



# LE PETIT SEMEUR

Volume 15

Mars 2018

Numéro 1

Un magazine pour nourrir notre solidarité et  
notre fraternité

Volume 15

juin 2018

Numéro 2



F  
A  
M  
I  
L  
L  
E

Soleil, plage, voyages  
Sports, loisirs, fête

T  
R  
A  
V  
A  
I  
L

Début des vacances

Journée familiale 30 juin

## « Table des matières »

Des nouvelles de votre Maire .....	3
Message pastoral.....	4
Notre ressource en loisirs .....	5
Association sportive.....	6-7
L'école vous informe.....	8-910-11
Comité de développement et d'urbanisme .....	12
Trésors de nos greniers.....	13
Cuisine communautaire.....	14
Club des 50 ans et plus.....	15
Message de votre municipalité.....	16
Chronique littéraire .....	17
Chronique santé .....	18
Politique familiale.....	19
Message d'un abonné.....	20
Au gré du vent-théâtre.....	21
Comité de restauration.....	22
Le mois VERT .....	23
Offre d'emploi.....	24
La ressource.....	26
Les communiqués.....	27-28
Le semeur de mots.....	30-31
Commanditaires .....	32 à 37

Prochaine date de tombée:

4 septembre 2018

## « Des nouvelles de votre Maire »

*Par Jean-Marc Dumont*

Un beau Bonjour à mes concitoyens :

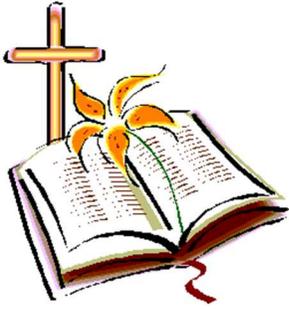
Hé! Les jeunes amis, bientôt vous allez fredonner cette vieille chanson que l'on se plaisait à chanter à votre âge «La cloche à sonnée, l'école est finie, ha oui ha oui l'école est finie» Je profite donc de cette occasion pour vous souhaiter de belles vacances et bien du plaisir dans vos jeux et divertissements. À d'autre, les chanceux qui se sont trouvés un travail d'été je vous souhaite de passez cette période dans la joie et la pratique d'une activité enrichissante. À nos professeurs, vos vacances sont bien méritées; cette tâche que vous avez comblée avec brio depuis les dix derniers mois vous donne ce privilège. Bravo et bonne vacance !. À la population, n'oubliez pas ces soirées sociales, préparés pour vous, par les élèves du primaire et leurs professeurs, pour vous égayer et démontrer, qu'ils ont bien appris leurs leçons au cours de la dernière année.

Nous à la municipalité, nous ne sommes pas en vacance, le travail est là et il faut mettre l'épaule à la roue. Nous sommes à préparer les travaux d'été dans nos rangs et le village. Des projets nous en avons en quantité sur la table à dessin: Avec la belle saison, c'est le temps de bâtir, de rénover de montrer le plus beau côté de notre paroisse, qui est la plus belle municipalité, selon moi !

L'année dernière, dans le Petit Semeur de juin, je vous informais que notre priorité, était le remplacement de notre salle communautaire. Et bien maintenant c'est une réalité. Nous habitons ce nouvel immeuble depuis quelques semaines qui est un bijou en soit. Tous les gens qui ont eu le plaisir de le visiter ou de participer déjà à des activités dans celui-ci, sont tous en accord avec l'idée que nous avons la plus belle salle, la plus moderne régionalement et ses facilités de travail ainsi que son design sont d'une efficacité exceptionnelles.

Du côté de la MRC, la construction de l'édifice qui va abriter nos bureaux à Amqui est presque terminée. Le déménagement de l'école Saint Ursule à la nouvelle bâtis a débuté vendredi le 2 juin. Les activités à la MRC ont repris au début de la semaine suivante, soit le 5 juin dans nos nouveaux locaux à l'entrée ouest de la ville sur la route 132.

Les autres projets suivent leurs cours normalement.



## « Message Pastoral »

*Par Marc-André Blaquière*

### IL Y A UNE ÉTOILE POUR VOUS!

La chanson étoilée de la défunte Angèle Arsenault m'est revenue en mémoire quand je suis tombé par hasard sur un texte d'Éloi Giard, un confrère prêtre, collaborateur à l'émission LA VICTOIRE DE L'AMOUR! Ce dernier évoquait Abraham à qui Dieu demandait de lever les yeux et de compter les étoiles s'il le pouvait (Genèse 22,17)... Expérience d'humilité aussi pour nos plus « contemporains », celle de la petite « Thérèse de Lisieux » qui, un soir à l'âge de 7 ans observait les étoiles. Tout à coup, elle avait vu dessiné dans leur arrangement le « T » de Thérèse. Cette découverte la ravissait et elle avait confié à son père que son nom était écrit dans le ciel ! Plus proche encore dans le temps, Eric-Emmanuel Schmitt, dans son livre « La nuit de feu » raconte l'expérience qui a chamboulé sa vie. « A l'âge de 29 ans, je participais à une expédition dans le désert du sud de l'Algérie. Je m'aperçois tout à coup que je suis seul, perdu dans cette immensité menaçante. La nuit tombe et le froid s'installe. Je creuse alors un trou dans le sable, m'y engouffre et me recouvre de sable pour conserver ma chaleur. J'observe les étoiles. Alors se produit l'inattendu pour moi qui était athée : le sentiment de l'Absolu, la certitude qu'un ordre, une Intelligence veille sur nous. Avant, j'étais seul avec moi-même, maintenant je sais que j'étais voulu en ce monde, et que j'avais des choses à dire... »

Au cœur des nuits d'été, je vous propose cette contemplation qui nous rend aussi humbles qu'un peu plus sages devant ce grand univers. Regardez vers l'Infini du ciel qui nous donne le vertige devant... ces 200 milliards d'étoiles de notre « Voie lactée ». Notre galaxie n'étant qu'une parmi les ... 2000 milliards de galaxies dénombrées à date par nos plus savants astrophysiciens, nous ne pouvons que demeurer béats devant toutes ces images hallucinantes que nous procurent des télescopes spatiaux comme Hubble ou Gaïa. Mais rien ne battra cette douce nuit où j'aurai compris (un peu PLUS !) qu'au-delà de ce ciel étoilé, au-delà de l'espace et du temps, il y a un Créateur qui m'a donné la Vie et qui m'invite à rayonner moi-aussi !

Moi, « poussière d'étoiles » (pour reprendre l'expression évocatrice d'Hubert Reeves), je suis appelé à rêver grand...avec le Créateur! Qu'au cœur de ce majestueux univers, tous les humains habitant cette planète puissent développer le meilleur en eux, le meilleur pour la « maison commune » comme le dit si bien le pape François...Qu'en cet été, notre sourire à la vie soit plus fort que nos réprimandes sur les conditions climatiques! Que notre accueil de la visite (la réconfortante comme la moins plaisante!) nous entraîne dans la grande chaîne de fraternité humaine. Que le respect de l'environnement nous rappelle à nos solidarités et à l'impératif où l'on découvre de plus en plus que toutes nos ressources ne sont pas inépuisables... Que les bons mots, que les travaux, que les petites attentions (mais aussi les espaces de détente et de repos!) nourrissent cette conviction que nous sommes vraiment sur « une SUPER-PLANÈTE » ...malgré tout! Que la paix tant souhaitée pour notre humanité commence d'abord ...CHEZ-NOUS! Bon été aux amis de Saint-Damase... et aux lecteurs de partout qui nous font le bonheur de nous lire...et de nous visiter!

« Y a tant d'étoiles dans le ciel, y en a des milliers qui brillent d'amour...choisis pour toi la plus belle et laisse-la éclairer tes jours! ». !

## « Notre ressource en loisirs »

*Par Mathieu Morin*



Bonjour, je me présente Mathieu Morin originaire d'Amqui et technicien en loisir de formation depuis 2015. J'occuperai le poste de coordonnateur en loisir inter municipal pour la prochaine année. Depuis 2 ans, j'étais animateur social pour la maison des jeunes de Val-Brillant. J'ai aussi œuvré dans le sport étant impliqué avec diverses organisations de hockey dont l'association de hockey mineur de la Vallée et le programme Sports-Études hockey de l'École secondaire le Mistral à Mont-Joli. J'aurai aussi la chance cet été de participer aux Jeux du Québec pour la deuxième fois en tant qu'entraîneur régional de l'équipe de Golf de l'Est-du-Québec. Je suis très motivé par ce nouveau défi qui se présente à moi en tant que ressource en loisirs des municipalités de St-Moïses-Noël et St-Damase. Ce sera un privilège pour moi de travailler avec vous, au plaisir de se rencontrer prochainement.

Mathieu Morin , technicien en loisir



## « Association sportive »

*Par Audrey Turcotte et Sonia Couture*

**ARTISANTS ET**

**ENTREPRENEURS LOCAUX**

Bonjour à chacun,

Le 30 juin prochain, nous souhaitons offrir l'opportunité aux jeunes et moins jeunes artisans et entrepreneurs à venir

présenter leur produit lors de notre journée estivale. Il vous suffit de réserver votre table avant le 20 juin auprès de Audrey au 418-776-5155.

Lors de cette journée, plusieurs activités sont prévues telles qu'un diner hot-dog et grilled cheese, des jeux gonflables, des sculptures de ballons, une vente de garage, des essais de VTT, le tirage de notre loterie et un bar seront sur place.

Il nous fera donc plaisir de vous accueillir et d'en apprendre plus sur votre talent.

# Journée Estivale

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION SPORTIVE DE ST-DAMASE

30 juin 2018

Dès 11h00

À la salle communautaire  
de Saint-Damase

Artisans locaux;  
Tables gratuites pour  
vendre vos produits.  
Réservation 418-776-5155

## Programme de la journée

11 h 00 Dîner hot-dog et grill Cheese

11 h 00 Vente de garage et loterie

12 h 30 à 14 h 30 Jeux gonflables, maquillage et

Sculpture de ballons réalisée par Tout'embelli

13 h 00 Essais de VTT Polaris

**BOUTIQUE**  
*1983*

## Bar sur place

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ : AUDREY TURCOTTE 418-776-5155

Publicité commandité par:



**Desjardins**

Caisse de Mont-Joli-Est de La MT's

**Objet : Terrain de jeux été 2018**

Cher (s) Parent (s),

La présente lettre est pour vous informer qu'il y aura un terrain de jeux à St-Damase du **25 juin au 10 août 2018**. Tous les parents qui souhaitent inscrire leurs enfants au terrain de jeux sont conviés à une rencontre d'inscription.

**Voici les 2 dates à retenir :**

- **12 juin de 9h à 12h au bureau municipal**
- **20 juin de 18h30 à 20h30 au local des loisirs**

Les monitrices choisies sont Justine Lavoie et Gabrielle Desrosiers. De plus, lors d'activités spéciales ou de remplacement, Britany Carrier s'ajoutera à l'équipe.

Les enfants entre 5 et 12 ans seulement peuvent participer au terrain de jeux.

**Les coûts d'inscription sont les suivants :**

**1<sup>er</sup> enfant : 130\$**

**2<sup>ième</sup> enfant : 110\$**

**3<sup>ième</sup> enfant et suivant : 100\$**

Le paiement doit être fait en argent si possible. Il y a possibilité de faire un maximum de 3 paiements. Le premier versement doit être fait pour le 20 juin pour que l'inscription soit valide. La date limite pour que le montant total soit payé est le 20 juillet 2018. Il est à noter que si les contraintes de paiements ne sont pas respectées, nous nous gardons le droit d'annuler l'inscription de votre enfant.

Pour toute information, contactez Mathieu Morin, coordonnateur en loisir inter municipal, au 418-631-9834 ou par courriel au [losirouest@gmail.com](mailto:losirouest@gmail.com).

L'équipe du terrain de jeux

**Connaissez-vous l'équipe du Petit Semeur?**

Martine Lavoie: Montage  
Élise Turcotte :Correction  
Pauline Charest: administration et abonnement  
Chantal Gendron: rappel aux organismes

Merci à tous nos journalistes amateurs et chroniqueurs qui partagent avec vous leur passion pour notre communauté.

Pour commentaires, articles, abonnements ou commandites, contactez :

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



## « L'école vous informe »

*Par Marie-Josée Harvey*

L'année scolaire 2017-2018 prendra fin et, une fois de plus, plusieurs activités spéciales sont venues agrémenter notre quotidien à La Volière. En voici quelques-unes.

D'abord, voici notre roi et notre reine de la journée! Ils ont été couronnés lors de l'épluchette de blé d'Inde organisée pour la fête de la rentrée. Lors de cet après-midi, les jeunes ont vécu divers ateliers avec les élèves de l'école St-Damase.



Cet automne, les jeunes ont eu le plaisir d'aller cueillir leur propre citrouille à la Vallée de la framboise à Val Brillant. Pour se rendre au champ, quoi de mieux qu'une belle balade en tracteur! Aussi, nos amis ont eu bien du plaisir en visitant le labyrinthe.

Sous les explications de M. André Verreault, cette visite à la caserne a rendu plus concret le travail des pompiers. Quelques jours plus tard, nous avons eu la chance de voir de près le nouveau camion.



Nous avons vécu un bel après-midi d'ateliers à l'école St-Damase pour célébrer Halloween. C'est toujours un plaisir de côtoyer les grands de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années et le personnel de cette école.



La fête de Noël n'a pas passé sous silence. Le magicien Bob a capté l'attention des petits et des grands grâce à ses tours impressionnants. Sous la tente d'Aster, les élèves ont eu le bonheur de voir défiler de belles images relatives au monde céleste et d'entendre les explications les caractérisant. Les plus grands sont allés jouer aux quilles. Un atelier culinaire a également permis de confectionner de délicieux biscuits.



Une magnifique journée de glissade à Val D'Irène est venue récompenser les efforts fournis lors de la 2<sup>e</sup> étape et commencer d'agréable façon la semaine de relâche.



Cet hiver, plusieurs sorties ont eu lieu à la patinoire. Il est toujours agréable de profiter des joies de l'hiver et le patinage en fait partie.

En mars, les amis de la maternelle et Mme Faguie ont abordé la thématique de la St-Patrick. Pour célébrer ce mois de l'alimentation et la fête de Pâques, une collation fruitée et chocolatée a été servie. Une chasse aux œufs a également été organisée.



En avril, nous avons été invités à l'école Sœur-Rachel-Fournier pour un après-midi d'activités et une partie de sucre avec M. Guillaume D'Astous. Nous sommes également allés visiter le Salon des mots à Sayabec. Ces derniers temps, le projet de jardinage nous a bien occupés. Prochainement, nous procéderons à la mise en terre de nos plants de légumes et de nos fleurs.

Enfin, juin annonce l'arrivée des vacances. Après tous les efforts déployés par nos jeunes pour faire des apprentissages et développer leurs compétences, elles sont clairement méritées. Bon été à vous tous.

Marie-Josée Harvey



## « L'école vous informe »

*Par Martine Lavoie*

### Parlement écolier

Cette année, 4 élèves ont eu la chance de siéger à l'Assemblée Nationale à Québec durant une journée complète. Le Parlement écolier est une activité qui s'adresse aux élèves de 6e année du primaire. Cette simulation des travaux de l'Assemblée nationale leur permet de découvrir les rouages de notre démocratie. Cette activité pédagogique est une activité de perfectionnement qui initie les participants à la procédure parlementaire et au travail législatif du député. Le Parlement écolier répond aux objectifs de services éducatifs complémentaires de la vie scolaire.

Sara Marquis

Jean-Félix Gagnon

Tommy Ratté

Jérémie Marcoux



### Bûches énergiques

L'entreprise Damabois de Saint-Damase a gracieusement commandité les bûches énergiques qui ont été vendues par les jeunes de l'école. Cette vente a permis de ramasser 2000\$ qui servira aux activités culturelles et aux sorties des jeunes des deux écoles. L'OPP tient à remercier les parents et les élèves dans leurs efforts de vente ainsi que les citoyens qui les ont encouragés. Un merci spécial à Damabois pour leur généreux don.

<http://damaflamme.com/>



## « Comité de développement et d'urbanisme »

Par Cindy Canuel et Martine Bérubé

### **Message du comité de l'offre touristique et culturelle**

Depuis les quatre dernières années, nous offrons la visite guidée de l'église aux gens de passage dans notre village, pour une période de 7 semaines de fin juin à la fin août.

Cette année, comme nous n'avons pas eu de candidature à ce poste rémunéré, nous annulons cette activité.

Cependant nous présentons trois activités au cours de la saison, elles seront animées et préparées par Cindy Canuel et moi.

### **Samedi 14 juillet**

Venez participer à la "Course en couleur". Vous allez parcourir un circuit à la course ou à la marche ou vous serez aspergés de fécule de maïs colorés. À la fin vous serez une véritable œuvre d'art vivante.

### **Samedi 28 juillet**

Assistez à la parade du Noël des campeurs. Dans l'église, un conte et des surprises glacées réjouiront les enfants.

### **Vendredi 10 août**

Un spectacle semi classique de musique et de chants clôtura notre saison touristique et culturelle. Mélanie Demers et Liette Remon sauront vous captiver. Des billets seront en vente au modeste coût de \$5.00 dollars.

Surveillez bien nos publicités, par média poste, dans le bulletin paroissial et sur notre site Facebook, Tourisme Saint-Damase. Vous y trouverez tous les détails concernant ces activités.

Bon été, nous comptons sur votre participation.



**Offrez un abonnement en cadeau  
4 numéros pour 20\$**

## « Cercle des Fermières »

Par Yolande Bérubé

Nos activités se terminent par notre déjeuner de la Fête des Pères le 17 juin. Comme d'habitude, nos fermières seront à l'œuvre pour la préparation. Cette année, nos activités ont été restreintes à cause de notre relocalisation.

Trois de nos fermières ont participé à l'exposition régionale et se sont classées. Ce sont Gisèle Caron, Solange Desrosiers et Gilberte Bélanger. Nous les remercions et les félicitons pour cette belle performance.

Je vous souhaite un bel été et de belles vacances . Passez du bon temps avec vos familles et on se retrouve en septembre pour continuer de travailler ensemble. Votre travail, chères fermières, est très apprécié.

=====



## « Trésors de nos greniers »

Par : Jean-Yves Lepage

Voici un extrait de journal de 1956 que M.Jean-Yves Lepage a trouvé chez lui.

Un beau exemple de la publicité comme les temps on bien changé....

## « Cuisine communautaire »

*Par Pauline Charest*

Suite à l'invitation qui leur avait été faite de tenir une réunion d'échanges et d'informations, une quinzaine de citoyens et citoyennes ont montré un intérêt certain à participer aux activités d'un **nouveau comité nommé « Cuisine communautaire »**. L'objectif de ce comité est d'apporter du soutien aux bénévoles des organismes de la municipalité, de créer un lieu de rencontre, d'échanges et de solidarité et, nous l'espérons, de renforcer le lien d'appartenance dans la communauté.

La disponibilité d'une nouvelle cuisine bien équipée au Centre communautaire permettra d'organiser des activités culinaires diverses :

- goûters pour les organismes, les familles endeuillées, les événements organisés par la Municipalité
- cours de cuisine pour les jeunes et moins jeunes permettant des activités intergénérationnelles
- partage de recettes et de savoir faire
- sensibilisation à différents enjeux reliés à la cuisine et à une saine alimentation

Pour la mise sur pied de ce comité la collaboration de la Corporation de développement devenait indispensable puisqu'il nous fallait acheter un congélateur et une épicerie de base. La CDU a reçu favorablement le projet et a donc consenti un budget de démarrage comme appui financier à ce projet. Il est prévu que, par la suite, ce comité soit autonome financièrement. Nous pouvons également compter sur l'appui du Mada et de Steve Ouellet.

Les deux responsables du comité ont accepté d'aller en formation au MAPAQ afin de respecter les règles régissant ce genre d'activités.

Toutes les personnes intéressées à se joindre au CCC sont les bienvenues. Pour informations :

Élise Turcotte 556-3307

Pauline Charest 776-28

## « Club des 50 ans et plus »

*Par Vallier Lavoie et Pauline Charest*

C'est avec plaisir et fierté que notre Club a tenu sa première soirée de danse, dimanche le 8 avril, dans notre tout nouveau Centre Communautaire. Nous avons maintenant une belle grande salle, bien éclairée avec cuisine très fonctionnelle, que la municipalité de St-Damase met à notre disposition gratuitement. Nos sincères remerciements à tous ceux et celles qui ont œuvré à la réalisation et au parachèvement de ce projet.

Notre déjeuner annuel a attiré tellement de monde que nous avons perdu le décompte et qu'il fallait courir au magasin pour se réapprovisionner.

La sortie cabane à sucre chez Guillaume d'Astous a été un franc succès également puisqu'une soixantaine de personnes sont venues se sucrer le bec avec nous.

Denise, Clermont et Pauline se sont rendus à Grosses-Roches représenter le Club à l'Assemblée de secteur. C'est toujours intéressant de savoir ce que les autres clubs font pour intéresser leurs membres. C'est également l'occasion d'avoir des nouvelles du Carrefour. Nous avons accepté de recevoir la prochaine assemblée de secteur qui se tiendra en septembre ici même à St-Damase.

Lors de l'assemblée générale tenue le 25 avril dernier un nouveau CA a été formé. Le voici : Vallier Lavoie, président, Pauline Charest et André Paquet, à la vice-présidence, Clermont Miousse, secrétaire, Élise Turcotte, trésorière, et les administrateurs : Martine Bérubé, Olivette Bérubé, Majella Lévesque et Denise Mainguy.

La soirée de danse de la fête des mères nous a donné l'occasion de remercier Monsieur Bertrand Lavoie et Madame Pierrette Dumont, pour toutes ces années de dévouement au service de notre club. Notre président leur a rendu un vibrant hommage et remis une jardinière.

Les activités du mercredi sont en veilleuse jusqu'en octobre mais nos soirées de danse auront lieu le deuxième dimanche du mois jusqu'en décembre. Nous espérons vous y voir en très grand nombre. Amenez des amis, plus on est de danseurs plus on s'amuse.



**SAINT-DAMASE**  
1884-1984



## « Message de votre municipalité »

*Par Joël Charest*



## « Chronique littéraire »

Par Martine Bérubé

### **Une écrivaine de chez nous.**

#### **Laissez moi vous présenter une auteure de notre paroisse.**

Isabelle Bérubé écrit et publie depuis une dizaine d'années. Elle est native de Saint-Damase et y possède une propriété avec son conjoint. Elle est la petite fille de Donat, fille de Jules, sœur de Renée et Martine. Elle fait ses études secondaires à Sayabec et Amqui, poursuit au cégep de Matane, gradue d'un baccalauréat en biologie à l'UQAR et fait quelques années plus tard un certificat en enseignement. Depuis 26 ans elle enseigne à l'école secondaire de Mont-joli, où elle habite.

Présidente fondatrice du Regroupement des écrivains du fleuve, elle supervise aussi le fonctionnement de Zoom nature et assure la présidence des Jardins communautaires de Mont-joli. Ces occupations bénévoles nourrissent ses aspirations de biologiste et encre son implication dans sa communauté.

Après dix ans de recherches sur le moyen-âge, Isabelle publie en 2010 un premier roman, Les Seigneurs de Mornepierre. Saga épique, fresque moyenâgeuse, où les complots et les rivalités malmènent l'amour, l'amitié et le sens de l'honneur. Son roman se lit comme on écoute une série, avec empressement et passion.

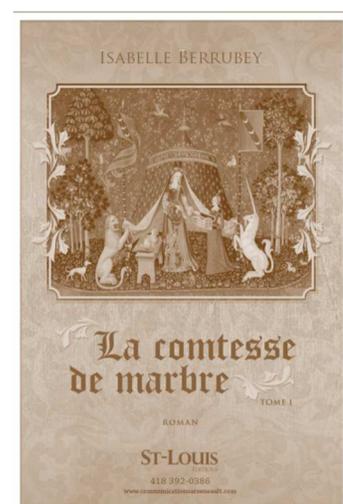
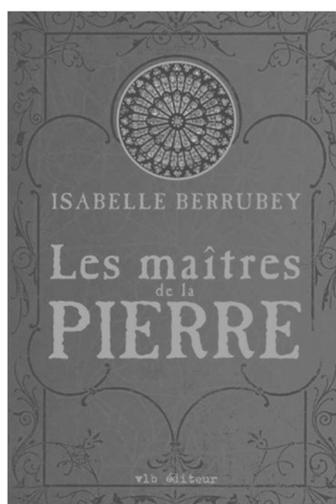
En 2012, elle récidive avec Les Maîtres de la pierre. Cette fois, les ouvriers sont à l'honneur. La vie difficile des petites gens du Paris XIII<sup>ème</sup> siècle nous est présentée avec brio et au fil de la lecture notre intérêt va croissant.

Entre temps, histoire de s'amuser un peu, elle publie une satire grinçante de la société québécoise: Le monde appartient aux crétins.

En 2017, elle se lie à une autre maison d'édition et un nouveau roman historique sort:

La comtesse de Marbre. Brunissande de Foix, à la mort de son époux en 1311, ira de victoires en déceptions pour garder son rang, dans un monde où le pouvoir est masculin. La lecture nous laisse en appétit, et c'est voulu, car le tome deux est pour très bientôt.

Si vous cherchez Isabelle, entre ses cours et son bénévolat, vous la trouverez sans nul doute à sa table d'écriture, car écrire est une passion qui ne la quitte jamais.



# « Chronique santé »

Par Geneviève Laroche

Pour le plaisir d'être actif Les boissons sportives

## L'hydratation pour une personne active

Nous le savons tous, notre corps est composé d'eau, laquelle est vitale pour la personne qui perd énormément d'eau (1 litre/heure et même plus selon les conditions météorologiques) pendant l'effort.

## Les boissons à la mode sur le marché

Les tablettes des supermarchés et des centres sportifs spécialisés regorgent de produits destinés au sportif. Cependant, notez que si votre entraînement est d'une durée d'une heure ou moins, l'eau est tout ce dont votre corps aura besoin.

Soyez à l'affût des composantes de votre boisson favorite. Elle ne devrait pas contenir plus de 8 % de glucides (idéalement entre 4 et 8 %) car un excès de glucides pourrait causer des malaises gastriques. Ces boissons contiennent également une bonne dose de sodium et de potassium, éléments qui ne sont pas nécessaires pour les activités physiques de moins de 4 heures.

Concoctez vos propres mélanges avec solutions économiques :

Les boissons vendues sur le marché sont tout de même assez coûteuses. Pourquoi ne pas les préparer chez soi?

\* préparez-vous un breuvage en diluant un jus de fruits acheté en magasin et en y ajoutant une petite pincée de sel (1/8 c. à thé)

\* pour un breuvage plus consistant, visant à renflouer vos réserves énergétiques, voici une recette facile et qui a bon goût : 250 ml de lait 1 % ou écrémé + 15 ml de poudre de chocolat + 1/2 banane

- si vous optez pour la boisson en vogue, n'hésitez pas à couper son contenu en le diluant avec de l'eau, ainsi vous minimiserez l'apport en glucides.
- Pour le sportif amateur que vous êtes, n'oubliez pas que l'eau demeure l'hydratant le plus efficace, accessible et économique que vous pouvez vous procurer et qu'une saine alimentation vous permettra de récupérer de vos périodes d'activités physiques et d'accumuler les énergies nécessaires à votre prochaine séance d'entraînement.

## Pourquoi boire de l'eau est très important?



Besoin :  
1 litre d'eau par 30kg de poids /jour



## « Politique familiale »

Par Steve Ouellet

# Avis à la population

Le comité de pilotage de la politique familiale municipale vous informe qu'un sondage sera distribué à toute la population de Saint-Damase en juin afin de connaître les besoins des familles de notre communauté. Les informations que vous allez nous communiquer dans le sondage sont précieuses et essentielles à la réalisation d'un portrait juste de la situation des familles de Saint-Damase. Nous pourrions ainsi mettre en place un plan d'action efficace qui permettra à la municipalité de mieux répondre aux besoins des familles.

Vous pouvez répondre à ce sondage en ligne sur le site de la municipalité ([www.saint-damase.com](http://www.saint-damase.com)) et sur Facebook sur les pages de l'Association sportive et de la Fabrique de Saint-Damase. Vous pouvez aussi remplir la version papier disponible au bureau municipal et la remettre au même endroit (18, avenue du Centenaire, Saint-Damase, G0J 2J0) ou à un membre du comité de pilotage de votre connaissance. Les données de ce sondage seront traitées en toute confidentialité.

DATE LIMITE POUR LA REMISE DES SONDRAGES COMPLÉTÉS: 6 JUILLET 2018

Un message de votre comité famille !

- Martine Côté, conseillère municipale et RQF
- Rachel Poirier, représentante des familles
- Sandra Bérubé, représentante des familles
- Cyndy Canuel, représentante Corporation de développement et d'urbanisme de Saint-Damase
- Gabrielle Desrosiers, représentante jeunesse
- Audrey Turcotte, représentante de l'Association sportive de Saint-Damase
- Mathieu Morin, coordonnateur en loisir inter municipal
- Steve Ouellet, conseiller en développement local et territorial, MRC de La Matapédia
- Alexis D'Aoust-Tremblay, organisateur communautaire, CISSS du Bas-Saint-Laurent



## « Message d'un abonné »

Anniversaire de nos jubilaires!!

Peu importe l'ÉPREUVE, la date, le moment ou le lieu, il est important de souligner des événements heureux comme celui-ci. Nos parents ont célébrés 60 ans de mariage le 26 avril dernier. Fidèles à nos bonnes habitudes, nous avons voulu leur rendre hommage à notre façon, mais étant donné les circonstances nous avons dû nous résilier à rapetisser notre liste d'invités qui seraient présents pour l'événement. 60 ans d'amour, de bonheur, de complicité et de fierté auront réussis à tracer le chemin pour 5 enfants, 20 petits-enfants et 18 arrières petits-enfants.

Sincères félicitations à nos jubilés!!

On vous aime très fort et vous aurez toujours notre admiration envers tout ce que vous avez fait et accompli pour nous.

Famille de Raymonde Carrier et Bertrand Lavoie

Anniversaire de nos jubilaires!!





## « Théâtre Au gré du vent »

Par Martine Lavoie

La production de ce printemps a été un grand succès. Jouer dans le nouveau centre communautaire a été à la fois une joie, mais aussi un défi technique pour la troupe. Nous avons fait un profit net d'environ 2000\$ qui est placé dans le fond culturel de Saint-Damase géré à la fois par le comité théâtre et la corporation de développement et d'urbanisme. Déjà, nous avons accepté trois demandes de commandites soient la bibliothèque, l'École Saint-Damase et le cercle des Fermières pour un projet d'achat de matériel informatique.

Je tiens, au nom du comité théâtre, à féliciter et remercier les comédiens qui ont donné de longues heures de leur temps afin de produire ce spectacle. Vous avez été excellents. Merci aux travailleurs dans l'ombre soient Lise Otis, Jocelyne Bélanger, André Paquet, Juliette D'Astous et Marielle Murray. Aussi, bravo à nos 5 jeunes qui ont été vu sur vidéo lors du spectacle: Ariane D'astous, Kelly-Anne Fortin, Alyson Caron, Édouard et Alexandra Carrier

Un mot aussi pour notre fidèle public qui vient nous encourager mais aussi qui sait reconnaître nos efforts et qui comprend les défis que représente le théâtre amateur.



Jacques Charest, Gabrielle Desrosiers, Britany Carrier et Camille Carrier dans la pièce *Faut placer pépère*



Félix-Nicolas Gendron, Madone Gagné et Clermont Miousse dans la pièce *Faut divorcer*



## « Comité de restauration de l'église »

Par Steve Ouellet

Spectacle-bénéfice

# IRVIN BLAIS

Au profit de la restauration de  
l'église de Saint-Damase

**Vendredi le 5 octobre**  
**20 h**

À l'église de Saint-Damase

Billets en vente:

Alimentation St-Damase 776-5327

Dépanneur Berger Sayabec 536-5707

Familiprix Sayabec 536-1414

Ma Cabane en Gaspésie Mont-Joli 775-0002

**Prévente: 35 \$**  
**À la porte: 40 \$**

 **Desjardins**  
Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Beaulieu**Décor**

Bois de  
plancher  
parquet  
Pavement

**BSL**   
Planchers de bois franc  
Hardwood floors



## « Le mois VERT »

Par Vincent Dufour

Le Mot vert du mois – « Faites le party avec votre bac brun! » - Juin 2018

Bonjour à toutes et tous,

L'été, c'est l'occasion d'inviter la famille et les amis autour d'un BBQ. Avoir de la vaisselle lavable pour tout ce beau monde peut devenir difficile à gérer, mais vous voulez tout de même être écoresponsable et éviter la vaisselle jetable! Vous vous tournez donc vers la vaisselle compostable afin de pouvoir disposer de tout dans le bac brun.

**Mais ATTENTION! Ce n'est pas parce qu'un produit se dit « compostable » qu'il l'est vraiment.** En fait, pour être certain qu'il soit compostable et par conséquent accepté dans le bac brun, il faut qu'un bureau des normes reconnu ait certifié le produit. Voici les 3 seules normes de certification de produits compostables et leurs logos :

Norme Québécoise BNQ 0017-088	Norme Américaine ASTM 6400	Norme Européenne EN 13432
		

En l'absence de l'un ou l'autre de ces logos, même s'il est écrit « compostable », « biodégradable » ou s'il y a un autre logo similaire sur votre produit, prenez pour acquis qu'il ne sera pas accepté dans le bac brun afin d'éviter la contamination.

Si vous organisez un gros événement et que vous voulez plus d'informations pour réduire vos quantités de déchets, n'hésitez pas à nous contacter en visitant le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

À la prochaine !

« Offre d'emploi »

## Offre d'emploi:

La base plein air est à la recherche **d'un(e) cuisinier(ère)** pour travailler au Resto de la base.

**Travail à temps complet et ce pour la saison d'été et d'hiver.**

Deux périodes d'arrêt durant l'année soit de la mi-septembre à la mi-décembre et de la mi-avril à la mi-mai.

**La base plein air est à la recherche d'un(e) sauveteur pour la piscine et /ou plage**

Travail temps complet pour la saison estivale

Doit avoir au minimum la certification croix de bronze

Communiquer avec Louise ou Sylvain au

418-776-2828

## Calendrier des activités 2018

### **BINGO TOUS LES VENDREDIS SOIR**

**8 juin au 24 août à 19h15**

**Salle communautaire de Saint-Damase organisé par la Base Plein Air**

**\* Activités en collaboration avec les loisirs de Saint-Damase**

#### Date Activité Description

**16 juin** : Marché aux puces, journée portes ouvertes Droit de vente 10\$.  
Objets neufs ou usagés.

**23 juin** : Saint-Jean Baptiste

Encan silencieux

Fête familiale, Pique-Nique à la plage, Musique et feux d'artifice

Faites votre choix et qui sait... vous serez peut-être gagnant.

**30 juin** : Tournoi de washer

**7 juillet** : Souper hot dog

Chasse aux trésors de soir, danse en plein air

Formez votre équipe familiale pour l'occasion. Apportez votre lampe de poche et votre sourire.

**14 juillet** : Course des couleurs

Venez courir ou marcher avec nous pour cet événement tout en couleur

**21 juillet** : Course de bateaux AM

Tournoi de poche PM

Formez votre équipe et fabriquez votre bateau pour la course sur l'eau. Du plaisir garanti.

**28 juillet** : Noël du campeur \* Parade du père Noël, messe en chanson et activités.

Apportez vos cadeaux à la réception.

**4 août** : Journée Country Déjà une tradition. Apportez vos bottes, votre chapeau et c'est le Party

**11 août** : Tournoi de fer

Halloween en soirée Apportez vos costumes et vos bonbons

**18 août** : Tournoi de pétanque

**25 août** :`Mini put fou et chasse aux trésors enfant et ado Une journée d'activité pour enfant et ado

1 septembre: Épluchette de blé d'Inde



## « La Ressourcerie »

Par : Karine Corneau

Nous tenons à remercier notre clientèle pour leurs dons durant l'année. En confiant à notre organisme les objets dont vous n'avez plus besoin, vous contribuez à la réduction des déchets, à la préservation des matières premières et rendez accessible les articles du quotidien aux personnes qui en ont besoin. Les objets et matériaux collectés pourront ainsi avoir une deuxième vies. MERCI

=====

À partir de la date d'entrée en vigueur de la Loi sur l'immatriculation des armes à feu, soit le 29 janvier 2018, les propriétaires d'une ou de plusieurs armes à feu sans restriction disposent d'un an pour en demander l'immatriculation. Toutefois, pour une arme acquise après le 29 janvier 2018, l'immatriculation doit se faire dès sa prise de possession ou dès que l'arme est présente sur le territoire du Québec. De plus, le propriétaire d'une arme à feu qui s'établit au Québec dispose d'un délai de 45 jours, suivant son établissement, pour en demander l'immatriculation. Les propriétaires d'armes à feu peuvent transmettre leurs demandes d'immatriculation et leurs avis de transfert de propriété de deux façons :

En ligne;

- à l'aide de formulaires qui peuvent être téléchargés et transmis par la poste.

Les propriétaires d'armes à feu peuvent transmettre leurs avis de modifications aux renseignements fournis lors de l'immatriculation (numéro de téléphone, lieu où est gardée l'arme à feu, etc.) de deux façons :

En ligne;

- ou en communiquant avec le centre d'appels du Service d'immatriculation des armes à feu aux numéros suivants : 1 888 335-9997 (sans frais)

**Pour plus d'informations, cliquez sur le bouton. Vous avez besoin d'un service-conseil gratuit pour compléter vos démarches, téléphoner Karine au 629-6077.**



## « Les communiqués »

### *Nouvelle saison pour les Jeudis culturels de Causapscal*

**Causapscal, le 07 juin 2018.** La Ville de Causapscal est heureuse d'annoncer la tenue d'une toute nouvelle saison des Jeudis culturels Desjardins, autrefois connus sous le nom de Jeudis musicaux. Voici la liste des artistes qui se produiront à la terrasse Matamajaw cet été. (En rouge les artistes matapédiens)

- 5 juillet – Véronique Bilodeau
- 12 juillet – Rose et Marjo
- 19 juillet – **Marie-Josée Brault**
- 2 août – **Véronique Rioux** et Maxim Bélanger
- 9 août – **Duo Guylaine et Michel**
- 16 août – **Dany Robichaud**
- 23 août – Bérard Dupéré
- 30 août – Marc-Antoine Lévesque (humour)



Pour la saison estivale 2018, plusieurs changements positifs ont été apportés à la formule des dernières années. D'abord, l'organisation des activités est désormais chapeauté par la Ville de Causapscal, et toujours en collaboration avec le Site patrimonial de pêche Matamajaw. Ensuite, les organisateurs souhaitent varier de plus en plus l'offre pour y inclure d'autres disciplines. Cet été, un spectacle d'humour est au programme, et les efforts en ce sens se poursuivront dans le futur. Finalement, l'horaire a été modifié, les spectacles estivaux devant débiter à 19 h plutôt que 17 h.

Par ailleurs, différents équipements ont été acquis afin de rendre l'expérience plus agréable pour le public. Le mobilier de la terrasse Matamajaw sera plus confortable et les insectes piqueurs seront mieux contrôlés. « Nous espérons que ces améliorations à la formule contribueront à attirer davantage de personnes aux Jeudis culturels et à renforcer le rôle de cette activité dans la vitalité culturelle de Causapscal », a conclu Édith Ouellette, animatrice en loisir à la Ville de Causapscal.

Les Jeudis culturels profitent du soutien financier de la Ville de Causapscal et de la Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia ainsi que du soutien technique du Site patrimonial de pêche Matamajaw.

## « Les communiqués »

Ouverture de Marchons La Matapédia le 25 juin 2018

**Amqui, 2 mai 2018** – Le comité de concertation Marchons La Matapédia est heureux d'annoncer que les premiers marcheurs de Marchons La Matapédia sillonneront le territoire à partir du 25 juin prochain. Les gens intéressés à découvrir La Matapédia sous une autre facette peuvent réserver dès maintenant pour la saison 2018 qui se terminera le 1<sup>er</sup> octobre prochain.

Marchons La Matapédia propose un forfait de cinq nuitées et quatre jours de marche, sur une distance de 70 km, reliant les municipalités de Saint-Cléophas, Sainte-Irène, Saint-Léon-le-Grand, Albertville et Sainte-Florence. L'activité permet de marcher dans les routes rurales matapédiennes, de découvrir le charme et la beauté de cinq municipalités situées à l'intérieur des terres dans une formule tout inclus.

Pour Sylvain Sénéchal, membre du comité et responsable de l'hébergement à Albertville, la nouvelle saison s'annonce prometteuse : « Nous avons déjà eu quelques appels pour s'informer sur la formule. Pour cette deuxième saison, nous nous attendons à pouvoir accueillir plus de marcheurs. Déjà, nous pouvons confirmer que nos chiffres de fréquentation seront meilleurs que l'an dernier. La détermination des hébergeurs à poursuivre cette collaboration inter municipale est formidable. Nous avons très hâte d'accueillir nos premiers marcheurs de 2018 dès la première semaine d'ouverture ». Monsieur Sénéchal rappelle qu'il est préférable de réserver le plus tôt possible, compte tenu du nombre limité de places disponibles pour l'hébergement.

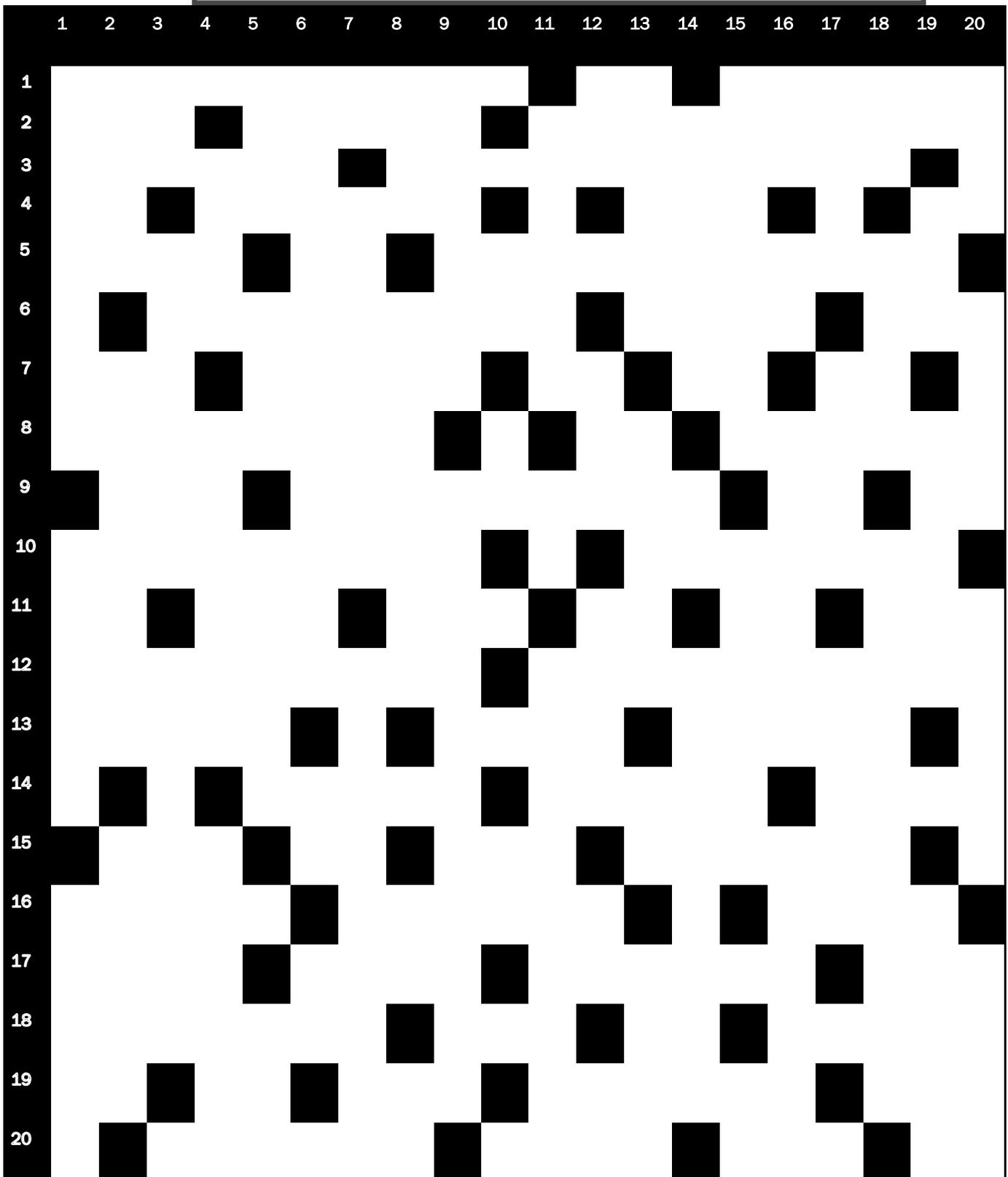
Les gens intéressés par l'initiative et qui veulent obtenir plus d'informations peuvent visiter le site Internet ([marchonslamatapia.ca](http://marchonslamatapia.ca)), la Page Facebook à l'adresse suivante :

<https://www.facebook.com/marchonslamatapia/> ou encore contacter Sylvain Sénéchal au 418-756-5342.



# « Le semeur de mots »

Par: Richard Bérubé



Les réponses se trouveront dans la prochaine édition du Petit Semeur

## « Le semeur de mots »

*Par: Richard Bérubé*

# Horizonta l.

1. Louanges exagérées - Article - Dépravais.
2. On doit la suivre – Bannissements – Comptoir d'un établissement colonial.
3. Mort – Relatif aux étudiants.
4. Adverbe ou pronom – Solidité – Morceau de musique – Exprime une condition.
5. Appelé – Le temps d'un tour – Écoles supérieures.
6. Où le soleil se lève – Rabaisée quelqu'un – Ville de Suisse – Démonstratif.
7. Endroit désertique – Aime extrêmement -Dieu égyptien – Unité de longueur – Un monsieur.
8. Il travaille dans un abattoir -Personnel – Qui est bien aiguisé.
9. Partie du corps – Ragoût québécois – Médaille du premier – Infinitif.
10. Sous-estimée – Céréale dont on fait une farine –
11. Manga japonais – Indique une dette – Rapport international normalisé – Phonétiquement le créateur de Tintin – Aide sociale au Québec – Attrapés.
12. Accablées – Élèvera plus haut –
13. Fleuve européen - Elles sont sept sur la côte nord – Dont la pratique est courante.
14. Carte de jeu – Rassemblé – On la dit têtue.
15. Sans esprit – Unité informatique – Accident cardiovasculaire – Une fille de la famille – Conjonction de coordination.
16. Oiseaux australiens – Copias – Lu à des fins de correction.
17. Situation – Vedette d'Hollywood – Jeune joueur de hockey – Arme de chasse.
18. Essentielles – Existe – Se retrouva à brouter de l'herbe – Égaré.
19. Abréviation latine – Écrivaine française – Ils sont quatre – Allongé terme de belote.
20. Inventas – Ils ont beaucoup servi – Démonstratif – Personnel réfléchi.

# Vertical

1. Ceintures populaires durant le carnaval – Destination sud pour plusieurs *Snow birds* québécois - Elle est en face de Québec.
2. Bien avantagée – Il n'aime que sa propre famille – Farce satirique du Moyen-Âge –
3. Cri de douleur – Une très grande quantité – Organisation pédagogique.
4. Dans le calendrier romain – Livres qui renferment des instructions – Son numéro atomique est 22.
5. Soigné et arrangé – Écorce pulvérisée du chêne – Mur bas – On en fait de la farine, de l'huile et des vêtements
6. Supplémentaire – Provoquer – Pour le matin – Flaire.
7. A du plaisir – Montant des titres comptables – Ses idées ont peu d'étendu.
8. Un point vert sur fond bleu- Loin, bien loin – Possessif – Possèdes.
9. Bien seul – Réservé à ceux qui payent pour avoir le droit de vote.
10. Gaz d'éclairage – Terme du psychanalyste – Carat.
11. Personnage odieux – Connu – Pour Margaret Atwood, elles sont écarlates.
12. Garçon d'écurie - Planchette de bois du relieur – Celle du renard est bien connue – Direction de la boussole – Équerre.
13. Aigres ou piquantes – Tellement léger, qu'il en est tout retourné – Démontre l'unité – Façon de vivre [p].
14. Relatif aux courses de taureaux – Format musical plus court qu'un album – Châtiment.
15. Chromosome dont la fonction est la détermination du sexe – Perte plus ou moins complète de la faculté de marcher – Se dit d'un courant.
16. Façon de faire les choses – À la mode – Couvert de mousse – Très frisée.
17. Coloré ou peinturé – Cessation d'activité – Laisée loin derrière soi –
18. Acide du corps humain – Reporté au pouvoir – Gras du porc.
19. Chiffre romain – Sur la rose des vents – Il ramasse le blé – Pesantes.
20. Pharaon égyptien (XIX<sup>e</sup> dynastie) – Pièce du jeu d'échecs – Punir sévèrement – C'était le personnage le plus important du village.



Le projet COOP, connaissez-vous ?

Votre contribution dans le milieu pour toute cotisation REER, CELI et renouvellement d'hypothèque.

Votre caisse Desjardins remettra pour vous, 20\$ ou 50\$ à un organisme de votre choix dans le milieu.

Venez nous voir !

Un Avantage exclusif aux membres de la caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

418-775-7253 ou 1-800-375-7253

[www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)

Desjardins est là pour vous aider à accompagner concrètement votre enfant dans son éducation financière au moyen de la caisse scolaire.

Offerte en collaboration avec le milieu scolaire et destinée aux jeunes du primaire, la caisse scolaire est un programme d'apprentissage à l'épargne qui vise à rendre les jeunes autonomes, responsables et compétents dans la gestion de leurs finances.

#### QU' EST-CE QU' UN COMPTE DE CAISSE SCOLAIRE ?

- Un compte qui appartient à l'enfant ;
- Aucuns frais d'administration ;
- Dépôts effectués à l'école (retraits à la caisse seulement)

Relevé de compte papier de caisse scolaire (pour suivre les transactions).

#### UN SITE WEB À DÉCOUVRIR - [caissescolaire.com](http://caissescolaire.com)

Besoin de conseils, d'idées, d'activités à réaliser en famille à la maison ou de vidéos éducatives pour vous aider à parler d'argent avec votre enfant? Le site [caissescolaire.com](http://caissescolaire.com) est la référence éducative en matière d'

LA CAISSE  Desjardins maison ou  
SCOLAIRE enfant?  
épargne.

Soyez attentif la caisse scolaire arrivera dans les écoles primaires de La Mitis à la rentrée prochaine !

Si vous avez des questions ou désirez plus de renseignements, communiquez avec nous en composant le **418-775-7253**.

L'équipe de la caisse scolaire

« NOS COMMANDITAIRES »

**Bois d'oeuvre WJ** INC.

FABRICATION D'ARMOIRES, ESCALIERS, MEUBLES, GAZÉBOS...

**BERNARD DESROSIERS**  
 TÉL.: 418 776-3333  
 TÉLEG.: 418 776-2222  
 bdesrosi@globetrotter.net

**Ayrshire**  
**AR Robichaud et Fils (2002) Inc.**

Bruno Robichaud et Édith Deschênes  
 7, rang 8 Ouest  
 Saint-Damase de Matapédia  
 418 776-5217 • bruno.robichaud@globetrotter.net

*Ferme Bovine*  
*Refllet*  
*Des Vosges*  
*Annelie Balsor -*  
*René Matter*

Pur Sang Charolais  
 Croisement Simmental - Angus

No 5 Rang 10<sup>e</sup> - St-Damase (Québec) G0J 2J0  
 Tél. : (418) 776-2348 - Fax : (418) 776-2669

**COIFFURE ET JOLIS PIEDS**

**MADONE GAGNÉ**  
 Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

offre service à domicile  
 18-776-2550 • 418-318-0352

membre de TANQ

**GRUPE DAMABOIS**  
 Damabo inc.

**Usine de composantes de palettes**  
 441, Rang 7 Est  
 St-Damasse (Québec) G0J 2J0  
 Tél. : (418) 776-5455  
 Tél. usine : (418) 776-5471  
 Téléc. : (418) 776-5705  
 damabois@globetrotter.net

**ACHAT DE BOIS :**  
 Essences  
 tremble, peuplier  
 tous les bois francs

**Martin Lavoie** Directeur général  
**Jean-Marie Lavoie** Directeur usine

**Ferme René Turcotte**  
**Atelier d'usinage et de soudure**

311 Rang 7 ouest  
 St-Damase-de-Matapédia  
 (Québec) G0J 2J0  
 Tél : (418)776-5737

**Chevaliers de Colomb**  
**Conseil Tartigou 9985**

Clément Harvey, député  
 Jean Plourde, trésorier



**CHANTAL COIFFURE**

410 Rue Principale  
 St-Damase, Qc.

Salle de Bronzage



776-5779





## MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501  
Amqui (Québec) G5J 3P9  
Tél.: 418 629-2053  
Télé.: 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



Les Entreprises GéRacine inc.



Nathalie Chenel & Michel Lavoie

Bienvenue

## QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION MATÉRIAUX G. OUELLET



www.timbermart.ca

68, route 132 Ouest  
Bale-des-Sables, Qc.  
G0J 1C9

Tel.: 418 772-6308  
Fax: 418 772-6730  
helouellet@globetrotter.net



Helene Ouellet

## Gestions Helene Impôt des particuliers

518, Rang 7 Est  
Saint-Damase-De-Matapédia (Québec) G0J 2J0  
Tél: (418) 776-2222

## QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION MATÉRIAUX G. OUELLET



www.timbermart.ca

68, route 132 Ouest  
Bale-des-Sables, Qc.  
G0J 1C9

Tel.: 418 772-6308  
Fax: 418 772-6730  
helouellet@globetrotter.net

## Les productions Guillaume D'Astous Productions laitière, agricole, acéricole et forestière

Tél : (418) 776-2676

F: (418) 776-2630

107 rang 6 ouest  
St-Damase, QC  
G0J 2J0

productionsguillaumedastous@hotmail.ca



LES ENTREPRISES  
Yvon  
**D'ASTOUS**  
ET FILS INC.  
418/776-5540 Fax 418/776-2743  
R.B.Q.# 1864-2769-43

**Alimentation St-Damase**  
Marché OMNI  
370 rue Principale  
St-Damase  
776-5327  
776-5927  
(télécopieur)

Service SAQ  
Permis chasse & pêche  
Loto-Québec

Boucherie, Mets préparés, Pain frais, pâtisserie  
Produits d'érable régionaux  
Essence, Bière, vin, location vidéo  
Livraison Pharmacie Aubert Lévesque  
1 fois semaine  
**OUVERT 7 JOURS SEMAINE**



**Nancy D'Astous, RSG**  
504, Rang 7 est  
St-Damase, Québec  
G0J 2J0  
418-776-2611



**Algonquin**



**Ferme Guy D'Astous**  
402, rue de l'église  
St-Damase, Qc G0J 2J0

Commerçant de foin, paille, animaux, machineries,  
accessoires de cabane à sucre,  
et bois de chauffage en 8'

**Téléphone : 418 776-2116**



**Ferme Guy D'Astous**  
402, rue de l'église  
St-Damase, Qc G0J 2J0

Commerçant de foin, paille, animaux, machineries,  
accessoires de cabane à sucre,  
et bois de chauffage en 8'

**Téléphone : 418 776-2116**



**MRC de La Matapédia**

**STEVE QUELLET, CONSEILLER EN DÉVELOPPEMENT  
LOCAL ET TERRITORIAL**

123, rue Desbiens, local 501  
Amqui (Québec) G5J 3P9

Tél.: (418) 629-2053 p. 1031  
Télécopieur: (418) 629-3195

Courriel: s.ouellet@mrcmatapedia.quebec

**FERME Multi-Ressources**



PRODUCTEUR  
*Pomme de terre*  
**Jean-Marc Durette**  
PROPRIÉTAIRE

504, Rang 7 Est  
Saint-Damase, Qc G0J 2J0  
Tél.: (418) 776-2611



**Pharmacie  
Hallé et McNicoll**

Affiliée à:



99, rue de l'Église  
Sayabec (Québec)  
G0J 3K0

**T: 418 536-1414**  
F: 418 536-3410

Suivez-nous sur:



familiprix.com

**Jean-Philippe Hallé**  
pharmacien  
**Kaven McNicoll**  
pharmacien



**Gestion Famille G. Ouellet inc.**

479, route 297 Nord,

Saint-Damase

Québec G0J 2J0

**RELAIS ST-DAMASE**

**OUVERT 7 JOURS**

**418 776-2525**

**Restaurant-Bar**

*Bienvenue!*



**Chalets**

**302, route 297 Sud, Saint-Damase (Qc) G0J 2J0**

**CAMPING**

**418 776-2828**

302, route 297 Sud

Saint-Damase (Qc)

G0J 2J0

**BASE PLEIN AIR  
ST-DAMASE**

[www.basepleinair.com](http://www.basepleinair.com)



**LES ENTREPRISES  
A&D  
Landry**

Depuis plus de 60 ans

*Stéphane et Simon Landry,  
propriétaires*

393, av. Principale  
St-Damase-de-Matapédia  
(Québec) G0J 2J0

T.É.C. : 2527-2196-03



**Tél. : 418 776-2080**  
**Fax : 418 776-2153**

[ad\\_landry@globetrotter.net](mailto:ad_landry@globetrotter.net)  
[www.entreprisesadlandry.com](http://www.entreprisesadlandry.com)

• **TERRASSEMENT**

• **EXCAVATRICES**

Mini à 35 tonnes

• **TRANSPORT ET VENTE**

- Terre, sable, gravier tamisé  
- Terre à jardin  
- Pierre, concassé, chaux

• **CHEMINS FORESTIERS**

construction de routes  
et canalisation

• **INSTALLATION FUSSES SEPTIQUES  
ET CHAMPS D'ÉPURATION**  
(Standard, modifié, Ecoflo, Blonest)

• **TRANSPORT**

- Général, fardler  
- Copeaux, sciure  
- Écorces  
- Plancher mobile  
- Maïs - Orge - Avoine

• **TRAVAUX EN RUISSEAU**  
excavatrice à l'huile végétale

• **TRANSPORT BILLES DE BOIS**

• **TRANSPORT SCOLAIRE**



**Naturopathie Karine Ratté**

*Thérapeute du corps*

*Huiles essentielles*

*Yoga Pranaflow®*

*Formatrice*

*Douceur et professionnalisme*

**418 509-9727**

[rattekarine3@gmail.com](mailto:rattekarine3@gmail.com)



Association des  
Naturopathes  
du Québec #1543

*Cantine la belle et l'ours*



396 principal

St-Damase de la matapédia g0j 2j0

418-776-3366

