

L'ÉCHO DU SOMMET

Février 2016



BONNE SAINT-VALENTIN



Comme la fleur, nous avons besoin d'eau et de soleil pour s'épanouir



L'eau de l'amour et le soleil du respect de chacun d'entre nous



Apportera au fil des ans des liens solides et durables

Auteur: clo



DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES

**LA PROCHAINE DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES
SERA LE MARDI, 1er MARS 2016**

Pour nous joindre:

www.journalstmoise@gmail.com

(418) 730-4808

Tél. municipalité: (418) 776-2833

Aide à la rédaction ou autre: Denise (418) 730-4808

**Le journal peut être consulté sur le site de la municipalité:
st-moise.com**

SOMMAIRE

Collecte des matières organiques	3
Nouvelles de votre municipalité	4-5
Parlons santé	6-7
Chronique à vendre, à donner	7
Poésie des aînés	8
Club des 50 ans +	9
Informations CISSS	10-11
Société assurance automobile	12
Erreurs à éviter à la mijoteuse	13
Comité de développement	15
Info MRC	16-17
Publicités	18 à 23
Baptisés	24

AIMONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Se laisser aimer,
C'est commencer à s'aimer,
À prendre conscience que l'on est aimable.

Se laisser aimer,
C'est se donner la chance
D'être valorisé, apprécié, admiré.

Se laisser aimer,
C'est ouvrir les portes de son cœur,
Oublier peurs et rancœurs.

La collecte des matières organiques

Ça fait maintenant 8 mois que la collecte des matières organiques est commencée sur notre territoire.

Et oui, changer nos habitudes n'est pas facile, ça demande un certain temps d'adaptation et un peu de volonté. Mais le gain associé est important.

Un gain environnemental:

Permet la valorisation d'une matière qui irait à l'enfouissement;

Permet la valorisation des gaz émis par la décomposition des matières organiques en biocarburant faisant rouler les camions lourds ;

Permet la valorisation de la matière sèche (digestat) en amendement agricole;

Prolonge la durée de vie des lieux d'enfouissement en diminuant la quantité de résidus ultimes enfouis ;

Limite la pollution atmosphérique liée l'émission de gaz à effet de serre;

Un gain économique:

Moins une municipalité envoie de matières à l'enfouissement, moins ça coûte cher ;

La même matière organique coûte moins cher si elle est mise dans le bac brun que mise dans le bac vert: 117,09 \$/tonne au lieu de 121,42 \$/tonne, une économie de 4,33\$/tonne;

Participer à la collecte des matières organiques nous permet de gérer les matières dans le Bas-Saint-Laurent. Nous pouvons maintenant enfouir les déchets à Rivière-du-Loup au lieu de Saint-Étienne-des-Grès: 121,42 \$/tonne au lieu de 128,74 \$/ tonne, une économie de 7,32\$/ tonne.

Il est parfois difficile de voir les avantages dans les efforts demandés pour un meilleur environnement, mais dans la gestion des matières résiduelles, les avantages sont directs. Moins on enfouit, plus on participe à la collecte des matières organiques; moins ça coûte cher.

Pourquoi participer ? Pour des raisons environnementales et économiques!!!

Maintenant, à nous de faire un effort supplémentaire, À NOS BACS !!!

Consulter le site Internet www.collectequicarbure.com ou Composer le 1 888 856-5552

Environnementalement vôtre,

Marie-Lou Leblanc

Chargée de projet, Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de la Mitis

Tél: 418 629-2053 poste 1122

Courriel: ml.leblanc@mrcmatapedia.qc.ca

Le rôle d'évaluation au 1^{er} janvier 2016 est de **30 810 900,00\$**.

Avant le 1^{er} mars de chaque année, la municipalité envoie un compte de taxes à toute personne inscrite au rôle d'évaluation.

La municipalité offre la possibilité de payer en trois versements les comptes de taxes, de plus de 300,00\$ soit le 31 mars 2016, le 2 juillet 2016 et le 1^{er} septembre 2016.

Les comptes de taxes, inférieurs à 300,00 \$ sont payables le 31 mars 2016.

À défaut d'acquitter le premier versement à son échéance, celui-ci portera automatiquement intérêt au taux annuel de 14 %.

Le deuxième et le troisième versement demeureront toujours payables à la date d'échéance prévue.

Aucun avis de rappel ne sera émis avant le troisième versement.

ATTENTION votre numéro de matricule a été modifié lors de la rénovation cadastrale.

20 mars 2016 date limite pour acquitter les arrérages de taxes 2013 sans frais et pénalités.

Après cette date, l'acquiescement de ces arrérages se fera au bureau de la MRC de La Matapédia plus les frais et les pénalités.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

FÉVRIER 2016

MARS 2016

	1	2	3	4	5 	6			1	2	3	4 	5
7	8	9	10	11	12 	13	6	7	8	9	10	11 	12
14	15 	16	17	18	19 	20	13	14 	15	16	17	18 	19
21	22	23	24	25	26 	27	20	21	22	23	24	25 	26
28	29						27	28	29	30	31		

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

PROCHAINE RÉUNION CONSEIL MUNICIPAL

7 MARS

Les séances ont lieu à **19h30** au centre municipal, 120 rue Principale.

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Communiqué – Programme d'aide aux personnes âgées pour le paiement des taxes municipales

Suite à l'annonce faite par le ministre des finances concernant la mise en place d'un nouveau **Programme d'aide aux personnes âgées pour le paiement des taxes municipales**, et puisque que ce programme entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2016, nous désirons vous aviser que les ajustements nécessaires seront apportés à notre logiciel afin de répondre aux critères fixés par ce nouveau programme.

Voici quelques informations relatives au programme :

Advenant qu'une personne rencontre les conditions suivantes, celle-ci pourra obtenir la subvention pour une année donnée si :

1. Elle résidait au Québec le 31 décembre de l'année précédente;
2. Elle avait atteint l'âge de 65 ans avant le début de l'année;
3. Son revenu familial pour l'année d'imposition qui précède l'année donnée était de 50 000 \$ ou moins (montant indexé selon l'IPC à partir de 2017);
4. Elle était, au 31 décembre de l'année précédente, propriétaire depuis au moins quinze (15) ans consécutifs de l'unité d'évaluation visée, en tenant compte également des années pendant lesquelles son conjoint en était propriétaire;
5. Elle est la personne à qui s'adresse le compte de taxes relatif à l'unité d'évaluation visée;
6. Elle occupe l'unité d'évaluation comme lieu de résidence principal;
7. L'unité d'évaluation visée est entièrement résidentielle et ne comporte qu'un seul logement;
8. L'augmentation de la valeur de l'unité d'évaluation découlant de l'entrée en vigueur d'un nouveau rôle excède d'au moins 7,5 % l'augmentation moyenne des immeubles d'un logement de la municipalité.

Votre logiciel de taxation sera en mesure d'effectuer le calcul requis. Il validera uniquement les conditions 7 et 8. Les autres conditions sont sous la responsabilité du contribuable.

Afin d'indiquer aux personnes propriétaires le montant de subvention auquel elles pourraient avoir droit, nous développerons le formulaire prescrit à cette fin. **Il n'y aura donc pas de modification à apporter à vos formulaires de comptes de taxes pour cette année.**

La municipalité sera tenue de transmettre le formulaire prescrit à chacun des propriétaires concernés **au plus tard le dernier jour de février de l'année** pour laquelle il est produit.

Il ne sera pas nécessaire d'acheter des formulaires auprès de votre imprimeur puisque nous imprimerons en entier ces formulaires sur du papier standard.

Les modifications au logiciel seront disponibles au début de l'année 2016 dans la mise à jour 3.6. Vous pouvez débiter votre processus de taxation annuelle 2016 et même imprimer vos comptes de taxes puisque la génération du nouveau formulaire est indépendante de votre processus annuel de taxation.

Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez vous référer au Muni-Express paru le 16 octobre dernier, à l'adresse suivante :

<http://www.mamrot.gouv.qc.ca/publications/bulletin-muni-express/2015/n-09-16-octobre-2015/>



PARLONS SANTÉ



Quelques astuces pour éviter de se blesser

En déneigeant votre entrée ...

Par Geneviève Laroche, Conseillère en prévention et promotion de la santé au CISSS du Bas-St-Laurent, installations de la Matapédia

Source: <https://oppq..qc.ca>

Si l'hiver est une période qui laisse place à de nombreux divertissements il apporte aussi quelques inconvénients. Parmi ces derniers, le pelletage de neige est un grand classique des hivers québécois et il est important de s'y préparer.

Bien se préparer: L'échauffement

Avant de commencer à pelleter, il est conseillé de prendre quelques minutes pour se réchauffer en allant marcher et en faisant quelques exercices de flexion et d'extension lombaire pour échauffer le dos. Des étirements peuvent aussi être pratiqués afin de préparer les muscles.

Utiliser le bon matériel

Comme pour toute activité physique, le matériel joue un rôle important dans le déroulement de l'effort. Voici quelques conseils pour avoir un matériel adéquat et confortable pour pelleter :

- Favorisez un pousse-neige (scraper) ou un traineau à neige afin de ne pas avoir à lever la neige pour la déplacer. Cet équipement atténuera la contrainte exercée sur les muscles du dos;
- Utilisez une pelle à manche ergonomique afin de diminuer le risque de blessure au dos;
- Une bonne pelle ne devrait pas excéder 3 lb (1,5 kg) et le manche devrait se terminer à la hauteur du thorax;
- Les pelles en métal sont utiles pour briser la glace. Cependant, en vue de leur poids, elles ne sont pas conseillées pour ramasser la neige;
- Si vous souffrez de maladie cardiovasculaire ou de problèmes physiques importants, privilégiez l'utilisation d'une souffleuse à neige ou optez pour un contrat de déneigement.

Avoir une bonne technique

La technique adoptée pour pelleter la neige a aussi son importance. Une mauvaise technique peut avoir de lourdes conséquences sur le corps. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de prendre son temps pour faire cette activité afin de réfléchir aux bons gestes à exécuter. Voici quelques astuces pour une bonne technique sécuritaire:



- Gardez les pieds écartés afin de favoriser un transfert de poids plutôt qu'un mouvement des épaules et du dos;
 - Placez les mains à la largeur de vos épaules;
 - Forcez davantage en pliant les genoux et en utilisant les muscles de vos cuisses plutôt que de ceux de votre dos;
 - Évitez de lancer la neige à une hauteur supérieure à 4 pieds (1,3 mètre);
 - Optez pour une cadence régulière même si vous êtes pressé d'en finir. Le rythme recommandé afin de ne pas trop se fatiguer est d'environ 15 pelletées par minutes avec une charge variant entre 10 et 15 lb (5 kg);
-
- N'oubliez pas de prendre des pauses de 1 à 2 minutes toutes les 15 minutes d'effort. À tout moment, vous devriez être capable de parler en pelletant;
 - Hydratez-vous régulièrement. La majorité des gens transpirent beaucoup en pelletant, mais ne ressentent pas la soif à cause du froid.

Développer de bonnes habitudes

Certaines habitudes peuvent aussi être bénéfiques et faciliter le déroulement de cette activité. Se lever plus tôt le matin, par exemple, permettra d'éviter de pelleter ou de déneiger la voiture à la hâte. De plus, si le temps le permet, ne pas attendre la fin de la tempête pour aller déneiger l'allée ou la voiture permettra de pelleter de petites quantités régulièrement. Il est aussi important de toujours garder en tête que le froid glacera la neige et qu'une température élevée la rendra plus lourde.

Enfin, n'oubliez pas que si vous avez un doute sur votre condition physique, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé (médecin, physiothérapeute ou kinésologue) avant la saison hivernale. Il pourra vous conseiller et vous donner de bons outils pour prévenir vos blessures.

À vendre



À donner





À échanger





Nous vous offrons la possibilité d'annoncer gratuitement des articles dont vous désirez vous débarrasser. Comme le titre l'indique, vous nous dites si vous voulez le vendre (indiquez le prix), le donner, ou l'échanger. Donnez-nous toute l'information nécessaire, et nous publierons votre annonce dans cette rubrique.

Pensez à l'environnement et donnez une deuxième ou troisième vie aux objets!
 Nous espérons que vous serez nombreux à utiliser ce service!

Ce service s'adresse uniquement aux particuliers de Saint-Moïse.



Poésie des aînées

On a tous besoin d'aimer et d'être aimé
Que l'on soit jeune que l'on soit faible ou fort
L'amour est un cadeau du ciel à partager
Que l'on soit laid que l'on soit beau ou demi-mort
Tout le monde sur terre désire être aimé

Les années défilent et nos jours décroissent
Il nous semble que la vie veut s'enfuir de nous
L'ennui de l'âge s'installe et nos joies se tassent
Mais le désir d'aimer nous givre malgré tout

Comme un cortège qu'on ne voudrait voir finir
Les fêtes de nos bonheurs nous suivent pas à pas
La pluie et le soleil sont témoins de nos rires
Mais dans nos cœurs plus lourds l'amour est toujours là

L'on croit que la St-Valentin n'est plus pour nous
Qu'à notre âge cela ne ferait plus sérieux
Ou que trop de larmes ont coulé sur nos joues
Qui ont noyé et éteint de nos amours le feu

Mais l'amour se lève toujours au fond de nos cœurs
Que l'on soit solitaire ou uni devant Dieu
L'on rêve toujours d'amour heureux et d'âme sœur
Et St-Valentin le veut encore plus pour les vieux

Auteur: Antonin Harel



« UN CŒUR HEUREUX N'EST JAMAIS SEUL »

Source: Réflexions
de François Gervais

Le Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse
est affilié au Carrefour 50 + du Québec.



**Pétanque Atout
Cerceaux Chaises
Baseball Poches**

.....ça vous dit quelque chose ?

Venez vous amuser les mardis
après-midi au Centre municipal.

Ouvert à tous

Hommes et femmes.

Membres et non membres.

Pour tous les âges.

.....et complètement gratuit.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi 10 mars 2016 à 19.00hre.
Au Centre municipal de St-Moïse



À l'ordre du jour.

Rapport et acceptation des états financiers.

Élection de votre Conseil d'Administration pour l'année 2016

Rapport des activités de l'année écoulée.

Projet Nouveaux Horizons.

Salle d'exercices. (maintenir ouverte ou fermeture)

Assurances du Club.

Règlements généraux.

Toute personne avec carte de membre en règle et demeurant sur le territoire, a droit de parole et peut exercer son droit de vote.

Tout membre actif, tel que défini à l'article 4 est éligible au poste d'administrateur du club.

Tout membre actif qui désire poser sa candidature à titre d'administrateur, doit déposer le bulletin approprié de mise en candidature au secrétaire du club, au plus tard cinq jours ouvrables avant la date fixée pour l'assemblée générale.

La durée du mandat d'un administrateur est de deux ans.

Vos prochaines soirées de danse.

20 mars—17 avril —15 mai —19 juin

Roger Pelletier et Noël Cloutier

à la musique

Goûter en fin de soirée

Ouvert à tous

Membres et non membres



Nos anniversaires du mois de février.....

- 3 février Gaston Madore
- 3 février Mari-José Maynard
- 6 février Adrienne Gagnon
- 14 février Claire Turcotte
- 18 février Jean-Michel Gagnon
- 19 février Marie-Jeanne Ouellet
- 27 février Louissette Courcy



INFORMATIONS

CISSS DU BAS-ST-LAURENT

INSTALLATION DE LA MATAPÉDIA

Bonjour, je m'appelle Stéphanie Bélanger et je suis une physiothérapeute spécialisée avec la clientèle âgée entre 0 et 17 ans au sein du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-St-Laurent, à l'hôpital d'Amqui.



Qu'est-ce qu'une physiothérapeute spécialisée en pédiatrie?

La physiothérapeute pédiatrique est une experte du développement de la motricité globale. Je centre habituellement mon attention sur les habiletés physiques de votre enfant comme l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination. Mon travail consiste à s'assurer que le développement de votre enfant se réalisera de façon harmonieuse et sans retard.



Qu'est-ce que le développement moteur global?

C'est l'acquisition d'habiletés motrices (ramper, marcher, courir, attraper, etc.) tout long de l'enfance. Le jeune apprend à contrôler son corps, sa posture et sa coordination ce qui a ensuite de l'impact sur tous ses autres apprentissages.

Pourquoi est-ce important?

Le développement des habiletés motrices et la pratique régulière d'activités physique:

- Favorisent certains facteurs supportant la réussite scolaire et éducative comme la concentration et l'attention, des prérequis à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques;
- Constituent également des prérequis à l'apprentissage d'habiletés sportives et motrices complexe, par exemple: apprendre à jouer au hockey;
- Permet à votre enfant de prendre confiance face à l'apprentissage de n'importe quel sport.

Qu'est-ce que la physiothérapeute pédiatrique peut concrètement apporter à votre enfant?

Elle aidera votre enfant à atteindre son plein potentiel de développement et l'aidera à participer activement aux différentes activités tant à la maison, à la garderie, à l'école que dans ses loisirs. Par exemple: S'asseoir, ramper, marcher, sauter, lancer, dribbler un ballon, attraper une balle, rouler en vélo, etc. La physiothérapeute peut également aider votre enfant à se rétablir à la suite d'une blessure comme la fracture.

Comment obtenir ce service gratuit?

Si vous avez des inquiétudes concernant le développement de votre enfant, téléphoner à l'accueil psychosocial (AAOR) de l'hôpital d'Amqui et demander une évaluation en physiothérapie (418) 629-2211 # 2062.

AQUAGYM ADAPTÉ

En collaboration avec le CMEC, le CISSS du Bas-St-Laurent
Et le service des loisirs de la ville d'Amqui

Exercices adaptés en piscine aux personnes

Arthrite
Parkinson

Arthrose
Hémi-parésie

Fibromyalgie
Sclérose en plaques

Ou tout autres problématiques de mobilités réduites

Présentant des problématiques physiques comme:

Où: Piscine d'Amqui

Quand: Début à la mi-mars 2016
Les mercredis de 14 h 15 à 15 h 15
Pendant 8 semaines

Coût: 25. \$

Inscription obligatoire: (418) 629-2211 # 2082 Avant le 1er mars 2016

Un appareil est disponible à la piscine pour aider les gens ayant de la difficulté à entrer et sortir de l'eau.

*** À noter qu'il n'y a pas de reprise ni de remboursement en cas d'annulation d'un cours**



EXERCICES ADAPTÉS

En collaboration avec le CMEC, le CISSS du Bas-St-Laurent
et le service des loisirs de la ville d'Amqui

Classe d'exercices adaptés et personnalisés pour les
personnes vivant avec une problématique de

- **Sclérose en plaque ou**
- **de séquelles d'AVC**

Où: Salle communautaire d'Amqui

Quand: Début à la mi-mars 2016
Les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30 pendant 8 semaines.

Coût: Gratuit

Inscription obligatoire: (418) 629-2211 # 2082 avant le 1er mars 2016



Pour se sentir en sécurité : un véhicule en bon état

Un véhicule en bon état aide le conducteur à se sentir en pleine possession de ses moyens sur la route. Il n'est pas nécessaire de détenir le titre de « mécanicien de l'année » pour détecter certains indices permettant de croire à quelque défectuosité plus ou moins grave. Les moments les plus propices pour effectuer son « autospection » sont les suivants : au moment d'un lavage de l'automobile, à l'approche de l'hiver ou du printemps, avant de partir en vacances ou d'entreprendre un long trajet. Voici quelques trucs pour bien la réussir :

Les freins

- >>> Sont-ils bruyants?
- >>> Percevez-vous un bruit de frottement métallique?
- >>> Votre véhicule se déplace-t-il à gauche ou à droite quand vous freinez?

Le frein de stationnement

- (à pédale, à main ou à glissière)
- >>> Retient-il complètement votre véhicule au démarrage ou dans une pente?

Les rétroviseurs

- >>> Sont-ils solidement fixés?
- >>> Sont-ils fissurés, écaillés ou ternis?

La direction

- >>> Le volant est-il facile à déplacer?
- >>> Le système de direction est-il bien ajusté?

Le pare-brise

- >>> Présente-t-il une ou des craquelures?
- >>> Les systèmes d'essuie-glace et de lave-glace vous permettent-ils une parfaite visibilité?

Les pneus

- >>> Sont-ils suffisamment gonflés?
- >>> Présentent-ils une usure inégale ou anormale?

Le système d'échappement

- >>> Fait-il du bruit?
- >>> Des fuites sont-elles détectables?

Les phares et les feux

- >>> Sont-ils en bon état et bien dégagés?

Les ceintures de sécurité

- >>> Quel est l'état des points d'ancrage et de fixation?

Si vous avez le moindre doute sur le bon état d'un de ces éléments, n'hésitez pas à confier votre véhicule à un garagiste.

Dix erreurs à éviter avec la mijoteuse

Les plats préparés à la mijoteuse font indéniablement l'unanimité autour de la table. Cette nouvelle amie est réconfortante, pratique et s'adapte très bien à notre rythme de vie, alliant travail et maison. On dit d'elle qu'elle est magique, mais son utilisation n'est pas si simple. Pour obtenir le succès maximal d'un bon plat mijoté, certaines règles doivent être considérées.

1. Les coupes de viande

Pour vouloir bien faire et charmer nos convives, nous opterons pour des coupes de viande haut de gamme. Or, ce n'est pas la meilleure des idées. D'abord, ces parties sont chères. Puisque les plats mijotés sont normalement réservés à plusieurs personnes, notre budget s'en ressentira. Ensuite, les coupes de viande plus coriaces sont bien meilleures pour ce genre de cuisson. Nous conseillons les palettes de bœuf ou de veau pour leur saveur. Les joues de bœuf bien gélatineuses conféreront à notre bouillon une riche consistance. Avec les pieds et l'épaule de porc, nous pourrons savourer une succulente viande effilochée à offrir en burger, par exemple.

2. Les légumes

Une viande qui fond délicieusement dans la bouche et qui se coupe à la fourchette, c'est alléchant. Mais qu'advient-il de nos légumes? La cuisson « al dente » tant recommandée depuis des années vient de disparaître si nous suivons à la lettre certaines recettes à la mijoteuse. Les pommes de terre, les carottes, les navets peuvent être ajoutés 45 minutes avant la fin de la cuisson lente. Ces légumes, préparés la veille, seront prêts à cuire dès l'arrivée à la maison. Quant aux légumes verts plus fragiles, 15 minutes de cuisson suffiront.

3. Le temps de cuisson

Le temps de cuisson peut varier d'une recette à l'autre et les degrés de chaleur dépendent du type d'appareil. Il est conseillé de vérifier le mijoté après le temps minimum indiqué. Un plat trop cuit n'est ni attrayant ni savoureux. Après une certaine période d'utilisation de l'appareil ainsi que lors de la réalisation de nos recettes favorites, on sera plus en mesure d'évaluer leur temps de cuisson.

4. Les saveurs

Il est préférable d'ajouter les aromates et les herbes fraîches en toute fin de cuisson, car dans une mijoteuse les parfums s'atténuent considérablement.

5. Le rôtissage

Afin d'obtenir une sauce riche et savoureuse, il est conseillé de faire rôtir les viandes avant de les mettre à la mijoteuse. Cette étape peut se réaliser dans une cocotte de fonte émaillée en ajoutant des oignons et de l'ail pour bien les caraméliser. Déglacer le fond de la cocotte avec un liquide de notre choix donnera à la sauce un goût beaucoup plus intense et lui confèrera une couleur plus appétissante.

6. Les liquides

L'erreur souvent commise est l'ajout de trop de liquide. Nous sommes habitués à la cuisson traditionnelle qui demande une quantité de bouillon plus importante que la mijoteuse en requiert. Il faut diminuer d'au moins 50 % la quantité, car le liquide ne s'évapore pas, comme il le ferait dans une cocotte placée au four.

7. Les pâtes et le riz

Nous appliquerons le même principe de dernière minute. Les pâtes et le riz devraient être ajoutés en fin de cuisson (30 minutes), pour éviter que ceux-ci deviennent gluants et forment une bouillie non souhaitable.

8. Les poissons

Les poissons se prêtent mal à la cuisson en mijoteuse. Leur chair délicate ne supporte pas une longue cuisson.

9. Les volailles

Les volailles ont également tendance à trop cuire en mijoteuse. Il est conseillé d'utiliser les cuisses et d'en garder la peau. Si nous optons pour des poitrines, il faudra alors surveiller le temps de cuisson en le réglant à basse température, pas plus de 4 heures.

10. Le mélange des aliments

En définitive, les erreurs les plus fréquentes sont la surcuisson des aliments et le mélange d'ingrédients qui demandent des étapes différentes de cuisson. Il faut oser enfreindre la règle et soulever le couvercle de temps à autre! Si nous sommes absents pour la journée, il est préférable de ne faire cuire que la viande et d'ajouter les accompagnements désirés au retour à la maison.

Jacinthe Dompierre, rédactrice Canal Vie

*Si tu parles aux animaux, ils te parleront.
Et vous finirez par vous connaître.*

*Si tu ne leur parles
pas, tu ne les
connaîtras
jamais.*



*Ce que
l'on ne connaît
pas, on le craint.*

*Et ce que l'on craint, on le détruit.
Chef Dan George*



Des nouvelles de l'Association pour l'avenir de Saint-Moïse

Assemblée générale

Date : le mardi 15 mars 2016

Heure : 19 heures 30

Endroit : salle municipale

120, rue Principale

Au menu :

Bilan des activités

Bilan financier

Orientations pour 2016

**Nous vous accueillerons avec café et desserts.
Votre présence est importante!**

Jardin communautaire

**Le soleil qui rayonne de plus en plus fort
nous fait penser aux beaux jours...**

Le prix des légumes a augmenté de 13 % en 2015.

**Pour garder la forme, manger des légumes et bouger s'avèrent la
formule gagnante. Le jardinage combine les deux!**

**Si vous désirez une parcelle du jardin communautaire,
communiquez avec :**

Lise Morissette, 776-3319



LES CONSULTATIONS SUR LE PLAN DE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES RÉVISÉ ARRIVENT À GRANDS PAS !

Amqui, le 18 janvier 2016. La MRC de La Matapédia invite la population à se prononcer sur le projet de plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) révisé dès février.

Rappelons que la MRC a élaboré le projet de PGMR révisé au cours de l'année 2015. Depuis le 18 décembre 2015, celui-ci peut être consulté en ligne sur le site Internet de la MRC au www.mrcmatapedia.qc.ca, mais également sur place à la MRC et dans les 18 municipalités.

Le projet de Plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) révisé présente l'évolution de la gestion des matières résiduelles sur le territoire de la MRC de La Matapédia depuis 2004. Le projet traite des matières générées provenant du secteur résidentiel, des institutions, commerces et industries (ICI) ainsi que le secteur de la construction, rénovation et démolition (CRD). Le projet de PGMR présente les objectifs nationaux ainsi que les mesures que la MRC s'engage à réaliser afin de les atteindre.

Vous avez des préoccupations, commentaires, avis concernant la gestion des matières résiduelles et les mesures proposées dans le plan de gestion ? Vos avis nous intéressent. Nous vous invitons à assister aux deux séances de consultation prévues en ce sens :

Mardi, le 9 février 2016 à 19h00 – Amqui
Salle du conseil de l'Hôtel de Ville
20, promenade de l'Hôtel de Ville, Amqui

Mercredi, le 17 février 2016 à 19h00 – Sayabec
Centre communautaire de Sayabec
6, rue Keable, Sayabec

Précisons que les citoyens ou organismes peuvent aussi déposer des mémoires ou commentaires jusqu'au lundi 22 février 2015 au bureau de la MRC de La Matapédia, soit par courrier, courrier électronique ou télécopieur, avec la mention " PGMR ", aux coordonnées suivantes :

MRC de La Matapédia - PGMR
123, rue Desbiens, local 501, Amqui (Québec) G5J 3P9
Courrier électronique : administration@mrcmatapedia.quebec

VOTRE APPAREIL DE CHAUFFAGE D'APPOINT EST-IL CONFORME ET SÉCURITAIRE?

Amqui le 21 janvier 2016. On parle souvent des dangers reliés aux systèmes de chauffage comme les poêles et foyers au bois, mais il y a un autre type de chauffage représentant un risque d'incendie : les appareils de chauffage d'appoint électrique. Ils sont souvent la cause d'incendie.

Ces appareils de chauffage d'appoint sont ces petites unités branchées au mur de votre maison pour tempérer une pièce, pour vous réchauffer les pieds au bureau ou comme une chaufferette de chantier dans un garage. Tout chauffage d'appoint ne doit pas être utilisé en permanence. Il doit être utilisé seulement lorsque vous êtes présent dans la pièce, autrement, vous devriez le débrancher.

Dernièrement, plusieurs appareils d'appoint de confection artisanale ont été observés lors d'appels incendie ou de visites préventives. L'utilisation, la confection et la vente de ces appareils sont interdites et les contreve-

Assurez-vous que votre appareil est homologué CSA et ULC. S'il ne l'est pas, cela signifie qu'il n'est pas conforme!

Source et entrevues: Dave Gagné, technicien
En prévention des incendies, MRC de La Matapédia
Téléphone: 418 629-6156, poste 1153
Courriel: d.gagne@mrcmatapedia.quebec



À VENDRE

Terrains résidentiels - Nouveau développement Rue du Plateau

900 mètres carrés avec service

5 000 \$ chacun

Communiquez avec la municipalité de Saint-Moïse au **418 776-2833**

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique

Produits d'impression

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1

tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**

turcottec@maticsolutions.ca

www.maticsolutions.ca

MaticSolutions

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

Distributeur

Boîtes de camion

Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN-MARC LAVOIE

Carrosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés. : 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Filles D'Isabelle
Cercle St-Jude # 984 Mont-Joli

Thème de l'année

« En mai, dans l'unité, laissons s'envoler les papillons de l'amitié. »

Programme de l'année 2015-2016

- * **Réunion mensuelle** le 2^e mardi du mois
- * **Bingo** chaque jeudi de chaque semaine
- * **Élection** d'une Catherinette en novembre
- * **Célébration** de la fête de Noël
- * **Couronnement** d'une Valentine en février
- * **Semaine Isabellienne** du 18 au 22 avril
- * **Proclamation** de la maman de l'année
- * **Clôture** des activités en juin
- * **Reprise** des activités en septembre

Lise Thibault Régente
Noëlla Picard Vice-régente
Jeannine Fillion Ex-régente

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 –
Saucisses et Creton MAISON – Vidéo.

Bingo radio – Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir – Sauce spaghetti - Livraison directe de
Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec.

Possibilité de livraison à domicile (1 fois par
semaine)

Moyennant léger dédommagement.

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche
Au plaisir de vous servir!



St-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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

Point de service :

Saint-Moïse

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



Les
TRANSPORTS **C. Harvey**

146, route 132 ouest
Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél: 418 536-3341

Fax: 418 536-5548



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Jean-Claude Robichaud

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire

L'ÉCHO DU SOMMET, FÉVRIER 2016

Centre de la Petite Enfance St-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 Sayabec

6C, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur (418) 536-1818

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info

290 places en milieu familial réparties sur la MRC de la Matapédia

21 places en installation à St-Moïse et 31 places en installation 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

R. BOUCHARD AUTO inc.

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

418-536-5815

CELL. 418-631-4350 631-4351
631-4360 631-4196

SERVICE D'ASSISTANCE ROUTIÈRE- ENTREPOSAGE
MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE / PNEUS / VITRES D'AUTO / REMORQUAGE / TRANSPORT...



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

- LUNDI : VÉRIFICATION DE CONDUITE ET SUSPENSION POUR 14,95 \$
- MARDI : POSE, BALANCEMENT ET/OU ROTATION DE PNEUS À ESCOMPTE DE 20 %
- MERCREDI : CHANGEMENT D'HUILE À PARTIR DE 24,95 \$ SEULEMENT
- JEUDI : VÉRIFICATION DE L'ÉTAT DES FREINS POUR 19,95 \$
- VENDREDI : FAITES GONFLER VOS PNEUS À L'AZOTE POUR 19,95 \$



Clement Sirois

Propriétaire

Clerobec Inc.
78 Rte 132 Est
Sayabec, PQ
G0J 3K0

- Plomberie • Matériaux de Construction
- Quincaillerie • Cedre de l'est

T 418 536 3344

F 418 536 3348
clerobec@globetrotter.net

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Déneigement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0

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



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501
Amqui (Québec) G5J 3P9
Tél.: 418 629-2053
Télééc.: 418 629-3195
administration@mrcmatapedia.qc.ca
www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie



Desjardins Caisse populaire de Saint-Moïse et de Saint-Noël

Daniel Carrier

Directeur général

Représentant en épargne
collective pour Desjardins
Cabinet de services financiers inc.

desjardins.com

Siège social

104, rue Principale
Saint-Moïse (Québec) G0J 2Z0

418 776-2187
Télécopieur : 418 776-2485

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Lundi au jeudi de 7 à 19 h. Vendredi-Samedi-Dimanche de 7 à 20 h.



Saint-Moïse 418 776-5148

Marie-Josée Turcotte et Régis Lepage
Alex - Joé - Xavier - Ély



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

Salon d'esthétique CHEZ SOIE

Épilation à la cire
Électrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage



Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse
418 776-2145
ou 418 732-7576
(Laisser un message)

Ouvert tous les mercredis
ou sur rendez-vous

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

418 776-2145

Mardi, vendredi et samedi

Price
418 775-3240
Mercredi et jeudi

SUPERMARCHÉ BERGER INC.

50, Boulevard Joubert Est

Sayabec, Québec G0J 3K0

Tél.: 418 536-5418 ou 418 536-5419

Télec.: 418 536-3845

supermarcheberger@globetrotter.net

Heures d'ouverture

Lundi au samedi: de 8h30 à 21h.

Dimanche: de 9h. à 21h.

Propriétaires

Lorraine Robichaud

Jean Berger

Jean-Pascal Berger



SERVICE DE LIVRAISON

Centre de validation

Épicerie licenciée

Département des viandes

Fruits et légumes

Charcuterie

Poisson frais

Prêt à manger, repas chauds

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFE

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 (soir, fin de semaine)



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



**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

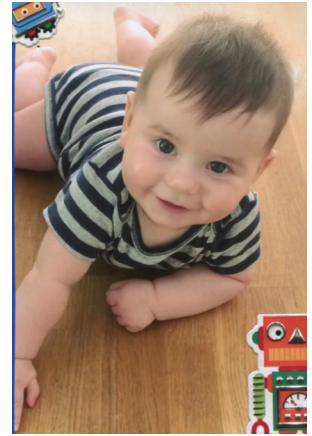
Régis : (418) 776-2885

Courriel: harveyetfils@globetrotter.net

Baptisés

26 juillet 2015 à St-Cléophas

**Léo Marin-Cudaz, fils de Sophie Plourde et de Fred
Marin-Cudaz et petit-fils de Béatrice Gagné et de
Marcel Plourde**



13 septembre 2015 à St-Moïse

**Émilie Pineault, fille de Nancy Lévesque et de Steve Pineault
et petite sœur de Julien**

2 janvier 2016, à St-Moïse

**Malcom Fraser, fils de Jessica Lepage et de Luc
Fraser, et petit frère de Anaïs, Jolyane et Izzie**

Note:

**Accueillons un 2^e Malcom Fraser à
St-Moïse!**

**Le premier arrivant ici, en 1855 fut
Malcom Fraser.**

**Notre petit Malcolm en est un
descendant direct.**



2 janvier 2016, à St-Moïse

**Gisèle Léa fille de Anne-Karine Fraser et de Yves
Fournier de la Malbaie,
et petite sœur de Adèle.**

