

LE PETIT SEMEUR

Volume 19

juillet 2024

Numéro 2

Un magazine pour nourrir notre solidarité et
notre fraternité

La fête de la famille



Mathieu Gagné Ouellet et son garçon Éloi. De père en fils, on accompagne les musiciens à la cuillère

Une réussite malgré la pluie

Offrez un abonnement en cadeau

4 numéros pour 25\$

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: 10 septembre 2024

Merci à la MRC de la Matapédia pour sa contribution financière dans le cadre de sa politique de soutien à la diffusion de l'information. Cette aide est grandement appréciée.



veuillez prendre note que les parutions du journal Le Petit Semeur se dérouleront de la façon suivante:

Remise des textes : juin, septembre, décembre et mars

Date de parution: juillet, octobre, janvier et avril.

Aussi, il y aura une légère augmentation dans le coût d'abonnement et dans la liste des prix pour les espaces publicitaires.

Merci de votre compréhension

L'équipe du journal

« Mot du maire »

Par Martin Carrier

Bonjour à toutes les citoyennes et à tous les citoyens, nous sommes rendus en été et nous profitons déjà des températures clémentes et douces.

En premier lieu, je veux souhaiter la bienvenue à Josée Maheux qui est entrée en fonction au sein du conseil municipal au siège #2 suite à l'élection du 9 juin 2024. Nous sommes complets à la table et voici les membres du conseil :

siège #1 : Nelson Lavoie

siège #2 : Josée Maheux

siège #3 : Clermont Miousse

siège #4 : Hélène Ouellet

siège #5 : Maurice D'Astous

siège #6 : Martine Côté

Les projets sur la table cette année sont principalement des travaux dans le rang 7 Est avec une subvention venant de Pascal Bérubé notre député avec l'octroi de 50 000\$. Nous procéderons aussi à l'enlèvement et au remplacement de quelques ponceaux et à la réparation des parties de chemins ayant besoin de soins. Nous avons aussi la subvention de la TECQ qui sera reconduite pour les prochaines années, mais nous n'avons rien prévu cette année. Vous verrez sur le territoire de la municipalité nos panneaux de limites de vitesse et ils seront positionnés à des endroits stratégiques et aléatoires durant toute la durée de l'été. Les employés municipaux travaillent à remettre les chemins en état après l'hiver doux que nous avons eu. Le conseil continue de se rencontrer à des séances de préparations et nous avons notre réunion publique au début de chaque mois.

Abonnez-vous à la page Facebook de la municipalité, car Vanessa notre directrice générale, met des capsules d'information sur les principes de fonctionnement interne du conseil ainsi que celui de la municipalité.

Je veux également souhaiter bon congé de maternité à Marie-Ève notre adjointe greffière-trésorière/coordonnatrice en loisirs et je veux souhaiter la bienvenue à Mme. Noémie Reichenbach qui la remplace durant son congé de 1 an.

Merci et passez un très bel été et soyez prudents!

« Message de votre municipalité »

Par :Vanessa Caron

La période estivale arrivant à nos portes, c'est l'occasion pour certains de faire de petits et grands travaux. Simple petit rappel que notre nouvelle inspectrice municipale est en poste les lundis de 8h30 à 16h00 durant la période de mai à septembre.

Aussi, il ne faut pas passer sous silence le départ en congé de maternité de notre greffière-trésorière/coordonnatrice en loisirs, Marie-Ève, qui prendra un congé d'un an à partir du 19 juillet. Plein de beaux moments l'attendent ainsi qu'à sa famille et je tenais personnellement à lui adresser ces quelques mots pour lui souhaiter un beau congé et de profiter de tous les doux moments qui s'offriront en famille! Je tiens également à souligner la venue d'un nouveau petit poupon pour notre chef d'équipe à la voirie, Jannick, au courant du mois de juillet. Jannick sera donc bientôt en congé de paternité pendant quelques semaines. Un congé bien mérité pour accueillir son deuxième enfant parmi eux. Nous vous souhaitons de beaux bébés en santé et la plus belle des rencontres!

Vous comprendrez donc qu'il y a du mouvement présentement à la municipalité. Depuis novembre 2023, nous nous activons à trouver une remplaçante pour le remplacement de Marie-Ève. Malgré quelques défis de recrutement, nous pouvons finalement compter sur la présence à temps partiel depuis le 25 juin de madame Noémie Reichenbach qui assurera le remplacement de Marie-Ève. Le mandat de celle-ci étant assez grand et considérant que madame Reichenbach ne sera pas à temps plein, l'avancement de certains projets pourrait se faire au ralenti. Nous nous assurerons tout de même de répondre dans un délai raisonnable à tous vos besoins, malgré les nombreuses responsabilités qu'incombe à l'administration de la municipalité, et ce, en gardant à l'esprit que nous avons également une vie personnelle et familiale en dehors du travail. Sachez que nous arriverons tous au même résultat, mais à une vitesse différente! J'en profite donc pour souhaiter la bienvenue à Noémie parmi nous et lui assurer de mon soutien dans ce beau défi! En ce qui concerne la voirie, Jannick a finalisé le nivelage de tous les rangs avant son départ ainsi que d'avancer le plus rapidement possible l'entretien mécanique des véhicules. Le camion international sera déjà parti à l'inspection le 11 juillet prochain. Durant une période de cinq semaines, le travail sera concentré principalement sur l'entretien des terrains municipaux ainsi que le débroussaillage des bords de chemins des rangs qui sera assuré par notre journalier à la voirie, monsieur Laurent Michaud.

Vous avez dû remarquer également que les employés de la voirie ont fait l'installation de dos d'âne ainsi qu'une nouveauté dans l'avenue du Centenaire de balises, sans oublier l'installation de deux radars intelligents afin de réduire la vitesse. Malgré ces dispositifs, il reste encore certaines personnes qui ne respectent pas la signalisation. Nous tenons à vous réitérer de réduire votre vitesse dans les rues de la municipalité afin d'éviter un accident, principalement aux enfants!

À tous, je vous souhaite personnellement un excellent été, profitez-en pour refaire le plein de soleil et de chaleur !

« L'école vous informe »

Par Martine Lavoie

Bourses de la municipalité

Pour une 5e année consécutive, la municipalité a accepté de commanditer des bourses afin d'encourager les jeunes et de féliciter leur effort. Un total de 400\$ en prix a été remis à 14 jeunes dans les catégories suivantes:

- Excellence académique: Raphaël Desjardins, Madison Bérubé Vinette, Louanne Deschênes et Karyanne Dumont
- Assiduité: Lysianne Ouellet et Anne-Sophie Turcotte
- Amélioration (vote des enseignantes): Aurélie Bouchard, Dominick D'Amours, Annabelle D'Astous et Brittany Gonthier
- Élève de l'année (vote des élèves): Théo Gendron, Antony Sirois(absent), Rémy Décosse et Kyrara Bérubé Vinette

Ces bourses ont été remises le 17 juin lors du spectacle de fin d'année de l'école.

Les élèves de 3-4 années ont présenté au numéro touchant en hommage à Karl Tremblay des Cowboys Fringants. Les 5-6e année ont monté une pièce de théâtre intitulée Échecs à la zizanie



Voici l'équipe gagnante du mini tournoi de volley-ball: Lysianne Ouellet, Ka-







Parlement écolier 2024
 Anne-Sophie Turcotte, Laurie Lavoie,
 Karyanne Dumont et Édouard Carrier
 2-3 mai, Hotel du Parlement Québec

Voici les deux photos choisies pour représenter notre école dans la catégorie jeunesse dans le cadre du concours de photographies de la MRC sous le thème du patrimoine.



Photo de Laurie Lavoie



Photo de Karyanne Dumont



Voici les gagnants du vote du public fait lors de l'exposition locale.

Gauche: Antoine Coulombe



Droite : Édouard Carrier

« Troupe de théâtre Au gré du vent»

Par :Martine Lavoie et Jocelyne Bélanger

Déjà 2 ans que la troupe s'est remise au travail suite au succès de la pièce Mal de bloc. La barre était haute et nous ne voulions pas décevoir notre fidèle public.

Il était toujours essentiel pour nous de nous renouveler et cette fois-ci la mise en scène est le fruit du travail des membres de la troupe. Adapter des œuvres de M. Simon Côté est très agréable et l'auteur nous donne la liberté nécessaire pour rendre le texte accessible à nos bien humbles talents des comédiens amateurs.

« Les veuves de chasse se regroupent encore cette année pour passer le temps pendant que leurs hommes sont partis à la chasse. Mais de quoi parlent elles vraiment? Et si nous pouvions avoir la version des hommes cette année ? »

Si vous étiez l'une des 400 personnes qui êtes venues nous voir jouer, nous espérons que vous avez apprécié votre soirée.

Nous tenons à vous rappeler que les comédiens travaillent bénévolement et que les profits de nos pièces sont placés dans un fond culturel. Ce dernier encourage les activités culturelles dans la municipalité et permet de préparer et d'acheter la prochaine pièce que nous jouerons.

Cette année, nous avons fait des dons pour l'orchestre lors de la fête d'hiver, pour le chansonnier lors de la fête de la famille et pour le gouter clôturant les activités du Gym cerveau.

Nous sommes à préparer un dépôt de projet à la MRC afin de changer la sonorisation et l'éclairage au centre communautaire. Votre présence et votre rire servent à améliorer notre communauté.

Merci aux comédiens, à la municipalité, à la corporation de développement et d'urbanisme ainsi qu'à vous, cher public.



« Cercle des Fermières »

Par : Denise Mainguy

Un congrès à la hauteur du savoir recevoir de votre municipalité

Les quatre et cinq du mois de mai dernier, le Cercle des Fermières de St-Damase associées à celui de Baie-des Sables ont reçu le congrès régional annuel de leur organisme ici à St-Damase. À cette occasion, nos fermières ont accueilli leurs consœurs des paroisses du Bas St-Laurent ainsi que les membres de la direction régionale et provinciale de leur organisme.

Depuis quelques semaines nos fermières en collaboration avec les membres du Cercle de Bais des Sables ont travaillé à l'organisation ainsi que la préparation des activités, des cadeaux et le montage des salles de réceptions. Une vraie ruche d'abeilles à la dimension humaine !

Les festivités ont commencé le vendredi avec l'arrivée des représentantes régionales. Suivie de l'organisation de l'exposition des œuvres de l'art et textile de nos artistes régionaux. Extraordinaires tout ces belles choses fabriquées par des fermières aux doigts de fée, une exposition d'articles aussi différentes les unes que les autres mais surtout d'une perfection et d'une beauté incontestée.

Le samedi les activités ont continué par des rencontres animées afin de discuter des changements à apporter à notre organisation pour suivre l'évolution et la modernisation des organismes tel que la nôtre. À l'heure du midi, nous avons reçu nos congressistes avec un banquet gargantuesque et goûtant apprécié par tous les gens présents.

À la suite de quoi, tous les estivants sont partis chacun de leur côté en nous remerciant et heureux de leur séjour dans notre belle région du haut de la Matapédia.

Les fermières de Saint-Damase.

=====

Le déjeuner de la Fête des Pères a rapporté l'excellente somme de 2088,78\$

Le Cercle des Fermières remercie sincèrement toute la population, les commanditaires et les personnes qui ont travaillé à l'organisation du déjeuner.

Le Cercle est dans sa campagne de recrutement: celles qui veulent se joindre à nous sont les bienvenues. Contactez Gisèle Caron au 418-776-2623

« Corporation de développement et d'urbanisme »

Par : Hélène Ouellet

CORPORATION DE DEVELOPPEMENT ET D'URBANISME DE SAINT-DAMASE

À VENIR!

**Lundi 5 août 2024: Jugement
Concours Villes et Villages Fleuris**

(Si mauvais temps ou imprévu, remis au
lendemain)

**Mardi 17 septembre 2024:
Assemblée Générale**

Au Centre Communautaire À 19 H 30

Les membres de la C.D.U seront présents pour vous
informer des réalisations 2023 ainsi que des projets
pour 2024.

C'est aussi le moment de venir faire part de vos
idées/projets que vous désirez voir se réaliser dans
notre communauté!

Merci de votre participation et de votre présence!

« Coordonnatrice en loisirs »

Par : Marie-Ève Turgeon

Comme plusieurs sont au courant, je suis présentement enceinte d'un deuxième petit garçon prévu au début du mois de septembre prochain.

Le temps file et l'heure du congé de maternité sonnera à partir du 18 juillet pour une durée d'un an. J'aurais aimé partir l'esprit tranquille avec quelqu'un qui assurera pleinement mon remplacement, mais pour le moment, il n'y a personne... Par le fait même, nous devrions mettre sur pause quelques projets ainsi que l'aide apporté aux organismes du milieu.

Je suis confiante que ma collègue Vanessa palliera un bon bout de chemin, mais il faut être conscient que cela ne sera peut-être pas aussi rapide et efficace considérant l'énorme travail déjà relié à la direction générale.

Nous aurons certainement l'occasion de se croiser au courant de cette année, sinon, on se dit, à l'été prochain.



=====

**VILLAGE VACANCES
VALCARTIER**

Association Sportive
de
Saint-Damase

**FAITES-VITE!
LES PLACES
SONT
LIMITÉES.**

VENDREDI 23 AOÛT 2024

L'association sportive organise une sortie au village vacances Valcartier à Québec. Elle prend en charge le coût du transport. La réservation de votre place est obligatoire avant le 27 juillet.

Les jeunes de 12 ans et + doivent être accompagnés d'un adulte de 18 ans et +.

PAIEMENT EN ARGENT SEULEMENT

- 50\$ / personne de 13 ans et +
- 40\$ / enfant de 1 mètre et + jusqu'à 12 ans
- Gratuit pour les enfants de 1 mètre et -
- 75\$ / personne de l'extérieur de St-Damase

*Aucune boisson alcoolisée sera tolérée durant cette journée.

**Pour réservation communiquez avec:
Audrey Turcotte 418-776-5155**

« Fête de la famille »

Par: Marie-Ève Turgeon

Bilan financier

Journée familiale - 8 juin 2024

Revenus	Montant
Commandite - Damabois (dîner hot-dog)	400,00\$
Commandite-Alimentation Saint-Damase	80,00\$
Commandite - CDU	750,00 \$
Commandite - Gino Ouellet	400,00 \$
Commandite - Comité théâtre	400,00 \$
Commandite - Municipalité	300,00 \$
Commandite - Desjardins	250,00 \$
Commandite - Les Serres Ayotte	148,30 \$
50/50	102,00 \$
Dîner Hot-Dog	270,00 \$
Tables - Vente de garage	70,00 \$
Bar	716,00 \$
Total des revenus	3 358,00 \$
Dépenses	Montant
Achats boissons (bar)	739,94 \$
Maquilleuse	200,00 \$
Chansonnier	750,00 \$
Permis	59,50 \$
Popcorn (5,18\$) / Mr.Freeze (14,95\$)	20,13 \$
Frais de poste (publicité)	37,47 \$
Les Serres Ayotte	148,30 \$
Don Comité Jeunesse - 50/50	102,00 \$
Total des dépenses	2 277,34 \$
Bénéfice	1 400,66 \$

Malgré le mauvais temps pour un déroulement à l'extérieur, cette édition a connu un succès.

Nous avons actionné le plan B dès jeudi matin en raison des énormes prévisions de pluie annoncées. Alors, nous nous sommes rendus à l'évidence d'annuler la fermette mobile avec Alys Ouellet, de mettre les jeux gonflables dans le gymnase de l'école et de rassembler le reste des activités dans la salle communautaire.

Les gens ont répondu présent dès la première activité prévue, soit l'atelier sur l'entretien des arbres fruitiers avec Léa Broeckert, technicienne en production fruitière. Durant ce temps, les gens ont installé leurs tables pour la vente de garage et les jeunes ont profité de l'espace mobile 0-5 ans. S'est enchaîné le traditionnel dîner hot-dog commandité en entier par Damabois et Alimentation Saint-Damase et la maquilleuse, Sandrine, qui a fait des enfants très heureux avec son talent inimaginable.

Nous avons dans notre programmation un spectacle de magie interactive, mais il nous a fait toute qu'un tour de magie en se présentant à Saint-Damase en Montérégie au lieu de Saint-Damase-de-Matapédia. Donc, le chansonnier Yannick Gagnon est arrivé un peu plus tôt que prévu pour offrir un divertissement pour toute la famille.

Bien que cette journée nous ait challengés, nous sommes très heureux de cette réussite et de la belle participation de tous, sans oublier nos généreux commanditaires qui reviennent chaque année pour innover notre journée familiale.



«Des nouvelles de nos citoyens »

Par: Martine Bérubé

Voici Mme Marianne Lemelin, elle a 98 ans. Chaque année, je lui donne un bouquet de fleurs de mon jardin car c'est la doyenne de notre club des 50 ans et plus . Comme à chaque fois, c'est un plaisir de souligner la fête de cette grande dame.

Martine Bérubé



Voici le groupe de joyeux lurons qui participe hebdomadairement au « gym cerveau ». Chaque lundi, ils viennent se creuser les méninges tout en s'amusant dans diverses activités préparées par Jocelyne Bélanger. Denise Mainguy anime tant qu'à elle, le volet vie active.

Martine Bérubé



« Comité jeunesse »

Par: Marie-Ève Turgeon

Depuis 2023, un comité jeunesse a vu le jour dans notre belle communauté. Ce comité découle de la Corporation de développement et d'Urbanisme (CDU) qui a reçu, en collaboration avec la MRC de la Matapédia et la Municipalité, une enveloppe locale d'un montant de 3299,81\$, dédié aux jeunes de 12-29 ans.

Composé de Camille et Alexandra Carrier, Charlotte Ratté, Katherine Bouchard et Eugénie Podesto, ces jeunes filles sont remplies d'ambition et avaient pour objectif de réaliser un beau projet : un terrain de Volleyball de plage.

Malgré quelques embûches, Pascale Turcotte, conseillère en développement local et territorial de la MRC de la Matapédia a su tenir le phare en les motivant et les soutenant durant la période qu'il n'y avait pas de ressource à la Municipalité. Encore aujourd'hui, elle est toujours là derrière nous, derrière eux, ce qui nous a permis de mettre en œuvre les actions nécessaires qui nous ont mené à la réalisation du projet. Aussi, il ne faut pas passer sous silence les nombreux commanditaires, en temps et en dons, qui ont permis la réalisation de cet espace.

Situé juste à côté du Bureau Municipal, le terrain de Volleyball sera maintenant accessible à tous d'ici quelques jours.

Une inauguration ainsi qu'un tournoi amical sont prévus en août alors surveillez notre page Facebook pour les détails



« Journée de la Matapédia »

Par: Marie-Ève Turgeon

- ◆ Dans le cadre de la Journée de la Matapédia, la municipalité a offert la possibilité d'obtenir une crème molle gratuite pour les citoyens participants. Le traditionnel camion mobile de la Chocolaterie BelJade a servi un peu plus de 170 personnes. Encore cette année, je crois que c'est apprécié de tous.



- ◆ De plus, le 28 mai dernier, la MRC de la Matapédia a fait de Saint-Damase l'endroit pour présenter, en collaboration avec le Théâtre Parminou, une pièce de théâtre pour aînés intitulée « La vie des autres » et ce, complètement gratuitement. 74 personnes ont eu la chance de s'inscrire pour y participer.

« Club des 50 ans et plus »

Par: Martine Bérubé

Club des 50 ans plus de Saint-Damase, bilan 2023-2024

Quelle belle année remplie d'activités pour votre club. L'ouverture s'est faite en octobre dernier par le retour des activités du mercredi après-midi. Nous nous sommes également impliqués dans un nouveau défi. Nous avons décidé de reprendre l'activité gym cerveau sous notre parrainage et d'en assurer bénévolement l'animation. Au cours de l'année nous avons eu une douzaine de participants aux rencontres hebdomadaires, nous avons intégré le volet Vie Active.

Nos rencontres du mercredi se sont poursuivies toute l'année et nous y avons intégré trois conférences d'information sur des sujets intéressants. A deux reprises nous avons offert à nos fidèles du mercredi un diner gratuit, en mai nous étions 35.

En avril notre journée cabane à sucre a attiré plus de 50 personnes et a été une délicieuse réussite.

Nous collaborons aux activités des autres organismes de la municipalité, entre autre à la présentation de la pièce de théâtre de la troupe au Gré du Vent. Cinq de nos membres y jouaient, dont notre président !

Nous participons régulièrement aux soupers du club de 50 ans + de St-Ulric. De plus, des membres du CA sont délégués lors des rencontres du Carrefour, réunions de secteur, colloques et AGA régionale, démontrant notre intérêt pour la condition des aînés.

Lors de notre AGA d'avril nous avons accueilli dans le CA un nouveau membre, fraîchement retraité, bienvenue Mario Caron.

Lise Otis qui était avec nous depuis plusieurs années a dû laisser sa place pour raisons de santé. Un immense merci Lise pour ton travail et ta gentillesse, nous avons aimé « bénévoler » avec toi.

Comité en place pour 2024-2025

Clermont Miousse président, Jean-Marc Dumont trésorier, Martine Bérubé secrétaire, Réjean Turcotte vice-président, Jocelyne Bélanger, Fabien Vaillancourt, Mario Caron, André Paquet, Louis-George Ouellet.

Une étroite collaboration entre la municipalité et les autres organismes assurent notre vitalité.

Chers membres, votre participation aux activités de votre club est la récompense à nos efforts, un grand merci.

Bon été

« Chronique voyage »

Par: Martine Bérubé

En après-midi, nous suivons notre guide dans la ville ancienne, où nous voyons l'Odéon (ruine romaine), l'église Sainte Catherine et la place Victor Emmanuel.

J'ai ma première déception du voyage, ce sera peut-être la seule ! Nous allons jusqu'à l'enceinte du célèbre Théâtre Grec antique du III^e siècle avant J.C. tous les guides illustrés, tous les reportages en font l'éloge. La visite du théâtre n'est pas prévue. Si on veut le voir, c'est compliqué, il faudrait revenir seule, le soir pas évident et pas prudent. Voyager en groupe offre à mes yeux plusieurs avantages, et quelques inconvénients.

Avec un petit groupe, sur une minuscule terrasse face à la belle église Sainte –Catherine, je prends un verre et arrive une fanfare qui joue des airs italiens, petit cadeau du voyage.

De Taormina, ce soir-là, me restent des impressions : la vue sur la Chiesa del Varo, l'Etna qui fume au loin, la mer en contrebas, une vaste place centrale entourée d'édifices baroques de grès rosé sous les lumières, la douceur du temps, blouse légère et sandales à une heure tardive.

Pour rentrer nous utilisons le funiculaire, à ma plus grande joie.

Le nez collé à la baie vitrée la descente est vertigineuse.

Jour 6

Je visite **Castelmola** une petite ville à quelques kilomètres de Taormina. Nous voyageons par des routes escarpées en montagne, au loin, dans le golfe de Naxos, l'Etna et son panache de fumée. Nous en profitons pour prendre une granita sur la place du village.

Je découvre un peu partout de jolies charrettes anciennes, très colorées, ornées de peintures. Elles étaient utilisées autrefois et aujourd'hui sont un peu un emblème de l'île.

Nous passons l'après-midi à Taormina, qui continue de nous révéler ses attraits. Dans le très beau Parc public Giardino, du nom de sa donatrice, j'en apprend davantage sur la flore de la Sicile. Je découvre que plusieurs espèces d'arbres et de plantes introduites par les différents occupants au cours des siècles, se sont adaptés jusqu'à devenir unique à l'île.

De retour après le coucher du soleil, sur la terrasse j'assiste à un spectacle gratuit. La petite baie s'éclaire sous un orage électrique spectaculaire. Ce sera le seul moment de pluie de notre voyage.

En automne, la Sicile accueille une bonne quantité de pluie. Depuis décembre 2023 (un an) il n'a pas plu. L'île souffre cruellement de ce manque d'eau. Dans toute l'île l'approvisionnement en eau potable est problématique depuis des années. La moitié de l'eau consommée est livrée chaque semaine et provient d'usines de désalinisation de l'eau de mer.

Tous ont des systèmes de recueil de la moindre goutte de pluie et des réservoirs de conservation, surtout les hôtels.

Cette eau est de qualité douteuse et on nous a bien recommandé de ne boire que de l'eau en bouteille. L'autre problème pour cette île très touristique est l'abondance de ces bouteilles de plastique, véritable fléau écologique. Cette situation si concrète me sensibilise à l'utilisation sans retenue de l'eau chez nous.

Jour 7

Aujourd'hui je fais une excursion très spéciale : la montée du Volcan **Etna** qui culmine à 3400 mètres. Nous nous rendons en bus jusqu'à environ 2000 mètres. A cette altitude, je peux voir quelques cratères. Pour voir le cratère principal, il faudrait monter en téléphérique, puis en jeep. Le vent est si fort qu'aujourd'hui ça ne peut se faire sans danger. Par un froid glacial, je monte dans un petit train, partiellement vitré, pour une promenade autour du volcan. Le sol de coulées de lave est noir et dépourvu de toute végétation, un paysage lunaire peut être ? À la station restaurant haut perchée, le chocolat chaud est délicieux. Pendant la descente, le panache de fumée du volcan nous accompagne jusqu'à ses pieds.

L'Etna est un des volcans les plus actifs du monde, il a craché violemment 80 fois depuis 1900. Sa dernière éruption était le 27 novembre 2022. La ville de Catane, deuxième plus peuplée de Sicile est tout près, et souffre de toute sa colère. Les habitants évaluent sa dangerosité à assez faible, se disant bien plus dérangés par les cendres que par les coulées de lave!

Quant à nous, nous l'espérons très sage, du moins pour quelques jours. Durant la descente, nous voyons une maison figée, comme avalée par un bloc de pierre. C'est ce qui reste d'un village enfoui sous la lave, il y a longtemps.

Jour 8

Après quatre jours à Malte, nous revenons par le traversier tôt le matin en Sicile. Nous débarquons au port de **Pozallo** et partons pour **Modica et Noto**.

Ces deux villes ont été entièrement détruites par le tremblement de terre de 1693, un des plus destructeurs de l'histoire italienne. Sur les ruines de leurs villes les habitants ont alors rebâti les édifices, églises et palais du moyen âge, dans un style nouveau, le Baroque. La même pierre est utilisée pour tous, à laquelle le soleil donne une teinte de miel. Ces villes sont inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco.

Et comment sont-elles bâties? Vous l'avez deviné, à flanc de montagne, en étages. Alors, je monte et descends, je remonte et redescends et encore, je monte !

On appelle Modica, la ville aux cent églises, en vérité elle n'en a que soixante. En fait, en Sicile, les villes et les villages ont tous des dizaines d'églises catholiques. Nous sommes en Italie, il y a la papauté et le Vatican, d'où sont nées plusieurs communautés religieuses de frères, pères, nonnes et sœurs. Au cours des siècles toutes ces communautés, ont voulu montrer leur foi et leur puissance, en bâtissant des palais épiscopaux, des cloîtres, des abbayes, des prieurés, des couvents, des monastères, des moines, des églises et des cathédrales. Elles constituent aujourd'hui les trésors architecturaux de Sicile.

Nous avons une dégustation du célèbre chocolat de Modica. Comment refuser une si délicieuse invitation !

A Noto je me contente d'une trentaine d'églises! Mais j'admire les balcons des palais baroques, soutenus par des puttis, ce sont des angelots et des animaux mythologiques qui peignent à les porter. Noto est un grand musée à ciel ouvert.

Jour 9

Ce matin visite de la ville de la poterie : **Caltagirone**. Face à son magnifique escalier de 142 marches, recouvertes de poteries toutes différentes, je me demande si je vais le monter. Je décide de visiter la ville en bas et de m'y promener seule un bon moment. Après avoir fait les boutiques de poteries et trouvé une boule de Noël vraiment jolie, j'entre dans un beau palais baroque qui expose une série de têtes de porcelaine. Une gardienne à l'entrée m'invite à la visite gratuite qui se poursuit sur trois étages. Il n'y a pas un chat. Au troisième, une grande salle vide, en rénovation m'attire. Au milieu des grabats de plâtre, je vais jusqu'aux grandes fenêtres qui donnent sur la place centrale. Et là j'ai la plus belle vue de la ville qu'on puisse espérer !

Nous avons un diner de groupe à **Piazza Armenia** dans la province d'Enna. C'est en pleine campagne, chez l'habitant. Le repas est très bon, l'accueil chaleureux et le décor charmant. Ensuite, j'ai la chance de voir un lieu unique au monde : une villa romaine qui contient des mosaïques parmi les mieux conservées. La villa romaine du Casale date du III^{ème} siècle et offre 3,500 mètres carrés de planchers de mosaïques. On y trouve de grandes compositions, qui illustrent la vie quotidienne, la mythologie, des scènes de chasse, des scènes amoureuses et érotiques. Elles appartenaient à un sénateur romain, sous l'empire de Constantin. Elles montrent parfaitement la vie de la classe sociale dominante à l'époque romaine. C'est un livre d'histoire illustré. Une scène de capture d'animaux en Afrique est surprenante, par son réalisme et ses détails.

L'hôtel de ce soir est entouré d'un superbe jardin et nous y soupons sous les étoiles.

Jour 10

Au matin, je me lève tôt pour profiter de cette beauté, en marchant dans le petit parc.

Nous partons pour la **Vallée des Temples**. Ce site grec est unique au monde (oui encore !) par son état de conservation et sa construction en pierre locale, plutôt qu'en marbre. L'Acropole de l'Akragas est située sur une terrasse dédiée aux dieux grecs et surplombe la ville actuelle d'Agrigente. Au fil du temps le nom grec d'Akragas a été romanisé en Agrigente. Dix temples doriques s'y élevaient aux cinquième et sixième siècles avant J.C. C'est le plus vaste et le mieux conservé des ensembles hellènes(grecs) hors de Grèce, il est classé à l'Unesco

. Le plus magnifique est celui de la Concorde, il possède encore 34 colonnes doriques. Sa transformation en église chrétienne en l'an 600, l'a sauvé de la destruction. En marchant sur ce site archéologique, nous arrivons à un endroit où plusieurs stèles commémoratives en bronze, simples et modestes sont regroupées. Notre guide nous apprend que c'est un lieu d'hommage aux juges, carabiniers, policiers, enquêteurs et prêtres assassinés par la Mafia. C'est émouvant, surprenant et très concret. La Mafia ce n'est pas que de la télévision, de la littérature et du cinéma ! C'est la vraie vie des siciliens confrontés à cette violente réalité depuis des décennies.

En après-midi, nous sommes reçus à la maison Pellegrino, mondialement connue, pour une dégustation du célèbre vin Marsala. Cette entreprise existe depuis 1880.

J'apprends que cette maison est dirigée depuis 1935 par des femmes, de mères en filles. Joséphine Despagne prend la charge du vignoble à la mort de son époux et la lègue à sa fille, à sa petite-fille, à son arrière-petite-fille et ça continue.

Ce soir notre hôtel est au cœur de la ville historique de Marsala, à deux pas de la place de la République. Cette situation permet une belle visite au cœur de la ville et un souper sur une terrasse de rue. C'est là que je déguste un gros pulpe entier, couché sur un lit de salade, si bien apprêté que malgré son allure spéciale, il est délicieux.

Jour 11

Erice est une ville médiévale sur le mont Eyx encore entourée de son mur fortifié. Les Phéniciens, les Grecs et les Romains y vénéraient leurs dieux de l'amour. Plus tard les chrétiens dédièrent ce site à la Vierge.

Le château normand du XII^{ème} siècle occupe l'emplacement du temple de Vénus. Des hauteurs de la ville, on voit la mer et la province de Trapani en contre bas. Ses ruelles étroites ouvrent sur de jolies petites places et sur de belles églises normandes. Erice possède les restes d'une muraille cyclopéenne (construction primitive) élevée par les Phéniciens.

Je fais ensuite la visite guidée du site archéologique de **Ségeste**. En grim pant jusqu'au théâtre grec, on voit bien que toute la zone a été ravagée par l'incendie de juillet dernier. Malgré l'absence de pluie il y a partout des petites pousses vertes. Ce théâtre est toujours aussi beau malgré ses 2000 ans. Il accueille encore des spectacles locaux. Sur le site, un temple grec aux colonnes doriques de 400 avant J.C. s'élève seul au milieu des collines.

Jour 12

Je passe les deux derniers jours du voyage à **Palerme**, la capitale de la Sicile.

Difficile de décrire Palerme tant elle est riche de ses trois mille ans d'héritage culturel, architectural, historique et humain. J'ai beaucoup aimé cette ville méditerranéenne, ses places publiques, son port et sa marina. Aussi ai-je choisi de la décrire par coups de cœur.

Au premier matin de ma visite, je suis étonnée du contraste créé par les immenses publicités placardées sur des édifices baroques du 17^{ème} siècle. On s'arrête longuement devant le théâtre-opéra Maxime. Il peut contenir 1640 spectateurs. Mais ce n'est pas sa beauté qui a fait sa célébrité mondiale. Il a servi de décor à la grande scène finale du film le Parrain 3 de Francis Ford Coppola en 1990.

La grande place de la Prétoria est au cœur de Palerme. Elle est entourée de palais splendides et d'églises. C'est l'hôtel de ville Prétoria qui lui donne son nom. Sur sa façade, un texte gravé dans le marbre rappelle que le 21 octobre 1861, les Siciliens, avec une faible majorité, ont choisi de faire partie de l'Italie nouvellement unie sous le règne de Victor Emmanuel. Au centre de la place la superbe fontaine de Camilliani retient mon attention. Des statues trônent de chaque côté d'escaliers imposants.

Nous dinons sur une terrasse, dans une rue principale, bondée et bruyante. Même si elle est piétonnière, nous avons peine à se déplacer et à tout moment une mobylette nous accroche, la promenade est hasardeuse.

Le Palais Royal est un des monuments les plus célèbres de la ville. Il est situé sur un site phénicien, puis romain et arabe, qui abritait une forteresse défensive. Les normands, en 1130 le construisent. A l'intérieur on peut admirer une chapelle Palatine. Les murs et le pavé de ce sanctuaire sont couverts de céramiques dorées de style byzantin. Cette représentation est unique au monde.

Je décide de faire une excursion à **Monreale**, avec quelques personnes. Nous allons voir la cathédrale Santa Maria Nuova. La ville a été fondée par des bénédictins au moyen âge, ce qui explique la présence de cette cathédrale et du cloître juxtaposé. L'intérieur du dôme est à couper le souffle. Une grande partie de l'ancien testament y est illustrée par des mosaïques immenses au fond en or, sur une surface de 6340 mètres carrés. C'est un ciel de mosaïques! Un très grand Christ Pantocrator veille sur l'ensemble. Cette visite va au-delà de mes attentes et je suis surprise d'apprendre qu'une crypte contient des restes du corps de St-Louis (IX). Personne ne comprend mon émoi et on trouve ma réaction de joie plutôt bizarre. Heureusement, j'explique que ma sœur a beaucoup parlé de St-Louis dans ses premiers romans et que certainement elle serait ravie d'être là. A quelques pas de là, la lumière du cloître nous éblouit un peu. Ses deux cents piliers, tous différents, et sa fontaine arabe offrent un paisible spectacle. Pourquoi se donner le mal de faire des colonnes toutes différentes? Au contraire c'était un astucieux raccourci de construction. Les Normands ont fait ce qui se faisait partout dans le monde médiéval, ils ont pillé des sites anciens, palais et monuments et volé ces colonnes pour leurs nouvelles constructions. Nécessité, vol ou récupération, nos yeux d'aujourd'hui ne sont pas bons juges.

Jours 13 et 14

Le lendemain me voilà repartie pour une journée de visites dans Palerme. Nos pas nous mènent à la Place Bellini au centre de la ville historique. Trois églises s'y trouvent côte à côte, une arabo-normande et une autre aux dômes rouges de style byzantin. On y trouve même des murs puniques (400 ans avant J.C.), des palais et un théâtre baroque. Nous continuons vers la Piazza quattro canti, la place aux quatre coins.

C'est le carrefour de deux rues majeures de la vieille ville. Au cœur de l'ancienne Palerme, quatre palais presque identiques sont construits, formant ce quadrilatère. Ils portent au sommet de leur façade, l'aigle royal de la dynastie de Victor Emmanuel. Ils illustrent particulièrement le style baroque, trois sortes de colonnades, des statues de rois et de saintes protectrices et quatre fontaines pour les saisons. Un ensemble bizarre et déroutant, chargé de détails auxquels le regard s'accroche. La cathédrale bâtie en 1184 attire elle aussi le regard par son ampleur et sa beauté. Elle protège des chefs d'œuvre de grande valeur. Un des murs extérieurs est travaillé comme une mosquée arabe, dans un style si unique. Au Marché Della Vucciria, je suis plongée dans le capharnaüm du plus grand bazar de Palerme. Ses allées bondées ressemblent à celle d'un souk. C'est un véritable spectacle de voir les étalages colorés de fruits et de légumes inconnus de nos latitudes. Sentir les parfums entêtants des poissons étalés est étourdissant, à moins que ce ne soit le bruit infernal! Je n'avais jamais vu autant de sortes d'olives, de moules et de pieuvres!

Nous choisissons de dîner un peu plus loin, où l'on me sert une montagne de fruits de mer délicieux. Je termine par une gelato au caramel salé, et je me dis que si ce n'est pas le bonheur, ça lui ressemble drôlement.

Nous finissons cette journée par une promenade au mont Pellegrino en admirant longuement la baie de Palerme. A **Mondello**, ancien village de pêche reconverti en station balnéaire, nous prenons un dernier verre face à la mer. Dans un restaurant charmant a lieu notre dernier souper de groupe. Dans l'autobus du retour à l'hôtel, le vin aidant, certains se découvrent de douteux talents de chanteurs.

Demain ce sont les aurevoirs et le long retour en avion.

Que me reste-t-il de ce voyage? Des images plein la tête, des coups de cœur, des lieux historiques magiques, de si merveilleux moments partagés avec des personnes formidables, sous ce soleil généreux.



Site archéologique de Ségeste



Une rue de Palerme

«Chronique bien-être»

Par : Alexandre Fortin

Je suis le nouvel agent de prévention et promotion des saines habitudes de vie pour la matapédia. Je suis la personne qui remplace Geneviève Laroche à son poste. Je vous envoie un petit document en lien avec les saines habitudes de vie, activité physique et alimentation.

Alexandre Fortin, B.Sc. KIN

Agent de prévention et promotion des saines habitudes de vie (APPSHV)

418-896-4384

J'aimerais courir, mais certains facteurs personnels me limitent, que faire ?

L'été est un point tournant dans les habitudes de vie, ouvrant la porte vers la marche extérieure par exemple. Par contre, être actif à l'année apporte plus de bénéfices à long terme! C'est important de commencer selon notre niveau, nos limitations et l'objectif qu'on veut atteindre. On doit écouter son corps, que l'objectif soit d'être capable de courir, jogger, ou de marcher plus longtemps ! 45 minutes intenses la première fois n'est pas la meilleure façon ! Par soi-même, il est important de commencer à une intensité **modérée**, donc sentir que son cœur s'accélère et travaille, sans exagérer. Il est important de s'écouter ! Si tu veux une aide supplémentaire, tape sur Google 'Hop, je cours' pour te rendre sur le balado **Hop, je cours !** animé par une Kinésologue sur le site de montougo.ca. Elle t'aidera à atteindre ton objectif et de garder l'habitude ! Respecte tes limites et travaille avec elles, pas contre elles !

<https://montougo.ca/bouger-plus/marche/decouvrez-le-programme-hop-je-cours/>

Besoin d'aide pour de nouvelles recettes ? J'ai ce qu'il te faut !

La routine dans notre alimentation peut s'installer rapidement, que ce soit par confort ou par manque d'inspiration. Que ce soit à la télévision, dans le journal, ou sur internet, on nous conseille toujours de varier notre alimentation et notre menu. Cependant, il est difficile parfois de trouver de bonnes recettes, et les recettes cotées 'santés' ne sont pas toujours vérifiées par des personnes qualifiées. Alors, je te conseille la section Recettes de Montougo, en allant sur [montougo.ca/mangermieux](https://montougo.ca/manger-mieux/). Dans cette section, tu trouveras beaucoup de contenu, mis à jour régulièrement, que ce soit pour des idées de repas, de collations, desserts, ou même des trucs anti-gaspillage ! Laisse-toi tenter, tu ne seras pas déçu !

<https://montougo.ca/manger-mieux/>

Je me cherche des options pour faire de l'activité physique à la maison, mais quoi ?

Lorsque les offres d'activité physique ne sont pas nombreuses, il est normal de se poser la question sur ce qu'on pourrait faire pour bouger plus en restant motivé. Parfois, faire un programme avec quelqu'un n'est pas toujours possible, ce qui rend l'habitude de bouger plus ennuyante. Par contre, il existe des alternatives pour se sentir moins seul dans la pratique d'activité physique ! La plateforme Move 50+ est pour les gens qui aimeraient avoir un accompagnement pour bouger plus. Il existe plusieurs types d'activités pour tous les niveaux ! Que ce soit du yoga sur chaise, des exercices en douceur, des exercices travaillant la stabilité, ou même des exercices plus intenses au niveau cardio, beaucoup de gens peuvent y trouver son compte ! Je te mets le site ici-bas, n'hésites-pas à le naviguer !

<https://move50plus.ca/>

=====



Il fait très CHAUD!

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau régulièrement et si possible l'équiper d'une gourde ;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
- de lui faire prendre un bain frais aussi souvent que nécessaire ;
- de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;
- de planifier ses activités extérieures idéalement avant 10 h et après 16 h ;
- de l'habiller avec des vêtements légers ;
- de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.

Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.

Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ? Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1. Pour en savoir plus : Quebec.ca



Il fait CHAU

Votre état de s se détériorer n'

Votre gouvernement

Québec



Ouf! Quelle chaleur! Vous suiez abondamment et vous voulez savoir si le risque de subir un coup de chaleur est élevé?

Voici un outil qui vous permettra d'évaluer rapidement le niveau de risque auquel vous êtes exposé.

1 Pour commencer, calculez la température de l'air corrigée.

(A) Prenez la température de l'air à l'ombre.

(B) Corrigez la température en fonction de l'humidité relative.

20 %... retranchez 2 °C	60 %... ajoutez 5 °C
25 %... retranchez 1 °C	65 %... ajoutez 5,7 °C
30 %... pas d'ajustement	70 %... ajoutez 6,4 °C
35 %... ajoutez 0,9 °C	75 %... ajoutez 7,1 °C
40 %... ajoutez 1,8 °C	80 %... ajoutez 7,7 °C
45 %... ajoutez 2,7 °C	85 %... ajoutez 8,3 °C
50 %... ajoutez 3,5 °C	90 %... ajoutez 8,9 °C
55 %... ajoutez 4,3 °C	

(C) Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement.

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont mesurées sur les lieux de travail :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil	ajoutez 4,5 °C
Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre	ajoutez 2 °C
Si vous travaillez à l'intérieur, sans source de chaleur radiante	pas d'ajustement

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont obtenues du service météorologique régional :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil	ajoutez 6 °C
Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre	ajoutez 3,5 °C

(D) Corrigez la température en fonction de votre habillement.

Si vous portez une combinaison en coton (survêtement)	ajoutez 4,4 °C
---	-----------------------

Si vous portez un vêtement imperméable, le facteur de correction est plus élevé que 4,4 °C et le risque est plus grand! Soyez très vigilant!

2 Votre calcul (A+B+C+D) est fait? Trouvez le résultat dans le tableau.

S'il se situe entre deux chiffres, prenez le plus élevé.

3 Déterminez le type de travail accompli pendant une période d'une heure.

Le tableau vous propose trois types de travail : léger (ex. : faire fonctionner une machine), moyen (ex. : se déplacer en faisant des efforts de poussée et de levée), lourd (ex. : travailler au pic et à la pelle).

4 Trouvez le niveau de risque auquel vous êtes exposé. Il est représenté par une couleur : vert, jaune ou rouge.

T° AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	TRAVAIL LOURD	EAU
30,4 °C ou moins	Vert	Vert	Vert	
31,0 °C	Vert	Vert	Vert	
31,6 °C	Vert	Vert	Vert	
32,2 °C	Vert	Vert	Vert	
32,8 °C	Vert	Vert	Vert	1 verre toutes les 20 minutes
33,3 °C	Vert	Vert	Vert	
33,9 °C	Vert	Vert	Vert	
34,5 °C	Vert	Vert	Vert	
35,0 °C	Vert	Vert	Vert	
35,6 °C	Vert	Vert	Vert	
36,1 °C	Vert	Vert	Vert	
36,7 °C	Vert	Vert	Vert	
37,2 °C	Vert	Vert	Vert	
37,8 °C	Vert	Vert	Vert	
38,3 °C	Vert	Vert	Vert	
38,9 °C	Vert	Vert	Vert	
39,5 °C	Vert	Vert	Vert	1 verre toutes les 15 minutes
40,0 °C	Vert	Vert	Vert	
40,6 °C	Vert	Vert	Vert	
41,1 °C	Vert	Vert	Vert	
41,7 °C	Vert	Vert	Vert	1 verre toutes les 10 minutes
42,2 °C	Vert	Vert	Vert	
42,8 °C	Vert	Vert	Vert	
43,3 °C	Vert	Vert	Vert	
43,9 °C	Vert	Vert	Vert	
ou plus	Rouge	Rouge	Rouge	

Tableau adapté du document A Guide to Heat Stress in Agriculture, EPA-OSHA, mai 1993.

Dans ce tableau, la zone orangée indique que la durée des pauses prises chaque heure augmente en fonction de la température de l'air corrigée. La durée de la pause peut être moins élevée si elle est prise dans un endroit frais ou climatisé.

LA ZONE VERTE indique que le risque est faible. Mais attention! Vous et votre employeur devez quand même prendre certaines précautions.

LA ZONE VERT PÂLE indique que le risque est plus grand. Avec votre employeur, déterminez les mesures temporaires à prendre pour rendre vos conditions de travail sécuritaires.

LA ZONE JAUNE indique que le risque est de plus en plus grand. Vous et votre employeur devez prendre différentes mesures de prévention pour rendre les conditions de travail sécuritaires. Soyez vigilant!

LA ZONE ROUGE indique que le risque est très élevé. Votre employeur doit appliquer des mesures de prévention qui vous permettront de poursuivre vos activités en toute sécurité. Soyez TRÈS vigilant!



5 Déterminez la quantité d'eau à boire (voir la zone bleue).

LA ZONE BLEUE Un verre = 250 ml (8 oz)

Ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.

6 Appliquez

Vous devez même si

- À mes
 - ▶ aj
 - ▶ pr
 - da
- Buvez fréquente n'avez
- Portez de pré de la s
- Couvre
- Étourd Cesse. tarder peuver
- Redou médic ou si v fièvre,
- Rappo compc

Attention !

Lors de chaque début de canicule, les premiers jours sont critiques ! Vous n'êtes pas acclimaté ! Le risque est alors plus grand, et ce, pour chaque niveau de risque représenté dans ce tableau (zones **verte, vert pâle, jaune et rouge**).

Habituellement, on considère qu'un travailleur n'est pas suffisamment acclimaté s'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule, s'il revient d'un congé ou s'il est nouvellement embauché.

Un travailleur est considéré comme « acclimaté » si le travail a été effectué :

- pendant au moins 2 heures continues par jour ;
- pendant 5 des 7 derniers jours ;
- dans les mêmes conditions (charge de travail, habillement et conditions climatiques).

Note : L'acclimatation commence à se perdre dès que

Dans tous



LA MATAPÉDIA
COSMOSS
 Pour que chaque **jeune**
 développe son **potentiel**

Vous info

des initiatives pour

ÉTÉ 20

Pour les 4 ans ou 5 ans : **Raconte-moi la maternelle!**

Tous les parents qui ont un enfant qui entre à la maternelle 4 ans ou 5 ans cet automne peuvent visiter leur école et leur classe sous forme de livre et vidéo!

Les livres numériques et les vidéos des 9 écoles sont disponibles sur le site de COSMOSS Matapédia et sur Youtube.

Les livres imprimés sont disponibles dans les bibliothèques de la région.

Bonne rentrée à toute la famille!



Les gratuités, on aime ça!

Voyez ce que vous pouvez faire comme activités et quel matériel vous pouvez emprunter gratuitement dans nos 3 secteurs matapédiens. Rendez-vous sur la page ou le site de COSMOSS Matapédia



Défiez l'été

Ce répertoire ill de marche et pé de la région. Rendez-vous su ou le site de COSMOSS Ma

À pied,
 à vélo...
 à la
biblio!



Rendez-vous à votre bibliothèque en déplacement actif = un poinçon!

Remplissez votre carte, additionnez-les et ayez plus de chances de gagner des prix :

650\$ en prix!



Jusqu'au 31 décembre! Bonne chance à tous!

Plaisir de lire en camp de jour!

Encore cette année, au grand plaisir des enfants, une animatrice proposera des activités stimulantes et enrichissantes pour diminuer la perte des acquis scolaires. Ce produit est produit pour une majorité de jeunes.


Vous pouvez vous aussi contribuer


« Communiqués »

SECTEUR OUEST

Sayabec, St-Damase, St-Moïse, St-Noël, St-Cléophas, Val-Brillant

LÉGENDE :

 Coffre WIXX : matériel sportif sur place disponible en tout temps

 Boîte à livres : partage de livres disponible en tout temps

CONCOURS

À pied, à vélo...
à la bibli!

Rendez vous à votre bibliothèque en transport actif, soit en vélo ou à la marche, et courez la chance de gagner des prix.
Détails à votre bibliothèque!

ON LIT!

Bibliothèques

Plusieurs bibliothèques ont un **Club de lecture pour les 6 à 12 ans**, animation d'une heure avec le Réseau biblio BSL

St-Noël

Mardi : 18h30 à 20h

St-Cléophas

Mercredi : 19h à 20h30

Sayabec

Voir leur page Facebook

Bibliothèque municipale et scolaire Quilit

St-Moïse

Voir leur page Facebook Bibliothèque communautaire Les p'tits bonheurs de Léonie

St-Damase

Mardi : 18h30 à 20h

Val-Brillant

Mardi et jeudi : 18h30 à 19h30

Samedi : 10h30 à 12h

Boîtes à livres

St-Moïse

Centre municipal et centre sportif

Sayabec

À la gare patrimoniale
CPE L'Enfant joue

St-Damase

Centre communautaire

St-Noël

Parc Andrien Gagnon

St-Cléophas

Bureau municipal

Val-Brillant

Bureau municipal

SORTIE AU PARC!

Sayabec - Divers parcs

Jeux d'eau, terrains de pétanque, skateparc, terrains de soccer, balle-molle, basketball, volleyball, piste d'athlétisme, modules pour enfants et exercices extérieurs

Val-Brillant - Cédrière et au camping

Jeux pour enfants, exercices, skateparc, terrains de tennis, volleyball et soccer et prêt de jeux (de société, de fers, ballons, spikeball, etc.)

St-Noël - Centre des loisirs et Tartigou

Vélo parc, panier de basketball, patinoire, terrain de balle-molle et sentier de marche (parc Tartigou)

St-Damase - École, bureau municipal et entrée sud

Patinoire et départ du parcours historique Bois BSL

St-Moïse

Terrain de volleyball, patinoire, modules de jeux pour enfants et exercices

St-Cléophas

Skateparc, modules de jeux, terrain de pétanque et patinoire

SENTIERS

Sentiers Mic-Mac

De 1 à 7,5 km
de randonnée pédestre
Route de Ste-Paule Nord à Sayabec

Seigneurie-du-Lac-Matapédia

Sept boucles de 0,8 à 6,2 km

Sentiers de St-Noël

Départ rue Industrielle et départ dans le parc Tartigou

Sentiers de St-Damase

Parcours historique Bois BSL

Sentier de St-Moïse

Sentier lumineux +/-1km
Départ centre communautaire

Sentier Parc des Bois et Berges de Val-Brillant

Pour le fatbike : départ à la patinoire
Pour la marche : environ 1,5 km de sentiers

PETITE ENFANCE

Sortie spéciale COSMOSS

Une sortie par mois avec des organismes invités pour les parents et leurs enfants sur tout le territoire.
Exemples : Rallye, cabane à sucre, disco sur glace, etc.
Détails sur la page Facebook COSMOSS Matapédia et de la Maison des familles de La Matapédia (Il n'y a pas de sorties en juin, juillet et août)





COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

STATIONS DE LAVAGE : VAL-BRILLANT ET SAYABEC UNISSENT LEURS FORCES

Sayabec, 13 mai 2024 - Les municipalités de Sayabec et Val-Brillant travaillent conjointement pour permettre l'accès au lac Matapédia dans le respect de la prévention par des espèces exotiques envahissantes et ainsi assurer le maintien de la qualité de l'eau et la protection des écosystèmes en place.

Pour la municipalité de Val-Brillant, la station de lavage est fonctionnelle dès maintenant. La barrière informatisée devrait être en fonction d'ici la fin mai. D'ici là, l'accès au Lac du côté de Val-Brillant est possible normalement, nous ferons de la surveillance sur les heures d'ouvertures et nous sommes confiants que les utilisateurs feront leur part pour respecter les obligations en vigueur.

La municipalité de Sayabec est en attente de l'octroi d'une subvention pour le déploiement de la station de lavage d'embarcations au parc Pierre-Brochu. La mise en place de cette station et de la barrière informatisée demeurent une priorité et nous travaillons sans relâche pour la déployer dans les meilleurs délais.

En attendant, nous encourageons vivement les citoyens de Sayabec à utiliser la station de lavage de Val-Brillant (située sur la rue des Cèdres) pour leurs besoins. À cet effet, une clé donnant accès à un cadenas sera remise aux utilisateurs. Cette clé permettra l'accès au débarcadère du Parc Pierre-Brochu de Sayabec. Ainsi, les usagers auront le choix entre Val-Brillant et Sayabec pour leurs mises à l'eau. Nous comptons sur la diligence des usagers pour une utilisation unique et personnelle de cette clé. La récupération de la clé donnant accès au débarcadère peut se faire à l'accueil du camping de Val-Brillant qui est accessible tous les jours de 10 h à 18 h.

Il est important de noter que pour les embarcations demeurant exclusivement sur le Lac Matapédia, un seul lavage est requis. Dans le cas contraire, nous comptons sur la collaboration de nos citoyens pour effectuer un lavage additionnel et ainsi s'assurer de préserver notre magnifique plan d'eau.

De plus, tous les citoyens recevront par la poste les informations qui s'appliquent à leur municipalité dans les prochaines semaines.

Ces mesures sont prises dans le but de préserver le Lac Matapédia contre la moule zébrée et d'autres espèces envahissantes. Nous sommes conscients que cette situation peut susciter des interrogations et des inquiétudes, c'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour améliorer l'expérience des usagers du lac.

Pour toute question ou information supplémentaire, veuillez contacter votre municipalité.

Nous remercions la communauté pour sa collaboration et sa compréhension.

-30-

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

M. Marcel Belzile, Maire
Municipalité de Sayabec
Téléphone : 418-631-5057

Maxime Tremblay, maire-suppléant
Municipalité de Val-Brillant
Téléphone : 418-509-0205

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Le 15 juin 2024 - Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

« *Agissons ensemble pour contrer la maltraitance et promouvoir la bientraitance* »

Amqui, 7 juin 2024 - Comme ailleurs au Québec, dans la vallée de la Matapédia, la maltraitance envers les personnes âgées et les adultes en situation de vulnérabilité est une réalité bien présente. Dans le cadre de cette journée, un comité émanant de la « Table vieillir en santé » de la Matapédia a travaillé à la réalisation d'actions.

Proclamée par l'ONU en 2011, la *Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées* du 15 juin est l'occasion idéale de souligner l'importance de mettre en place diverses actions visant à reconnaître, à dénoncer et à intervenir pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées et les adultes en situation de vulnérabilité ainsi que promouvoir la bientraitance à leur égard.

Activités se tenant dans la semaine 10 juin dans la vallée de la Matapédia

Les activités suivantes seront offertes dans notre région pour souligner le 15 juin :

- La distribution de rubans mauves (symbole de la lutte contre la maltraitance) et sensibilisation sur la lutte contre la maltraitance dans les divers organismes communautaires de la région;
- Illumination en mauve (couleur qui représente la lutte contre la maltraitance) des passerelles D'Amqui et de Causapsal ainsi que du panneau d'affichage de Sayabec du 12 au 18 juin 2024;
- Le Centre d'action bénévole de la Matapédia sera aussi illuminé durant la même période.

Le comité remercie les municipalités concernées pour leur participation.

La maltraitance en chiffres

« *Le 28 octobre 2020, l'Institut de la statistique du Québec publiait un rapport. La prévalence de la maltraitance envers les personnes de 65 ans et plus au cours de 2019 était de 5.9 %, ce qui correspond à environ 78 900 personnes âgées* ».

Ce constat démontre l'importance de s'unir et d'agir pour prévenir et contrer la maltraitance envers les personnes âgées et les adultes en situation de vulnérabilité dans nos milieux.

Nous vous invitons à porter le ruban mauve afin de démontrer votre solidarité et votre appui à la lutte contre la maltraitance. Vous pouvez vous le procurer au Centre d'action bénévole et dans les différents points de service des CLSC de la région.

Principales ressources disponibles :

- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) 1-888-489-2287
- Info-Social (811, option 2)
- Si urgence composez le 911
- Commissaire aux plaintes et à la qualité des services 1-844-255-7568

Agissons ensemble pour contrer la maltraitance et promouvoir la bientraitance!

-30-

Pour information :

Madame Émilie Lacombe, ITMAV
Centre d'action bénévole de la vallée de la Matapédia
418-629-4456
itmavcabvallee@cgocable.ca



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

26

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

Amqui, le 18 juin 2024. Il y a quelques semaines, la MRC de La Matapédia, des Matapédiens et Matapédiennes ainsi que différentes organisations du milieu ont souligné le 26 mai, Journée de La Matapédia, pour une deuxième année. Les organisateurs de la mobilisation dressent un bilan plus que satisfaisant des actions menées pour l'occasion.

Les activités organisées par la MRC, soit un 5 à 7 des nouveaux arrivants, le lancement de l'exposition de photos du concours « Flashez sur La Matapédia » ainsi que la tenue du premier Marché Nomade de la saison, d'un atelier créatif sur le thème du patrimoine, et de deux représentations de la pièce « La vie des autres », ont connu du succès. Près de 700 personnes au total y ont participé. Plusieurs activités ont aussi eu lieu du 23 mai au 3 juin dans quinze municipalités du territoire, lesquelles étaient soutenues financièrement par la MRC. Elles ont attiré plus de 1 100 personnes.

Lors du lancement de l'exposition, trois des quatre photos lauréates du concours ont été dévoilées, la dernière ayant été rendue publique quelques jours plus tard à la suite d'un vote populaire sur la page Facebook de la MRC. Marie-Ève Dumais (coup de cœur du public), Ulrich Josserand (Matapédien(ne) de cœur), Molly Laverdière (résident(e) de La Matapédia, 18 ans et +) et Samuel Pelletier (résident(e) de La Matapédia, 18 ans et -) ont vu leurs photos récompensées. L'exposition des photos sélectionnées par le jury dans le hall d'entrée du centre administratif de la MRC se poursuit jusqu'en août et le concours reviendra en 2025.

« Nous sommes très fiers d'avoir contribué à mobiliser le milieu pour une deuxième année consécutive autour de la Journée de La Matapédia, et nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont souligné avec nous, d'une façon ou d'une autre, le 26 mai », a commenté Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC 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.

Des activités ont notamment été organisées à Saint-Alexandre-des-Lacs et à Causapscal.



Le concours photo « Flashez sur La Matapédia » sera de retour en 2025.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Coopération intermunicipale dans le secteur ouest de la MRC de La Matapédia pour améliorer la sécurité routière

Sayabec, 22 mai 2024 - Les six municipalités du secteur ouest de la MRC de La Matapédia ont uni leurs forces depuis 2018 pour collaborer sur des projets visant à améliorer la qualité de vie de leurs citoyens. Saint-Damase, Saint-Moïse, Saint-Noël, Saint-Cléophas, Sayabec et Val-Brillant se sont engagées dans une démarche commune pour renforcer la sécurité routière dans la région.

Dans cette optique, les municipalités ont récemment investi dans l'acquisition d'un planteur hydraulique de poteau de signalisation ainsi que d'une remorque adaptable à un camion. Ces équipements permettront de faciliter et d'accélérer la pose de poteaux de signalisation, contribuant ainsi à renforcer la sécurité sur les routes de la région.

En outre, conscientes de la problématique des excès de vitesse sur leur territoire, les municipalités ont également acquis 10 radars numériques de vitesse. Ces dispositifs seront déployés stratégiquement dans les zones où les excès de vitesse sont les plus fréquents, notamment lors d'activités spéciales ou d'événements locaux.

Une entente de coopération est officiellement signée entre les six municipalités pour une durée de cinq ans, soit jusqu'à ce que les frais liés à l'acquisition de la remorque et du planteur de poteau de signalisation soient entièrement remboursés au fonds de roulement.

Ce projet de coopération intermunicipale a pu voir le jour grâce au soutien financier du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, dans le cadre du Fonds régions et ruralité. Les municipalités tiennent à exprimer leur gratitude envers le gouvernement provincial pour son appui précieux dans la réalisation de cette initiative essentielle pour la sécurité des citoyens de la région.

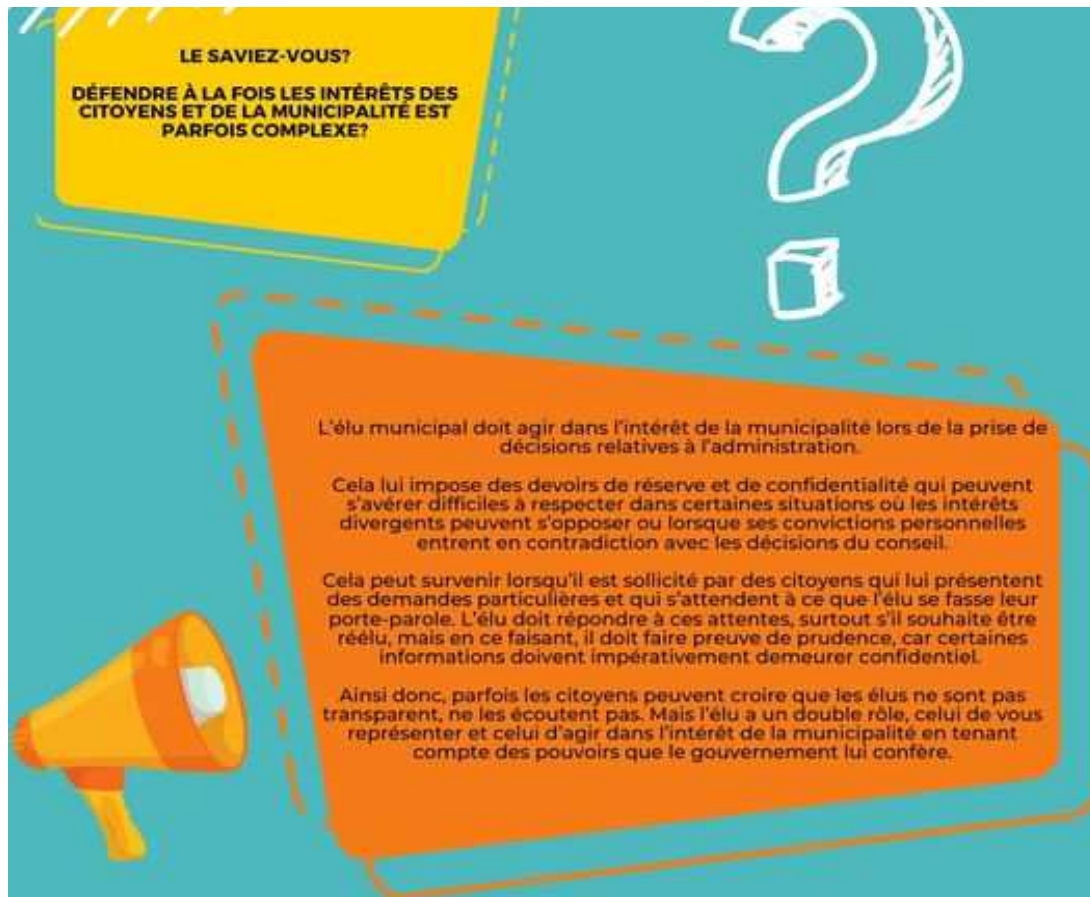
« Notre gouvernement est fier d'encourager les projets qui, comme celui-ci, visent à mettre en commun des équipements, car ils permettent aux municipalités concernées d'en offrir plus à leur population. D'ailleurs, je salue les municipalités participantes pour leur collaboration et leur souci de mettre l'intérêt des citoyennes et citoyens au cœur de leurs décisions », mentionne la ministre des Affaires municipales, Mme Andrée Laforest.

-30-

Pour plus d'informations, veuillez contacter :
M. Marcel Belzile, Maire
Téléphone : 418-631-5057

=====

Exemple de capsules que vous pouvez lire en suivant la page Facebook de la municipalité



LE SAVIEZ-VOUS?
DÉFENDRE À LA FOIS LES INTÉRÊTS DES CITOYENS ET DE LA MUNICIPALITÉ EST PARFOIS COMPLEXE?

L' élu municipal doit agir dans l'intérêt de la municipalité lors de la prise de décisions relatives à l'administration.

Cela lui impose des devoirs de réserve et de confidentialité qui peuvent s'avérer difficiles à respecter dans certaines situations où les intérêts divergents peuvent s'opposer ou lorsque ses convictions personnelles entrent en contradiction avec les décisions du conseil.

Cela peut survenir lorsqu'il est sollicité par des citoyens qui lui présentent des demandes particulières et qui s'attendent à ce que l' élu se fasse leur porte-parole. L' élu doit répondre à ces attentes, surtout s'il souhaite être réélu, mais en ce faisant, il doit faire preuve de prudence, car certaines informations doivent impérativement demeurer confidentielles.

Ainsi donc, parfois les citoyens peuvent croire que les élus ne sont pas transparents, ne les écoutent pas. Mais l' élu a un double rôle, celui de vous représenter et celui d'agir dans l'intérêt de la municipalité en tenant compte des pouvoirs que le gouvernement lui confère.

« Le mois VERT »

Par Anastasiya Zhukova

Le Mot **vert** du mois – « Pas si vert le gazon » - Juin 2024

Bonjour à toutes et tous,

Si vous avez une cour, elle est probablement couverte en grande partie d'une graminée appelée pâturin du Kentucky (*Poa pratensis*) – ou communément appelé, *gazon*. Héritage de la noblesse britannique du Moyen-Âge, la pelouse fait maintenant partie de notre culture. On a appris à la porter dans notre esthétique sans se poser de questions et à l'associer à un signe d'aisance et de réussite. Symbole du rêve américain – merci aux golfeurs d'en avoir renforcé le prestige – le gazon et sa tonte peuvent devenir une source de pression sociale entre voisins. Certains voient l'entretien de la pelouse comme un devoir citoyen. Ils vont même jusqu'à travailler à la sueur de leur front les week-ends pour exterminer les pissenlits et garder leur gazon court. Ils ont l'impression d'avoir la nature sous contrôle, de bien gérer leur ménage. Toutefois, un tel entretien de la pelouse est loin d'être vert, malgré la couleur du gazon.

Pesticides, herbicides, fertilisants, monoculture, arrosage excessif, pollution (eh oui, votre tondeuse consomme de l'essence!), perte de biodiversité... le gazon nous a fait prendre bien des mauvais virages sur le plan environnemental.

Aujourd'hui, de plus en plus de québécois sont prêts à redéfinir leurs critères esthétiques. Délaisser le rêve du gazon vert, ça n'implique pas nécessairement de laisser votre cour se transformer en jungle, mais de laisser place à d'autres plantes telles que le trèfle, le thym et le pissenlit (je vous jure qu'il n'est pas méchant). Ces plantes couvre-sol garderont la terre plus en santé, vous feront sauver du temps et de l'argent, nécessiteront moins d'arrosage et de tonte, favoriseront la biodiversité et attireront les pollinisateurs. Vous et la nature allez y gagner!

Un autre truc : après avoir passé la tondeuse, laissez les rognures sur place. Eh oui, comme ça, vous évitez de devoir les ramasser, les transporter à l'écocentre et gaspiller un précieux samedi après-midi ensoleillé (parce que non, le gazon ça ne va pas dans le bac brun, ni dans le bac à déchets!). Laisser les rognures sur place est une pratique appelée herbicyclage, elle est même obligatoire dans certaines municipalités comme Amqui. L'herbicyclage permet de protéger votre pelouse de la sécheresse et des maladies, et vous fait gagner du temps pour aller prendre une crème molle. Essayez donc ça cet été!

Anastasiya Zhukova, Conseillère en gestion des matières résiduelles



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

« NOS COMMANDITAIRES »



Kristina Michaud

Députée d'Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

Kristina.Michaud@parl.gc.ca



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

Martin Lavoie
Directeur général

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

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

Pur Sang Charolais
Croisement Simmental - Angus

*Ferme Bovine
Refllet
Des Vosges*

*Annelis Balsor -
René Matter*

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

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



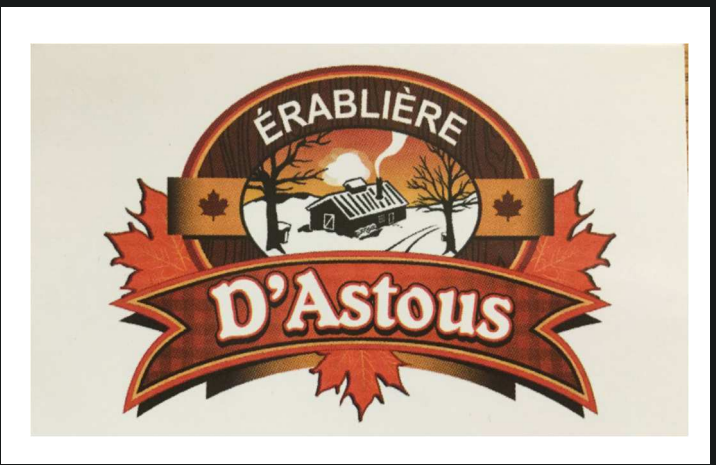
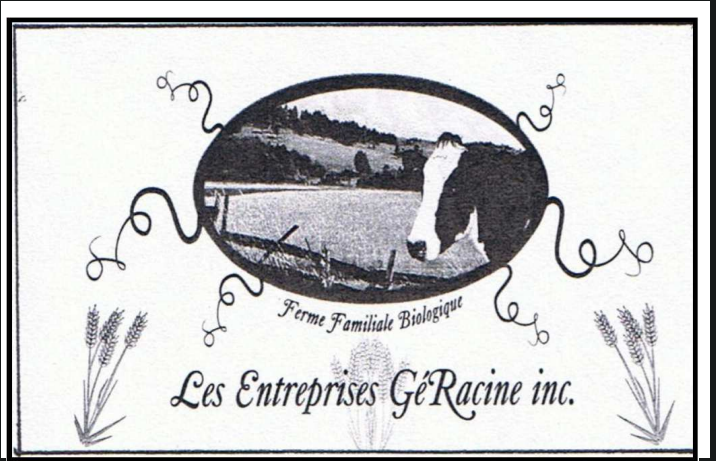


420, route 132 Ouest
Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 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





QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

MATÉRIAUX G. OUELLET

68, route 132 O.
Baie-des-Sables

418 772-6308

helouellet@telus.net

Spécialité cèdre de l'Est • Matériaux de construction
Plomberie / Électricité / Quincaillerie / etc...
Vente de portes & fenêtres

Peintures

Nouveau
détaillant:



VOTRE RÉFÉRENCE POUR RÉNOVER ET CONSTRUIRE

Carte d'affaire: 30\$

1/4 page: 50\$

1/2 page: 80\$

1 page: 140\$

Ayrshire
AR Robichaud et Fils (2002) Inc.
Bruno Robichaud et Édith Deschênes
7, rang 8 Ouest
Saint-Damase de Matapédia
418 776-5217 • bruno.robichaud@globetrotter.net

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



**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

RELAIS ST-DAMASE

OUVERT 7 JOURS

418 776-2525

Restaurant-Bar

Bienvenue!

Chalets

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



CAMPING 418 776-2828

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

**BASE PLEIN AIR
ST-DAMASE**

www.basepleinair.com



Depuis plus de 40 ans

*Stéphane et Simon Landry,
propriétaires*

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

N.B.Q. : 2527-2198-03



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

ad_landry@globetrotter.net
www.entreprisesadlandry.com

• TERRASSEMENT

• EXCAVATRICES
Mini à 35 tonnes

• TRANSPORT ET VENTE
- Terre, sable, gravier tamisé
- Terre à jardin
- Pierre, concassé, chaux

• CHEMINS FORESTIERS
construction de routes
et canalisation

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

• TRANSPORT
- Général, tardier
- Copeaux, sciure
- Écorces
- Plancher mobile
- Maïs - 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



Fraisière Durette



Auto-cueillette
Vente en kiosque

Keven Durette
keven.durette@gmail.com
418 429-8180
260, rte James • St-Ulric