ménagers
- Toilette, lavabo, chauffe-eau, évier

## PRODUITS NON COLLECTÉS

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

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

**Merci**

## L'INSTALLATION SEPTIQUE

Votre future résidence sera construite dans un secteur non desservi par un réseau d'égout? La vie utile de votre puisard tire à sa fin? En tant que propriétaire, vous devez respecter certaines obligations afin de répondre à la réglementation en vigueur.

### Que dois-je faire pour munir ma résidence d'une installation septique?

Vous devez d'abord faire appel à une personne membre d'un ordre professionnel compétent en la matière afin qu'il produise une étude de caractérisation du site et du terrain naturel ainsi que des plans et devis de l'installation septique qu'il est possible de construire sur votre terrain. Ce document doit être déposé à votre inspecteur pour qu'il approuve l'installation septique prescrite par l'émission d'un permis.

Pour favoriser le bon fonctionnement de votre installation septique, vous devriez :

- Faire dévier les eaux de ruissellement (gouttières, terrain en pente, etc.) loin de votre installation septique afin de ne pas la surcharger.
- En hiver, laisser en place le couvert de neige qui est un isolant naturel pour votre installation septique. Cependant, il est important de ne pas compacter la neige.
- L'été, laisser un couvert végétal (type de végétation dont les racines n'iront pas obstruer les conduites).
- Assurez-vous de bien connaître l'emplacement de votre fosse et assurez-vous de bien dégager les couvercles.



**N'OUBLIEZ PAS DE SUIVRE LES RECOMMANDATIONS CONTENUES DANS LE GUIDE DU FABRICANT DE VOTRE SYSTÈME DE TRAITEMENT.**

### Le puisard

Autrefois, les puisards étaient fort populaires. Son installation est interdite depuis le 12 août 1981 puisque ce dispositif ne permet pas un traitement adéquat des eaux usées. Lorsqu'un puisard est défectueux, qu'une chambre à coucher est ajoutée ou que le bâtiment est reconstruit, il doit être démantelé et remplacé par une installation septique conforme.

Certains indices peuvent vous avertir que votre installation septique ou votre puisard est défectueux. Si vous apercevez un ou plusieurs des signes suivants, contactez un professionnel compétent en la matière afin qu'il détermine la source du problème et que vous puissiez planifier les travaux de réparation requis :

- Des émanations de mauvaises odeurs sont perceptibles près de votre installation septique;
- L'évacuation des eaux usées de votre résidence est lente;
- Près de votre installation septique, le gazon est nettement plus fourni, plus vert ou plus long que sur le reste du terrain, ou encore le gazon est spongieux même en période de sécheresse;
- Des résurgences d'eau surviennent près de votre installation septique;
- La présence de contamination bactérienne ou de nitrates est notée lors de l'analyse de l'eau de votre puits ou de celui de votre voisin;

**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.



# Le Mot vert du mois

« Changer le cap de quelques degrés »

Bonjour à vous,

Le 9 août 2021, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) publia le premier volet de son 6<sup>e</sup> rapport d'évaluation sur l'état des changements climatiques causés par l'activité humaine. Le constat : Un réchauffement jusqu'à 4 degrés d'ici la fin du siècle qui aura des conséquences sur notre vie et celles de nos enfants en raison des événements climatiques extrêmes plus fréquents (ouragans, inondations, sécheresses accrues des sols, incendies de forêts, etc.), de la hausse des niveaux marins et de la dégradation des écosystèmes. Comme preuve que nous n'allons pas dans la bonne direction, le *National Oceanic and Atmospheric Administration* (NOAA) publie quelques jours plus tard que Juillet 2021 était le mois de Juillet le plus chaud depuis 1800, de 0,93°C supérieur à la moyenne du 20<sup>e</sup> siècle.

Le rapport du GIEC mentionne que certains changements sont déjà irréversibles, mais qu'il est encore possible d'éviter le pire en limitant l'augmentation à 2°C par une solution qui semble simple, mais qui demandera de grands efforts : Atteindre la carboneutralité d'ici 2050. C'est-à-dire ne pas générer plus de gaz à effet de serre (GES) que la capacité terrestre de les traiter par les écosystèmes ou autres solutions.

Il faut donc **agir maintenant!** Comment? Réduire notre dépendance au pétrole par le transport actif, électrique ou collectif, se tourner vers des énergies vertes, favoriser l'achat local et de proximité, puis, dans le cas qui nous occupe, réduire nos déchets!

Au Québec, 6,2% des GES proviennent de nos déchets. Les matières organiques envoyées à l'enfouissement représentent une grande portion de ces GES. En se décomposant sans oxygène, ces matières produisent du méthane, un gaz 25 fois plus puissant que le CO<sub>2</sub> dans ses effets sur les changements climatiques. Uniquement en participant au bac brun, nous détournons en GES annuellement l'équivalent de planter 84 000 arbres et nous ne sommes qu'à une fraction du potentiel que nous pouvons faire dans La Matapédia et La Mitis. Imaginez si en plus on réduisait à la source en évitant le gaspillage alimentaire!

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

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

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

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

# Concours « Bénévole de l'année 2021 »



Le présent concours vise à déterminer le ou la **bénévole de l'année** dans votre municipalité. Par **bénévole**, nous entendons quelqu'un qui s'est dévoué bénévolement de façon ponctuelle ou régulière dans les activités de votre municipalité. Si vous voulez proposer une candidature, vous devez remplir le formulaire, en précisant ses différentes implications au cours de l'année et en expliquant ses motivations. Vous pouvez remplir et envoyer le formulaire en version électronique et l'envoyer à votre municipalité ou encore déposer le formulaire papier rempli au bureau municipal d'ici le **vendredi 17 septembre 2021 à 16h00. À noter que chaque formulaire doit contenir une photo en version numérique (haute résolution)** qui servira à la confection de la capsule regroupant les bénévoles de l'année.

Compte tenu de la situation actuelle, la personne retenue sera soulignée dans le cadre d'une capsule qui commémorera le bénévole de chaque municipalité. Une publication sera également réalisée dans le journal l'Avant-Poste.

Critères d'admissibilité:

- Avoir au moins 18 ans
- Être résidant de la municipalité

N'est pas admissible:

- Chargé de projet
- Regroupement de bénévoles
- Personne salariée

Vous pouvez obtenir le formulaire en écrivant à l'adresse du journal ou en vous rendant au bureau municipal.

Date limite: 17 septembre 2021 à 16h00

## **Reconnaissance des jeunes bénévoles**

Vous pouvez également souligner la contribution d'un jeune de moins de 18 ans qui s'implique activement dans votre municipalité. Ce jeune sera également souligné dans une capsule et dans une publication dans le journal l'Avant-Poste. Pour plus d'informations sur le concours, vous pouvez contacter le conseiller en développement local et territorial attribué à votre municipalité au 418 629-2053.

### **Michèle Pâquet**

418 629-2053  
Poste 1032

Albertville  
Causapscal  
Lac-au-Saumon  
St-Alexandre-des-Lacs  
Sainte-Florence  
Sainte-Marguerite-Marie

### **Pascale Turcotte**

418 629-2053  
Poste 1031

Saint-Cléophas  
Saint-Damase  
Saint-Moïse  
Saint-Noël  
Sayabec  
Val-Brillant

### **Jessie Proulx**

418 629-2053  
Poste 1023

Amqui  
Sainte-Irène  
Saint-Léon-le-Grand  
Saint-Zénon-du-Lac-Humqui  
Saint-Tharcisius  
Saint-Vianney

# Soirée de présentation sur l'état de santé des populations de poissons qui cohabitent au Lac Matapédia.



La Municipalité de Val-Brillant vous invite à une soirée de présentation animée par une biologiste du Ministère des Forêts de la Faune et des Parcs concernant la dynamique et l'état des populations de poissons du Lac Matapédia. Les résultats spécifiques de l'inventaire de touladis effectué en 2019 seront présentés ainsi que les connaissances actuelles sur la truite mouchetée. Cette soirée résumera les principaux enjeux reliés à la pêche sportive et nous orientera vers des pistes de solutions pour l'avenir.

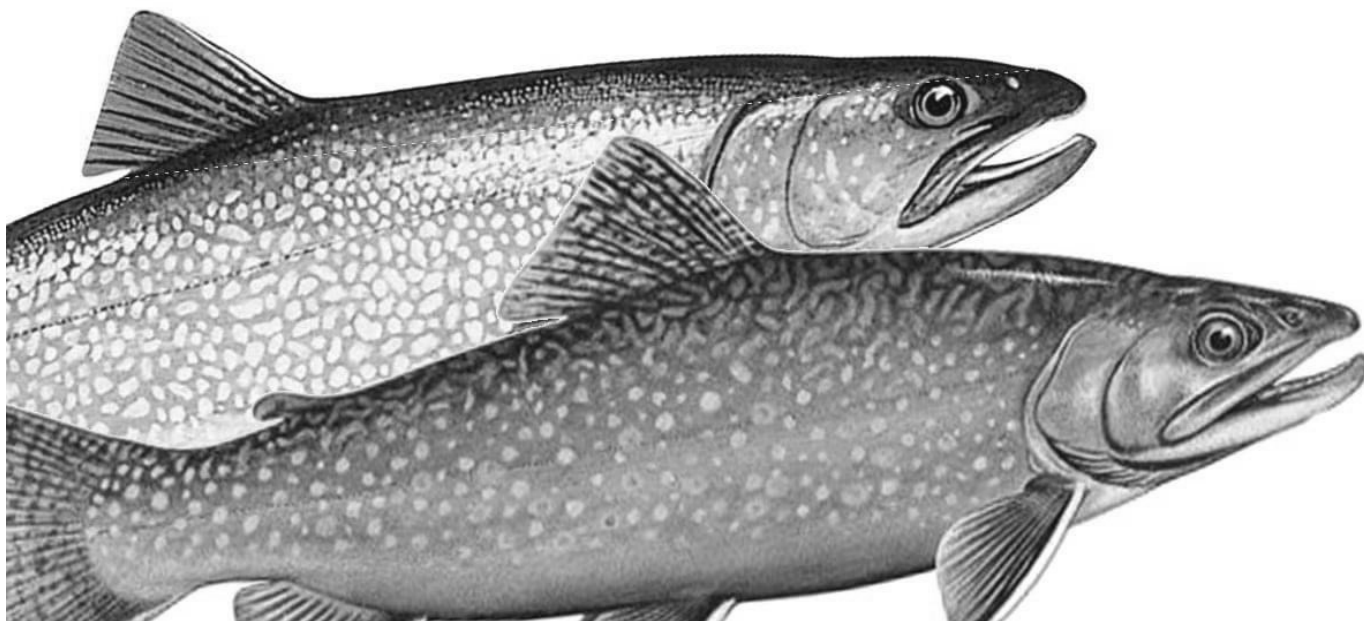
Nous vous invitons à nous faire parvenir vos questions ou commentaires à l'avance afin de mieux orienter les discussions et pour connaître vos préoccupations.

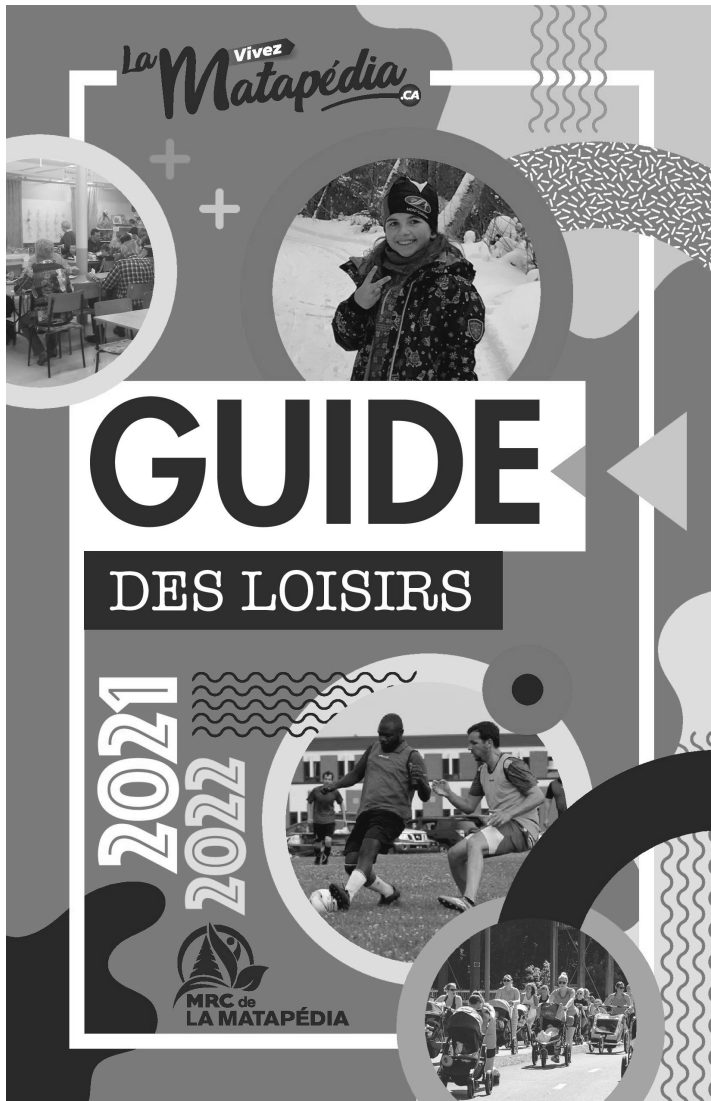
**OÙ : à la Cédrière de Val-Brillant**

**QUAND : le 15 septembre 2021 18h30 à 20h30 (max)**

**COMMENT S'INSCRIRE : en téléphonant au bureau municipal 418-742-3212 poste 1632 ou en remplissant le formulaire Google Form disponible sur la page Facebook et le site web de la municipalité.**

\* Prendre note que les places sont limitées dû aux mesures sanitaires et que l'inscription est obligatoire. Si la température le permet, la présentation aura lieu à l'extérieur près de la Cédrière.





## Guide des loisirs

Le Guide des loisirs 2021-2022 est maintenant lancé et disponible en ligne en attendant la version papier qui sera distribuée dans la 2<sup>e</sup> moitié de septembre. Vous pouvez le consulter sur le site [lamatapedia.ca/guide](http://lamatapedia.ca/guide).

Le Guide des loisirs est un outil produit par la MRC au bénéfice des citoyennes et citoyens de toutes les municipalités matapédiennes!



## Déneigement recherché



Postes Canada est à la recherche d'une personne pour effectuer les tâches de déneigement du bureau de poste de Saint-Noël.

Durée : 6 mois

Date de début : 1<sup>er</sup> novembre 2021

Si vous êtes intéressé, contactez le maître de poste

Au 418 776-2221

# Consultation publique du MFFP

*sur la délimitation des érablières à  
potentiel acéricole à prioriser*



**COLLECTIF RÉGIONAL  
DE DÉVELOPPEMENT  
DU BAS-SAINT-LAURENT**

Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs invite la population à s'exprimer sur la délimitation des érablières à potentiel acéricole dans le cadre d'une consultation publique qui se tient du 9 août 2021 au 22 septembre 2021. Les personnes intéressées peuvent transmettre leurs commentaires et préoccupations à l'aide du formulaire en ligne, en cliquant sur la carte interactive : [mffp.gouv.qc.ca/revision-cartographie-bas-saint-laurent](http://mffp.gouv.qc.ca/revision-cartographie-bas-saint-laurent).

## **CONTEXTE**

Les érablières du Bas-Saint-Laurent à potentiel acéricole sont des peuplements protégés et aménagés spécifiquement pour la culture et l'exploitation à des fins acéricoles. En 2017, le Syndicat des producteurs acéricoles du Bas-Saint-Laurent – Gaspésie (SPABSLG) a présenté une demande aux membres des Tables locales de gestion intégrée des ressources et du territoire (TLGIRT) afin de réviser et mettre à jour les cartes régionale de potentiel acéricole.

Un comité de travail, réunissant le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP), des membres des TLGIRT et du SPABSLG, a rédigé des critères de sélection pour les meilleurs peuplements et proposé une nouvelle cartographie des peuplements à haut potentiel acéricole. Cette dernière a fait consensus auprès des membres des TLGIRT en mars 2020. Cet important travail a permis d'identifier près de 8 200 ha d'érablière à potentiel acéricole pour le développement futur de l'acériculture au Bas-Saint-Laurent.

Cette nouvelle cartographie a été présentée aux conseils des maires des MRC et a fait consensus à la Table régionale des élu[e]s municipaux. Pour son intégration au Plan d'affectation du territoire public (PATP), il demeure l'étape de la consultation publique du MFFP qui est donc en cours jusqu'au 22 septembre prochain.

**Mélissa Fillion**

**Adjointe de direction**

Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent

[mfillion@crdbsl.org](mailto:mfillion@crdbsl.org)

418 724-6440, poste 233

En télétravail : 418 509-3530



La préparation de repas et des boîtes à lunch compte parmi les facteurs de stress importants pour les parents à la rentrée. C'est un défi permanent que de satisfaire les goûts de tous les membres de la famille en concoctant des plats sains et pas trop compliqués à faire. Les heures de la journée ne sont pas élastiques. Et avec la garderie, l'école et le boulot réunis, il est difficile de trouver du temps pour les activités du quotidien. Familiprix et Vie de Parents s'associent pour vous donner quelques astuces pour les boîtes à lunch.

Comment constituer des boîtes à lunch santé sans que ça devienne un casse-tête continu? Il peut être simple de bien manger, le midi, à l'école et au bureau et ce, sans se mettre trop de pression. Pour cela, il suffit d'un peu de planification.

### **Ce qui peut être fait la veille**

Le *rush* du matin, ce n'est pas toujours agréable. On connaît la chanson. Chaque minute compte. Comment s'en sortir quand il y a en plus les boîtes à lunch à préparer?

« En fonction des réalités de votre famille, amorcez votre préparation la veille. Cuisinez les lunches, préparez les sacs, sortez les vêtements, préparez la machine à café. Vous pourriez même dresser la table, pourquoi pas! » Geneviève Harvey-Miville, éducatrice spécialisée et coach familial.

- Le lunch pour enfants nécessite beaucoup de collations. La veille, glissez dans la boîte toutes les collations de type « garde-manger » : compotes, muffins, craquelins, barres tendres, pommes et autres options.
- Préparez des légumes en petites portions : mini-carottes, poivrons, céleri, chou-fleur, concombres (avec pelures). Variez les choix autant que possible (selon les goûts des petits et/ou par couleurs). Coupez et emballez des morceaux de fromage, les enfants adorent.
- Si vous avez recommencé la popotte, glissez les portions individuelles dans des contenants au frigo pour la semaine ou au congélateur, c'est un bon dépanneur lorsqu'on manque de temps et comme c'est cuisiné maison, c'est assurément bon.

**Le matin, ajoutez le yogourt, le hummus ou la tartinade pour accompagner les légumes, le fromage, les fruits (pomme, poire, banane, mini-tomates, raisins), le ice pack pour le repas froid... et bien sûr le sandwich ou repas chaud (à réchauffer ou en thermos).**

### **Idées pratiques**

- Le soir, faites des recettes en double ou des portions supplémentaires au moment de la préparation des repas. Répartissez-les dans des contenants individuels. Vous aurez des plats maison prêts à partir dans les boîtes à lunch!
- Pensez à vous donner un petit moment de préparation le week-end pour cuire les bases protéinées qui serviront dans les salades ou les sandwiches : poulet, poisson et œufs durs. Le riz ou le quinoa peut aussi être cuit d'avance, c'est un bel ajout aux salades.

**Ajoutez des protéines végétales au menu. Pensez au tofu, pois chiches, lentilles, haricots rouges et autres aux légumineuses faciles à inclure dans les salades et les sandwiches. Le lait de soja enrichi, le lait d'amande, les noix, les cacahuètes (beurre d'arachide), les graines de tournesol et de citrouille font partie d'un régime équilibré, autant pour les adultes que pour les enfants.\*Concernant les produits contenant des noix, toujours valider les consignes des établissements scolaires.**

## Trucs sympas

- Le truc du jus congelé, vous connaissez? Au lieu de vous servir d'un ice pack servez-vous plutôt d'un petit jus individuel congelé. La boisson sera encore fraîche à la collation ou sur l'heure du midi.

**Autre truc sympa : pourquoi pas des cubes de smoothies congelés faits à l'avance? Faites comme le nutritionniste Hubert Cormier; déposez du yogourt nature ou à la vanille et de la purée de fruits dans des bacs à glaçons et faites congeler. Vous n'avez qu'à sortir les cubes le matin et les déposer dans des petits contenants dans les boîtes à lunch.**

### Faites participer les enfants

- La routine des repas et des lunchs va prendre le dessus. On demandera si possible aux plus vieux de nettoyer leur boîte à lunch. Ils pourront dès ce moment-là y insérer les collations « garde-manger » qu'ils aiment pour prendre de l'avance. Le matin, leur mission sera d'inclure leur gourde d'eau, la boîte de jus, les légumes, leur sandwich ou leur portion repas et les collations froides.
- Un petit conseil #viedeparents : lorsque vous avez des morceaux de papier à placer au recyclage, des cartons de découpe ou tout autre pièce de bricolage à jeter, pensez en faire des petits morceaux, des petits carrés, des étoiles ou même des formes de cœur. Inscrivez-y des petits mots : « Je t'aime », « Bon appétit », « Je pense à toi » ou « Je suis fière de toi ». On fait un geste parental plein d'amour tout en faisant de la récupération donc une belle action environnementale. Vous pouvez les placer dans un petit sac de plastique, dans le tiroir à ustensiles. Il ne vous restera qu'à les ajouter aux lunchs. Psst : vos enfants ne savent pas encore lire, un simple cœur ou une belle forme avec un petit dessin, ça fait autant plaisir. Comme on dit, c'est l'intention qui compte.

Bonne préparation!

Source : Familiprix



## **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



# Lancement du fonds de soutien aux initiatives culturelles et patrimoniales 2021-2023

Amqui, le 16 août 2021. La MRC de La Matapédia est heureuse de réactiver le Fonds de soutien aux initiatives culturelles et patrimoniales pour les années 2021, 2022 et 2023. Ce fonds vise à soutenir les projets culturels portés par des organismes à but non lucratif du milieu ou par des bibliothèques municipales de notre territoire. Il est doté d'une enveloppe totale de 40 000 \$ et fait partie du plan d'action de l'Entente de développement culturel 2021-2023 avec le ministère de la Culture et des Communications du Québec.

« Ce fonds peut constituer un soutien important pour réaliser des projets à saveur artistique, culturelle ou patrimoniale dans La Matapédia et nous invitons tous les organismes, qu'ils soient à vocation culturelle ou non, ainsi que toutes les bibliothèques municipales à déposer des projets visant à dynamiser le milieu et à contribuer à son développement culturel », a commencé M. Pascal St-Amand, conseiller en développement culturel à la MRC de La Matapédia.

Le montant maximal pouvant être attribué pour la réalisation d'un projet est de 4 000 \$, ce qui doit correspondre à un maximum de 80 % du coût total du projet. Le demandeur doit prévoir une mise de fonds en argent équivalant à au moins 5 % du coût total du projet. Les projets peuvent être déposés en tout temps et seront analysés à dates fixes. Les dates en question sont les 15 septembre, 15 janvier, 15 avril et 15 juin de chaque année. Les projets seront soutenus jusqu'à épuisement des sommes réservées au fonds.

Le formulaire de dépôt est disponible sur le site Internet de la MRC au <https://www.mrcmatapedia.qc.ca/documentation.html> ou directement auprès du conseiller en développement culturel. Ce dernier offre par ailleurs du soutien technique gratuit aux demandeurs afin de les soutenir dans l'élaboration de leur projet et dans le montage de leur demande.



Les notaires

*Michaud Charbonneau Heppell inc.*

*Nadia Heppell*  
*Christine Landry*

*Élodie Brisson*  
*Laurence Beaudry*

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363, Mont-Joli, Québec, G5H 3L2

Tél. : 418-775-4151 Téléc. : 418-775-4237





## Coin détente

### BLAGUES

Un romain rentre dans un bar et demande au barman un martinus :

"Un martini plutôt non?"

Si j'en avais voulu plusieurs je vous l'aurais signalé".

(En latin, et aussi en italien, mettre un i à la fin des mots est une marque du pluriel. Un paparazzo --> des paparazzi).

La femme d'un logicien est en train d'accoucher. Une fois le bébé arrivé, les infirmières le donnent au mari:

« C'est une fille ou un garçon chéri? ». Le mari répond : « Oui... »

Les logiciens étudient l'art de la logique. Répondre oui à cette question est donc logique. C'est bien une fille ou un garçon.

### ÉNIGMES

Je suis une nourriture toujours chaude, même un long moment au réfrigérateur ne peut me rendre froide, qui suis-je?

Quel est l'intrus?

Céleri - Banane - Fraise - Framboise

### PENSÉES

La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire.

Confucius

En te levant le matin, rappelle-toi combien est précieux le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.

Marc Aurèle

Au cœur de l'hiver, j'ai finalement appris qu'en moi existe un été invincible.

Albert Camus

### 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		■						■				

### HORIZONTALEMENT

- |   |   |
|---|---|
| 1. Baccalauréat—<br>Bienheureux et<br>paisible.                       | 7. Lui—Relations—<br>Boisson alcoolisée.                                    |
| 2. Vagabonder—<br>Pâtureur.   | 8. Soutenir—Pianoter.   |
| 3. Nouveau—<br>Préjudicier—<br>Interjection.                          | 9. Petit socle—<br>Esquive—<br>Préposition.                                 |
| 4. Se dit d'une écriture<br>composée de lettres<br>capitales—Comique. | 10. Prénom féminin—<br>Crochet pointu.                                      |
| 5. Commencées à<br>apparaître—<br>Commun.                             | 11. Plante aromatique—<br>Exposé.   |
| 6. Piédestal—Très   | 12. De naissance—D'un<br>point à l'autre—<br>Première page d'un<br>journal. |

### VERTICALEMENT

- |  |  |
|--|--|
| 1. Abandon.  | 7. Inflorescence—<br>Humer.  |
| 2. Impératrice<br>d'Orient—Grande<br>liane.                              | 8. Rude—Moquerie.  |
| 3. Litige soumis à une<br>juridiction—Moitié.                            | 9. Cervoises—Pièce de<br>la serrure.                                       |
| 4. Largeur d'une<br>étoffe—Éloigné—<br>Pièce maîtresse de<br>la charrue. | 10. Sert à lier—Fruit à<br>noyau dont on<br>extrait une huile—<br>Monnaie. |
| 5. Agréments—Fart—<br>Année.   | 11. Pin cembro—<br>Exprimer—À la<br>mode.                                  |
| 6. Pousse son cri, en<br>parlant du hibou—<br>Gaz intestinal.            | 12. Capitale de l'Iran—<br>Son musical.                                    |

# Tartes aux pommes!



## LA SUCRÉE

2 abaisses de pâte  
3/4 tasse de sucre (180 g)  
2 c. à soupe de noix de Grenoble, émietées  
6 ou 7 pommes  
2 c. à soupe de beurre  
1/2 tasse de sirop d'érable (125 ml)

Préchauffer le four à 230°C (450°F).

Tapisser un moule à tarte d'une abaisse de pâte brisée. Tailler l'autre abaisse en lanières de 1 cm de large.

Peler les pommes et les trancher.

Dans un bol, mélanger le sucre, la muscade et les noix. Ajouter les pommes et bien les enrober. Verser cette garniture dans l'abaisse. Parsemer de noix de beurre.

Humidifier les bords de la pâte. Déposer les lanières de pâte sur les pommes en les entrecroisant. Pincer les bords pour bien sceller.

Cuire au four à 230°C (450°F) 10 minutes. Réduire la température à 180°C (350°F) et poursuivre la cuisson de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les croisillons soient bien dorés.

Verser le sirop d'érable sur la tarte, entre les croisillons, et cuire 5 minutes de plus. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

## LA TATIN RAPIDE

1 abaisse de pâte brisée  
1/2 tasse de beurre (115 g)  
6 ou 7 pommes Cortland, coupées en 8  
1/2 tasse de sucre (115 g)  
1 œuf battu

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Dans une casserole antiadhésive, sur feu moyen, faire fondre le beurre. Y verser les pommes et les faire dorer environ 15 minutes. Ajouter le sucre et continuer la cuisson 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Verser le tout dans un moule à tarte légèrement beurré. Bien étaler.

Rouler la pâte et la déposer sur les pommes. Couper ce qui déborde. Badigeonner la pâte avec de l'œuf battu, piquer une dizaine de fois avec une fourchette et mettre au four préchauffé 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Sortir du four et laisser tiédir 3 minutes. Renverser sur une assiette de service.

## LA FONDANTE

1 abaisse de pâte  
5 ou 6 pommes Cortland  
2 œufs  
3/4 tasse de sucre (180 g)  
3/4 tasse de lait (190 ml)  
1 c. à thé de vanille

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Déposer une abaisse dans une assiette à tarte beurrée.

Peler les pommes, les couper en quartiers puis en lamelles. Les disposer en couronne dans le fond de tarte en commençant par l'extérieur.

Dans le mélangeur, fouetter ensemble les œufs, le sucre, le lait et la vanille. Verser sur les pommes. Cuire au four 1 h 15 minutes.

Quelques pommes bonnes pour la cuisson : Cortland, McIntosh, Lobo, Paulared, Melba.

Assurez-vous d'acheter des pommes du Québec!

# Solutions du Coin détente

## MOTS-CROISÉS

### ÉNIGMES

1- Le piment

2- C'est la banane, car c'est la seule dont il faut enlever la peau pour la manger.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	D	I	P	L	O	M	E		B	E	A	T
2	E	R	R	E	R		P	A	I	T	R	E
3	N	E	O		N	U	I	R	E		O	H
4	O	N	C	I	A	L		D	R	O	L	E
5	N	E	E	S		U	S	U	E	L		R
6	C		S	O	C	L	E		S	I	D	A
7	I	L		L	I	E	N	S		V	I	N
8	A	I	D	E	R		T	A	P	E	R	
9	T	E	E		E	V	I	T	E		E	N
10	I	R	M	A		E	R	I	N	E		O
11	O	R	I	G	A	N		R	E	C	I	T
12	N	E		E	N	T	R	E		U	N	E



**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




**INFORMATIQUE JULIEN SIROIS**

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

-VENTE  
-RÉPARATION  
-SONORISATION  
-CRÉATION DE SITE WEB  
418-750-7569

## Fraser Transport-Excavation

 (418) 740-2054

 [fraserte@hotmail.com](mailto:fraserte@hotmail.com)

### EXCAVATION

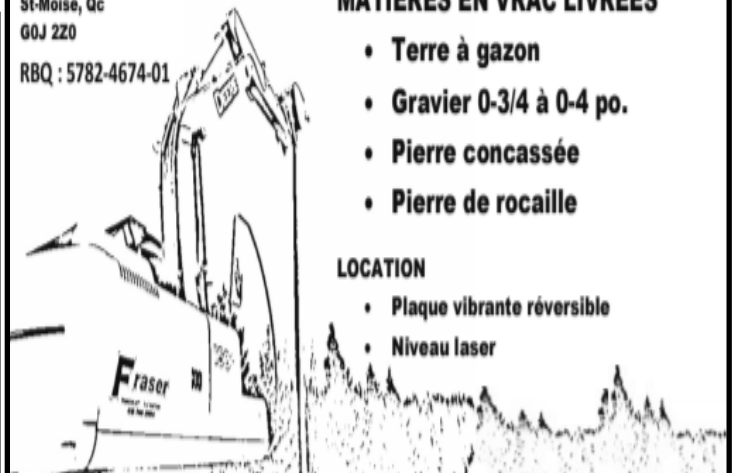
- Construction et réfection de chemin
- Excavation résidentielle
- Drainage agricole
- Démolition

### MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

- Terre à gazon
- Gravier 0-3/4 à 0-4 po.
- Pierre concassée
- Pierre de rocaille

### LOCATION

- Plaque vibrante réversible
- Niveau laser



*Voici ce que je t'offre...*

- Suivi des garanties
- Recettes exclusives
- Produits en promotion
- Bingo et tirage
- Beaucoup de plaisir
- Clientèle VIP

*Vanessa Leblond*

418-318-2971

VLEBLOND@OUTLOOK.COM



RECHERCHE DES HÔTESSES À GÂTER!

*Party  
Virtuel*

50% RABAIS

PRODUITS  
GRATUIT

C'EST 100% VIRTUEL! TU N'AS RIEN D'AUTRE  
À FAIRE QUE D'INVITER DES AMIS!

*Aimerais-tu essayer?*

## 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

cpelenfantjoue@globetrotter.net

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

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



Québec

*Centre de l'auto (mobile)*

*Réparation de véhicule*

*Accidenté*

*Peinture*

*Esthétique*

*Antirouille*

*Pose de pare-brise*



*A.G.*

418-730-8399

*André Gagné Prop.*



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)



**Gaz-Bar St-Amand**

9437 0228 Québec Inc.

**Essence avec service**

**420, route 132**

**Saint-Moïse (Qc)**

**G0J 2Z0**

**Tél. 418 776-2147**

## COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10, St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005 Fax : (418) 776-2192

Heures d'ouverture :

Lundi au samedi de 8 h à 21 h Dimanche : 10 h à 18 h

### 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!*



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



**ALLIANCE**  
**AGRO-TECH**

Nathalie Landry  
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929

Sans frais : 1 877 976-2929

Télécopieur : (418) 776-2931

Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)  
G0J 3A0

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.

rbouchardauto@outlook.com

Cellulaire : 418 631-4350



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



**SCIAGE ET  
 PLANAGE  
 ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEAULT  
 PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ  
 CÈDRE ET MÉLÈZE**

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

418-725-9518


**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.**

Propriétaire : Luc Fraser

**CHEVALIERS DE COLOMB**

CONSEIL TARTIGOU 9985

**M. Clément Harvey**

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier  
 M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

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)



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**

**Site internet : [accentmeubles.com](http://accentmeubles.com)**



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

☎ 418 629-2053

☎ 418 629-3195

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

ESPRIT DE COLLABORATION - SOLIDARITÉ - TRANSPARENCE  
ÉCOUTE - OUVERTURE D'ESPRIT - LEADERSHIP  
ÉQUITÉ - COMPÉTENCE - PROFESSIONNALISME

## Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel  
Usinage de pièces  
Fabrication de boyaux hydrauliques

**Garage: (418) 776-2035**

**Fax: (418) 776-2035**

**146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0**

## Coiffure Geneviève



**Du mardi au vendre-  
di**

**581 624-2421**

**28A, rue Saint-  
Rémi**

**Price**



## Pascal Bérubé

Député de  
Matane-Matapédia

