

L'ÉCHO DU SOMMET

Avril 2016



Souper spaghetti.

Samedi 30 avril



17 heures

Le Club Optimiste vous invite à venir déguster un délicieux spaghetti à la Salle municipale de Saint-Moïse, lors de l'événement « Souper Spaghetti d'Antoinette Sirois ».

8 \$ adulte, 5 \$ pour les 5 à 10 ans, gratuit pour les enfants de 4 ans et moins



Le Club optimiste de Saint-Moïse



Bienvenue à tous!



fête son 25e anniversaire!

*Les billets sont en vente auprès de tous les membres du Club optimiste.
Vous pourrez aussi vous en procurer à la porte le soir même.*

DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES

**LA PROCHAINE DATE DE TOMBÉE DES ARTICLES
SERA LE DIMANCHE, 1^{er} MAI 2016**

Pour nous joindre :

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

Nouvelles de la municipalité	3-4
Nouvelles de la MRC	5
C'est le temps des sucres	5
Parlons santé	6
50 ans +	7
Chronique rurale	8-9
Comité sportif	10-11
Mot vert du mois	12
Centième anniversaire	13
Caisse Desjardins	14
Association pour l'avenir de Saint-Moïse	14
Relais pour la vie	15
Chevaliers de Colomb	15
Bénévolat	16
2016 Année internationale des légumineuses	17
Publicités	18 à 23



« C'EST UN RISQUE QUE
D'ÊTRE SOI-MÊME,

MAIS C'EST LE PLUS
MERVEILLEUX QUI SOIT »

Auteur:
François Gervais



Le 7 mars dernier, à la séance régulière du conseil, la municipalité a accepté le rapport financier pour l'année 2015 se terminant avec un excédent de 176 918,00\$.

La municipalité a effectué le 38^e versement annuel du 1^{er} règlement d'emprunt pour le réseau d'aqueduc et d'égout, qui est d'une durée de 40 ans, ainsi que le 8^e versement sur 20 ans du 2^e règlement d'emprunt pour le nouveau puits.

Un comité de travail a été mis en place pour évaluer au cours de la prochaine année, les besoins en loisirs pour les municipalités de Saint-Moïse, Saint-Noël et Saint-Damase, ainsi que les exigences matérielles et financières pour engager une ressource commune qui veillera au développement des loisirs pour les trois municipalités.

Une demande a été envoyée au député de Matane-Matapédia-Mitis, Monsieur Pascal Bérubé, afin d'obtenir une aide financière pour continuer l'amélioration de la route Harvey.

Le contrat pour l'ouverture des chemins en période hivernale est terminé. La municipalité ira en appel d'offres pour un nouveau contrat de 3 ans d'ici peu.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

AVRIL 2016

MAI 2016

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

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

PROCHAINE RÉUNION CONSEIL MUNICIPAL

2 MAI

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

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière



MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Du 1^{er} au 31 Mai 2016

Pour souligner cet évènement, votre municipalité en collaboration avec l'Association forestière bas laurentienne, fera la distribution gratuite d'arbres

Réservez tôt au 418 776-2833

Avant le 15 mai 2016

Limite de **4** arbres par résidence

Essences disponibles



Bouleau jaune



Érable à sucre



Chêne rouge



Frêne D'Amérique



Cèdre

Distribution Samedi le 21 mai 2016

8h00 à 12h00

au Garage municipal, 270 route 132



LANCEMENT DE CAPSULES DE SENSIBILISATION À LA SAINE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Amqui, le 14 mars 2016. C'est avec grand plaisir que la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles s'est associée à la Télévision communautaire de La Matapédia pour la réalisation de capsules vidéo de sensibilisation pour la saine gestion des matières résiduelles.

« Au-delà d'une contribution financière de 15 000 \$, la Régie a également fourni une ressource pour collaborer à ce projet. Nous sommes confiants que ces capsules constitueront un outil efficace qui pourra être utilisé par l'ensemble des municipalités afin de sensibiliser la population sur la nécessité de faire une saine gestion de nos matières résiduelles », mentionne M. Georges Guénard, président de la Régie.

Ces capsules se prêtent très bien à la sensibilisation via les médias sociaux d'aujourd'hui et permettront ainsi de rejoindre plusieurs milliers d'abonnés via les pages Facebook des municipalités et des MRC. Ces capsules seront également en ligne sur les sites Internet, ce qui permettra à la population de les consulter régulièrement.

La Régie mise sur cet outil de sensibilisation pour contribuer à l'atteinte des objectifs des plans de gestion des matières résiduelles de La Matapédia et de La Mitis, soit de diminuer la quantité de matières à l'enfouissement, d'augmenter la quantité de matières recyclées et de susciter une plus grande participation de la population à la collecte des matières organiques.



C'est le temps des sucres!

Légumes rôtis au sirop d'érable

- 75 ml (1/3 de tasse) d'huile de canola
- 75 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 1 de chaque, poivrons rouge et vert, coupés en gros cubes
- 1/2 tête de chou-fleur, tranché en fleurons de 4 cm (1½ po)
- 1 patate douce, coupée en cubes de de 4 cm (1½ po)
- 1 courge poivrée, pelée et coupée en cubes de de 4 cm (1½ po)
- 4 panais, pelés et coupés sur la longueur
- 4 carottes, pelées et coupées sur la longueur
- 1 tête d'ail, pelée et séparée en gousses
- 1 gros oignon rouge, coupé en huitièmes
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 15 ml (1 c. à table) de basilic, séché



- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Dans un grand bol, mélanger ensemble l'huile de canola, le sirop d'érable, les poivrons, le chou-fleur, la patate douce, la courge, les panais, les carottes, l'ail, l'oignon rouge, le poivre et le basilic. Déposer le mélange sur une plaque à biscuits tapissée avec du papier parchemin.
- Cuire pendant 40 à 45 minutes en remuant occasionnellement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



PARLONS

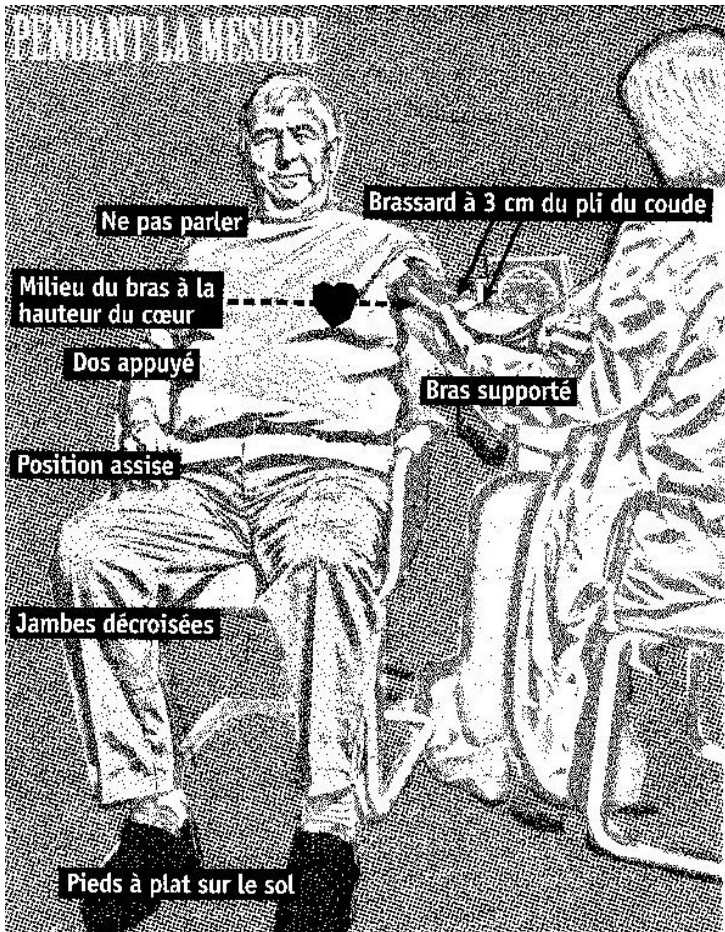
SANTÉ



LA BONNE MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE



L'ÉCHO DU SOMMET, Avril 2016



PRÉPARATION

- Environnement calme et confortable
- Période de repos de 5 minutes
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes qui précèdent
- Ne pas consommer de café, tabac, nourriture ou stimulants adrénergiques dans l'heure qui précède
- Ne pas avoir envie d'uriner ou d'aller à la selle

APPAREIL

- Appareil validé
- Petit, moyen ou grand brassard selon la grosseur du bras

LECTURE À DOMICILE

- Deux mesures matin et soir pendant 7 jours
- Faire la moyenne en enlevant les mesures de la 1^{re} journée

VALEUR CIBLE:

<135 / 85 mmHg

Source: Fondation des maladies du cœur



Vos administrateurs pour l'année 2016-2017

Pierre Raymond, président

Diane Lévesque, vice-présidente

Louis-Marie Lévesque, secrétaire-trésorier

Lorraine Lambert, administratrice

Raymonde Plourde, administratrice

Suzie Boudreau, administratrice

Jacques Lavoie, administrateur

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



Votre prochaine soirée de danse.

Le dimanche 17 avril

Roger Pelletier et Noël Cloutier

à la musique

Goûter en fin de soirée

Ouvert à tous

Membres et non membres

**Encore quelques billets de disponibles
pour le spectacle**

Les Années JUKEBOX

Vous contactez Diane au 418 776-2975

*Un gros MERCI à Louissette Courcy et à Jean
Plourde pour leur implication parmi nous durant
la dernière année.*

TOUT NOUVEAU, groupe FACEBOOK

Pour les 50 ans et plus de la vallée

Pour devenir membre

50 + de la vallée

Desjardins
présente

Les
Années
JUKEBOX

Les grands succès des années 50 et 60

SPECTACLE-BÉNÉFICE

AU PROFIT DE **HERITAGE**

Salle du Centre communautaire, 6 rue Keable, Sayabec
Le samedi 10 septembre à 20 h 00 Organisé par Carrefour 50+
Admission générale: 20\$

MALLETTE

Billets disponibles : Clubs des 50 ans de la région
Infos : Pierre Raymond 418-776-5254 ou Marie-Adèle Roy 418-536-3028
Richard Rancourt 418-721-2456
Une présentation de DESJARDINS

- ◆ 5 avril Robert Fillion, Jean-Luc St-Amand
- ◆ 6 avril Claudette Thibeault
- ◆ 7 avril Denis Gagné, Gilles Harvey
- ◆ 13 avril Paul Lepage
- ◆ 14 avril Marielle Harvey
- ◆ 16 avril Lorraine Lambert
- ◆ 19 avril Gilbert Desjardins
- ◆ 24 avril Louis-Marie Lévesque
- ◆ 25 avril Francine St-Amand

Nos anniversaires du mois d'avril.....





La chronique rurale

Travailler ensemble

Par Steve Ouellet, conseiller en développement local et territorial

La population de Saint-Moïse a depuis toujours des besoins en loisir qui évoluent avec le temps. À cet effet, des citoyens se dévouent bénévolement pour offrir à cette population des loisirs. Ces bénévoles, ce sont des jeunes, et des moins jeunes, des parents, des gens actifs, qui veulent le mieux pour leur communauté. Ils sont soutenus par leur municipalité, qui voit par le développement du loisir une opportunité pour stimuler et consolider la dynamique communautaire de Saint-Moïse.

Avec le vieillissement de la population et l'exode des jeunes, ces citoyens bénévoles sont de moins en moins nombreux. Au travers du travail, de la vie familiale et du train-train quotidien, ils ont la lourde responsabilité d'organiser et de financer des activités en loisir pour toute une population. C'est beaucoup demander, pour des gens qui après tout, ne sont pas obligés de le faire. Et ils sont encore là, par chance, il faut bien se l'avouer.

Comment faire pour les soutenir, leur redonner un second souffle ? Comment améliorer notre offre globale en loisir, en tenant compte de nos actifs et de notre potentiel de développement ? C'est en collaborant et en unissant les ressources du milieu qu'il sera possible d'atteindre la masse critique nécessaire pour se donner les moyens d'agir. C'est en travaillant ensemble, avec les gens de Saint-Moïse, de Saint-Noël et de Saint-Damase, que nous pourrons nous adapter aux nouveaux besoins et aux nouvelles réalités des bénévoles et de leur famille. En travaillant ensemble, nous pourrons ajuster notre structure en loisir pour que l'offre réponde aux nouveaux paramètres de notre réalité.

L'embauche d'une ressource professionnelle commune en loisir

Serait-il possible d'engager, pour Saint-Moïse (551 résidants), Saint-Noël (429 résidants) et Saint-Damase (410 résidants), une ressource professionnelle commune en loisir qui aura comme mandat de développer les loisirs pour nos trois communautés ? Pourquoi pas ? C'est plus facile d'y penser avec la force de 1390 personnes, n'est-ce pas ?

Des projets similaires ont été implantés depuis quelques années par différentes municipalités dans La Matanie (Les Méchins, Sainte-Félicité, Saint-Adelme, Saint-Jean-de-Cherbourg), La Mitis (Grand-Métis, Padoue, Saint-Octave-de-Métis), Kamouraska (Saint-Pacôme, Saint-Gabriel-Lalemant, Mont-Carmel) et Bellechasse (Saint-Léon-de-Standon, Saint-Nazaire-de-Dorchester, Buckland, Saint-Philémon). Les résultats sont fort positifs. La mise en place d'une ressource commune en loisir a permis à ces municipalités de bonifier l'offre en loisir pour toutes les tranches d'âges dans le milieu, de maximiser l'utilisation des infrastructures des municipalités, de créer un réseau intermunicipal en loisir et de développer de nouvelles activités intermunicipales, de favoriser la prise en charge du loisir par le milieu et de redonner du souffle aux bénévoles impliqués.

Pour Saint-Moïse, l'embauche d'une ressource professionnelle en loisir permettrait :

- de mobiliser les acteurs du milieu autour d'un projet porteur d'avenir;
- d'offrir une pratique d'activités physique, de loisir et de sport dans un cadre sain et sécuritaire pour les jeunes, leurs familles et leur réseau;
- de revitaliser le milieu par le développement du loisir, grâce à la prise en charge par la population de son offre locale de services et de programmes en loisir avec des approches innovantes et réseautées, soutenue par une ressource permanente en loisir;
- de consolider les structures bénévoles et d'améliorer le recrutement des bénévoles;
- de renforcer le partenariat entre les municipalités de Saint-Moïse, Saint-Noël et Saint-Damase, de même qu'avec les différents partenaires du milieu matapédien;
- de favoriser le principe d'accès au loisir pour tous en partageant et en mettant en commun des ressources physiques, humaines et financières visant le maintien des services;
- de mettre en place un réseau de communication local et régional pour échanger sur les expériences réalisées, les tendances et la mise à profit des forces des partenaires;
- de favoriser l'employabilité chez les jeunes et leur rétention en région;
- de développer l'implication active des jeunes et la création d'une relève dynamique qui prend part activement à la vie sociopolitique de Saint-Moïse.

En février 2016, les municipalités de Saint-Moïse, Saint-Noël et Saint-Damase ont mandaté un comité de travail intermunicipal pour évaluer les besoins en loisirs sur le territoire, ainsi que les exigences matérielles et financières nécessaires pour engager une ressource professionnelle commune qui veillera au développement des loisirs pour les trois (3) communautés dès 2017. Ce comité de travail intermunicipal est formé de Maxime Anctil, conseiller municipal de Saint-Moïse, Colombe Harvey, administratrice pour l'Association pour l'avenir de Saint-Moïse, Michaël Vignola, président du Comité sportif de Saint-Moïse, Gilbert Marquis, conseiller municipal de Saint-Noël, Francine Gagné, présidente de la Corporation de développement de Saint-Noël, Marie-Pier Leblanc, administratrice pour le Comité sportif de Saint-Noël, Mélanie Bélanger, conseillère municipale de Saint-Damase, Élise Turcotte, trésorière, Corporation de développement et d'urbanisme de Saint-Damase, Audrey Turcotte, présidente de l'Association sportive de Saint-Damase, Geneviève Laroche, conseillère en prévention et en promotion de la santé, CISSS, et de moi-même, Steve Ouellet, conseiller en développement local et territorial à la MRC de La Matapédia.

Le comité s'est déjà réuni à deux reprises et d'ici la fin de l'année, il a le mandat d'évaluer les besoins en loisirs sur le territoire, d'analyser les projets similaires au Bas-Saint-Laurent, de définir les mandats de la ressource, d'identifier les sources de financement possibles, d'établir un montage financier réaliste, de déterminer la structure du comité de suivi et son fonctionnement, et de présenter à l'automne 2016 ses recommandations sur les exigences matérielles et financières pour implanter le projet dans le milieu. Cette démarche se veut transparente et c'est pourquoi nous vous partagerons ici même les derniers développements sur l'avancée de nos travaux. N'hésitez pas à contacter un des membres du comité de travail si vous désirez de plus amples renseignements sur le projet.

Steve Ouellet

Conseiller en développement local et territorial

(418) 629-2053 poste 1031

Télécopieur : (418) 629-3195

s.ouellet@mrcmatapedia.quebec



Comité Sportif de St-Moïse Inc
Une équipe qui bouge !



Carnaval de Saint-Moïse 2016

Le Comité sportif remercie la population pour leur participation
ainsi que les précieux bénévoles.

Un merci tout spécial à nos commanditaires :

Garage Yannick Ouellet

Harvey et fils inc.

Les Transports C. Harvey

Dépanneur Berger à Sayabec

Pronature Mont-Joli

Coiffure Geneviève

Esthétique Chez Soie

Coop alimentaire de St-Noël

Resto Chez Mylène à Sayabec

Les Entreprises E. Normand

Bar La Grimace à Sayabec

Caisse Desjardins de Mont-Joli-Est de la Mitis

Garage Gauthier Performance à Price

Pharmacie Aubert Lévesque à Sayabec



Comité Sportif de St-Moise Inc
Une équipe qui bouge !



Activités du samedi 7 mai 2016

Tournoi de Poker

À partir de 14 h 30 Inscription Début du tournoi à 15 heures

Inscription 20 \$ remise en bourse

Avant la première pause "Buy-in, Re-buy et Add-on"

À la salle municipale de St-Moise, 120, rue Principale



Soirée avec Julien Sirois et Dominique Verreault



À compter de 21 heures 30

À la salle municipale de St-Moise

Entrée 2,00 \$

Julien et Dominique vous promettent une soirée

à la hauteur de vos attentes !! Un party à ne pas manquer...

Spécial bière 2 pour 6,00 \$ ou 3,50 \$!!

Assemblée générale

Le mardi 26 avril 2016 à 19 heures au Centre sportif, 15, rue Fraser

Il y aura approbation du bilan financier, un bilan des activités réalisées, ainsi que
l'élection du conseil d'administration.

Les nouveaux règlements généraux seront ratifiés.

Administrateurs sortants :

Maxime Anctil, Christian Jean, Michaël Sirois, Maryse Vignola, Michaël Vignola, Patrick Richard.

Toute la population est invitée à venir nous rencontrer!

Le mot **vert** du mois

Bonjour à tous,

Avec le mois d'avril qui frappe à nos portes, nous pouvons croire à l'arrivée du beau temps ! Pour ce mois-ci, je tiens à vous rappeler les services que nous avons dans la région afin de gérer adéquatement vos matières résiduelles.

Faire un effort pour bien gérer les matières résiduelles, c'est payant !

Pourquoi devrais-je faire un effort ? Disposez les bonnes matières dans le bon bac permet d'économiser ! Le bac bleu coûte seulement 54\$/tonne comparativement à 121\$/tonne pour le bac vert ! Le bac brun coûte aussi moins cher que le bac vert, soit 117\$/tonne... **Recycler et composter, c'est donc payant !!!**

Que faire avec les matières qui ne vont pas dans les bacs ? Dans La Matapédia, plusieurs possibilités s'offrent à nous

Les Écocentres : pour la peinture et le propane, le métal, les matériaux de construction, de rénovation et de démolition, les électroménagers, les appareils électroniques, les produits domestiques dangereux. Pour ce qui est du bardeau de toiture, des rognures de gazon et des feuilles mortes, ces matières sont également acceptés... surveillez les périodes où vous pouvez aller porter ces matières. Plusieurs spécifications sont importantes à respecter pour assurer une bonne gestion des matières aux écocentres. Validez auprès de votre écocentre au <http://www.ecositedelamatapedia.ca/quoi-amener.html> ou au 418 629-4224.

Les friperies : pour les vêtements que nous n'utilisons plus. Les friperies assurent de remettre sur le marché à prix modique les vêtements encore en bon état. Certains vêtements tachés pourront être récupérés et des "torchons" pour garagistes seront également faits avec certains tissus. Vous avez des vêtements, une paire de chaussures ou de patins ou d'autres articles que vous n'utilisez plus ? Pensez faire un tour à votre friperie avant de penser au bac vert; c'est un petit effort qui saura faire plaisir à plusieurs.

La Ressourcerie de La Matapédia est l'endroit pour aller porter les articles que nous n'utilisons plus, mais qui sont encore très utiles. Que ce soit de la vaisselle, des meubles, des appareils électroniques, des livres, etc. Depuis peu, vous pouvez également y déposer vos sièges d'autos périmés.

En utilisant de façon judicieuse nos trois bacs ainsi que tous les services de la région, il ne restera qu'un faible pourcentage de nos matières résiduelles qui ira à l'enfouissement. Participez à l'effort collectif et mettez les bonnes matières dans le bon bac !!!

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

100^{ième} anniversaire de naissance d'Antonio Michaud



Notre père aura 100 ans le 16 mai. Nous sommes heureux de souligner cet anniversaire.

Malgré son âge plus que respectable, il est beau, l'œil vif et le sourire encore charmeur.

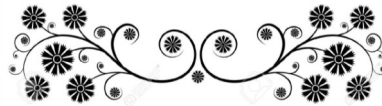
Il adore jouer aux cartes, lire les journaux et regarder ses émissions préférées.

Nous sommes très fiers de notre père, grand-père, arrière grand-père.

Nous désirons lui offrir quelques heures mémorables avec les gens qu'il aime et pour se rappeler de bons moments.

C'est pourquoi nous invitons les parents, les amis à venir le saluer pour une rencontre amicale au Centre communautaire de St-Moïse, samedi le 14 mai à compter de 19 h 30.

Au plaisir de vous y voir. La famille Michaud



AVRIL

*Déjà les beaux jours, – la poussière,
Un ciel d'azur et de lumière,
Les murs enflammés, les longs soirs ; –
Et rien de vert : – à peine encore
Un reflet rougeâtre décore
Les grands arbres aux rameaux noirs !*

*Ce beau temps me pèse et m'ennuie.
– Ce n'est qu'après des jours de pluie
Que doit surgir, en un tableau,
Le printemps verdissant et rose,
Comme une nymphe fraîche éclore
Qui, souriante, sort de l'eau.*



Gérard de Nerval, Odelettes

Caisse Desjardins de Mont-Joli-Est de la Mitis

Centre de services de Saint-Moïse-St-Noël

104 rue Principale, Saint-Moïse

G0J 2Z0

Les heures d'ouverture sont les suivantes :

LUNDI : 10 h à 15 h	Fermé de midi à 13 h
MARDI : 10 h à 15 h	Fermé de midi à 13 h
MERCREDI : 10 h à 15 h	Fermé de midi à 13 h
JEUDI : 10 h à 18 h	Fermé de midi à 13 h
VENDREDI : 10 h à 15 h	Fermé de midi à 13 h

À COMPTER DU 8 MARS 2016

Un seul numéro pour joindre votre Caisse Desjardins de Mont-Joli-Est de la Mitis : **418 775-7253**. Soyez attentif puisque notre menu vocal sera modifié.

Vous pouvez parler à un conseiller les soirs et les fins de semaine.

Obtenez de l'information et effectuez vos transactions par téléphone, même les jours fériés!

De 6 h à 22 h en semaine

De 8 h 30 à 16 h la fin de semaine



Il est important de noter que tous les services sont offerts à Saint-Moïse, puisque des conseillers spécialisés se déplacent sur rendez-vous.

Si des membres ont des questions sur les folios, le retour des chèques ou autre, ils peuvent le faire à la place d'affaires de St-Moïse ou par téléphone (encadré à droite ci-haut) de 6 h à 22 h tous les jours de la semaine.

L'ÉCHO DU SOMMET, Avril 2016

Comité de développement
St-Moïse



comitedevstmoise@gmail.com

Conseil d'administration 2016

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

Suite à l'assemblée générale du 15 mars dernier, le conseil d'administration se compose de :

Roger Nadeau	Président
Maxime Ancil	Vice-président
Lise Morissette	Secrétaire-trésorière
Colombe Harvey	Administratrice
Régis Harvey	Administrateur
Paul Lepage	Administrateur
Diane Parent	Administratrice

Pour cultiver votre
parcelle au jardin
communautaire :
Lise Morissette,
776-3319

Pour participer au projet de
bibliothèque à Saint-Moïse :
Nadine Beaulieu 776-2833



2^e édition du Relais pour la Vie de la Matapédia
Parc du Centenaire de Lac-Au-Saumon / Samedi le 18 juin à 19 heures

Nous sommes à la recherche de personnes prêtes à relever le défi du Relais pour la Vie de la Matapédia, un évènement national de la Société Canadienne du Cancer. Le Relais c'est une marche de nuit qui se fait en équipe de 10-15 personnes, la symbolique étant que le cancer ne dort jamais.

Le coup d'envoi de cette activité est une marche des Porteurs d'Espoir (personne ayant vaincu le cancer ou qui se bat contre le cancer). Le site du Parc du Centenaire de Lac-Au-Saumon est splendide et vous ne regretterez pas le déplacement.

Les gens de la Vallée de la Matapédia ont été généreux l'an dernier et la somme de 100 000 \$ a été amassée lors de la 1^{re} édition.

Vous pouvez obtenir des informations additionnelles en contactant les personnes suivantes :

Jasmin Dupéré (418) 631-4722 (recrutement des équipes et Porteurs d'Espoir)

Isabelle Pelletier (418) 631-1747 (commandites et bénévoles)

Joanne Guimond (418) 631-9250 (présidente du comité organisateur)

Micheline Michaud de Harvey & Fils (418) 776-2115 (luminaires et dons – St-Moïse, St-Noël, St-Damase)

Consultez notre page Facebook (Relais pour la Vie de la Matapédia) pour suivre nos activités !!

AIDEZ-NOUS À SAUVER + DE VIES

Merci!

**Les Chevaliers de Colomb du Conseil 9985
Tartigou remercie chaleureusement l'ensemble
de la population
pour leur participation au déjeuner pascal.**



Prière des bénévoles

Père de toute bienveillance:

Tu m'as donné un cœur

Débordant d'amour à partager:

Me voici, rempli de bonne volonté

Pour consacrer mon temps librement,
Gratuitement, en toute amitié!

Merci pour la vie: chaque jour est un
cadeau à partager!

Merci pour mon cœur: il est façonné à
ton image!

Merci pour mes temps libres donnés:
ils me libèrent de mes soucis!

Merci pour mes yeux: ils voient les be-
soins des autres!

Merci pour mes oreilles: elles entendent
les appels du milieu!

Merci pour ma bouche: elle encourage et
réjouit!

Merci pour mes mains: elles servent et
partagent!

Merci pour mes jambes: elles m'amènent
à la rencontre des autres!

Merci pour les ami-e-s: on a du plaisir
à rendre service ensemble!

Merci pour la joie d'être utile et de faire
grandir notre milieu dans la Charité:

Merci d'être bénévole!

Richard Wallot

MERCI

À NOS

BÉNÉVOLES



L'Assemblée générale des Nations Unies a décrété que 2016 sera celle des légumineuses.

Ces plantes ont un impact majeur sur la santé humaine, la survie de nombreuses personnes et même sur les changements climatiques. Voici pourquoi :

Les légumineuses contiennent nombreux nutriments et sont de bonnes sources de protéines, de glucides, de potassium, de magnésium, de phosphore et de folates. Elles sont bénéfiques pour la santé, en particulier celle du cœur.

Les haricots de soya, les haricots blancs et les lentilles roses seraient les plus riches en protéines, selon le tableau des valeurs nutritives de Santé Canada. Les légumineuses nous apportent beaucoup de fibres et nous rassasient autant que la viande. Elle peuvent aider à stabiliser notre poids, notre taux de sucre sanguin et elles aident à la régularité intestinale.

Pour ceux qui ne mangent pas encore de légumineuses, celle qui s'intègre le plus facilement, la lentille, ne nécessite pas de trempage et cuit rapidement. Elle s'ajoute, comme les autres variétés de légumineuses, à toutes sortes d'aliments, par exemple les salades, les soupes et même certains desserts! En combinaison avec la viande, par exemple moitié-moitié, dans un chili ou une sauce à spaghetti, les lentilles font des merveilles.

Selon Christina Blais (émission l'Épicerie) nous pouvons diminuer de moitié le gras d'une recette de biscuits, muffins, gâteau ou brownies, soit en le remplaçant pas, soit en le remplaçant par la même quantité de purée de fruits, de légumes ou de légumineuses.

Les légumineuses en boîte peuvent dépanner si on n'a pas le temps de les faire tremper et de les faire cuire. Ayez-en toujours dans votre garde-manger!

En plus d'être bénéfiques pour la santé, les légumineuses améliorent la fertilité des sols en fixant l'azote. C'est pourquoi elles sont utilisées en tant qu'engrais vert, ce qui a pour effet de réduire l'emploi de fertilisants chimiques. Indirectement, elles évitent donc d'importantes émissions de gaz à effet de serre générés par la production d'engrais chimiques.

Trempeuse de lentilles et de poivrons rouges

(rendement 430 ml 1 3/4 tasse)

(recette de Ricardo)

Ingrédients

2 poivrons rouges, épépinés et coupés en cubes
3 gousses d'ail, hachées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
125 ml (1/2 tasse) de lentilles rouges, rincées
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
Sel et poivre

Préparation

Dans une poêle, attendrir le poivron et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, les lentilles et le jus de citron. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Au robot, réduire en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.
Servir en trempeuse avec des pointes de pita grillé ou non, des crudités ou en garniture pour sandwichs.

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

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!



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

Thème de l'année

« En mai, dans l'unité, laissons s'en-
voler 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



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.



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, Avril 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



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

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 de Mont-Joli-Est de La Mitis

Debbie Abel

Directrice générale

Adjointe
Marie-Cécile Allain
418 775-7253, poste 7751903

desjardins.com

Siège social

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

418 775-7253, poste 7751900
1 877 375-7253, poste 7751900
Télécopieur : 418 775-5116

debbie.s.abel@desjardins.com

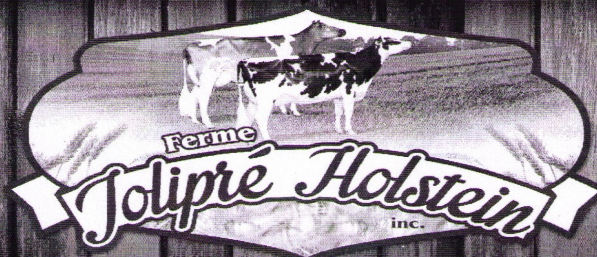
RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

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

À vendre



À échanger



À donner



Nous vous offrons la possibilité d'annoncer gratuitement des articles dont vous désirez vous défaire. 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.



À LOUER

À l'Office municipal d'habitation
de Saint-Moïse, 8 rue HLM,
un logement de 3 1/2 pièces
est disponible à partir du 1^{er} juillet.

Vous pouvez me joindre au :

418-776-2106

Simone Beaulieu, directrice.



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