



LE PETIT SEMEUR

Volume 18

mars 2023

Numéro 1

Un magazine pour nourrir notre solidarité et
notre fraternité

Deuxième édition de la marche aux flambeaux



6 janvier 2023

Merci à l'Association sportive (Audrey Turcotte et Marie-
Chantal Bienvenue)

et aux participants



Offrez un abonnement en cadeau

4 numéros pour 20\$

lepetitsemeur@hotmail.com

L'équipe du Petit Semeur:

Mise en page et montage: Martine Lavoie

Correction: Jocelyne Bélanger

Abonnement et administration: Martine Bérubé

Prochaine date de tombée: 1 juin 2023



Kristina Michaud

Députée
Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

kristina.michaud@parl.gc.ca



@kristinamichaud.bq



@krimichaudbq

Bureau principal - Amqui
35 boul. Saint-Benoit Est
Amqui, Québec
G5J 2B8
418-629-6456

Bureau de Matane
159 rue Saint-Pierre
Unité 303
Matane, Québec
G4W 2B8
418-562-0343



« Mot du maire »

Par Martin Carrier

Bonjour chers citoyennes et citoyens,

L'hiver est bientôt terminé et il nous aura laissé une grande quantité de neige. Nos employés d'hiver ont fait une excellente "JOB" cet hiver et je les remercie!

Nous avons une nouvelle venue au sein de la municipalité. Il s'agit de Vanessa Caron résidente de la municipalité qui s'est présentée pour relever de nouveaux défis à la direction. Je peux vous assurer qu'elle est motivée et qu'elle n'a pas peur de s'activer aux tâches qui se retrouvent devant elle. Le conseil est très content de sa venue et nous lui souhaitons la bienvenue. Nous croyons qu'elle donnera un élan à nos idées. Je vous annonce également que Sébastien Caron a décidé de relever de nouveaux défis donc il ne sera plus à l'emploi de la municipalité à la fin de la présente saison. Il continue de donner un coup de main à Janick pour le reste de l'hiver durant les tempêtes et nous le remercions pour son travail.

Il me fait plaisir de vous annoncer que Laurent Michaud revient à l'emploi de la voirie dès le 6 mars. Nous sommes à la recherche d'un troisième employé pour compléter notre équipe d'ici l'automne 2023.

Lorsque vous lirez ce journal, vous aurez reçu vos relevés de taxes de 2023. C'est sûr qu'il y a eu une mise à jour des valeurs foncières par la MRC ainsi qu'une augmentation par la municipalité. Nous avons fait le maximum afin de minimiser la hausse due à l'inflation (prix du diesel, prix des assurances, etc.) que vit l'ensemble des régions du Québec. Il faut savoir aussi que le parc éolien nous ramène des redevances que nous avons utilisées pour ne pas trop augmenter vos taxes.

Il y a des réparations dans les rangs de planifiées cet été avec de belles subventions qui nous permettront de faire les travaux à moindre coût. Nous devons nous pencher sur la planification de rechargement de gravier à plusieurs endroits. Dès le printemps, une tournée des rangs sera effectuée afin de réévaluer les emplacements problématiques.

Je suis conscient que vous avez tous des attentes envers les travaux de voiries mais sachez que nous nous efforçons de planifier pour pouvoir en faire le plus possible de façon équitable avec le budget disponible.

Pour le mot de la fin, je voudrais vous souhaiter un beau printemps avec du soleil, des rencontres agréables et peut-être une ou des parties de sucre pour pouvoir se sucrer le bec avec les produits d'érable si délicieux.

« Message de votre municipalité »

Par : Vanessa Caron



Chers citoyens,

C'est avec plaisir que je vous écris ces quelques lignes pour me présenter à vous, pour celles et ceux qui ne me connaissent pas.

Je m'appelle Vanessa Caron et depuis le 23 janvier 2023, j'occupe la fonction de directrice générale et greffière-trésorière au sein de la Municipalité de la Paroisse de Saint-Damase. Après près de 15 ans à la coordination d'un organisme communautaire de la Matanie, j'ai pu acquérir diverses expériences tant au niveau de la gestion des ressources humaines, administratives et financières. Un tout nouveau défi m'interpellait depuis un certain temps: pouvoir investir mes compétences dans ma belle communauté !

Établi dans le beau village de Saint-Damase depuis toujours, j'ai à cœur de m'investir auprès de mes concitoyennes-concitoyens pour faire de la municipalité un endroit qui se démarque et qui offre un environnement positif, sain et sûr dans la conformité des lois et règlements. La vitalité de notre belle municipalité est une préoccupation qui me touche particulièrement. L'avenir d'une municipalité comme la nôtre repose sur l'attractivité que nous pouvons proposer autant pour les jeunes et moins jeunes.

La question de m'établir définitivement à Saint-Damase n'a jamais été un questionnement. Pour moi il est clair que c'est l'ENDROIT ou il fait bon vivre. Je n'ai pas eu à convaincre mon conjoint que c'était ici que nous devrions faire notre vie, il a pu le constater de ses propres yeux.

Maman d'une belle petite fille de 2 ans et belle-maman d'un grand garçon de 6 ans, je souhaite que leur enfance ici soit mémorable et qu'ils aient le goût d'y rester à l'âge adulte. Vous pourrez le constater, je suis une personne à l'écoute, souriante, travaillante, avec un soupçon d'humour, intègre et surtout transparente. Je suis une aimante de la nature, que ce soient les randonnées de VTT, la chasse et la pêche ou juste relaxer l'été et profiter de ma cour extérieure. Pour moi l'objectif principal dans la vie est d'avoir du plaisir autant dans la vie personnelle qu'au travail.

Bien sûr, commencer un nouvel emploi demande temps, investissement et nouveaux apprentissages. J'ai la chance de pouvoir compter sur des employés.es hors pairs et ayant tout comme moi le souci du travail bien fait. Je peux également compter sur une équipe de conseillers-ères qui ont à cœur le bien-être de toutes et tous. Finalement, j'ai l'incroyable chance d'avoir le soutien d'une personne chevronnée du métier de directrice générale et qui partage tout comme moi le souci du détail et de l'intégrité du travail, en la personne de madame Josée Gauthier.

Grâce à votre indulgence, je souhaite pouvoir répondre aux attentes de ma communauté pour assurer la pérennité de la municipalité, la rendre davantage vivante et susciter l'intérêt à de nouvelles personnes de venir s'y installer et s'y impliquer.

Sachez en terminant que ma porte est ouverte à vous recevoir et accueillir vos idées, questionnements et ce, avec le sourire. Vous pouvez compter sur moi pour faire tout mon possible au mieux de mes connaissances pour assumer le rôle de directrice générale de mon petit village natal : Saint-Damase ☐



Offre d'emploi
Responsable de l'entretien paysager
Municipalité de Saint-Damase

Sommaire de l'emploi

La Municipalité de Saint-Damase est à la recherche d'une personne créative pouvant occuper le poste de responsable de l'entretien paysager de ses lieux publics

Responsabilités

- Désherbage; installation de paillis
- Taille des arbustes et végétaux;
- Plantation d'annuelles, plantation de végétaux, ajout de terreau et compost;
- Entretien et division de vivaces;

Exigences

- Être en bonne forme physique;
- Être fiable, débrouillard, responsable; créatif

Conditions du contrat

Durée du contrat: de juillet à la mi-septembre (durée variable selon la température)
Horaires de travail: Horaires variables.

Salaire

Ce contrat de 500\$ pour la saison est offert en travail autonome pour une durée total de 25h pour la saison.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur curriculum vitae par courriel à l'adresse suivante, le plus tôt possible :

stdamasedirection@mrcmatapedia.quebec
à l'attention de Vanessa Caron - Directrice Générale.
Informations : 418 776-2103

NB : le masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte



Bienveillance
Engagement
Collaboration

« L'école vous informe »

Par Martine Lavoie

Parlement écolier : Encore cette année, l'École Saint-Damase brillera à Québec lors du 26e parlement écolier qui se déroulera au parlement les 4-5 mai prochain. C'est Katherine Bouchard et Charlotte Ratté qui nous représenteront. Bravo aux autres participantes soient: Kloé Décosse, Karyanne Dumont, Britany Gendron et Tania Turcotte.

=====

Les p'tits bricoleurs: Déjà une première production pour notre groupe de 3e cycle. Des porte-tablettes ont été montés, vernis et peints dans notre nouvel atelier au sous-sol. Des après-midis de plaisir

=====



le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



On bouge au cube

Le volet hivernal du Grand défi a pour but d'initier les jeunes de tous les milieux aux plaisirs du ski de fond et de les encourager à être plus actifs durant l'hiver.

Les centres de ski de fond partenaires accueillent les écoles primaires du Québec ainsi que les enfants de 12 ans et moins. Les enfants bénéficient gratuitement de l'accès aux pistes ainsi que du prêt d'équipement complet incluant les skis, les bottes et les bâtons .

Nous avons eu la chance d'aller au centre de ski fond de St-Ulric où des bénévoles nous ont chaleureusement accueillis avec un chalet chauffé et du chocolat chaud.

Merci à Jacques Lévesque pour la préparation des équipements.

Équipe de basket-ball LaVolière

Ariane D'astous, Vicky Bélanger, Charlotte Ratté, Olivier D'Astous, Édouard Carrier, Tania Turcotte, Zachary Coulombe, Katherine Bouchard, Marilou Bélanger

Zack Gagnon, Anne-Sophie Turcotte, Charles D'Astous, Antoine Coulombe, Matis Ouellet-bouchard



Rappelons nous que le premier logo de notre équipe avait été dessiné par Alexy Lévesque et Sébastien Caron lors de la création de l'équipe par Marie-Noël Gagné en 2016.

Depuis, bien des joueurs ont pris la photographie annuelle d'équipe qui trône dans notre corridor d'école



La nouvelle conceptrice du logo est Tania Turcotte, élève de 6e année.

Cette année, nos entraîneuses sont Marilou Bélanger et Ariane D'Astous, d'anciennes joueuses de l'équipe.

Afin de financer de nouveaux uniformes, **une cueillette de bouteilles sera organisée en mai** par les membres de l'équipe.

En attendant, faites des réserves dans votre sous-sol afin de nous aider à être mieux équipé en septembre 2023.



« Club des 50 ans et plus »

Par: Martine Bérubé et Clermont Miousse

*Le Club des 50+ de Saint-Damase
vous invite à*

**L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
QUI AURA LIEU LE 22 MARS 2023 À 13H30**

**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE,
DANS LA SALLE DES 50+**



INFORMATION

CLERMONT MIOUSSE : 418 776-5696

MARTINE BÉRUBÉ : 418 776-5644



Réservez votre place



Lors de la Saint-Valentin, les membres du Club ont reçu les jeunes de l'école pour un après-midi d'activités:

- Pétanque-atout
- Jeu de poches
- Cerceaux
- Collation
- Et finalement traditionnel bingo-cadeaux

Jeunes et moins jeunes ont bien collaboré et ont partagé de merveilleux moments dans la simplicité. Une rencontre à refaire assurément.

Merci à Clermont et Martine pour l'organisation.



« Corporation de développement et d'urbanisme »

Par: Hélène Ouellet

LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT ET D'URBANISME DE SAINT-DAMASE

VOUS INVITE À SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

QUI AURA LIEU LE

Mardi 16 mai 2023

Au Centre Communautaire À 19 H 30

LES MEMBRES DE LA C.D.U. SERONT PRÉSENTS POUR VOUS INFORMER DES RÉALISATIONS 2022

AINSI QUE DES PROJETS POUR 2023.

NOUS AVONS HÂTE DE CONNAÎTRE VOS SUGGESTIONS ET IDÉES POUR NOUS AIDER AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE COMMUNAUTÉ.

MERCI DE VOTRE PRÉSENCE !

Les membres de la C.D.U. : Cyndy Canuel, prés. Martine Bérubé, vice-prés. Hélène Ouellet sec.-très. Antonin Fortin adm., Lise Otis adm. et Mario Caron adm. Clermont Miousse et Martin Carrier, représentant municipal

Concours décorations de Noël

Le jugement pour le concours en 2022, s'est fait le Jeudi, 29 décembre. Les membres de la Corporation de Développement et d'Urbanisme qui ont participé au jugement sont: **Mario Caron, Martine Bérubé et Hélène Ouellet** . Les gagnants (2 dans le périmètre du village et 2 dans les rangs), sont:

2022

Yves D'Astous et Chantale Vaillancourt
Vallier Lavoie et Olivette Bérubé
Clément D'Astous et Solange Desrosiers
Bruno Robichaud et Édith Deschênes

Nous vous rappelons que les gagnants sont éliminés pour une période de 3 ans et qu'ils se méritent un chèque de 25 \$, gracieuseté de la Corporation Municipale de Saint-Damase.

2019

Christian Parent
Wilfrid Caron
Francis Bélanger
Ronald Harrisson

2020

Alain D'Astous
Roger Lemelin
Robin Leblanc
André Paquet

2021

Daniel Caron
Denis Landry
Rémi Caron
Antonin Fortin

En 2022, la C.D.U. de Saint-Damase, avec la précieuse aide de Sonia D'Auteuil, ont fait briller le Parc de L'Église et la salle Communautaire, pour Noël et pour l'Halloween. Si vous aimeriez faire partie du comité de décorations ou si vous avez des idées ou des suggestions à nous faire part, nous sommes très ouverts à recevoir vos commentaires ou votre aide. Merci à chacun d'entre vous, qui prenez le temps de décorer et de rendre notre village plus illuminé et plus festif.

Les membres de la C.D.U. : Antonin Fortin, , Clermont Miousse, Cyndy Canuel, Hélène Ouellet,
Lise

Otis, Mario Caron, Martin Carrier, Martine Bérubé.

(Il y a un poste vacant si l'aventure vous intéresse,....)

« Des nouvelles de nos citoyens »

Par : Marie-Chantal Bienvenue

Le 27 novembre dernier lors de la journée municipale, nous avons eu la chance d'avoir quatre nouveaux résidents originaires du Guatemala qui sont venus tenir une table pour se présenter, échanger et nous faire déguster un plat de leur pays d'origine.

Un plat qui a été cuisiné la veille lors d'une cuisine collective interculturelle à la cuisine de notre centre communautaire. Nous avons eu la chance d'avoir la participation de huit nouveaux arrivants provenant du Guatemala ainsi qu'une quinzaine de personnes de longue racine au Québec.

Un pâté chinois a également été cuisiné pour faire découvrir à nos nouveaux arrivants un plat simple et bien de chez nous.

La pénurie d'emploi au Québec incite les entreprises à recourir à l'immigration pour permettre à leurs entreprises de continuer à prospérer. Nous avons donc la chance à Saint-Damase de côtoyer, en ce moment, six travailleurs et quatre à Saint-Noel qui proviennent du Guatemala.

Je vous souhaite de tous les rencontrer ce sont de belles personnes et si vous les croisez n'hésitez pas à leurs jaser (lentement), faire leurs connaissance cela leurs fera plaisir et ils pourront pratiquer leur cours de francisation.



Le groupe de travailleur de Saint-Noël est venu participer à l'activité de cuisine interculturelle de Saint-Damase. Gustavo, Antonio, David et José



Gerber, l'un d'entre eux, est en train d'organiser une équipe de soccer adultes à Saint-Damase. Pour les joueurs de soccer, surveillez les annonces à venir si vous désirez vous joindre à eux. Pour ceux qui n'ont pas eu la chance de rencontrer les quatre qui se sont présentés à la journée municipale, je tenais à vous les présenter un peu.

Voici un résumé de leur présentation :



Edy Alberto Reyes De la cruz (27 ans): Vous avez peut-être déjà rencontré Edy qui est tout de même ici depuis 3 ans maintenant. Vous trouverez une photo de lui avec sa femme qui demeure toujours au Guatemala. Il est fils de charpentier et sa maman était mère au foyer. Dans son pays il a cumulé plusieurs emplois. Il est venu travailler pour l'entreprise Damaboïs. Ce qui lui permet d'atteindre des objectifs dans son pays qu'autrement il n'aurait pas pu atteindre.

Marlon Santizo (29 ans): Marlon est un jeune athlète qui était dans la fédération nationale de tir au Guatemala. Il est veuf et a perdu sa femme récemment. Toutes nos condoléances pour cette triste perte. Il est diplômé d'un Bac en informatique commerciale. Il travaillait toutefois comme menuisier dans la fabrication de meubles au Guatemala. Il travaille maintenant pour Damaboïs.

Gerber Duban Set Espana (30 ans) : De père menuisier et mère au foyer, Gerber est marié à Elsa de Leon et a deux filles, Melany (13 ans) et Allison (9 ans) qui lui manquent vraiment beaucoup. Il est ici depuis presque un an et demi. Il aime beaucoup faire du sport car cela l'aide à évacuer sa peine et son stress. Il est très heureux des belles rencontres qu'il fait ici avec les gens de Saint-Damase.



Kenneth Anderson (28 ans)

Dernier né d'une famille de onze enfants, personne ne l'attendait. Né de parents aimants qui ont tout donné pour que leurs enfants soient heureux. Il a été travailler dans la maçonnerie et l'agriculture. Mais la pauvreté fait en sorte que chacun doit suivre son destin pour pouvoir réaliser ses rêves. Ses parents lui ont expliqué avoir lutté plusieurs fois, les larmes aux yeux mais les pieds bien ancrés sur terre en regardant toujours le créateur des cieux. C'est ce dernier qui lui a donné l'opportunité de voyager au Canada, de réaliser ses rêves petit à petit (avoir une petite maison, une charrette et des économies) et de rencontrer de belles personnes à Saint-Damase.



Les écrans : La dépendance du temps moderne

Naomi Lejeune, B.Sc.Kin, agente de promotion et prévention des saines habitudes de vie, DSPu

L'ère de la technologie nous a amené à utiliser les écrans de plus en plus dans notre quotidien. Que ce soit le téléphone intelligent, la tablette électronique, l'ordinateur portable ou n'importe quel autre type d'écran, il y a mille et une raisons d'utiliser ces appareils électroniques que ce soit pour le travail, l'école ou pour se divertir.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2020) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2022), l'usage des écrans peut amener des répercussions négatives pour la santé. Ces répercussions incluent des conséquences sur la santé physique telles que des troubles du sommeil, des troubles musculosquelettiques et des problèmes de vision. L'utilisation des écrans est aussi associée à la sédentarité qui est liée à de nombreux problèmes de santé comme le risque accru de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et l'hypertension. Elles incluent également des conséquences au niveau psychosocial notamment l'isolement, l'altération des fonctions cognitives et exécutives et une diminution des compétences sociales.

Les directives canadiennes incluent une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire (dont le temps-écran) et le sommeil. De plus, elles favorisent le mouvement sur 24 heures.

Recommandations du temps d'écran spécifique au loisir selon les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.

Tranches d'âge	Temps d'écran maximal recommandé
0 à 2 ans	Aucun temps d'écran
2 à 5 ans	Moins d'une heure par jour
5 à 17 ans	Maximum de 2 heures par jour
18 à 65 ans et plus	Maximum de 3 heures par jour

(Canadian Society for Exercise Physiology, 2021).

Savais-tu que *Pause ton écran* est un site web offrant plusieurs outils pour améliorer les habitudes numériques, seul ou en famille. En voici quelques-uns :

*Ententes familiales : Outils pratiques

*Encadrement de l'école à distance : École en ligne : comment aider vos enfants?

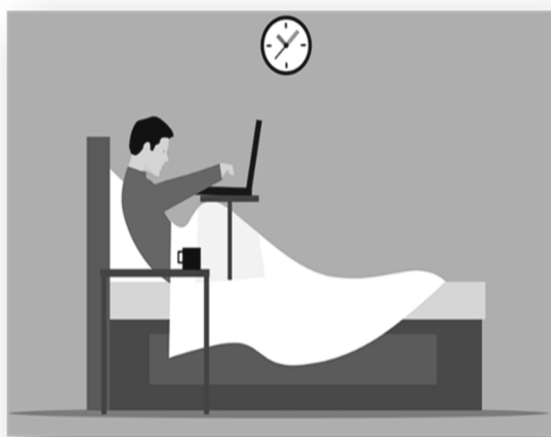
*Encadrement chez les adolescents : Écrans et ados : 5 stratégies pour un encadrement bienveillant

*Évaluer la situation chez les adolescents : Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?

La Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes vise à réduire le nombre de jeunes avec des problèmes liés à leur utilisation des écrans et qui affectent leur santé globale. Pour plus d'information, cliquez sur le lien suivant :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>

*****Recommandations pour réduire le temps des écrans et la sédentarité*******



- 1- Créez des zones sans écran à la maison (comme les chambres) et des moments sans écran (par exemple pendant les repas);
- 2- Établissez des routines sans écran avant l'heure du coucher;
- 3- Prévoyez des pauses pour bouger et installez des rappels sur vos applications pour limiter le temps passé devant un écran;
- 4- Intégrez du mouvement dès le début de votre journée – allez à l'école ou au travail à pied, en vélo ou par un autre moyen de transport à roues;
- 5- Passez du temps dehors – essayez des jeux en espaces naturels ou la récolte de pièces libres « loose parts » et trouvez de nouveaux sentiers et espaces de plein air.

Bien entendu, on ne change pas ses habitudes face à l'utilisation des écrans du jour au lendemain. Toutefois, c'est avec de petits pas concrets réalisés chaque jour que l'on améliore nos habitudes de vie.

Références

Moore SA, Vanderloo LM, Birken CS, Rehman LA. Repenser un rythme favorable à la santé à l'ère de la pandémie de COVID-19. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2022;42(4):141-145. <https://>

« Coordonnatrice en loisirs »

Par : Delphine Chamaille

LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT ET D'URBANISME DE SAINT-DAMASE
LANCE UN

appel de bénévoles



POUR FORMER UN COMITÉ CUISINE AFIN DE RÉPONDRE AUX
BESOINS DES ORGANISMES ET DES COMITÉS LORS
D'ÉVÉNEMENTS, CUISINER DES COLLATIONS AVEC LES ENFANTS
PENDANT LES CAMPS DE JOUR, ETC

INFORMATION DELPHINE COORDO LOISIRS :
418 631-9834 - LOISIRSOUEST@MRCMATAPEDIA.QUEBEC

L'ASSOCIATION SPORTIVE DE ST-DAMASE
VOUS INFORME QUE LA

*Journée
familiale*

SERA DE RETOUR LE 10 JUIN 2023
DÉTAILS À VENIR
SURVEILLEZ LA PAGE FACEBOOK





LA WAX PEN

Fiche informative destinée aux parents et aux intervenants scolaires

La Sûreté du Québec souhaite informer les parents et les intervenants scolaires concernant les dispositifs *wax pen* ainsi que les risques et les problématiques qui pourraient en découler.

La wax pen, qu'est-ce que c'est?

- Un dispositif, en tout point similaire à celui d'une cigarette électronique, qui contient un concentré liquide de cannabis destiné à être consommé par vapotage.
- Autres noms connus pour ces dispositifs : « oil pen », « vape pen », « THC e-juice », vaporisateur, « cart », cartouche, « mods », « pods », stylo de vapotage, « sous-ohm », appareil à réservoir, « vape », pipe à dab, « dab rig », crayon à dab, « dab pen », etc.



L'attrait pour les jeunes

- **Facile d'accès.** Au Québec, lorsqu'il est question de consommation à des fins non médicales, il est impossible de se procurer ce produit de manière légale. Malgré tout, les consommateurs parviennent aisément à s'en procurer, en ligne, sur des sites illégaux, et le faire livrer discrètement à leur porte. De plus, certains trafiquants font le commerce et la promotion de « wax pen » directement auprès des jeunes. Notamment, à proximité des écoles ou sur les réseaux sociaux.
- **Très simple d'utilisation.** La grande majorité des « wax pen » sont des appareils tout-en-un et ne demandent aucune expérience ni connaissance spécifique afin de les utiliser.
- **Flexibilité de consommation.** Le consommateur peut prendre exactement le nombre de bouffées voulues, au moment voulu sans avoir à effectuer une préparation au préalable.
- **Grande discrétion.** Conçus pour s'apparenter à n'importe quelle vapoteuse, ces dispositifs ne dégagent pas l'odeur habituelle associée à la consommation de cannabis. Ces caractéristiques pourraient amener les consommateurs à croire, à tort, que la dangerosité du produit est moindre, vue sa discrétion.
- **Méconnaissance du produit.** Dû au mode de consommation par vapotage et aux nombreuses saveurs disponibles, plusieurs jeunes consommateurs ont la fausse impression que ce produit est moins nocif ou moins puissant que d'autres produits du cannabis. Parfois même, la méconnaissance du produit entraîne certains parents à agir en facilitateurs auprès des jeunes qui souhaitent se procurer ce dispositif de cannabis illicite (ex. : en prêtant leur carte de crédit pour la commande en ligne), ce qui constitue un acte illégal.



Les risques¹

- Contrairement aux produits vendus légalement à la Société québécoise du cannabis (SQDC), dont la teneur maximale en THC est de 30 % et qui sont soumis à des analyses réglementaires obligatoires, les wax pen obtenues de manière illicite ne font l'objet d'aucun contrôle de qualité. D'ailleurs, il est prétendu que ces dispositifs peuvent contenir **jusqu'à 99 % de THC**. Certaines études locales effectuées sur du cannabis illicite signalent même que des pesticides et d'autres contaminants interdits par Santé Canada y ont été décelés.
- La forte concentration en THC peut accentuer les effets nocifs sur le consommateur, provoquer des effets secondaires intenses, augmenter le risque de développer une dépendance ou de vivre un trouble de santé mentale.
- Le THC est responsable de l'effet euphorisant du cannabis par l'augmentation de la concentration de dopamine (hormone du plaisir) dans le cerveau. Cette réaction pourrait inciter le consommateur à accroître sa consommation afin de retrouver le sentiment de plaisir éprouvé, ce qui, à son tour, pourrait entraîner une tolérance et une accoutumance à la substance consommée chez l'utilisateur.
- Parmi les autres effets secondaires de la consommation de wax pen, les personnes intoxiquées éprouvent parfois des nausées, des étourdissements, des vomissements, un sentiment de désorganisation, des malaises, de l'anxiété, un sentiment dépressif et même des épisodes de psychose.
- La forte concentration en THC dans les wax pen augmente les risques de surdose. De plus, en combinant la consommation de cannabis à d'autres substances – telles que l'alcool ou une médication sous prescription – les risques en sont décuplés.
- Le fait de vapoter a également été associé à certains risques de santé chez les usagers, comme celui de développer une maladie pulmonaire grave.

Déceler les signes de consommation chez les jeunes²

- Changements dans les fréquentations sociales;
- Augmentation des absences non motivées ou des retards en classe;
- Baisse du rendement académique;
- Démotivation scolaire;
- Changement d'attitude;
- Relation difficile avec les parents et les enseignants – adultes en autorité;
- Changement d'humeur – plus de passivité, d'agressivité et de réactivité;
- Détérioration des relations avec autrui;
- Augmentation ou baisse de l'estime de soi;
- Etc.

1- Sources :

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-07/CCSA-Things-You-Need-to-Know-about-Cannabis-Extracts-2019-fr.pdf>
<https://encadrement-cannabis.com/le-cannabis/risques-associes-aux-methodes-de-consommation-du-cannabis/#vapoter>
<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/effets/>
<https://drugabuse.com/drugs/marijuana/overdose/>
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/cannabis>

2- Source :

<https://www.jeunessesansdroguecanada.org/prevention/conseils-aux-parents/liste-des-signes-a-surveiller/>



Conséquences pénales

Au Québec :

- L'âge minimum pour acheter légalement du cannabis et ses dérivés est de 21 ans.
- Seule la SQDC peut vendre du cannabis à des fins récréatives. Ainsi, tout cannabis récréatif acheté d'un autre fournisseur, que ce soit en ligne ou en magasin, est considéré comme du cannabis illicite. Comme la SQDC ne vend pas de vapoteuses au cannabis, ces dispositifs ne peuvent être achetés légalement au Québec.
- Selon les lois en vigueur au Québec, il est interdit à une personne âgée de moins de 21 ans d'acheter du cannabis ou d'en avoir en sa possession. Tout individu qui contrevient à ces interdictions est passible d'une amende de 100\$.
- Il est également interdit à tout individu âgé de 18 ans ou plus d'avoir en sa possession du cannabis qu'il sait illicite. La personne qui commet cette infraction, par exemple en ayant une wax pen achetée en ligne sur un site illégal, encourt une peine pouvant aller jusqu'à 5 ans moins un jour de prison.
- Enfin, un adulte qui vend ou distribue du cannabis (ou ses dérivés) à un mineur, en commandant un dispositif de wax pen en ligne pour son enfant par exemple, commet un acte illégal et est passible d'une peine pouvant aller jusqu'à un emprisonnement maximal de quatorze ans.

Conseils de prévention et d'intervention

Prévenir en amont

- Développez une bonne relation de confiance avec le jeune afin de pouvoir discuter de sujets importants tels que la consommation de cannabis.
- Informez-vous sur le cannabis et ses modes de consommation : composition, effets, conséquences possibles sur la santé, etc. Privilégiez l'information objective et provenant de sources fiables.
- Restez à l'affût des colis qui sont livrés à votre domicile et des articles commandés en ligne par votre jeune.
- Abordez le sujet de la consommation; écoutez et faites preuve d'ouverture. Demandez l'opinion du jeune et reconnaissez son point de vue.
- Évitez les jugements, les attitudes moralisantes, la répression et les interventions trop rapides ou brusques.

Intervenir en cas de consommation avérée

- Ne soyez pas craintif; amorcez et abordez la conversation avec le jeune au moment favorable.
- Présentez vos arguments afin de faciliter la compréhension du jeune à l'égard de votre souci principal, en l'occurrence son bien-être et sa sécurité.
- Questionnez le jeune sur la ou les raison(s) de sa consommation ainsi que sur la fréquence à laquelle il consomme.
- Soyez en mesure de référer le jeune à des ressources d'aide ou d'informations en cas de besoin.

Aide et ressources

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu>
<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/>
<https://www.jeunesesansdroguecanada.org/>
<https://www.aidedrogue.ca/>
<https://www.ccsa.ca/fr>
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis.html>



«Chronique d'herboristerie »

Par : Mélanie Lavoie

Mon beau sapin, roi des forêts !

Qui ne connaît pas ou n'a pas chanté ce cantique...

Mais, est-ce que vous savez que notre Sapin Baumier (*Abies balsamea*), en plus de sentir bon et d'être majestueux année après année dans notre salon, a beaucoup de propriétés médicinales ? Voici les grandes lignes de l'utilisation de cet arbre en herboristerie :

Premièrement, comment distinguer le sapin de l'épinette avec les aiguilles :

Le sapin a des aiguilles plates, peu piquantes et persistantes qui sont disposées de chaque côté des branches. Un peu comme 180 degrés.

L'épinette quant à elle, ses aiguilles sont piquantes et sont disposées tout autour de ses branches. Un peu comme un 360 degrés.

Il est très important lors de la récolte, de cueillir seulement ce dont vous avez de besoin et jamais plus du tiers.

Personnellement, j'utilise la méthode de cueillette 1 pour 3 :

1 pour moi, 1 pour les animaux et 1 pour la plante.

Et pour ce qui est du Sapin Baumier, il est primordial de ne JAMAIS cueillir les pousses du milieu. Sinon, la branche arrêtera sa croissance pour l'année qui suit.

Les pousses de Sapin Baumier :

Au printemps, la récolte se fait avec les jeunes pousses de l'année.

Elles se cueillent lorsqu'elles sont vert lime et tendres. Elles ont un goût très fruité et sucré. Nous pouvons les consommer crues, les faire sécher (pour utilisation future dans l'année) et même les réduire en poudre pour les cuisiner. Fait intéressant, les jeunes pousses sont très riches en vitamine C.

Ce qui est plaisant avec le Sapin Baumier, c'est que nous pouvons le récolter tout au long de l'année. Lorsque les pousses annuelles deviennent plus matures, je ne conseille pas de les manger car elles sont vraiment plus difficiles à digérer. Cependant, elles sont merveilleuses en infusion.

Elles sont immunostimulantes (stimule le système immunitaire), désinflammatoire (réduit l'inflammation) et excellent tonique respiratoire.

Une autre manière très intéressante de les transformer est la suivante :

Remplir un pot Masson de pousses de Sapin Baumier et le recouvrir d'une huile végétale à votre choix (olive, tournesol, etc...).

Laisser macérer 30 jours et filtrer le tout. Vous aurez une huile pour vous frictionner lorsque vos muscles seront douloureux ou pour vous frictionner au niveau des poumons lorsque vous avez un rhume.

Finalement, le miel de Sapin Baumier est un allié de taille lorsque vous avez une bronchite, sinusite, grippe, rhume ou un mal de gorge.

Pour le fabriquer, il suffit de cueillir 100 grammes de pousses neuves de l'année et de les laisser sécher à l'air libre 3 à 4 jours.

Une fois les pousses séchées, faites chauffer au bain-marie environ 250 grammes de miel pour le liquéfier. Incorporer les pousses et laisser macérer un mois. Une fois la macération terminée, filtrer et embouteiller.



La gomme de Sapin Baumier ou oléorésine :


Mon grand-père ainsi que mon père étaient bucherons et ils avaient toujours une petite fiole sur eux avec de la gomme de sapin à l'intérieur.

Un bobo ? Gomme de Sapin !

Et ils avaient raison ! L'oléorésine de cet arbre, est antiseptique et à la propriété exceptionnelle de remplacer les points de suture lorsqu'un hôpital n'est pas à proximité. Lorsqu'elle est appliquée sur une coupure profonde, les tissus se réparent de l'intérieur vers l'extérieur.

Finalement, placée sous la langue, elle aide à combattre les infections respiratoires.

Sur ce, je vous souhaite à tous et à toutes un temps des fêtes doux et rempli d'amour et de santé !

Mélanie Lavoie, Herboriste  www.lapreledutemps.com /info@lapreledutemps

=====

Sondage pour les jeunes de Saint-Damase

Le présent sondage se veut un questionnaire pour répondre aux besoins des jeunes de Saint-Damase. La Corporation de développement et d'urbanisme de Saint-Damase (CDU), en partenariat avec la municipalité et la MRC de La Matapédia, aura un budget d'un peu plus de 3 000\$ pour faire des activités dédiées aux jeunes.

En espérant avoir des réponses afin d'investir cet argent à la bonne place !

*****Très important***:**

Le questionnaire est réservé aux 12-29 ans. Cependant, les parents peuvent accompagner leur enfant pour répondre aux questions, si besoin :)

Merci de votre collaboration!

*Obligatoire

Scan moi!



=====

PARCOURS DE CATÉCHÈSE

- ◆ Vous êtes intéressés à inscrire votre enfant à la catéchèse?
- ◆ Votre enfant est curieux de découvrir la religion catholique?
- ◆ Votre enfant est âgé entre 5 et 10 ans?

Vous pouvez me contacter car un nouveau parcours commence ce printemps et vous êtes les bienvenus.

Martine Lavoie, responsable de la catéchèse
418-776-2572

« Chronique voyage »

Par Martine Bérubé

Voyage en Alsace

Septembre 2022

Il y a quelques années, je croyais l'Alsace allemande depuis toujours. Je la reliais aussi systématiquement à la Lorraine. Je ne connaissais rien à la réalité de cette région, ni à sa richesse historique. Pour la France c'est une terre donnée, reprise, convoitée, perdue et retrouvée.

Sa situation géographique particulière explique en partie son histoire mouvementée. À l'est, le Rhin la borde et la sépare de l'Allemagne, à l'ouest les Vosges l'isolent physiquement de la Lorraine et du reste de la France. Enclavée entre ces deux barrières géographiques, elle ressemble plus à un pays qu'à un département.

Je fais brièvement le portrait de cette région ballottée entre deux pays, unique, parce que imprégnée de deux cultures, langues et coutumes.

Je veux tout d'abord m'adresser à notre citoyenne originaire d'Alsace, Annelie Balzen Matter de la Ferme Bovine Reflet des Vosges. Chère Annelie j'implore ton indulgence, mon regard sur ton pays est celui d'une voyageuse, si les quelques jours que j'y ai passés ont suffi à me le faire aimer, ils n'ont pas fait de moi une experte.

Un peu d'histoire.

L'histoire de l'Alsace explique sa personnalité actuelle. L'Alsace est une belle française courageuse et fière qui a longtemps vécu en Allemagne, et qui flirte encore avec elle. Les Alsaciens traversent le Rhin tous les jours, et vont en Allemagne faire leurs achats, voir des spectacles et en vacances.

Comme une grande partie de l'Europe de l'ouest, l'Alsace d'il y a 2000 ans a été occupée par les Celtes, ensuite par les Romains. Déjà vers l'an 400, une tribu germanique, les Alamans, envahit le territoire et importe sa langue, qui sera le dialecte alsacien encore parlé aujourd'hui. Faisons un grand saut dans l'histoire, après la guerre de trente ans (1648) une partie de ce territoire est rattaché à la France, le reste appartient aux Habsbourg, les princes de l'empire Austro-Hongrois. Pendant des décennies, de guerres perdues en victoires, l'Alsace est ballottée entre la France et ce qui deviendra l'Allemagne.

La guerre de 1870-71 est celle qui crée l'Empire Allemand, Alsace et Lorraine sont annexées par celui-ci.

La culture allemande s'implante dans les écoles, les universités, les foyers et les institutions publiques.

Lors de la première guerre mondiale (1914-18), 380,000 alsaciens sont mobilisés par l'armée allemande et se battent. Plusieurs soldats sont déchirés à cause de leur origine française et de leur attachement à la France. La guerre perdue par l'Allemagne, l'Alsace retourne à la France en 1919 par le traité de Versailles. La saga continue, 1939-45, deuxième guerre mondiale, l'Alsace et la Lorraine sont envahies par l'armée allemande. Celle-ci s'empare du territoire qui restera occupé jusqu'en 1945.

À la fin de la guerre, la région est reprise par les alliés et redevient française jusqu'à aujourd'hui. À la sortie de la guerre, cette partie de la France est dévastée par les bombardements alliés et allemands, des villages entiers sont détruits. Il n'y a qu'à regarder les images d'Ukraine en ce moment pour comprendre l'état de cette partie de l'Europe à ce moment-là, et l'immense travail de reconstruction qui s'imposait.

L'identité culturelle, linguistique, historique et géographique fait de l'Alsace une terre unique.

Le voyage

Colmar

J'atterris à Bale en Suisse à moins d'une heure de Colmar. Sitôt arrivée je m'installe dans mon petit studio (cuisinette), pour 10 jours. La particularité de ce voyage est que Colmar est mon point d'attache, et que chaque jour je fais des excursions à partir de ce lieu pour revenir souper et dormir.

Colmar est la troisième ville d'Alsace avec ses 70,000 habitants. Elle possède un riche patrimoine architectural. Tout son quartier touristique date des années 1000 à 1600. C'est mon premier contact avec ces maisons médiévales alsaciennes à colombages et à encorbellements, je me sens comme dans le village de Belle que Disney a copié pour son film La Belle et la Bête. C'est joli et mignon et je crois rêver!

La rivière Lauch traverse la ville et en fait une petite Venise qu'on peut visiter en barque. De plus, elle est la capitale des vins d'Alsace, entourée de vignobles. Fait cocasse, on y trouve une mini statue de la liberté de 12 mètres, copie de celle du port de New-York. C'est que l'auteur de la célèbre Statue de la Liberté (la vraie), Auguste Bartholdi est originaire de Colmar.

C'est avec plaisir que chaque soir je vais prendre mes repas sur la rue des clefs, et que j'essaie ses charmants petits restaurants aux spécialités locales.



Château du Haut –Koenigsbourg

Nous partons tôt le matin pour une visite du château du Haut-Koenigsbourg dans la région du Bas Rhin. Il est situé non loin de la ville de Sélestat, sur un éperon rocheux de 755 mètres, à ses pieds s'étend le village de Orschwiller. Du haut de son bastion, je vois un panorama grandiose : la plaine d'Alsace, les Vosges françaises, la Forêt noire allemande et les Alpes suisses au loin. Sa situation est très stratégique pour un château fort du moyen âge (12ième siècle), témoin de conflits et de rivalités entre seigneurs et empereurs. Il a été la propriété des Habsbourgs et de différentes familles nobles. Abandonné pendant deux siècles, il ressemble alors à la majorité des châteaux du moyen âge que le visiteur peut voir en Europe aujourd'hui. C'est une belle ruine, dont environ la moitié reste debout. Lors de l'annexion de l'Alsace à l'Allemagne en 1870, le gouvernement décide de le protéger

Vers 1900, il est offert au dernier empereur allemand Guillaume II. Celui-ci le fait restaurer pour montrer sa puissance et celle de son empire. La salle du Kaiser donne une image plus ou moins juste, mais intéressante et très somptueuse de ce qu'était une salle royale à l'époque médiévale. Un aigle immense en couvre le plafond, allusion directe à l'aigle des Habsbourgs et à Guillaume II. Des peintures sur les murs représentent le moyen âge et ressemblent plus aux bandes dessinées actuelles qu'à une réelle représentation. La salle d'arme est riche de plusieurs dizaines de véritables artefacts, les armures y sont très impressionnantes. Le mobilier glané dans toute la région au fil des ans est d'époque. Une magnifique collection de poêles de faïence s'y trouve. Pendant que les châteaux de France et d'Angleterre étaient chauffés avec d'immenses cheminées qui jetaient la chaleur au dehors et exigeaient des tonnes de bois, les châteaux germaniques employaient ces très gros et élégants poêles à combustion lente, qui avec peu de bois, réchauffaient des pièces entières pendant des heures.

Quelle visite formidable! La touriste que je suis, bénit la mégalomanie de Guillaume II, qui a exigé une flamboyante reconstitution. Parfois, les styles et les époques se mêlent, mélangeant le vrai et le faux.

Mais toujours, je peux dire que le Kaiser et son architecte ont atteint leur but, attirer le plus grand nombre de visiteurs en faisant rêver à la vie de château. Plus de 600,000 visiteurs par an s'extasient sur la beauté du lieu.



Kaysersberg

A quelques kilomètres de Colmar, un ensemble de petits villages forment la boucle de la route des vins d'Alsace. Toute l'économie de cette région est basée sur la culture vinicole. Chaque village a plusieurs producteurs. C'est la merveilleuse saison des vendages, aussi quand je marche dans les rues, l'odeur de fermentation du raisin est forte, presque étourdissante.

Le village le plus connu est Kaysersberg. Je rêvais de le voir, après avoir écouté deux ou trois reportages télévisés. Ces plus vieilles maisons datent du 15^{ème} et 16^{ème} siècles, elles sont à colombages et ont gardé leur beauté initiale. Il faut dire que plusieurs villages d'Alsace ont été complètement rasés, à la fin de la dernière guerre mondiale, par les bombardements alliés. Ne l'oublions pas l'Alsace était alors terre allemande. Donc dans ces villages reconstruits dans les années 50, le cachet médiéval est absent. Heureusement par miracle, certains villages n'ont pas été bombardés, dont Kaysersberg qui a son architecture d'origine. Il y a dans tous ces villages des pâtisseries et des boulangeries. J'y ai goûté le gâteau typique local, le Kugelhof. Il est fait avec de la levure et ressemble à un pain sucré, délicieux.

Riquewihr

Ce village au décor de contes de fées, est surnommé "La perle du vignoble". Lors d'une visite chez un viticulteur, je goûte les différents vins de la région. Mon préféré est le Crémant, fait selon la méthode champenoise, c'est une explosion de bulles.

Allemagne, Fribourg en Brisgau

Le jour suivant, est consacré à une excursion en Allemagne. Il n'y a qu'à traverser le pont sur le Rhin pour se retrouver dans un autre pays. Je visite Fribourg, la capitale de la Forêt noire. Sa cathédrale gothique est superbe. Une jeune allemande dans un assez bon français nous raconte sa ville.

Le clou de cette journée est une visite à Titisee, une station balnéaire au bord du lac du même nom, au cœur de la Forêt noire.

Là je goûte, le célèbre gâteau forêt noire, un pur délice qui n'a rien à voir avec sa version américaine. En allemand Schwarzwälder Kirschtorte est constitué de génoise au cacao, imbibée de Kirsch et remplie de crème chantilly et de cerises, recouvert de copeaux de chocolat. Si je l'oublie, mes papilles gustatives en gardent le souvenir à jamais.

La tournée des villages de la route des vins

Une journée libre dans ce genre de voyage ouvre la porte à des possibilités alléchantes. J'ai la chance d'avoir rencontré deux voyageuses solitaires qui se joignent à moi, et nous partons pour une journée d'aventure. La ville de Colmar offre un circuit d'autobus au toit ouvert, qui fait la boucle de la route des vins. On peut ainsi passer une heure et demie dans chaque village de son choix. Comme nous avons déjà vu Riquewihr et Kaysersberg nous optons pour trois des cinq autres communes.

Ces villages ont des caractéristiques semblables; maisons moyenâgeuses à colombages, riche patrimoine architectural, rues fleuries et colorées, nids de cigogne un peu partout. Les rues sont bordées de mignonnes boutiques, de restaurants et de maisons des vins.

Ribeauvillé

À Ribeauvillé nous faisons la visite en petit train touristique. Notre accent québécois plait beaucoup au conducteur ! Après avoir traversé le marché public de la place centrale, nous allons au milieu des vignobles jusqu'à la commune voisine Hunawihhr.

Turckheim

Le prochain village est très fleuri et nous y dinons d'une tarte flambée gratinée, plat typique alsacien qui s'apparente à une pizza croute ultra mince. Son église aux tuiles vertes et son jardin de plantes médicinales nous captivent un moment.

Eguisheim

Le slogan touristique de notre dernière commune visitée est : 'Entrez dans la ronde d'Eguisheim'. Ce joli village est bâti entre les remparts d'un ancien château fort. On y tourne littéralement en rond. Chaque rue, très étroite, tourne autour d'un point central. Des remparts sont toujours présents et on y entre par une ancienne porte du moyen âge. Nous sommes dans l'ancienne cour du château.

Tour à tour, ces villages ont gagnés les concours que nous connaissons par la télévision française : Plus beaux villages de France et Villages préférés des français. Je me suis amusée à prendre en photo les plaques qui en témoignent.

Strasbourg

Aujourd'hui nous partons tôt le matin pour Strasbourg. C'est la raison principale de mon voyage : voir Strasbourg et sa cathédrale. J'y tiens tellement que je dis à mes compagnons de voyage : " Si je ne peux pas entrer dans la cathédrale, je me jette à terre sur le parvis et je fais le bacon". Bon, heureusement, les heures d'ouverture correspondent à mon séjour dans la ville. Cette église gothique érigée de 1015 à 1439 défie la gravité. Sa flèche s'élève à 142 mètres, un record mondial tenu jusqu'au 19 ieme siècle. Elle met en spectacle toutes les beautés du style gothique : voûte en ogives, arc boutant, dentelle de pierre, nef de 18 mètres et de très nombreux vitraux. Les architectes d'aujourd'hui n'arrivent pas à expliquer entièrement les secrets d'une telle prouesse géométrique et technique.

J'ai le bonheur de diner de spécialités locales dans un joli petit resto sur la place de la cathédrale. Strasbourg est une des capitales culturelles de l'Europe. Elle s'enorgueillit d'une double culture, germanique et française. C'est une ville d'eau, aux 330 ponts sur la rivière l'Ill et sur ses nombreux canaux, dont certains à écluses. Elle longe le Rhin et possède quatre ponts qui le traversent, traits d'union entre France et Allemagne.

Son plus beau quartier est la petite France, on s'y croirait dans une scène de film. Vieilles de plus de 500 ans, ses maisons à colombages abritaient au moyen âge les tanneurs. La rivière était nécessaire à leur travail. Il régnait une puanteur de chair en décomposition et de peaux séchant au soleil. Aujourd'hui on y sent la choucroute, la tarte flambée et le bretzel chaud. J'ai eu le bonheur de le visiter à pieds avec un guide, mais autre plaisir m'attendait. Au bord de l'Ill, un quai d'embarquement invite à la promenade sur un bateau-ponton à toit de verre. Cette excursion sur la rivière qui entoure la vieille ville permet une visite complète jusqu'aux édifices modernes. Le Parlement européen, le Palais des droits de l'homme et le Conseil de l'Europe s'élèvent en montagnes de verre qui reflètent le ciel et le soleil. J'avoue c'est à couper le souffle.

Une journée bien remplie: Mont Sainte-Odile.

Aujourd'hui nous gravissons le Mont Sainte-Odile (763 mètres) en bus, sur un chemin tortueux au cœur des Vosges, dans une dense forêt de conifères. Aller voir le sanctuaire dédié à la sainte patronne des alsaciens, Odile, est un incontournable. En 680, Odile la fille du Duc D'Alsace, née aveugle, retrouve miraculeusement la vue lors de son baptême. Elle devient moniale et fonde ce couvent. Le dépaysement pour moi n'est pas grand, des forêts de conifères, d'épinettes noires après 40 ans à Sept-Îles, j'en ai vues, mais jamais aussi escarpées.

Le sanctuaire est impressionnant et extrêmement paisible, n'y vivent plus que quelques religieuses.

Cependant, les retraites y sont très populaires. Je constate avec étonnement, une réelle dévotion des français pour leurs lieux de pèlerinages.

Obernai et Nunawihr

Située aux pieds du mont Sainte-Odile, cette ville est sur la célèbre route des vins. Marcher dans ses ruelles le nez en l'air est un enchantement, car on peut y découvrir ses maisons aux toits de tuiles vernissées et colorées. Ses édifices publics sont des bijoux médiévaux. Je m'autorise une photo devant son puits à six seaux creusé en 1579. Les remparts qui l'entourent, la protègent depuis 800 ans.

Sur la route du retour, je visite le centre Naturo Parc, situé à Hunawihr. Il est consacré à la réintroduction des cigognes et d'autres espèces menacées. Je vois enfin des cigognes ! Dans chacun des villages visités, de nombreux nids énormes (trois mètres de diamètre) coiffaient les cheminées et les toits, mais aucune cigogne. Elles étaient toutes reparties vers des contrées plus chaudes jusqu'au printemps prochain. Cet oiseau est l'animal emblématique de l'Alsace.

Nous terminons la journée dans une brasserie artisanale, pour une dégustation de bières et de bretzels.

Économusée d'Alsace

Ce musée à ciel ouvert est situé dans un village près de Colmar. J'y consacre ma dernière journée de visite. Je découvre une collection de maisons traditionnelles sauvegardées, démontées, poutre par poutre, déménagées de leurs villages d'origine, et reconstruites pour créer ce village alsacien d'autrefois.

Chaque maison est typique : école, pharmacie, magasin général, meunerie, forge, étable, tonnellerie, lavoir, gare et tannerie, tous s'y retrouvent. J'ai compris le principe de construction en colombage.

Le colombage est l'assemblage des poutres formant la charpente, l'ossature de la maison. Le bourdage forme les murs, c'est le remplissage en briques crues, paille et plâtre. L'avantage de construire ainsi pour les métayers-fermiers, non propriétaire de la terre, était de déménager la maison dans une charrette vers un autre seigneur propriétaire.

La visite agréable, m'en apprend beaucoup sur un mode de vie révolu.

Au retour à Colmar nous nous réunissons pour un souper en ville et un au revoir. Mes compagnons de voyage rentrent presque tous au Québec, moi je prends le train pour Paris où j'attends un nouveau groupe pour repartir vers la Normandie et la vallée de la Loire.

Surement, ma joie d'avoir fait ce voyage se ressent dans mon récit. L'Alsace est gravée dans mon cœur et ma mémoire.

« Le mois VERT »

Par Vincent Dufour

Bonjour à toutes et tous,

L'année 2023 sera une année de changement dans le monde des matières résiduelles!

Modernisation de la consigne

Au 1^{er} novembre 2023, la nouvelle consigne de 10 à 25 cents visera tous les contenants de boisson (jus, lait, alcool, etc.) en verre, plastique ou métal de 100 ml à 2 litres. C'est encore inconnu où seront les points de dépôt, mais des projets pilotes ont eu lieu à l'été 2021 chez plusieurs épiceries et SAQ de la province.

Modernisation de la collecte sélective (bac bleu)

Dans le système actuel, les municipalités ont des ententes pour la collecte et le traitement des matières recyclages. Les municipalités reçoivent ensuite une compensation de Recyc-Québec pour ces efforts. Dans le nouveau système qui débutera en 2023, les entreprises reprendront à 100% le traitement des matières avec des objectifs de récupération à atteindre sous peine de pénalités. La collecte sera toujours municipale, donc pour vous, ça l'implique principalement de continuer de bien participer au bac bleu comme vous le faites déjà!

De nouvelles RÉP arrivent

Il existe depuis longtemps des produits soumis à une Responsabilité Élargie des Producteurs (RÉP), par exemple les appareils électroniques (Serpuariens), les batteries, fluorescents, huiles et peintures. À l'achat de ces produits, vous payez un écofrais qui sert à financer un système de récupération par point de dépôt et la valorisation. En 2023, de nouvelles RÉP débiteront, notamment pour les plastiques agricoles et les contenants pressurisés de combustibles (propane, etc.). Nous vous tiendrons informé!

Multiplateforme de gestion des matières résiduelles de St-Moïse

L'Étude d'impact sur l'environnement de ce projet de plateforme de compostage, LET et éco-centre pour La Matapédia et La Mitis a été déposée au printemps 2022. La première vague de question du ministère de l'Environnement s'est terminée en novembre. La Régie s'affaire maintenant à répondre à ces questions. Si le ministère est satisfait, une audience du Bureau des audiences publiques sur l'environnement (BAPE) aura lieu avec pour mandat de s'assurer que le projet répond aux normes environnementales et d'acceptabilité sociale avant de donner son avis au ministre de l'Environnement si le projet doit avoir lieu et si oui, sous quelles conditions.

Le Mot vert du mois – « Bilan 2021 – Recyc-Québec » - Mars 2023

Bonjour à toutes et tous,

Le 26 janvier dernier, Recyc-Québec a publié le bilan 2021 de la gestion des matières résiduelles au Québec. Si dans La Matapédia et La Mitis nous avons quand même un bon bilan, dans l'ensemble du Québec c'est loin d'être resplendissant. Voyons un peu le constat :

Déchets

C'est là où le bât blesse : De 2018 à 2021, les quantités de déchets générés au Québec sont passés de 5,3 M tonnes à 5,7 M tonnes, une hausse de 7,6 %. L'objectif 2023 était de diminuer à 525 kg/habitant. En 2021 le Québec en était à 716 kg/hab. Dans La Matapédia et La Mitis, nous en sommes à 396 kg/hab.

Recyclage

Si 97 % de la population participe au recyclage, il n'en reste pas moins que sur 2 M tonnes de matières recyclables consommés au Québec, la moitié se retrouve encore à l'enfouissement. Le gouvernement du Québec espère qu'avec la nouvelle consigne élargie qui s'en vient et la modernisation de la collecte sélective qu'il y aura une nette amélioration de ce bilan.

Compostage

Enfin de bonnes nouvelles! De 2018 à 2021, le taux de récupération des matières organiques est passé de 48 à 56%. Maintenant, ce sont 2 municipalités sur 3 au Québec qui ont la collecte du bac brun.

Matériaux de construction

En 2021, 1,8 M tonnes de matériaux de construction, rénovation et démolition étaient récupérées alors que 1,6 M tonnes allaient encore à l'enfouissement. La bonne nouvelle est que sur les 1,8 M tonnes récupérées, 46% ont été recyclées et 41% envoyées en valorisation énergétique. On voit que lorsque vous triez bien vos matières dans les écocentres, elles sont adéquatement revalorisées.

Solution

Le constat de ce bilan est simple et rejoint ce que le BAPE mentionnait en 2022 : La récupération des matières a atteint ses limites. On doit maintenant travailler sur l'écoconception des produits, la réduction à la source, le réemploi.

Pour plus d'informations, visitez le www.ecoregie.ca. À la prochaine!



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

« Le Semeur de mots »

Par Richard Bérubé

Tous les anniversaires ne sont pas joyeux.

Pour les ukrainiens la bougie sur l'inexistant gâteau en est la triste réalité.

La guerre en Ukraine nous a menés à apprendre, apprivoiser et connaître parfois bien malgré nous des mots et des noms, certes existants, mais presque inconnus du grand public et aussi peu visible dans l'actualité.



Soyez cléments, voici un petit abécédaire, noblesse oblige. Et s.v,p. Ne tirez pas sur le messenger.

Azovstal.

Cette usine métallurgique de près de 10,000 employés à Marioupol est devenue un des principaux symboles de la résistance des forces ukrainiennes.

Berkout.

Ancienne unité spéciale servant de police anti-émeute dissoute en 2014, réputée pour sa brutalité répressive. Aujourd'hui, d'ex- membres du Berkout combattent avec les Russes. Ils sont peut-être imputables de certains crimes de guerre.

Cour pénale internationale.

S'il est vrai que cette institution a été créée en 1998, elle fait surtout les manchettes pour son incapacité à punir les vrais coupables (Bosnie,Rwanda) entre autres. Elle a ouvert une enquête pour crime de guerre et crime contre l'humanité. Les vrais coupables mourront peut-être de vieillesse avant de se faire incriminer.

Dénazifier.

Ce verbe transitif existe dans Le Robert depuis 1945. Et ce n'est pas un mot que Poutine a inventé. Il s'est servi de ce motif entre autre pour justifier l'invasion de l'Ukraine.

Gazprom.

Société anonyme dirigée par des oligarques et plus important producteur de gaz russe. Les pays de l'Otan ont dû s'adapter et trouver des solutions ce qui a fait chuter ses exportations de 50%. Heureusement l'hiver européen fut doux.

Hypersonique.

Se dit de missiles volant à des vitesses supérieures à la vitesse du son. Ici on parle de Mach 5==== 1 Mach= 330 m/s. Vitesse du son.

Les Russes les ont utilisés dès les premières semaines de l'invasion ukrainienne. La Chine, les États-Unis ,l'Iran et probablement la France en possèdent. Ils existaient bien avant le conflit, pensez à la crise de Cuba. Il faut compter environ 4.5millions \$ le missile. C'est présentement le point faible de la Russie avec les pièces technologiques de rechanges. On peut se demander si la Russie peut se permettre d'utiliser ses missiles qui par surcroît peuvent se faire intercepter.

Kyiv.

Dans les jours suivants le déclenchement de la guerre, les gouvernements, médias et institutions occidentales ont laissé tomber l'ancienne orthographe de Kiev venant du russe pour Kyiv d'origine ukrainienne. Par contre des villes comme Kharkiv, Kherson, Marioupol et Odessa se sont fauillées dans notre vocabulaire géographique malheureusement.

Léopard 2

Tout le monde sait ce que sont les chars d'assaut.

Mais leur nom.

Aujourd'hui grâce à l'actualité, chacun sait ou pas que les Abrams sont américains, les Challengers sont britanniques et les léopards allemands. Tiens le Canada en possède 76 de ces Léopards. Dans les bases de Petawawa, Valcartier, Wainwright et l'école de combat de Gagetown. Dont 8 ont été envoyés en Ukraine, ce qui représente 10.5% de sa flotte.

En valeur absolue, c'est le pays de l'OTAN qui en fournit le plus.

Mer Noire

Sous l'empire ottoman, les Turcs désignaient les points cardinaux par des couleurs. Étant situé au nord de la Turquie et < Kara > signifiant noir.

Un vieil adage disait « Qui commande la mer commande le commerce, celui qui commande le commerce commande la richesse du monde. Son eau est une porte d'entrée pour l'Europe et l'Asie. Avec des eaux limitrophes aux deux pays.

Une bonne raison pour une invasion?

Moldavie.

Ancienne république soviétique. Pays défini comme le plus pauvre d'Europe. Coincé entre l'Ukraine et la Roumanie. Les réfugiés ukrainiens y ont trouvé refuge au début de la guerre accentuant la pression économique sur tout le pays et augmentent également la pression sur les autorités et communautés européennes.

Nord Stream.

Système gazoduc exploité par Gazprom et passant au fond de la mer Baltique. Lorsque des fuites ont été notées en septembre 2022 ,les deux parties ont été soupçonnées de sabotage se renvoyant la responsabilité mutuellement. C'est une turbine de Nord Stream qui a été réparée à Montréal (Siemens) pour permettre à l'Allemagne d'importer du gaz russe.

Joyeuses Pâques



Oligarques:

C'est qui ? C'est quoi ?

En Russie, ce sont essentiellement des hommes. Ils sont tous très très riches. Ils maintiennent des liens avec le pouvoir, qui lui est détenu par un nombre limité de personnes pour ne pas dire une seule. Le pouvoir est reparti entre quelques élites seulement et chaque décision gouvernementale les enrichit un peu plus. C'est le retour des nobles riches et du tsar. Roman Abramovitch est un oligarque russe qui détient 26 millions\$ dans un compte de banque canadienne.

OTAN. NATO (anglais)

Sigle pour: Organisation du Traité Atlantique Nord.

Créé en 1949 . Alliance de pays d'Europe et d'Amérique du Nord.

12 à l'origine 30 pays en sont membres maintenant.

Dès que Zelenskyy a proposé de rentrer dans l'OTAN, Poutine a réagi en envahissant la Crimée pour empêcher l'adhésion à l'alliance.

C'est le matelas clouté de Poutine. Il a peur de l'efficacité des armes de l'alliance. Il craint bien davantage la contagion démocratique en Ukraine que les missiles de l'OTAN.

Putin.

Autocrate par excellence.

Véritable orthographe russe du nom de Poutine. On devrait l'écrire en russe ainsi cela permettrait à certains imbéciles d'éviter de confondre son nom avec notre plat national.

Telegraph.

Portail d'information ukrainienne en ligne souvent cité dans les médias occidentaux et piraté par les russes depuis le début du conflit. On le trouve en version russe et ukrainienne. C'est autant un outil d'information que de désinformation.

Ne pas confondre avec le quotidien britannique << The Telegraph >>?

Transtristrie.

Territoire de la Moldavie 10 fois grand comme Montréal et 10 fois plus petit que la Gaspésie. Il s'est autoproclamé état indépendant après la dislocation de l'URSS. Territoire non reconnu par l'ONU et l'OTAN. Situé en Moldavie avec une population de 500,000 habitants russophone et ukrainienne et une < force de paix > de 1500 soldats russes. Un gros caillou dans le soulier moldave et l'Union européenne.

Wagner

Considéré comme une branche du ministère de la défense de la fédération de Russie, c'est une entité militaire privée dépourvue de personnalité juridique. Ce groupe de mercenaires est présent où les intérêts russes le sont soit Libye, Mali, Soudan, Syrie et Ukraine, on lui impute des crimes de guerre partout où elle est passée. Reconnue notamment pour son recrutement de prisonniers russes servant de chair à canon et la promesse d'une libération. Plusieurs pays la considèrent comme une organisation criminelle internationale et l'Ukraine comme une organisation terroriste.

Z

Un des symboles peint sur tous les types de véhicules et hélicoptères militaires russes engagés dans l'invasion de l'Ukraine. La lettre sert à différencier les blindés entre autres. Un T-80 russe et un T-80 ukrainien sont identiques. Elle sert à identifier les différentes unités combattantes russes sur le terrain. Le symbole n'a aucun lien connu et évident avec les symboles d'États présents ou passés. Et la lettre est absente de l'alphabet cyrillique. Chose certaine il a maintenant son entrée sur Wikipedia.

Zelenskyy.

Élu président de l'Ukraine en 2019, cet acteur et humoriste ne fut jamais pris au sérieux par personne surtout par Poutine qui le croyait faible et incompetent et une proie facile pour l'ours russe. Charismatique leader, il a su s'entourer de gens compétents et insuffler un élan patriotique à son peuple.

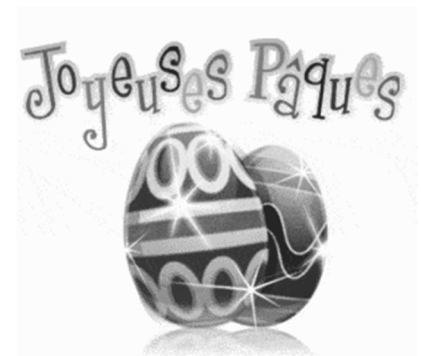
fini.

C'est loin d'être



À ceux et celles qui vont me lire, ce petit glossaire reflète mon opinion personnelle sur le conflit et mon jugement personnel sur la situation en Ukraine, libre à vous de juger et de soupeser le pour et le contre.

Sucrez vous le bec et Joyeuses Pâques à vous tous



« 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
ARobichaud 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
Reflet
Des Vosges
Annelis Baber -
René Mallet

Pur Sang Charolais
 Croisement Simmental - Angus

No 5 Rang 10^e - 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 l'ANQ

GROUPE 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



Espace M

Coiffure pour hommes, femmes & enfants

Marie-France Caron

50, avenue du Centenaire, St-Damase
418 509-8088



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia





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

☎ 418 629-2053
☎ 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.quebec
MRCMATAPEDIA.QC.CA

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



Les Entreprises GéRacine inc.



**FERME
OLIVAL**

Nathalie Chenel & Michel Lavoie

Bienvenue

QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
MATÉRIAUX G. OUELLET



www.timbermart.ca

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

Tél.: 418 772-6388
Fax: 418 772-6730
helouellet@glebetrotter.net



Helene Ouellet

Gestions Helene
Impôt des particuliers

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



@materiauxgouellet · Matériaux de construction

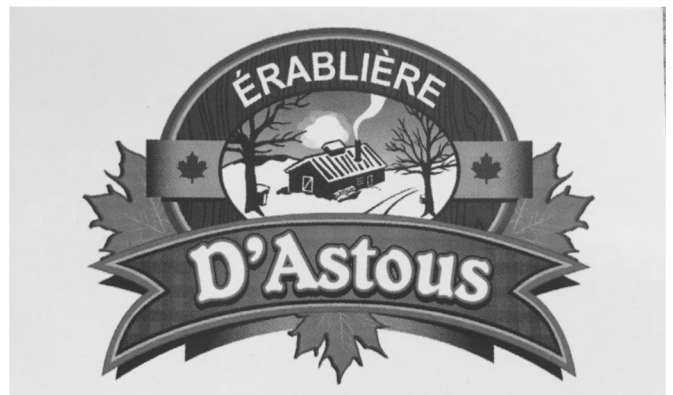
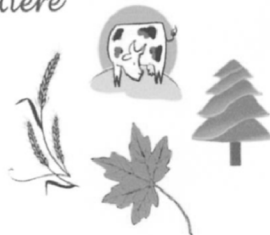
Les productions Guillaume D'Astous
Productions laitière, agricole, acéricole et
forestière

Tél : (418) 776-2676

F: (418) 776-2630

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

productionsguillaumedastous@hotmail.ca





Liberty™

**Engagés pour
des projets
d'ici**



Vous souhaitez profiter d'un coup de pouce financier afin de démarrer ou mener à bien un projet touchant votre communauté?

Soumettez-nous votre projet au desjardins.com/mont-joli-est-mitis



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

Carte d'affaire: 25\$

1/2 page: 45\$

1 page: 125\$

LES ENTREPRISES

Yvon

D'ASTOUS

ET FILS INC.

418/776-5540 Fax 418/776-2743

R.B.Q. # 1864-2769-43

Alimentation St-Damase inc.

MARCHÉ

BONICHOIX

370, Principale
St-Damase

Tél: 418 776-5327
Fax: 418 776-5927

Gérante
Charlote Villancourt

Courriel : bx0013saintdamase@sobeys.com

La Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec livre 2 fois par semaine

SAQ - Permis chasse et pêche
Boucherie - Pains frais et pâtisseries
Essence - Mets préparés - Bière et vin
Produits d'érable régionaux
Loto-Québec
Service de buffet froid



**Pharmacie
Hallé et McNicoll**

Affiliée à:



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

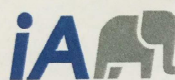
T: 418 536-1414
F: 418 536-3410

Suivez-nous sur:



familiprix.com

Jean-Philippe Hallé
pharmacien
Kaven McNicoll
pharmacien



Industrielle Alliance
Assurance et services financiers inc.*

304, boul. Saint-Benoît Ouest
Bureau 3
Amqui (Québec) G5J 2G1

Jérémy Desrosiers

Conseiller en sécurité financière

418 629-4653, 232
C. : 581 246-3571
1 800 463-0070, 232
F. : 1 877 781-7416
jeremy.desrosiers@agc.ia.ca

* Cabinet de services financiers

ia.ca

RELAIS ST-DAMASE

OUVERT 7 JOURS

418 776-2525

Restaurant-Bar

Chalets



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

CAMPING

418 776-2828

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



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

S.B.C. : 2527-2196-03



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

ad_landry@globetrotter.net
www.entreprisesadiandry.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, Écotto, Blonost)

• **TRANSPORT**

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

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

• **TRANSPORT BILLES DE BOIS**

• **TRANSPORT SCOLAIRE**

Isabelle Berrubey

Auteure médiéviste
Romancière

isabelle.berrubey@hotmail.com



Fraisnière Durette



**Auto-cueillette
Vente en kiosque**

**Keven Durette
keven.durette@gmail.com**

**418 429-8180
260, rte James • St-Ulric**

FERME



★ MULTI-RESSOURCES ★

PRODUCTEUR DE POMMES DE TERRE

Catégories :

- Semence
- Table
- Jumbo

**Jean-Marc Durette
jmdur@outlook.com**

**418 732-2338
260, rte James • St-Ulric**