



# LE PETIT SEMEUR

Volume 18

juin 2023

Numéro 2

Un magazine pour nourrir notre solidarité et  
notre fraternité

## Enfin l'inauguration de la cour d'école



**Le 10 juin dernier, lors de la fête de la famille, a eu lieu l'inauguration de la cour d'école après 3 ans de travail de la part du comité**

Sur la photo: Nicole Fraser, Cyndy Canuel, Chantale Lavoie, Stéphanie Pépin, Martin Carrier, Pascal Bérubé, Clermont Miousse, Marjolaine Pronovost, Cassandra Lavoie et Martine Lavoie

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 septembre 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'été est là depuis peu, mais les beaux jours tardent à arriver. Nous avons plusieurs projets en cours de réalisation. Vous pourrez constater qu'il y a eu des travaux dans le rang 7 Ouest, le rang 8 Est et dans le rang 10. L'appel d'offre a été fait et ce sont les Entreprises A&D Landry qui ont eu la plus basse soumission au montant de 801 820,91\$. Pour ces travaux, une subvention de 75% nous a été attribuée et nous devons payer seulement 25% du montant. Les travaux des rangs 7 et 8 sont en grande partie terminés et l'entrepreneur travaille dans le rang 10 présentement. Nous avons déposé un appel d'offre aussi pour le rechargement en gravier de plusieurs rangs avec la subvention de la TECQ (taxe sur l'essence et de la contribution du Québec) qui nous restait car c'est notre dernière année pour la dépenser. Pour les années qui s'en viennent, nous aurons un nouveau montant de TECQ avec lequel nous pourrions continuer d'entretenir nos infrastructures routières.

Le 18 mai 2023, nous avons tenu une consultation pour le déneigement de la route 297. Comme le contracteur actuel n'a pas voulu prendre son année d'option, le Ministère nous a demandé si nous voulions reprendre le contrat pour l'hiver prochain. Nous avons effectué des analyses et nous avons réfléchi sur notre capacité à réaliser ce contrat. Nous avons conclu que nous n'étions pas prêts pour cette année. Nous sommes conscients que les contrats ont une durée de 3 ans donc, nous ferons nos devoirs entre temps pour planifier la suite. Étant donné que nos équipements sont vieillissants et notre équipe nouvelle, nous préférons nous préparer pour le prochain appel d'offre. Nous devons aussi dialoguer avec le Ministère pour voir leurs objectifs et ce qu'ils sont prêts à avancer pour nous faciliter l'ouverture de cette route qui coûte de plus en plus cher à ouvrir.

Des changements s'en viennent aussi avec la coordonnatrice en loisirs car nous avons fait le choix d'offrir un poste d'adjoint(e) administratif hybride...je m'explique. Nous offrons un poste d'adjoint(e) administratif et coordonnateur(trice) en loisirs de 32 heures semaine pour permettre d'avoir un poste intéressant( 20 heures dans le poste d'adjoint(e) et 12 heures dans le poste de coordonnateur(trice) en loisirs). De cette manière, nous pourrions avoir des candidats mieux formés et expérimentés. Par le fait même, notre partage de ressource intermunicipale se termine le 30 juin 2023 au lieu du 31 décembre 2023. Pour la période où nous cherchons un candidat, Vanessa reprendra le mandat. Si vous avez quoique ce soit, elle sera disponible pour vos demandes.

Je veux aussi remercier Delphine pour son travail durant la dernière année. Ça été un plaisir de collaborer avec elle.

Merci de votre patience lorsque vous circulez sur les routes de la municipalité car nous serons en travaux sur la 297 plus tard cet été. Cela fera un très grand bien à cette route centrale car elle en a grandement besoin.

Bon été et bonnes vacances

« Message de votre municipalité »

Par : Vanessa Caron



# Le comité cuisine reprend du service sous la responsabilité de monsieur Fabien Vaillancourt!

TU AS ENTRE 7 ET 99 ANS ?

TU ES INTÉRESSÉ À VENIR AIDER  
BÉNÉVOLEMENT LORS D'ACTIVITÉS  
DEMANDANT LES SERVICES DU COMITÉ  
CUISINE ?

TU AIMES FAIRE LA POPOTE ET TU AS LE  
GOÛT D'ÊTRE UTILE POUR TA  
COMMUNAUTÉ ?

TU AS UN INTÉRÊT À MONTRER TON  
SAVOIR-FAIRE LORS D'ATELIERS DE  
CUISINE ?

LE COMITÉ A BESOIN DE TOI !

TU PEUX DÉMONTRER TON INTÉRÊT EN  
CONTACTANT LA MUNICIPALITÉ DE ST-  
DAMASE AU  
418-776-2103

Le 13 février 2023

Aux municipalités du Bas-Saint-Laurent

**OBJET : AFFICHES - SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES**

Chers partenaires,

Le 19 novembre 2022 avait lieu la *Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes* (JQSBEH). Cette 9<sup>e</sup> édition se tenait sous le thème : *Parler, ça fait du bien*. Dans le même sens que le message porté lors de cette journée, la Direction des programmes de santé mentale et dépendance du CISSS du Bas-Saint-Laurent s'inscrit dans la même vision que la JQSBEH et souhaite transmettre le message suivant à la clientèle masculine : « *T'as le droit de ne pas bien aller. Un gars peut avoir besoin de parler* ». En effet, les études démontrent clairement que les hommes vivant de la détresse psychologique tardent à demander de l'aide et connaissent peu les ressources disponibles.

Pour contribuer à la promotion de la demande d'aide chez les hommes, nous vous invitons à diffuser l'affiche jointe à cette lettre, en la disposant dans des lieux visibles où les hommes pourront les voir. Il peut s'agir d'installations municipales, d'installations sportives et de loisirs ou encore de lieux publics (dépanneurs, restaurants, caisses, épicerie, bibliothèques, etc.). Vous pouvez également les disposer dans les lieux de travail à forte densité masculine.

Au besoin, la version électronique des documents est disponible sur le site web du CISSS du Bas-Saint-Laurent, dans la section [Santé et bien-être des hommes](#)<sup>1</sup>.

C'est en travaillant de façon collective pour favoriser la santé et le bien-être des hommes que nous pourrions contribuer, tous ensemble, à briser les tabous qui entourent la demande d'aide et créer des espaces empreints d'ouverture où les hommes se sentiront accueillis sans jugement.

Nous vous remercions pour votre collaboration!



Catherine Gallant-Revelin  
Répondante régionale en Santé et bien-être des hommes du CISSS du Bas-Saint-Laurent

<sup>1</sup> <https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-bien-etre-des-hommes>

## « L'école vous informe »

Par Martine Lavoie

Les 21 et 22 juin toute l'école Saint-Damase a été en sortie de fin d'année. Les 4<sup>e</sup> années sont allés dormir avec les loups au Bioparc et les 5-6 années sont allés affronter la rivière Bonaventure et dormir à CIME aventure.

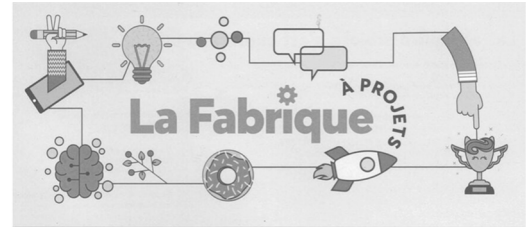
C'est grâce à vous, parents et amis, si ce voyage a été possible, MERCI

Pièce de théâtre : 1600 \$

Emballage chez MAXI : 1989 \$

De plus, nous avons eu la chance de participer au programme « La fabrique à projets » de Desjardins qui s'est engagé à **doubler** toutes les sommes d'argent amassées.

Bravo aux jeunes et au personnel de l'école pour leur engagement.



=====  
L'équipe de basket-ball renouvelle ses uniformes

Grâce à une participation de l'OPP(don de 200\$) ainsi qu'à une cueillette de bouteilles(236\$), nous avons pu compléter le budget permettant de remettre au goût du jour notre logo et nos uniformes de basket-ball.

Voici nos fiers joueurs de la saison 2022-2023



=====  
Merci à Alimentation Saint-Damase pour la commandite de trois certificats cadeaux. Ils ont été remis parmi les participants au tournoi amical de ping pong de l'école.

1<sup>er</sup> prix : 15\$ Flora Plourde

2<sup>e</sup> prix : 10\$ Édouard Carrier

3<sup>e</sup> prix : 5\$ Antoine Coulombe

Suite à notre tournoi de ping pong c'est au tour du volley-ball, formule 2 contre 2 d'avoir animé la cour de l'école. Plus de 15 jeunes se sont affrontés et voici les duos gagnants

1<sup>ère</sup> Charlotte Ratté et Flora Plourde

2<sup>e</sup> Édouard Carrier et Zachary Coulombe

3<sup>e</sup> Laurie Lavoie et Malia Plourde

=====

Pour une 5e année, la municipalité de Saint-Damase a offert 360\$ en bourse afin de souligner les efforts (30\$), l'excellence (40\$) et l'assiduité (20\$) de nos élèves de 4e, 5e et 6e année.

Voici les heureux gagnants:

Assiduité 4e année: Anne-Sophie Turcotte

Assiduité 5e année: Britany Gendron

Assiduité 6e année: Ariane Ouellet

Vote des élèves 4e année: Marie-Hélène Podesto

Vote des élèves 5e année: Karyanne Dumont

Vote des élèves 6e année: Vicky Bélanger

Vote des enseignantes 4e année: Marie-Hélène Podesto

Vote des enseignantes 5e année: Alexis Gendron

Vote des enseignantes 6e année: Olivier D'Astous

Excellence académique 4e année: Louanne Deschênes

Excellence académique 5e année: Karyanne Dumont

Excellence académique 6e année: Vicky Bélanger



Pour voir toutes les photos de nos gagnants et pour suivre les activités de l'école, rendez-vous sur facebook :.École St-Damase & La Volière

=====

Voici les champions de la compétition amicale qui s'est déroulée depuis le mois de septembre. Les jeunes ont été partagés en 5 équipes sous le thème des continents (Amérique, Asie, Océanie, Afrique et Europe). C'est l'équipe de l'Amérique qui a accumulé le plus de points et qui a reçu une gourde gravée avec le logo de l'école.

Membres de l'équipe: Ariane Ouellet, Édouard Carrier, Flora Plourde, Britanny Gonthier, Anne-Sophie Turcotte et Zach Gagnon.



## Projet cour d'école:

Merci à nos généreux commanditaires et aux nombreux bénévoles



### 10 000\$ et plus : Commanditaire Platine

Éducation, Loisir et Sport Québec, MRC de la Matapédia, Municipalité de Saint-Damase, Kristina Michaud( programme Nouveaux Horizons pour les aînés), Damabois

### 2000\$ à 9999\$ : Commanditaire Or

Desjardins Mont-Joli-Est de La Mitis, Beaulieu Décor, Ma cabane en Gaspésie, Corporation de développement et d'urbanisme de Saint-Damase-CDU

### 501\$ à 1999\$ : Commanditaire Argent

Liberty, Club des 50 ans et plus de Saint-Damase, Association sportive de Saint-Damase, Service de garde l'Enfant Joue, Groupe électrique RPF, Pascal Bérubé (député)

### 500\$ et moins : Commanditaire Bronze

Pharmacie Hallé et McNicoll Sayabec, Ferme bovine au Reflet des Vosges, Matériaux G. Ouellet, Les Entreprises Yvon D'Astous et fils, Alimentation Saint-Damase, Comité théâtre Au gré du vent, OPP École Saint-Damase/LaVolière, Les créations Michel D'Astous, Ferme Olival, Ferme Robichaud et fils, Coiffure Chantale, Garde paroissiale de Saint-Damase, Nancy D'Astous et Jean-Marc Durette, Ferme Multi-Ressources, Cercles des Fermières, Chevaliers de Colomb conseil Tartigou, Les entreprises A et D Landry, Ferme René Turcotte/atelier d'usinage et de soudure, Ferme Géracine, Madeleine Landry, Martine Lavoie, Mélanie Gagnon.



## « Corporation de développement et d'urbanisme »

*Par: Cyndy Canuel*

CDU de Saint-Damase ▫ Bilan des activités 2022 ▫

Voici un bref bilan de ce qui a été réalisé pendant l'année 2022 par la Corporation de développement et d'urbanisme de St-Damase.

Tout d'abord, voici les 9 membres qui siègent au CA :

Martine Bérubé, vice-présidente Hélène Ouellet, secrétaire-trésorière

Mario Caron, directeur Clermont Miousse, directeur

Mme Lise Otis, directrice Édith Deschênes, directrice

Cyndy Canuel, présidente Martin Carrier, maire

M. Antonin Fortin

Deux personnes ressources se joignent aussi à nous pour nous informer et nous éclairer dans nos discussions et prises de décisions; Delphine Chamoille, coordonnatrice en loisirs et Pascale Turcotte, conseillère en développement local et territorial.

Nous tenons aussi à remercier Édith Deschênes, qui nous a quittés en cours d'année, elle a su nous éclairer dans nos discussions en plus de s'impliquer dans nombre de projets dont la colonne Morris, les décorations de Noël, l'aménagement du village, la bibliothèque.

Mandat urbanisme

Trois demandes de dérogations mineures ont été évaluées au cours de l'année. Notre mandat consiste à étudier les demandes faites par les paroissien(ne)s pour ensuite renseigner et conseiller le conseil municipal qui prend la décision finale.

Mandat développement

1- Le Petit semeur, paraît 4 fois par année et notre journal de la paroisse se porte bien. Merci à tous ceux et celles qui contribuent de près ou de loin à ce projet! Un merci tout particulier Martine Bérubé, Martine Lavoie, Jocelyne Bélanger, Delphine Chamoille et Lyne Arguin qui contribuent mois après mois bénévolement à ce projet pour assurer sa pérennité. Un joyau de la paroisse. Un merci tout particulier à ceux et celles qui envoient des articles, textes et photos, sans qui ce journal ne pourrait exister.

2- Le comité Cuisine communautaire a aussi mis à contribution son savoir-faire pour cuisiner des collations et autres petites bouchées demandées par les OBNL de la paroisse, le Comité des 50ans et plus et les Loisirs, entre autres. Un grand merci à Pauline Charest et Élise Turcotte qui y consacrent un temps précieux!

3- Le comité d'Animation touristique et culturelle n'a tenu aucune activité pendant la saison estivale. Quoique qu'il ait contribué financièrement à la Journée familiale de juin pour offrir le spectacle musical de Yannick Gagnon. Nous souhaitons le retour de la course en couleur pour l'été prochain, restez à l'affût!

4- Le comité Théâtre a aussi connu un autre succès cette année. Après 8 mois de travail, les 9 comédiens ont monté sur les planches du centre communautaire pour le plus grand plaisir de notre fidèle public. À la fin mai et au début juin, la pièce Mal de bloc a été jouée 4 fois devant des salles bien remplies. C'est plus de 400 personnes qui ont vu la pièce.

Ils ont reçu une subvention de 3000\$ de la MRC par leur programme de soutien aux initiatives culturelles, et ainsi pu engager Isabelle Carignan, une metteuse en scène de la région. Un investissement de 5000\$ par le fond culturel de la troupe a été nécessaire pour compléter le montage financier.

Les profits de la pièce ont permis de remettre la troupe en bonne situation financière et ainsi assurer la pérennité de la troupe avec un solde au compte de 8325\$.

À venir, une pièce du même auteur, Simon Côté, est en préparation pour octobre 2023 ainsi qu'une tournée à St-Léon.

5- Après une absence de 2 ans, le concours Villes et villages fleuris a eu lieu cette année. Merci à Martine Bérubé qui s'occupe de ce concours. Le concours Décorations de Noël s'est tenu en décembre comme à l'habitude. Aussi, le comité de Décorations du village poursuit son essor pour ainsi ajouter des décorations à la Saint-Valentin. Voilà un projet qui ajoute au sentiment d'appartenance et de fierté des gens de Saint-Damase. Un merci tout spécial à Sonia D'Auteuil qui chapeaute ce projet, ainsi qu'à tous les bénévoles qui donnent de leur temps pour faire rayonner notre beau village.

6- Dans l'objectif de soutenir les organismes à but non-lucratif dans la réalisation de leurs projets, nous avons offert plusieurs contributions financières, entre autres à l'Association sportive, à la bibliothèque, au projet de la cour d'école, au comité des naissances, au Cercle des fermières et au 50 ans et plus.

7- Suite à la rencontre citoyenne de 2019, le besoin d'un panneau d'affichage avait été nommé par nombre d'entre vous. Après plusieurs mois de travail, nous avons opté pour un panneau style *colonne morriss*, placé au centre communautaire.

Il sert entre autre à l'affichage de publicités faites par les activités des organismes de la paroisse, à promouvoir un service ou une activité! N'hésitez pas à l'utiliser, il est là pour vous!

8- À suivre dans les prochains mois, nous travaillons à un projet d'entraide citoyenne et aussi à la mise en place d'activités par et pour les jeunes de la paroisse.

Voilà, merci à tous ceux et celles qui participent de près ou de loin dans le développement de notre paroisse. Merci à nos précieux collaborateurs, la municipalité de Saint-Damase qui nous soutient en croyant en nos projets, la MRC de la Matapédia, un immense merci à Pascale Turcotte notre agente de développement qui nous offre un soutien sans pareil et à Delphine Chamaille sans qui nous ne pourrions accomplir tant de projets.

Profitez bien de l'été et n'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou bien des suggestions de développement !!!

---

---

### Membres Corporation de Développement et d'Urbanisme de Saint-Damase 2023

Poste #1 Annelie Matter,

Poste #2 Cyndy Canuel,

Poste #3 Sonia D'Auteuil,

Poste #4 Lise Otis,

Poste #5 Hélène Ouellet,

Poste #6 Mario Caron,

Poste #7 Martin Carrier, représentant municipal

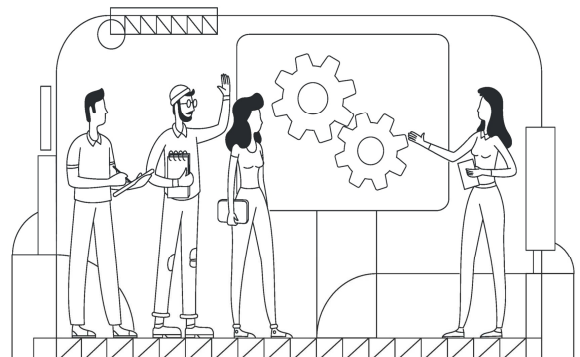
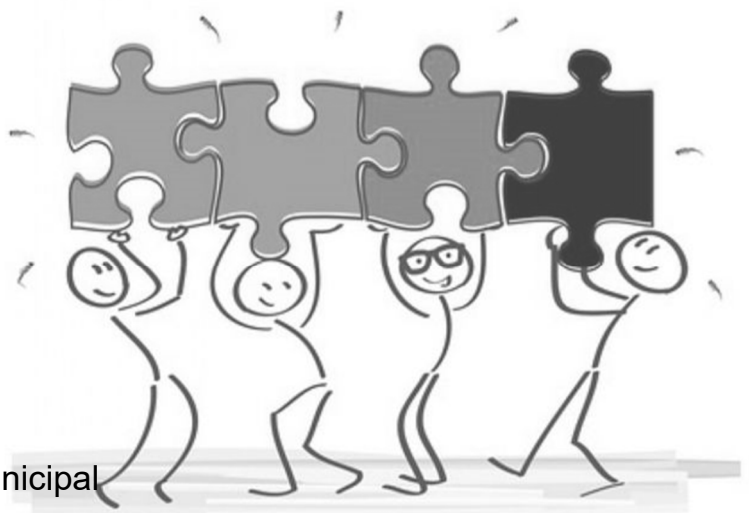
Poste #8 Clermont Miousse, représentant municipal

Poste #9 Martine Bérubé

Cyndy Canuel, présidente

Martine Bérubé, vice-présidente

Hélène Ouellet, secrétaire-trésorière





## « Club des 50 ans et plus »

*Par: Martine Bérubé*

### **Des nouvelles de votre club 50 ans +**

Une année d'activités s'est terminée le 24 mai par un diner offert aux membres fidèles des mercredis après-midi. Nous avons maintenu ces rencontres de septembre à mai, avec la présence constante de plus de 20 personnes. Ces mercredis sont pour nous un rendez-vous qui nous permet d'échanger, de prendre des nouvelles des membres et de s'amuser.

En octobre, notre campagne de vente de cartes annuelles nous a permis de garder notre nombre de membres des dernières années, soit 115.

En janvier, nous avons célébré la fête des Rois. A la Saint-Valentin, grâce à la collaboration des enseignantes, nous avons reçu les enfants de l'école La Volière pour un après-midi de jeux et un goûter.

Notre AGA a eu lieu le 22 mars avec une belle participation des membres. Nous remercions Pauline Charest et Marie Chantale Bienvenue pour leur travail et leur implication, elles n'ont pas renouvelé leur mandat. Nous accueillons donc deux nouveaux membres au sein du CA. En voici la composition :

Clermont Miousse, président, Réjean Turcotte, vice prés, Jean-Marc Dumont, trésorier, Martine Bérubé secrétaire, Lise Otis, André Paquet, Louis Georges Ouellet, Jocelyne Bélanger et Fabien Vaillancourt sont les administrateurs.

Quelle belle participation nous avons eu le 19 avril à notre Cabane à sucre annuelle chez Guillaume D'Astous. Plus de 50 personnes se sont sucrés le bec.

Notre déjeuner annuel a eu lieu le 14 mai, jour de la fête des mères. Notre équipe de bénévoles s'est donnée pour en faire une réussite. Plus de 225 déjeuners ont été servis.

Au cours de l'année nous collaborons avec le Comité des Loisirs lors de leurs activités. Nous sommes également un partenaire actif de la Fête de la famille du 10 juin.

Depuis septembre nous offrons une soirée de danse par mois, ouverte autant aux jeunes qu'aux aînés.

Les 13 et 14 juillet un groupe de 15 personnes membres et non membres, partent pour deux jours, au spectacle La Fabuleuse. Cette sortie a été organisée par le Club et Voyage Brisson.

Le 19 août, nous fêtons les 50 ans d'existence de notre club. Chaque membre a reçu un carton d'invitation au vin d'honneur et au Méchoui. Nous attendons vos réponses avec impatience.

Après le souper une soirée de danse sera ouverte à tous.

Merci de votre participation à toutes ces activités. Nous sommes fiers de notre organisme et de son implication dans la communauté.

Nous sommes âgés, c'est certain, mais nous sommes très vivants !



## « Cercle des Fermières »

*Par: Denise Mainguy*

Bonjour à tous.

Le Cercle des Fermières de St-Damase désire remercier tous les amis qui sont venus partager notre déjeuner de la Fête des Pères. Nous sommes heureuses de vous informer que notre revenu net à cette occasion a été 2150,00 \$. Ce qui va nous permettre de continuer à organiser des activités pour nos membres au cours de l'année.

De plus je désire souligner et remercier tous nos commanditaires qui ont contribué par leurs dons au bon déroulement de notre activité.

Je vous rappelle que le Cercle des Fermières est en période de recrutement, si vous désirez partager avec nous vos connaissances en artisanat ou encore d'apprendre de nouvelles approches, et ceci tout en s'amusant en bonne compagnie, vous êtes cordialement invitées à nous rejoindre.

Recevez les salutations distinguées de tous les membres de notre club et de moi-même.

Denise Mainguy,

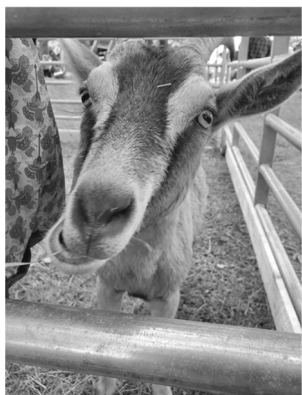
Présidente. Club des Fermières de St-Damase

360, de l'église, St-Damase, G0j 2j0

## « Fête de la famille »

Par: Marie-Chantal Bienvenue

La fête de la famille de Saint-Damase s'est déroulée le 10 juin dernier. Malgré un temps incertain et frisquet, un grand nombre de citoyens a participé. Son comité organisateur est fier de vous avoir offert une fête rassembleuse et accessible, tout cela à moindre coût. Nous tenons donc à remercier nos partenaires, commanditaires et tous les bénévoles!



Pour l'occasion nous avons eu la chance d'avoir plusieurs activités: le marché nomade, la ferme Au pays des merveilles, La chocolaterie Beljate, la roulotte livre en fête de réseau biblio.

Aussi, le chansonnier Yannick Gagnon, des jeux gonflables, du maquillage pour enfant, un dîner hot dog, de la barbe à papa, du pop corn, de la craie sur rue, et un service de bar ont bien rempli la journée. Plusieurs en ont même profité pour faire de la danse en ligne.



Le comité est composé de l'Association Sportive, le Club des 50 ans et plus, la CDU, l'école de Saint-Damase, la municipalité de Saint-Damase, le Cercle des Fermières ainsi que deux jeunes bénévoles relèves Alexandra Carrier et Eugénie Podes-to.

Nous tenons à remercier grandement Damabois inc (diner), Liberty (la ferme)

mette), la municipalité de Saint-Damase (crème molle), la CDU et le comité théâtre (chansonnier) et Desjardins Mont-Joli-Est de La Mitis pour leur aide financière ainsi que les fermières pour leurs pâtisseries. Bien sûr, bonne main d'applaudissement pour tous les autres bénévoles d'un jour autant avant, pendant qu'après la fête sans qui cette belle réussite n'aurait pas pu être possible.

Vous aimeriez nous aider et devenir bénévole contactez moi 450-512-1181.

À l'année prochaine

## « Chronique BIBLIO »

Par: Lyne Arguin

**PRENDRE NOTE QUE LA BIBLIOTHÈQUE SERA FERMÉE**

**MARDI 11 JUILLET, 18 JUILLET ET 25 JUILLET 2023**

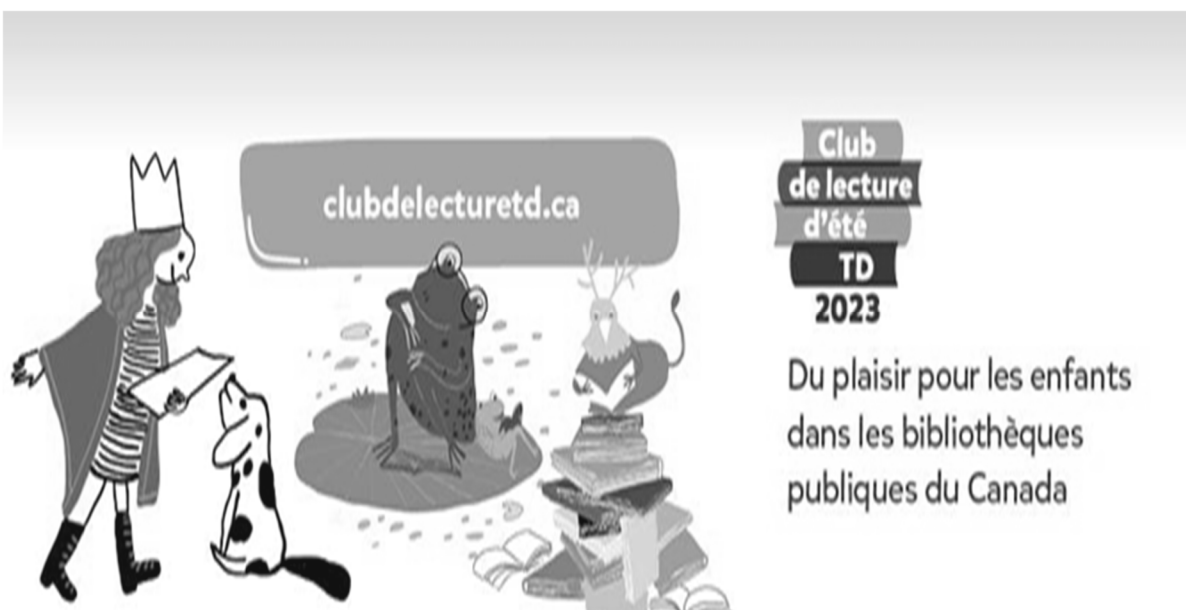
**POUR LES VACANCES BIEN MÉRITÉES DE NOS BÉNÉVOLES**

**MERCI À MANON BOUCHARD ET EDITH DESCHÊNES POUR LE BEAU TRAVAIL TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, GRÂCE À ELLES, NOS LECTEURS ONT ACCÈS À UN INVENTAIRE DE CHOIX!**



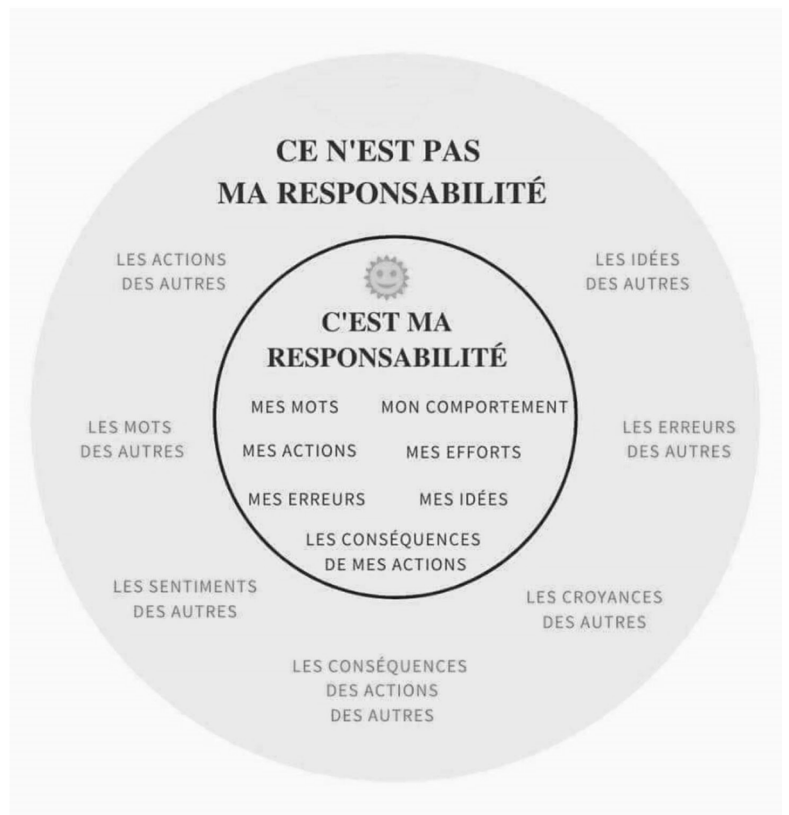
**DANS LE CADRE DU TERRAIN DE JEUX, LES JEUNES INSCRITS PEUVENT PARTICIPER AU CLUB DE LECTURE TD, CETTE ACTIVITÉ A LIEU À TOUS LES LUNDIS 13H JUSQU'AU 31 JUILLET 2023**

**DES PRÊTS DE LIVRES PEUVENT SE FAIRE SUR LE TEMPS DU CLUB DE LECTURE**



« Chronique bien-être »

Nous sommes tous un rayon  
de soleil pour quelqu'un ...  
Mais on ne le sait pas toujours.





UN MOT,  
UN REGARD,  
UN GESTE...



Ça peut tout changer!



**NON AU HARCÈLEMENT**

## «Chronique d'herboristerie »

Par : Mélanie Lavoie

### **Achillée Millefeuille (*Achillea Millefolium*)**

Une légende Grecque raconte que Zeus aurait pris son fils Achille par le talon afin de tremper celui-ci, la tête en bas, dans une potion magique pour le rendre invincible.

Malheureusement, comme la mythologie le raconte, celui-ci est mort lorsqu'il s'est fait couper au niveau du talon d'Achille (l'endroit où son père le tenait lors de la baignade dans la potion)...

Si Achille avait eu de l'Achillée Millefeuille en main, il ne serait pas mort car celle-ci arrête le sang...

Vous aurez compris pourquoi la légende et le nom de cette fabuleuse plante s'entremêlent.



#### Petite description botanique :

Très présente dans la Vallée de la Matapédia, l'Achillée Millefeuille est une plante sauvage qui peut mesurer jusqu'à 90 centimètres. Ses feuilles sont très fines et ses petites fleurs blanches se regroupent en forme d'ombrelles.

Les feuilles sont excellentes en salade, et ce sont les fleurs qui sont médicinales.

### Propriétés principales :

L'Achillée Millefeuille est appelée " Plante des femmes". Elle régularise le cycle menstruel, soulage les saignements et les règles douloureuses.

Elle est aussi antispasmodique (soulage les spasmes musculaires), anti-inflammatoire, antiseptique urinaire, diaphorétique (fait transpirer pour combattre une infection), hémostatique (qui arrête l'écoulement du sang).

« Petite anecdote, ma plus jeune avait énormément de saignements de nez et elle avait le réflexe de se mettre des fleurs d'Achillée directement dans les narines.

Maintenant, elle se contente de mettre la teinture de cette plante sur son nez lors des saignements et ceux-ci arrêtent dans les secondes qui suivent. »

### Utilisations :

Cette plante peut être prise en infusion, nous pouvons aussi fabriquer une huile médicinale, la prendre sous forme de teinture ou de vinaigré, en cataplasme ou directement dans le bain.

Pour terminer, saviez-vous que les Celtes utilisaient la tige de cette plante pour en faire des bâtons d'encens. Vous pouvez essayer !

Au plaisir !

Mélanie

### **Savon Maison**

Saint-Noël (Québec) G0J 3A0



---

<http://achetonslocal.ca/boutique/savonmaison>

418 631-3275

Savonmaison.melanie@gmail.com

Herboristerie la Prêle du Temps

Toutes les informations données dans cet article sont basées sur un savoir ancestral, transmises de façon orale et écrite et enseignées dans les plus grandes écoles d'Herboristerie. La plupart du temps confirmé par des études scientifiques contemporaines. Dans tous les cas, elles ne sauraient remplacer un avis médical. Il ne faut jamais interrompre un traitement médical sans l'avis d'un médecin.

## « Chronique santé »

Par: Myriam Landry



### Quel est le rôle d'un éclaireur?

- **Reconnaître** les personnes présentant des signes de détresse psychologique et établir un contact bienveillant;
- **Aider** ces personnes en adoptant une attitude bienveillante et empathique;
- **Faire connaître et référer** vers les services et activités offerts par les organismes de La Matapédia;
- **Mobiliser** les gens autour de vous afin de mettre de l'avant des actions visant le mieux-être dans votre MRC.

#### Une implication qui a un impact concret

Les éclaireurs sont des personnes significatives déjà engagées et reconnues dans la communauté, en raison de leur travail ou de leurs implications.

#### Formation éclaireur

### Premiers soins psychologiques

Adaptée à la réalité de La Matapédia

#### Pourquoi?

- Détecter la détresse psychologique;
- Faire connaître et référer vers les organismes;
- Apprendre à être bienveillant avec soi, pour prendre soin des autres.

#### Pour qui?

Tous les Matapédiens qui veulent apporter leur contribution pour favoriser le bien-être des gens de leur milieu.

#### Durée?

Environ 2 heures

#### Où?

Partout sur le territoire de La Matapédia

Lieu à déterminer en fonction du groupe.

Pour plus d'information, contactez :

**Naomi Lejeune | 418 330-0037 | [naomi.lejeune@ssss.gouv.qc.ca](mailto:naomi.lejeune@ssss.gouv.qc.ca)**

## PENSEZ VERT !

### ACCÈS À L'EAU POTABLE

- Indiquez sur place les sources d'eau potable disponibles - abreuvoirs et robinets.
- Favorisez l'utilisation des bouteilles d'eau réutilisables s'il n'y a pas d'abreuvoir sur place.
- Fournissez un gros contenant d'eau pour remplir les bouteilles lors des événements extérieurs (mettez-le à l'abri du soleil si possible).

### TRANSPORT

Pour se rendre à l'événement : pensez au covoiturage et au transport collectif de la MRC!

### RÉDUISONS CE QUI SERA ENFOUÏ!

#### POUR FAVORISER UN MEILLEUR TRI :

- Installez des poubelles de carton temporaires pour événements avec 3 voies pour faire le tri.
- Réfléchissez d'avance à gérer vos restants de nourriture :
  - Donnez à un organisme qui vient en aide à certains groupes.
  - Divisez entre les participants.
  - Redonnez à certains groupes de citoyens.

#### POUR DIMINUER LES DÉCHETS CRÉÉS PAR L'ÉVÉNEMENT :

- Priorisez les grands plats de groupes aux portions individuelles.
- Évitez l'usage des pailles. Si nécessaire, choisissez celles en carton ou achetez-les en métal (lavables) pour un petit groupe.
- Évitez de suremballer.

### TENTEZ D'ÉVITER LA VAISSELLE JETABLE LE PLUS POSSIBLE!

Saviez-vous que le Comité centre-ville fait le prêt de vaisselle à peu de frais? La livraison et le lavage de la vaisselle sont même inclus! Détails au [centrevillematane.com](http://centrevillematane.com) Si vous optez pour la vaisselle à usage unique, privilégiez la vaisselle compostable ou le plastique recyclable # 1 à 5.

### QUELQUES TÉMOIGNAGES DE BONNES PRATIQUES!

Avec l'utilisation du guide, le personnel de l'école secondaire Armand-St-Onge (ESASO) a bonifié leur offre alimentaire dans de nombreuses activités diverses et privilégié l'eau comme breuvage offert, en plus d'avoir ajouté des fontaines d'eau dans son établissement. Pour la journée des finissants, par exemple, plusieurs alternatives au hot-dog ont été proposées aux étudiants telles que des saucisses maison ou de tofu, buffet santé, des légumes, etc. L'ESASO a le souci d'offrir des aliments sains et nutritifs aux élèves et aux membres du personnel.

— L'équipe de l'école secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui

## ON SE MET AU DÉFI!

Afin de voir si votre événement encourage la santé et le mieux-être, parcourez la liste ci-dessous et cochez les énoncés qui se retrouvent dans votre offre alimentaire.

Nous vous lançons le défi d'en intégrer un minimum de trois!

- Des fruits et légumes, tels que des fruits frais, des compotes, des crudités ou des salades sont offerts.
- Des aliments à grains entiers sont disponibles.
- L'eau est mise en valeur.
- Les boissons sucrées ont été éliminées de l'offre alimentaire (boisson gazeuse régulière ou diète et boissons aux fruits - et un bonus si vous avez aussi retiré les jus de fruits 100% purs).
- Un repas complet et nutritif est offert, constitué d'un aliment protéiné, de légumes et d'aliments à grains entiers.
- Les produits locaux sont mis en valeur.
- Des breuvages nutritifs tels que du lait, des smoothies, des yogourts à boire ou des boissons de soja sont offerts.
- Un repas ou une collation nutritive mentionné(e) dans ce guide a été choisi(e).
- Les choix nutritifs sont mis de l'avant par de l'affichage ou un prix avantageux.
- La vaisselle et les ustensiles sont réutilisables, compostables et/ou recyclables.

## METTRE EN PLACE DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES à une saine alimentation DEMANDE L'IMPLICATION DE TOUS LES MILIEUX!



Ce document a été bonifié et visuellement adapté par COSMOSS MRC de la Matanie à partir du guide matapédien « J'organise un événement ou une activité... On mange et on boit quoi? » Merci à l'équipe de La Matanie pour le partage.

Le comité d'animation touristique de St-Damase, dans son organisation de la Course des couleurs de Saint-Damase, a cuisiné un goûter santé avec des crudités et des fruits ainsi que des smoothies, pour l'offrir aux participants et aux visiteurs. Ce repas aura permis aux coureurs de refaire le plein d'énergie suite à leur activité physique.

— Comité d'animation touristique de St-Damase

## Le guide J'ORGANISE UN ÉVÉNEMENT OU UNE ACTIVITÉ...

## ON MANGE ET ON BOIT QUOI?

## Pour favoriser LA SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE DANS NOS ACTIVITÉS!



## Le fameux HOT-DOG!

### QU'EN PENSER?

Bien que le hot-dog soit un classique, il peut être intéressant d'offrir des alternatives nutritives et plus variées!

#### VOICI DES ALTERNATIVES QUI VOUS DÉMARQUERONT ET QUI SAURONT PLAIRE :

##### CHILI-DOG (GAGNANT ET PEU S)

Cette préparation de légumineuses, avec ou sans viande, relevée de chili, placée dans un pain hot-dog, comblera l'appétit des gourmands! Recherchez une recette de chili sur Internet!

##### QUÉDILLE AU POULET OU AUX ŒUFS

Remplacez la saucisse par de la préparation au poulet ou aux œufs! Facile à préparer, ne demandant pas de cuisson sur place.

##### GRILLED-CHEESE (PEUT SE PRÉPARER À L'AVANCE!)

Ce sandwich réconfortant sera plus nutritif que le traditionnel hot-dog, à condition d'utiliser un fromage de type cheddar ou mozzarella. Ajoutez l'option du pain de grains entiers! Laissez aller votre imagination dans les garnitures. Ex: fromage cheddar et morceaux de pomme.

##### SANDWICH ORIGINAL

Varié les pains et ajoutez des options à grains entiers. Pour les garnitures, optez pour les viandes maigres ou encore, choisissez du végétarien. Ex: du thon, du bœuf, du poulet, des œufs, etc.

##### SAUCISSE AU TOFU

Une bonne alternative à la saucisse traditionnelle, celle-ci est plus nutritive et saura plaire à vos invités végétariens ou non!

### PLUS D'IDÉES DE REPAS SAINS ET FACILES À PRÉPARER!

- Pizza végétarienne sur croûte de blé entier
- Soupe ou potage (chaud ou froid)
- Pâtes alimentaires
- Trio de crudités, œuf à la coque et fromage
- Houmous et pain pita
- Salades-repas de pâtes
- Épis de blé d'Inde
- Repas thématiques mexicains (fajitas, quesadillas, tacos, etc.) ou italiens (spaghetti, pizza saveurs locales, etc.)

## Vous faites affaire avec DES TRAITEURS ?

DISCUTEZ AVEC VOTRE TRAITEUR DES OPTIONS DISPONIBLES AFIN D'AVOIR UNE OFFRE COMPLÈTE :

- Un choix d'aliment protéiné: poulet, porc, bœuf, légumineuse, tofu, œufs, etc. Opter pour un mode de cuisson nécessitant peu de matière grasse: la cuisson au four, le pochage, la cuisson à la vapeur, le grillage, le rôtissage ou le sauté dans de petites quantités d'huile.
- Au moins un ou deux choix de légumes: frais ou congelés.
- Un choix de féculent: pomme de terre (évitée la cuisson à la friteuse), riz, pâtes alimentaires, couscous, etc.

## ACCOMPAGNEMENTS & COLLATIONS NUTRITIVES!

### LÉGUMES ET FRUITS

- Fruits frais (pomme, banane, poire, clementine, melon en quartiers, petits fruits en saison, raisins, etc.)
- Brochettes de fruits avec sauce au chocolat noir
- Compote de fruits sans sucre ajouté
- Crudités et trempette à base de yogourt
- Fruits séchés
- Salade de fruits
- Épis de maïs

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

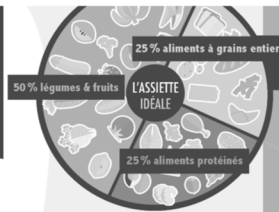
- Craquelins à grains entiers
- Muffins et galettes maison
- Barres tendres
- Galettes de riz
- Croustilles de pita
- Maïs soufflé

### ALIMENTS PROTÉINÉS

- Houmous et pita
- Mélange de noix et graines
- Œuf cuit dur
- Tartinade de tofu ou végétarienne
- Beurre d'arachide et craquelins
- Fèves de soja grillées
- Fromage en portions individuelles
- Fromage en grains
- Cubes de fromage
- Yogourt
- Parfait au yogourt avec fruits et céréales

### EXEMPLES DE MENUS :

- Spaghetti sauce à la viande accompagnée d'une salade de légumes croquants
- Mijoté de viande sur riz avec légumes en accompagnement
- Salade-repas (incluant un aliment protéiné en quantité suffisante)
- Linguine au poulet et légumes grillés avec sauce rosée
- Cipaille accompagnée d'une salade de chou
- Viande braisée avec purée de pommes de terre, navet et carotte
- Pâte chinoise accompagnée d'une salade verte, etc.



### POUR ÉTANCHER TA SOIF!

L'eau est le choix par excellence pour bien s'hydrater! Ajoutez-y des éléments savoureux:

- Fruits
- Fines herbes
- Fleurs sauvages comestibles

### AUTRES BOISSONS À FAVORISER

- Jus de légumes faible en sodium
- Lait (nature)
- Boisson végétale (non sucrée)
- Jus de fruit sans sucre ajouté
- Eau pétillante (sans sucre ni édulcorant)

### BON À SAVOIR!

Lorsque vous décidez d'offrir ou de vendre des aliments, il est obligatoire de respecter certaines règles d'hygiène et de salubrité afin d'éviter les intoxications alimentaires. Pour en savoir davantage sur ces normes et les permis s'y rattachant, consultez le guide du MAPAQ ou les informations disponibles sur Internet!

## Avez-vous PENSÉ AU PARTENARIAT ?

- Procurez-vous des fruits et légumes locaux, en saison. Ils regorgent de saveurs et sont plus économiques.
- Invitez les organismes communautaires, comme les cuisines collectives, les maisons des jeunes et autres groupes de jeunes, à vous donner un coup de main ou à être partenaires.
- Recherchez des ententes de partenariat avec les épicereries, les producteurs agricoles ou les entreprises agroalimentaires régionales afin de réduire vos coûts.

## LES CAMPAGNES DE FINANCEMENT

Profitez de ces occasions pour éduquer sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

SOYEZ CRÉATIFS ET SORTEZ DES SENTIERS BATTUS!

## Un coin allaitement...

### POURQUOI PAS ?

- Prévoir un endroit confortable et discret pour les mères qui allaitent et leur famille.
- Mettre à disposition une table à langer et une poubelle. Si possible, un chauffe-biberon et un réfrigérateur.
- Un espace de jeux libres pour les enfants plus âgés peut être aménagé (crayons et livres à colorier, par exemple).

### ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'ALLAITEMENT

Apposez ce logo visiblement afin de démontrer votre soutien à l'allaitement maternel.

Nourrissons-Lait

Vallée de la Matapédia



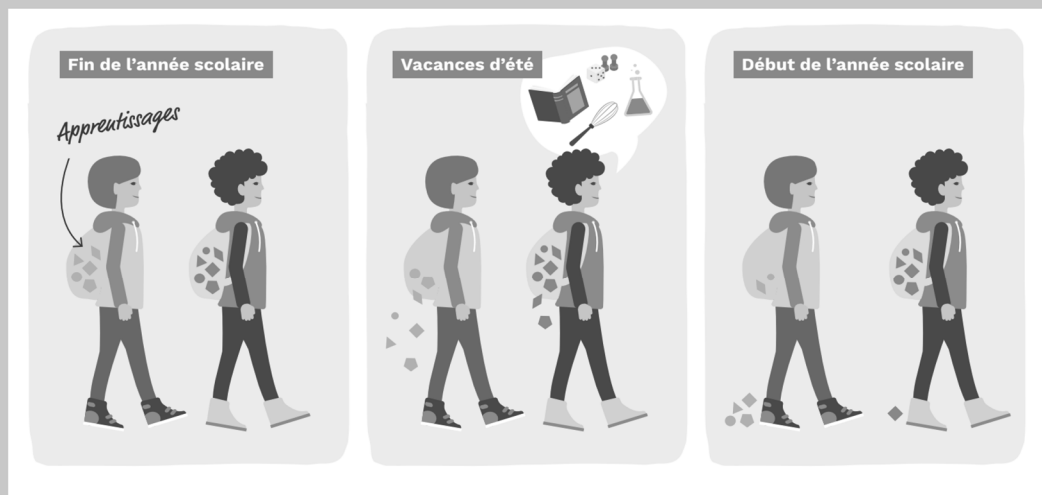
# Cet été, on garde notre esprit aiguisé !



## Saviez-vous que ?

Durant l'été, les enfants peuvent perdre une partie des apprentissages qu'ils ont faits durant la dernière année scolaire. C'est ce qu'on appelle la « glissade d'été » et elle se produit lors d'un moment prolongé sans fréquenter l'école ou sans utiliser ses compétences en lecture, en écriture et en mathématique.

Gardez les neurones actifs durant l'été est la meilleure façon d'éviter la « glissade de l'été ».



# Dans un camp de jour près de chez vous...

Afin d'augmenter les contacts avec les livres, plusieurs animations auront lieu dans les camps de jour de la région.

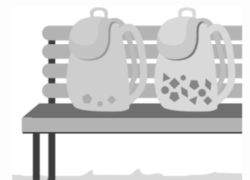
Avec la collaboration du Réseau Biblio, Technoscience Est-du-Québec et d'autres partenaires, les animations prendront des allures festives et ludiques pour le plaisir de tous.

Les jeunes seront initiés à la lecture et à l'écriture par de multiples moyens amusants :

- heures du conte
- bricolages
- jeux de rôles
- causeries, etc.

## Quelques suggestions d'activités

Vous connaissez déjà plusieurs trucs pour accompagner votre enfant dans ses apprentissages. Voici de nouvelles idées simples pour garder le cerveau de votre enfant actif :



Visiter la bibliothèque

Faire un casse-tête

Jouer à un jeu de société

Faire un mot-mystère

Écrire une lettre à un membre de la famille

Faire une recette (laissez votre enfant lire et vous donner les instructions)

Lire 20 minutes par jour ou le plus souvent possible

Calculer les kilomètres en voiture



## « Communiqués »



**Communiqué de presse**  
Pour diffusion immédiate

### **On se déplace autrement vers notre bibliothèque!**

Amqui, 19 mai 2023 – COSMOSS Matapédia est fière de vous annoncer la 3<sup>e</sup> édition du projet : **À pied, à vélo... à la biblio!** Ce projet a pour but de combiner le plaisir de la lecture et les bienfaits de la santé physique.

#### **Le principe est simple, voici comment cela fonctionne :**

- Les participants reçoivent une carte de fidélité à faire poinçonner par un employé ou bénévole au comptoir de prêt de sa bibliothèque.
- À chaque fois que le citoyen se présente à la bibliothèque à la marche, à la course ou à vélo, soit en déplacement actif, il fait poinçonner sa carte.
- Chaque carte poinçonnée donne une chance de remporter le tirage qui se tiendra à la fin du concours, soit le 31 décembre. Les participants peuvent accumuler les cartes pour plus de chance de gagner!
- Les bibliothèques participantes auront 1 gagnant au sein de leur clientèle et parmi l'ensemble des participants matapédiens, il y aura 2 grands gagnants.

#### **Qu'est-ce qu'il y a à gagner?**

Parmi les participants de chaque bibliothèque :

- Un prix de 25\$ en carte-cadeau chez la librairie Hamster d'Amqui, offerte par COSMOSS Matapédia.

Parmi l'ensemble des participants matapédiens :

- Un prix de 250\$ de matériel ou d'équipement de marche ou de vélo au *Sport Expert* d'Amqui, offert par COSMOSS Matapédia pour les 0 à 30 ans.
- Un prix de 200\$ de livres ou de jeux chez la Boutique-Librairie Tchèque ça d'Amqui, offert par Défiez la Vallée pour les 31 ans et plus.



## 8 bibliothèques se sont inscrites pour profiter de cette offre clé en main :

- Bibliothèque Madeleine-Gagnon d'Amqui
- Bibliothèque d'Albertville
- Bibliothèque de Saint-Noël
- Bibliothèque Saint-Léon le Grand
- Bibliothèque de Causapscal
- Bibliothèque Les trésors de Delphine de Val-Brillant
- Bibliothèque Bertrand B.-Leblanc de Lac-au-Saumon
- Bibliothèque de Saint-Damase

Elles ont toutes reçues un ensemble comprenant des cartes, un classeur, un poinçon, une affiche et un triangle promotionnel. Gracieuseté de COSMOSS Matapédia.

### Pour en faire la promotion dans votre organisation :

Affiche 2023 *À pied, à vélo... à la biblio!*

Donc, demander votre carte fidélité dès maintenant auprès de votre bibliothèque participante et bon déplacement actif!

Vidéo promotionnelle *À pied, à vélo... à la biblio!*



Pour conclure, voici nos deux grandes gagnantes de l'édition 2022, soit Estelle Vaillancourt (9 ans) d'Amqui et Chantal Sergerie de St-Léon :



Visitez notre site : <https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/a-pied-a-velo-a-la-biblio.html>

-30-

Source : Myriam Landry, Agente COSMOSS  
Soutien aux actions et promotion  
Courriel : [mlandry@csmm.qc.ca](mailto:mlandry@csmm.qc.ca)

### À propos de COSMOSS

Depuis 2004, des partenaires multisectoriels sont réunis sous l'acronyme COSMOSS (Communauté Ouverte et Solidaire pour un Monde Outillé, Scolarisé et en Santé). À travers cette démarche de concertation unique au Québec, ils unissent leurs forces pour améliorer la santé et le bien-être des enfants et des jeunes, de leur conception jusqu'à l'âge de 30 ans. Depuis la création de COSMOSS, des centaines d'initiatives concluantes ont été réalisées en matière de développement des tout-petits, de réussites éducatives, de saines habitudes de vie et d'intégration sociale et professionnelle. Ajoutons que cette démarche prend forme dans chaque territoire de MRC au Bas-Saint-Laurent et au plan régional.

## Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

### Pour favoriser une entrée scolaire réussie

Amqui, 23 juin 2023 – COSMOSS Matapédia est fier d'annoncer que les **livres et vidéos *Raconte-moi la maternelle!*** sont disponibles pour l'utilisation des familles et des organismes de la région.

#### Qu'est-ce que *Raconte-moi la maternelle!* ?

*Raconte-moi la maternelle!* fait vivre aux enfants et à leurs parents une visite personnalisée de leurs futures écoles et salles de classe. Les 17 livres (8 livres pour les 4 ans, 8 livres pour les 5 ans et 1 livre pour les 4 et 5 ans pour les 9 écoles du secteur Vallée) ont été imprimés et distribués à l'ensemble des partenaires en petite enfance et dans les bibliothèques. On retrouve également ces livres en version numérique et des vidéos pour chacune des écoles.

Les livres s'adressent aux futurs petits élèves qui entreront en maternelle 4 ou 5 ans à la prochaine rentrée scolaire, et ce, pour chaque année à venir.

Les livres *Raconte-moi la maternelle!* proposent en photos réelles, les endroits clé de la classe et de l'école. Chaque photo est accompagnée de questions suscitant les échanges, des idées d'activités pour intégrer des concepts et des mots de vocabulaire à explorer avec les enfants; autant pour l'éducatrice, l'intervenante ou les parents. Le parent, quant à lui, a une section à la fin du document où il retrouve des conseils sur l'entrée scolaire de son enfant tirés des outils de la démarche *Aide-moi à entrer à l'école!*.

Pour voir les outils réalisés et disponibles, cliquez-ici : <https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/raconte-moi-la-maternelle.html>



# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

**Le Centre d'action bénévole Vallée de La Matapédia est à la recherche de bénévoles désirant s'impliquer auprès de la population dans leur municipalité!**

Pour les services suivants:



## **Accompagnement transport**

Accompagner le ou la bénéficiaire dans différents services tel que ses rendez-vous médicaux , à l'institution financière et autres commissions (compensation financière au km pour les déplacements).



## **Visites Amicales**

Rendre visite à l'occasion pour un soutien moral aux personnes plus isolées.



## **Aide à la marche**

Offrir une aide qui permet à une personne de marcher avec plus de sécurité et de confiance.

**Vous avez envie de donner du temps pour la communauté?**

### **CONTACTEZ-NOUS**



**418-629-4456**



**benevolevalle@cgocable.ca**



**@cabmatapedia**



## 26 MAI, JOURNÉE DE LA MATAPÉDIA : UN BILAN PLUS QUE SATISFAISANT!

**Amqui, le 22 juin 2023.** Il y a bientôt un mois, la MRC de La Matapédia invitait la population à souligner pour une toute première fois la Journée de La Matapédia, et les organisateurs dressent un bilan très positif de l'initiative. En effet, les manifestations d'appartenance et de fierté matapédiennes ont été nombreuses, notamment sur les médias sociaux où les visuels « Fièremment Matapédién » et « Fièremment Matapédienn » ont abondamment circulé.

De plus, l'emblème floral de La Matapédia a été identifié au terme d'un vote populaire s'étant terminé le 26 mai. L'épilobe à feuilles étroites a été désigné, et le nouvel emblème sera certainement valorisé dans les prochaines Journées de La Matapédia. Finalement, une activité d'accueil des nouveaux Matapédiens et nouvelles Matapédiennes a eu lieu à Val-Brillant et a rassemblé plus d'une trentaine de personnes.

« Le comité organisateur planche déjà sur l'édition 2024 de l'événement et nous nous attendons à ce que la 2<sup>e</sup> Journée de La Matapédia soit très attendue dans le milieu », a indiqué Chantale Lavoie, préfet de la MRC. « J'en profite pour remercier toutes les personnes et toutes les organisations qui ont participé au mouvement et j'invite tout le monde à être de la partie l'année prochaine », a-t-elle conclu.

En février 2023, le conseil de la MRC de La Matapédia a résolu de faire du 26 mai la Journée de La Matapédia. Le choix du 26 mai revêt un caractère symbolique important. En effet, il commémore la concession à Charles-Nicolas-Joseph D'Amours de Louviers de la seigneurie du lac Matapédia par Louis de Buade, comte de Frontenac et gouverneur général de la Nouvelle-France. L'acte de concession est daté du 26 mai 1694.

Pour en savoir plus : <https://www.mrcmatapedia.qc.ca/journeematapedia.html>



## LA MRC DE LA MATAPÉDIA ADOPTE DEUX RÉOLUTIONS D'APPUI

Amqui, le 29 mai 2023. À sa séance ordinaire du 10 mai dernier, le conseil de la MRC de La Matapédia a adopté deux résolutions d'appui.

Dans un premier temps, la MRC a donné son appui à une démarche menée par le regroupement « Mettons fin à l'insécurité routière sur le trajet scolaire », qui défend la sécurité routière, tout particulièrement pour les jeunes adeptes de transport actif sur le trajet scolaire. La résolution demande au gouvernement du Québec d'augmenter le budget accordé à l'aménagement de mesure de sécurisation autour des écoles du Québec, de revoir son processus d'accompagnement et de gestion des demandes municipales à ce sujet, et de mettre en œuvre la stratégie de prévention en sécurité routière.

Ensuite, les élus ont pris position quant aux problématiques liées aux programmes de subvention en voirie relativement à la hausse des coûts et des taux d'intérêt. En effet, les municipalités touchant des aides financières de Québec pour des projets en cours se verront pénalisées financièrement puisqu'elles devront couvrir, à même leur budget, les augmentations des taux et des coûts. La résolution, présentée au conseil à l'initiative de la Municipalité de Sainte-Florence, réclame que le gouvernement du Québec revoit l'accompagnement financier accordé aux municipalités ainsi que les modalités des programmes afin de prendre en compte les réalités économiques actuelles et le contexte inflationniste.

« Les élus du conseil de la MRC ont été unanimes dans leur décision d'appuyer ces deux revendications. Les situations dénoncées sont en lien direct avec nos milieux. Certaines municipalités doivent composer avec les hausses de taux d'intérêt et de coûts de projet qui ne sont pas compensées par les programmes gouvernementaux, et des accidents impliquant des transports scolaires ont eu lieu en 2020 à Amqui et en 2022 à Saint-Moïse », a expliqué Chantale Lavoie, préfet de la MRC de La Matapédia.



## « Le mois VERT »

Par Vincent Dufour

### Le Mot vert du mois – « L'été est de retour à l'Écosite de La Matapédia » - Mai 2023

Bonjour à toutes et tous,

Grand ménage de printemps, travaux sur le terrain, faire une *ride de char* : toutes les raisons sont bonnes pour profiter du retour à l'horaire d'été des écocentres de l'Écosite de La Matapédia. Apportez de façon non exclusive :

les matériaux de construction; les métaux (aluminium, fer, cuivre, etc.) les encombrants (mobilier, électroménagers, etc.);

les appareils électriques et électroniques; les pneus (48 pouces et moins);

les résidus domestiques dangereux (Peinture, teinture, batteries, etc.);

les résidus verts tels les branches., les feuilles et le gazon coupé peuvent être apportés au printemps et à l'automne; plus encore!

Afin d'assurer le bon fonctionnement, il est recommandé de trier vos matières avant de les apporter et de bien sécuriser votre chargement afin d'éviter de perdre des morceaux en chemin. Sur place, suivez les consignes des employé.e.s afin d'assurer un tri à la source de qualité nécessaire pour la valorisation des matières.

Si vous êtes un résident de La Matapédia, profitez gratuitement de vos 3 écocentres situés aux adresses suivantes :

Amqui : 32, rang St-Paul

Causapscal : 305, rue Cartier (à partir du 17 mai 2023)

Sayabec : 14, route Rioux (à partir du 18 mai 2023)

Pour des informations concernant :

-les heures d'ouverture,

-les matières acceptées

-les procédures

visitez le:

[www.ecositedelamatapedia.ca](http://www.ecositedelamatapedia.ca)

ou téléphonez au 418 629-4224.

**DANS LA MATAPÉDIA ET LA MITIS,  
ÉCONOMISEZ... UN DÉCHET À LA FOIS**

 <p><b>Coût de l'enfouissement</b> 184 \$/tonne*</p> <p>C'est simple! Plus vous réduisez vos déchets, moins ça coûte cher sur vos taxes!</p>	 <p><b>Coût du recyclage</b> ~ 20 \$/tonne</p> <p>En plus, vous payez déjà pour que l'emballage soit recyclé lors de l'achat du produit!</p>
 <p><b>Coût du compostage</b> 20 \$/habitant*, peu importe la quantité</p> <p>1 tonne = 20 \$/hab. 100 tonnes = 20 \$/hab. Utilisez votre bac brun sans limite!</p>	 <p><b>Réduire à la source</b> Gratuit!</p> <p>Le déchet le moins cher est celui que l'on ne produit pas! Pensez avant d'acheter.</p>

\*coût en 2023

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

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

Bonjour à toutes et tous,

Un article est paru en début mai afin de vanter le bilan 2021 de la gestion des déchets d'une des MRC du Bas-Saint-Laurent. S'il est vrai qu'au niveau résidentiel nous ne sommes pas les premiers, lorsqu'on prend l'ensemble des données, La Matapédia et La Mitis se positionne très bien en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> position sur 8 MRC :

MRC	Déchets en kg / habitant		
	Résidentiel	Commercial	Construction
La Matapédia	220	111	8
La Mitis	247	156	12
Témiscouata	270	144	3
Kamouraska	253	166	2
Rimouski-Neigette	189	162	123
La Matanie	336	179	14
Les Basques	225	252	56
Rivière-du-Loup	282	223	218
Bas-St-Laurent	245	172	81

Au niveau résidentiel, La Matapédia et La Mitis sont respectivement 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> au classement. Une bonne participation au bac bleu depuis plusieurs années et une augmentation constante de 10% par année de la participation au bac brun expliquent en partie cette position. Cependant, Rimouski-Neigette nous démontre qu'il y a place à amélioration dans la réduction de nos ordures ménagères.

Si l'on prend l'ensemble des tonnages envoyés à l'enfouissement au Bas-St-Laurent, on remarque que pour certaines MRC, on envoie à l'enfouissement beaucoup de résidus de construction. Dans La Matapédia et La Mitis, nous avons depuis plusieurs années des éco-centres offrant un excellent service pour récupérer ces matières et en assurer une valorisation. Plus de 6000 tonnes de matières sont détournées de l'enfouissement chaque année par ces services, plus que le bac bleu et du bac brun combinés!

Il reste du travail à faire, mais on peut quand même être fier de notre bilan. Nous vous invitons à continuer ce que vous faites et chercher comment on peut faire encore mieux : Réduisez à la source en refusant d'acheter certains produits que vous n'avez pas besoin, achetez des produits réutilisables plutôt que jetables, achetez de seconde main dans les friperies, utilisez encore mieux vos bacs bruns et bleu, etc. Pour plus d'informations, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca). À la prochaine!

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

Facebook : @RITMRMatapediaMitis

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

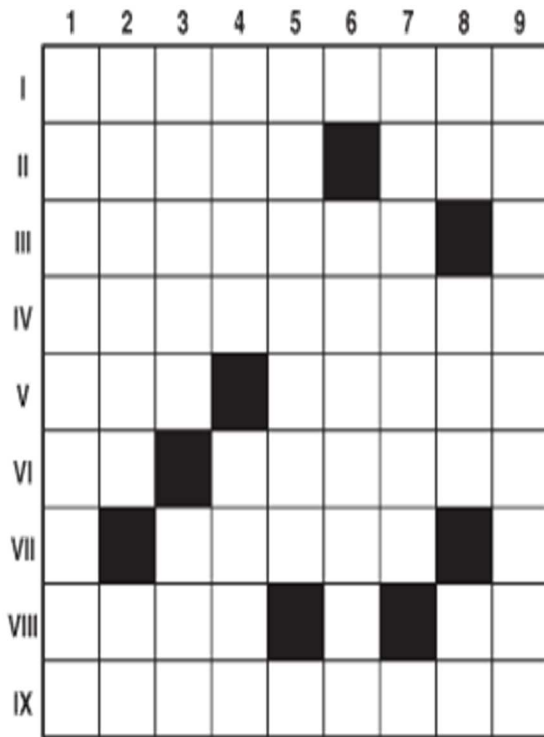
Courriel: [matresi@mitis.qc.ca](mailto:matresi@mitis.qc.ca)

Tél : 418 629-2053, poste 1138

Tél. : 418 775-8445, poste 1138



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



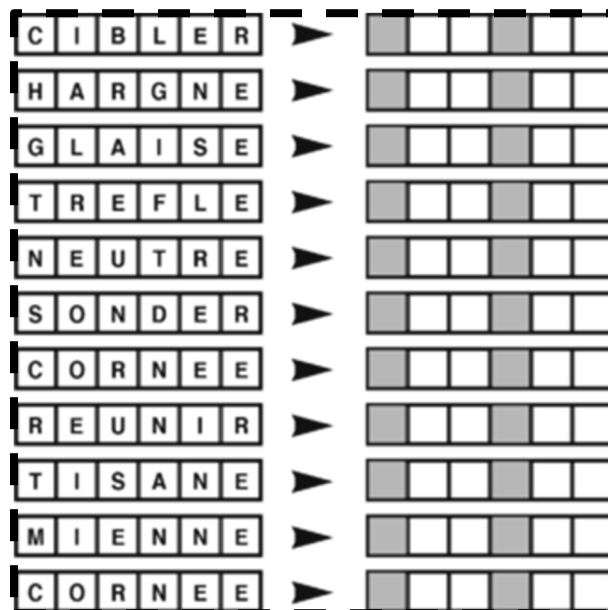
### HORIZONTALEMENT

I. Il fait jurisprudence. II. Entre Ob et Volga. Capitaine de vaisseau. III. Industrialisation. IV. Ramener à la vie. V. Grande ouverte. Tua Socrate. VI. Entrave. Consacrées. VII. Royaume du Nord. VIII. Crier sous les bois. Conjonction. IX. Fécondé.

### VERTICALEMENT

1. Des pièces pour un service. 2. Madrées. Préposition. 3. Dressé. Possessif. 4. Décède. L'étoffe des moines. 5. Svelte. 6. Pleurnicher. 7. Pas toujours renouvelable. 8. Opéra à l'est. Bien roulée. Parler roman. 9. Matériel.

**ANAGRAMME:** Le principe de ces grilles est simple : dans chaque ligne du tableau de droite, vous devez reporter l'une des anagrammes possibles du mot correspondant au tableau de gauche. Pour augmenter le niveau de difficulté, dans les cases grises, garder la lettre d'origine.





## Mini Sudoku niveau 1 (fiche 2)

Cherche les chiffres qui manquent dans la grille. Attention ! Dans chaque ligne, dans chaque colonne et dans chaque zone carrée, on doit trouver les chiffres 1, 2, 3, 4.

2	3	4	
	1	2	3
3	2	1	
	4	3	2

	1	3	4
3	4		1
4		1	3
1	3	4	

3	2		1
	1	2	
	4	3	
2		1	4

3	4	1	
1			3
2			4
	3	2	1

« 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

Pur Sang Charolais  
 Croisement Simmental - Angus

*Ferme Bovine  
 Reflet  
 Des Vosges*

*Annelis Baber -  
 René Mallet*

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

membres de F.A.N.Q.

**GRUPE DAMABOIS**  
 Damabo inc.

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

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

**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

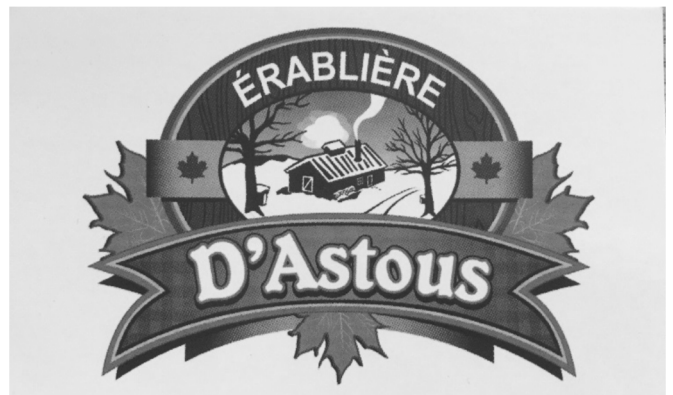
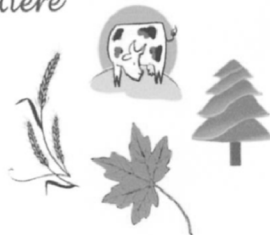
*Les productions Guillaume D'Astous*  
Productions laitière, agricole, acéricole et  
forestière

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](http://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](mailto: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

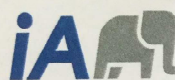
**T: 418 536-1414**  
F: 418 536-3410

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**

*Bienvenue!*



**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](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

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



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

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