



Numéro 3

A group of approximately 12 people, including children and adults, are posing for a photo in a grassy park area with trees in the background. Several of the children are holding paintball guns. On the right side of the image, a large white barrel is partially visible. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

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: 20 septembre 2025

=====

Chaque fois que vous partagez un moment important de votre vie, une bonne nouvelle ou que vous nous présentez ce qui vous tient à cœur, c'est tout notre communauté qui est gagnante.

N'hésitez jamais à nous envoyer vos découvertes ou des écrits personnels. La journal Le Petit Semeur est fier d'être une source d'informations pour chaque citoyen de notre municipalité.

Il vous reste à nous aider à améliorer et diversifier notre contenu afin de mieux répondre à vos besoins



« Mot du maire »

Par Martin Carrier

Bonjour à toutes et à tous,

Je me permets de vous souhaiter un très bel été plein de soleil !

J'en profite pour vous informer de quelques travaux que le conseil envisage de faire au cours des prochaines semaines. Nous ferons faire le rapiéçage mécanique de notre asphalte et le colmatage de fissures avec une nouvelle procédure plus efficace et plus durable. Ensuite, nous procéderons à la réfection et à la construction de fossés dans une partie du rang 6 Ouest à partir du pont jusqu'à chez Guillaume D'Astous. Nous avons reçu un montant de 40 000\$ venant de notre député Pascal Bérubé et nous l'injecterons dans ce projet.

Nous ferons aussi une réfection dans le rang 9 Est dans la côte avant le détour car la présence de terre jaune est très nuisible pour les transports durant la période de dégel au printemps qui dure de plus en plus longtemps à chaque année. Nous prévoyons aussi résoudre le problème d'accumulation d'eau dans la rue du centenaire donc nous amorçons les procédures pour aller de l'avant afin de régler cette problématique présente depuis plusieurs années.

Nos employés municipaux s'affairent à l'entretien et au débroussaillage de nos routes, à l'entretien des espaces verts ainsi qu'à la préparation de nos véhicules pour le début de l'hiver qui arrivera cet automne.

Je tiens à remercier Maurice D'Astous pour son excellent travail au sein du conseil. Ce dernier nous a remis sa démission en juin. Son expertise et son savoir faire nous manqueront.

Noémie Reichenbach terminera sous peu son contrat et je tiens aussi à la remercier. Elle a su s'intégrer à l'équipe et a fourni un travail de qualité au cours de la dernière année.

Je veux souhaiter mes félicitations à Vanessa Caron notre directrice générale qui a terminé sa formation et a reçu son diplôme. Je peux vous assurer qu'elle a ajouté des cordes à son arc depuis son arrivée!

Comme vous le savez sans doute cet automne il y a des élections dans toutes les municipalités et MRC du Québec.

Je vous annonce que je solliciterai un autre mandat en tant que maire et, si vous m'accordez votre confiance, je m'efforcerai de vous représenter au meilleur de mes connaissances et convictions.

Sur ces mots, je vous conseille d'être prudents dans vos déplacements dans cette période estivale et de profiter de la hausse du mercure pour recharger nos batteries nous en avons bien besoin !

« Message de votre municipalité »

Par Vanessa Caron et Noémie Reichenbach

Mise aux normes des installations septiques : une démarche collective au service de notre environnement

Depuis avril 2025, le conseil municipal de Saint-Damase a entamé une démarche proactive afin d'accompagner les citoyens concernés dans la **mise aux normes de leurs installations septiques**. Une **rencontre de consultation publique** a été tenue pour échanger avec les résidents et leur présenter des **solutions concrètes et accessibles**.

Une approche clé en main pour alléger le fardeau financier

L'objectif est clair : **éviter que les citoyens aient à assumer seuls et d'un seul coup des frais importants** pour la mise aux normes. Le conseil a ainsi proposé de **prendre en charge les démarches administratives** (tests de sol, plans d'implantation, etc.) en regroupant les citoyens intéressés. Cela permet de :

- Simplifier les procédures pour chaque citoyen
- Profiter de **meilleurs tarifs de groupe**
- Déposer une **demande de subvention** dans le cadre du **nouveau programme PUIT**, qui pourrait couvrir **jusqu'à 50 % des coûts admissibles**

Un projet soutenu et structuré

Sur les **40 emplacements ciblés**, **20 citoyens ont déjà manifesté leur intérêt**. Cette participation ouvre la porte à un **règlement d'emprunt municipal**, ce qui permettra :

- De **répartir les frais sur plusieurs années** via une tarification spéciale sur le compte de taxes
- De **lier la dette à l'immeuble** (et non à la personne), préservant ainsi la cote de crédit
- De **bénéficier d'un taux d'intérêt préférentiel**, plus bas que s'il s'agissait d'un prêt personnel

L'entreprise **Premier Tech** a été sélectionnée pour effectuer les **tests de caractérisation** et produire les **plans d'implantation**, avec la meilleure offre tarifaire reçue.

Prochaine étape : rencontre citoyenne

Une **deuxième rencontre citoyenne** sera tenue sous peu, cette fois avec Premier Tech, pour répondre aux questions concernant les prochaines étapes techniques. Une date reste à confirmer. Les citoyens seront tenus au courant.

Les citoyens concernés avaient jusqu'au **30 juin 2025** pour :

- Signifier leur **intérêt à participer** au projet
- Ou soumettre un **formulaire d'exonération**, s'ils préfèrent faire les démarches eux-mêmes avant 2028

À ce jour, peu de formulaires d'exonération ont été retournés. C'est pourquoi nous relançons l'appel :

👉 Il reste quelques places disponibles dans le projet. Il n'est pas trop tard pour embarquer, mais faites vite !

🌍 Protéger notre environnement : une responsabilité partagée

Ce projet n'a aucunement pour but de contraindre les citoyens. Il vise plutôt à s'assurer que les installations septiques en place ne génèrent pas d'écoulements nuisibles dans l'environnement.

L'environnement, c'est l'affaire de tous et de toutes. Chaque petit geste pour assurer la conformité de nos installations contribue à préserver la qualité de l'eau, des sols et de notre milieu de vie pour les générations futures.

Et oui, on entend parfois que "d'autres polluent aussi"... mais ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas faire mieux ! En avançant ensemble, à notre rythme, on peut devenir un bel exemple pour d'autres communautés. Protéger notre environnement, c'est une belle façon de prendre soin de notre coin de pays — et ça commence ici, avec nous.



CALENDRIER 2025

Mardi 24 juin, Parc Léonais, St-Léon-le-Grand

Samedi 5 juillet, Stationnement de la Gare, Amqui

Samedi 19 juillet, Stationnement de la Gare, Amqui

Samedi 16 août avec Les Jardins Hallé, Gare de Sayabec

Samedi 23 août, Stationnement de la Gare, Amqui

Samedi 13 septembre, Entrée du Parc du Centenaire, Lac-au-Saumon

Samedi 20 septembre, Hôtel de ville, Causapsca

Samedi 27 septembre, Château Bellevue, Amqui

Samedi 4 octobre, Stationnement de la Gare, Amqui

Samedi 13 décembre, Salle du Conseil de la MRC

10H À 14H*

*Sauf avis contraire



« Message de votre municipalité »

Par Vanessa Caron et Noémie Reichenbach

Mon contrat à la municipalité arrive bientôt à sa fin, soit le 30 juillet prochain. J'occupais le poste en remplacement de madame Turgeon, partie en congé de maternité. Cette année fut une expérience des plus enrichissantes. J'ai eu le plaisir de croiser de nombreux citoyens dans le village et de faire la rencontre de personnes extraordinaires au fil des mois. C'est donc avec un pincement au cœur que je m'apprête à quitter cet environnement que j'ai appris à tant apprécier. De nouveaux défis m'attendent prochainement, mais je garderai un excellent souvenir de mon passage ici. Je tiens à remercier sincèrement toute l'équipe municipale pour la confiance, l'accueil et le soutien tout au long de cette belle aventure. Ce fut un défi très formateur et bénéfique pour moi, tant sur le plan professionnel que personnel. Et pour terminer, un petit clin d'œil spécial à Vanessa, avec qui j'ai eu la chance de travailler tout au long de l'année. Une boss en or... devenue une amie!

Merci à tous!

Noémie Reichenbach



Merci!

Chère Noémie,

Alors que ton mandat parmi nous tire à sa fin, je tiens à te remercier personnellement pour tout le travail accompli au cours des derniers mois. Tu as su relever le défi avec compétence, professionnalisme et une belle attitude, et ta présence a été grandement appréciée.

Merci d'avoir assuré une transition tout en douceur durant le congé de maternité de Marie-Ève. Tu as contribué de façon significative au bon fonctionnement de nos opérations, et je te suis sincèrement reconnaissant(e) pour ton engagement.

J'en profite également pour souhaiter un excellent retour à Marie-Ève, qui réintègrera ses fonctions au cours de la semaine du 28 juillet. Ce sera un plaisir de la retrouver parmi nous.

Encore une fois, merci Noémie, et au plaisir de collaborer à nouveau dans le futur!

HEURES OUVERTURE BUREAU MUNICIPAL

LUNDI	9:00h - 16:00h
MARDI	9:00h - 12:00h
MERCREDI	9:00h - 16:00h
JEUDI	9:00h - 12:00h
VENDREDI	FERMÉ

Nous vous rappelons que les périodes où le bureau est fermé ne signifient pas que le travail s'arrête. Ces moments sont souvent consacrés à des tâches qui demandent plus de concentration, comme la préparation des états financiers, la gestion de dossiers administratifs, des réunions internes ou des rencontres en ligne (Zoom, etc.).

Merci de votre compréhension et de votre collaboration!

La municipalité

Prendre note que durant la période estivale, le bureau demeurera ouvert aux heures habituelles.

La direction générale sera par contre en vacances du 20 juillet au 3 août

Terrain de jeu 2025

DU LUNDI 30 JUIN AU VENDREDI 15 AOÛT
DE 8H00 À 16H00

NOTRE MONITRICE : ANABELLE TURCOTTE

NOS AIDES-MONITRICES:

- CHARLOTTE RATTÉ
- EMMA THIBEAULT
- KLOÉ DÉCOSSE
- LAURENCE D'ASTOUS
- TANIA TURCOTTE

CETTE ANNÉE, NOTRE ÉQUIPE DU TERRAIN DE JEU EST COMPOSÉE D'UNE SEULE MONITRICE DE 15 ANS ET PLUS, ACCOMPAGNÉE DE CINQ AIDES-MONITEURS À TEMPS PARTIEL ÂGÉS DE 14 ANS.

AFIN D'ASSURER UN ENCADREMENT SÉCURITAIRE ET DE PERMETTRE À NOTRE MONITRICE DE REMPLIR SON RÔLE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, LES HEURES D'OUVERTURE DU TERRAIN DE JEU SERONT RÉDUITES COMPARATIVEMENT AUX ANNÉES PRÉCÉDENTES.

DE PLUS, VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE NOUS SOMMES ACTUELLEMENT À PLEINE CAPACITÉ. LES INSCRIPTIONS ÉTAIENT LIMITÉES CETTE ANNÉE ET, PAR CONSÉQUENT, NOUS NE POUVONS PAS ACCEPTER D'ENFANTS SUPPLÉMENTAIRES À LA JOURNÉE.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION ET DE VOTRE SOUTIEN ENVERS NOTRE JEUNE ÉQUIPE!

LA MUNICIPALITÉ

RÈGLEMENT SUR LA SÉCURITÉ DES PISCINES RÉSIDENTIELLES

DOCUMENT-SYNTHÈSE RÉSUMANT LES NORMES DU RÈGLEMENT À L'INTENTION DES CITOYENNES ET DES CITOYENS

CONTEXTE

Les piscines résidentielles, qu'elles soient hors terre, creusées ou même démontables, constituent un risque important de noyade chez les jeunes enfants, particulièrement lorsqu'ils échappent à la supervision d'un adulte et que les installations ne sont pas adéquatement sécurisées.

Adopté en 2010, le *Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles* vise essentiellement à contrôler l'accès des jeunes enfants aux piscines résidentielles par des mesures simples telles que l'installation d'une enceinte munie d'une porte de sécurité.

Le présent document présente en un coup d'œil les exigences applicables aux piscines résidentielles en vertu du *Règlement*. Pour en savoir plus sur de la réglementation, consultez la *page Web* du MAMH.

Il est à noter que les municipalités sont responsables de l'application du *Règlement* et qu'un permis municipal est exigé pour les travaux suivants :

- construire, installer ou remplacer une piscine,
- installer un plongeur;
- construire une enceinte, une plateforme ou une terrasse ouvrant sur une piscine.

Par ailleurs, les municipalités peuvent adopter des règles plus sévères que celles contenues dans le *Règlement*.

Les propriétaires ou les futurs acheteurs doivent donc se renseigner auprès de leur administration municipale pour connaître précisément les règles applicables.

PISCINES VISÉES

Le *Règlement* s'applique à toutes les piscines résidentielles extérieures pouvant contenir 50 cm d'eau ou plus, qu'elles soient creusées, semi-creusées, hors-terre ou démontables (gonflables ou autres).

Le *Règlement* ne s'applique pas :

- aux spas, à l'exception de ceux qui peuvent contenir plus de 2 000 litres d'eau;
- aux plans d'eau naturels;
- aux jardins d'eau et autres bassins décoratifs qui ne sont pas destinés à la baignade.

RÈGLES RELATIVES AUX ENCEINTES

Lorsqu'une enceinte doit être installée, celle-ci doit toujours respecter les caractéristiques suivantes :

- avoir une hauteur minimale de 1,2 m;
- empêcher le passage d'une balle de 10 cm de diamètre (ex. : entre les barreaux ou entre le sol et le bas de l'enceinte);
- ne pas être conçue de manière à pouvoir être escaladée facilement.

Si l'enceinte est une clôture en mailles de chaîne, les mailles doivent mesurer 30 mm ou moins. Sinon, des lattes doivent être insérées dans les mailles.

Cette exigence s'applique seulement aux clôtures en mailles de chaîne installées depuis le 1^{er} juillet 2021. Par ailleurs, une clôture acquise avant le 1^{er} juillet 2021, mais installée au plus tard le 30 septembre 2021, est aussi exemptée de cette exigence.

Le mur d'un bâtiment (maison, garage) peut faire partie d'une enceinte. Toutefois, la partie du mur qui sert d'enceinte doit respecter les caractéristiques suivantes :

- ne pas avoir de porte permettant d'accéder directement à la piscine. Au besoin, il est possible d'installer une enceinte autour de la porte;
- ne pas avoir de fenêtres situées à moins de 3 m du sol, sauf si leur ouverture est limitée de manière à ne pas laisser passer une balle de plus de 10 cm.
- Il importe de vérifier auprès de votre municipalité si la réglementation permet l'installation de mécanismes limitant l'ouverture des fenêtres.

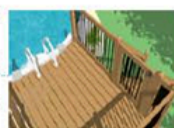
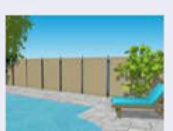
RÈGLES RELATIVES AUX PORTES DES ENCEINTES

Toute porte d'une enceinte doit respecter les mêmes caractéristiques que l'enceinte décrites précédemment.

De plus, elle doit toujours se refermer et se verrouiller automatiquement.

Le dispositif de sécurité passif (loquet) peut être installé à deux endroits :

- du côté intérieur de l'enceinte, dans la partie supérieure de la porte;
- du côté extérieur de l'enceinte, à au moins 1,5 m de hauteur.



© Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, avril 2023

Résumé de certaines décisions du conseil de janvier à juin



Le règlement #339-2024 a été adopté pour retirer le règlement sur les matières résiduelles de la municipalité considérant qu'à partir du 1er janvier 2025, cette compétence relève maintenant de la Régie intermunicipale Matapédia-Mitis des matières résiduelles.



Dépôt de projet au fonds régions et ruralités (FRR)-Pour le projet de refaire la dalle de patinoire. Ce projet a été accepté pour une subvention de 17 774,00\$, en plus des partenaires financiers ayant confirmé leur participation ainsi qu'un montant de la municipalité qui sera pris à même l'enveloppe budgétaire de la TECQ (enveloppe bâtiment et infrastructures municipaux)



Le conseil a pris résolution de faire un don de 10 000\$ au comité théâtre pour le projet de sonorisation et lumière à la salle communautaire. Les équipements en place étant vieillissant et fonctionnant par intermittence.



Constitution d'un comité de démolition qui a pour fonction d'analyser les demandes de démolition reçues conformément au Règlement relatif à la démolition d'immeubles. Ce comité est composé des élus municipaux.



Adoption du règlement numéro 342-2025 modifiant le plan d'urbanisme et le règlement de zonage qui permet dorénavant de construire un bâtiment accessoire agricole dans une zone commerciale/résidentielle



Une demande d'aide financière au Programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal a été demandée et acceptée par monsieur Pascale Bérubé, député, pour un montant de 40 000\$ pour la réfection du 6e rang Ouest.



Dépôt de rapport annuel de la langue française 2024 en mars. Ce rapport doit stipuler dans quelles circonstances la municipalité a dû utiliser une autre langue que le français au cours de l'année précédente et aussi répertorier les plaintes reçues. Pour 2024, c'est zéro pour les plaintes et 0 pour l'utilisation d'une autre langue que le français.



Autorisation de passage des véhicules lourds-Route du Lac Malcolm-réfection du pont de Saint-Noël en mars. Le conseil a accepté que le passage des véhicules lourds puissent passer par la route du Lac Malcolm quand les travaux de pont à Saint-Noël se feront. Selon le MTQ, ce serait vers 2027. Bien sûr, cette autorisation est préalable à la mise en place de moyens pour ralentir considérablement la vitesse.



Règlement #340-2025 citation de l'église adopté en avril. Ce règlement permet de citer l'église comme biens patrimoniaux de la municipalité et donc de permettre à la Fabrique d'aller de l'avant dans des demandes de subventions pour conserver la valeur architecturale de cet emblème de la municipalité.



Le Règlement #341-2025 modifiant le règlement des permis et certificats ainsi que le règlement de construction a été adopté. Ce règlement permet de ne plus être obligé de faire venir l'inspecteur municipaux avant l'enterrement des fosses septiques et de plutôt faire attester les travaux par l'entrepreneur avec des preuves photos. Permet également de planter des arbres sans demander de permis. Le règlement permet aussi de ne plus exiger la validation par l'inspecteur en bâtiment et en environnement de l'emplacement d'un bâtiment avant que sa fondation ne soit coulée et plutôt exiger un plan d'implantation préparé par un arpenteur-géomètre.

« Fête de la famille »

Par Martine Lavoie



Les équipes



Les bénévoles et les supporteurs



C'est par une journée ensoleillée que s'est déroulé la journée famille 2025. Le tournoi de beach volleyball a été très populaire avec 5 équipes inscrites. Le diner hot-dogs a été un franc succès. Celui-ci a été entièrement commandité par Damaboys et le dessert par Alimentation Saint-Damase ce qui a permis d'offrir un repas à prix économique. Cependant, ce qui a retenu l'attention c'est l'activité de « Lasertag » dans le parc. Jeunes et moins jeunes ont pu s'amuser gratuitement et sans danger. Nous avons eu la chance de recevoir une conférence sur les arbres fruitiers et plusieurs des 25 participants ont pu repartir avec un plan ou une plante commandités en partie par Les serres Ayotte. La journée s'est terminée par un spectacle de Katy Lévesque et sa fille directement devant le centre communautaire.

Les différents comités impliqués et les bénévoles ont assurés le succès de l'événement.

Association sportive, Club des 50 ans et plus, Conseil de Fabrique et Cercles des Fermières



VILLAGE VACANCES VALCARTIER



Association Sportive
de
Saint-Damase

FAITES-VITE!
LES PLACES
SONT
LIMITÉES.

VENREDI 23 AOÛT 2024

L'association sportive organise une sortie au village vacances Valcartier à Québec et prend en charge le coût du transport.

- Réservation avant le 27 juillet .
- Les jeunes de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte d'au moins 18 ans.
- Départ à 6h au centre communautaire et retour vers 21h.
- Prévoir un lunch ou argent pour dîner sur place et nous ferons un arrêt sur le chemin du retour pour se prendre un repas à manger dans l'autobus.

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
ne sera tolérée durant cette
journée.

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

« Corporation de développement et d'urbanisme »

Par Cyndy Canuel

La CDU vous informe que nous avons repensé nos formules pour nos différents concours. Il y aura dorénavant qu'un seul concours par année ...

Le concours **Villes et Villages fleuris** aura lieu à l'été 2026 et le concours de **Décoration de Noël** aura lieu en décembre 2025. Lors de nos discussions, la difficulté à trouver des bénévoles, la récurrence des gagnants/gagnantes, les commentaires reçus ainsi que la réalité de notre petite paroisse nous ont menés à cette nouvelle formule!

« L'école vous informe »

Par Martine Lavoie

Arthur Fortin a toujours eu une passion pour le sport. Depuis une douzaine d'années, il pratique la marche longue durée dans différents pays, différents continents. Maintenant, il veut faire une différence grâce à sa passion, un pas à la fois.

Une visite inattendue et spontanée à notre école pour parler du dépassement et du don de soi. Lors du spectacle du 17 juin, 93,00\$ ont été ramassés puis remis à la fondation du CHU de Québec



Depuis plusieurs années, l'école Saint-Damase organise une compétition amicale entre les élèves qui sont partagés en cinq équipes. Cette année, c'est l'équipe de PacMan qui a obtenu le plus de points et qui s'est méritée un chandail spécial « jeux vintage »

Pour une cinquième année, la municipalité a offert 360\$ en bourse afin de souligner les efforts et la réussite des élèves de 3e à 6e années. Bravo à tous les jeunes

Gagnants pour 2025:

3e année

- Zoélie Dumais : académique
- Charles-Éli Turgeon: vote de l'enseignante
- Zoélie Dumais: vote des élèves
- William Gauthier: assiduité

4e année

- Raphaël Desjardins: académique
- Louis-Philippe D'Astous: vote de l'enseignante
- Théo Gendron: vote des élèves
- Louis-Philippe D'Astous et Raphaël Desjardins: assiduité

5e année

- Madison Bérubé Vinette: académique
- Stellie Bérubé : vote de l'enseignante
- Charles D'Astous: vote des élèves
- Lysiane Ouellet : assiduité

6e année

- Marie-Hélène Podesto: académique
- Laurie Lavoie: vote de l'enseignante
- Clément Bérubé : vote des élèves
- Annabelle D'Astous et Antoine Coulombe: assiduité



2e cycle: 3e-4e années



3e cycle: 5e-6e
années



« Fabrique »

Par: Mario Caron



La nouvelle rue de l'Église: place à la jeunesse





Comme président de la Fabrique,
je tiens à remercier mon équipe
(Gaétan Caron, Jean-Guy
D'Astous et Magella Lévesque)
pour le ménage du parc de
l'église à la suite du ramassage
des arbres par le camionneur.
Merci à tous les bénévoles qui,
depuis 1 an, ont apporté leur
aide de quelque façon que ce
soit.

Merci à tous

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 bibliol

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

Lundi au mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h

Vendredi : 9h à 12h

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, skatepark, 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, skatepark, 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

Module de jeux, exercices, volleyball et départ du parcours historique Bois BSL

St-Moïse

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

St-Cléophas

Panier de basketball, modules de jeux, terrain de pétanque et patinoire

POUR LES FAMILLES

Atelier de cuisine parent/enfant et futurs/nouveaux parents

Une fois par mois, sous formule *cuisinez et mangez ensemble*
Détails sur la page Facebook de la Maison des familles de La Matapédia

Sortie spéciale FAMILLES du mois!

Une sortie par mois faite en collaboration avec différents organismes pour la population sur tout le territoire. Exemples : rallye, disco sur glace, etc. Détails sur la page Facebook COSMOSS Matapédia et de la Maison des familles de la Matapédia

Activité paternelle

Une fois par mois. Pour les enfants accompagnés de leur figure paternelle (papa, grand-papa, beau-papa, etc.) Détails sur la page Facebook de la Maison des familles de La Matapédia

Amis des tout-petits

Un moment d'échange mensuel sur un sujet important pour les parents d'enfants de 18 mois à 5 ans. En virtuel à partir de la Maison des familles de La Matapédia. Détails sur le groupe Facebook

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

ON MANGE!

Frigos pour tous Sayabec

Au sous-sol du bureau municipal au 3, Rue Keable
Mardi au jeudi : 9h à 16h
Vendredi : 9h à 12h

St-Noël

Au bureau municipal au 19-A, Rue Turcotte
Mardi au jeudi : 9h à 16h
Pour les citoyens de St-Noël

«Des nouvelles de nos citoyens»

Eh oui, il paraît que j'aime les défis !

En janvier 2023, j'ai décidé de suivre la formation de Directeur municipal agréé (DMA) avec l'ADMQ... en plus de mon emploi à temps (plus que) plein comme directrice générale et greffière-trésorière.

Après deux ans à jongler entre règlements, devoirs, textes de loi (et quelques maux de tête bien sentis), j'ai finalement obtenu ma certification DMA. Est-ce que j'ai eu des moments où je me suis demandé « pourquoi je fais ça déjà ? » ...

Oui.

Mais maintenant, je peux répondre : « pour ça ! »

Publication Facebook
Vanessa Caron



« Chronique voyage »

Par: Martine Bérubé

Voyage au Cambodge-partie 1

31 octobre au 5 novembre 2024

Mon intérêt pour le Cambodge est relié à deux éléments. Mon voyage au Vietnam comprend un séjour de cinq jours dans ce pays voisin. Comme beaucoup de voyageurs, je rêvais de voir la cité ancienne d'Angkor Vat au Cambodge. Le film Tom Raider avec Angéline Jolie mettait en vedette une partie de ce site. Un lieu spectaculaire que le cinéma rendait encore plus mystique.

Ensuite je me rappelais avec curiosité du génocide perpétré par Pol Pot à la tête des Khmers rouges dans les années 70. Je voulais en savoir plus, mais surtout comprendre.

Un peu d'histoire.

Le pays est bordé à l'est par le Vietnam, au nord et à l'ouest par le Laos et la Thaïlande. Il est traversé par le fleuve Mékong. Sa situation géographique contribue à apparenter son histoire à celle de ses voisins.

Il est habité depuis plus de 6000 ans. Les cambodgiens sont issus du peuple Khmer, arrivé de Chine il y a plusieurs milliers d'années. Vers 500 avant JC, les Khmers adoptent des éléments de la culture indienne, les dieux hindouistes, la langue(sanskrit) et l'écriture.

Il y a une lente unification des principautés, qui mène à la création de l'Empire Khmer dont la capitale est Angkor. Environ 90 % de la population du pays est d'origine Khmer. C'est ce qui en fait un des pays les plus homogènes au monde.

L'histoire du 19ième et du 20ième siècles au Cambodge.

Jusqu'au milieu du 19ième siècle la France ne s'intéresse pas vraiment à ce pays. Les attaques répétées de la Thaïlande et du Vietnam poussent le roi Norodom du Cambodge à demander la protection de la France. En 1863 le pays devient un protectorat français, faisant partie de l'Indochine et le restera jusqu'en 1954.

Cette longue présence française se fait encore sentir aujourd'hui dans la cuisine et l'architecture surtout. Dans toutes les villes du pays on peut trouver une boulangerie qui fabrique la baguette française. Les jolies maisons coloniales françaises ont été conservées et en partie rénovées, malgré ce qu'elles représentent pour les cambodgiens.

En 1953 le prince Norodom Sihanouk proclame l'indépendance du pays. En 1968 la guerre du Viêt Nam s'étend et les américains bombardent le Cambodge. En 1970 l'assemblée nationale met en place un régime pro communiste. Les communistes appelés Khmers rouges sont dirigés par Pol Pot et soutenus par le Viêt Nam du nord et la Chine. Le régime s'installe. Les villes sont vidées de leurs habitants.

Leurs biens sont saisis par le régime. Toutes les libertés individuelles sont abolies. Les écoles sont transformées en prisons et centres de torture. La campagne devient un immense camp de concentration où tous doivent travailler la terre. Le but est de faire tripler la production de riz pour enrichir le pays. C'est un échec, plus d'un million de personnes succombent à la famine et à la torture.

C'est l'époque des boats peoples, des gens fuient le pays par milliers, pour se réfugier jusqu'en Amérique, au Canada, en Europe. Cette période (1975 à 1979) passe à l'histoire sous le nom de génocide cambodgien, une dictature d'une rare violence qui cause 2 à 3 millions de morts.

Aujourd'hui au Cambodge, nier publiquement le génocide est un crime passible d'une peine de 1 à 5 ans de prison, et d'une amende allant jusqu'à 125,000 dollars us.

En 1978, cette horreur prend fin lorsque des cadres déserteurs du parti khmers rouges réfugiés au Vietnam, font appel à l'armée vietnamienne pour libérer le pays. Après le départ des forces vietnamiennes en 1989, le Cambodge redevient un état libre. Il faudra encore 20 ans pour que le pays connaisse une certaine stabilité. Mais aujourd'hui, il demeure aux prises avec le favoritisme et la corruption de tous les pouvoirs. Tous les services publics gratuits s'achètent au Cambodge. Pour obtenir un permis de conduire par exemple, il faut graisser la patte à plusieurs fonctionnaires, même pour se faire soigner.

Jour 1

Nous passons la frontière entre le Vietnam et le Cambodge en après-midi. Nous traversons à pieds en tirant notre valise puisque l'autobus ne peut traverser.

Quelques formalités faciles et rapides et nous voilà munis d'un visa officiel et prêts pour notre séjour. Notre guide cambodgien nous attend déjà et nous aide à franchir la frontière. Notre autobus est très amusant, très coloré et possède un plafond aux lumières psychédéliques, comme dans les discothèques de mon adolescence. Après notre premier souper au pays, nous dormons à Kampong Cham, une petite ville au charme colonial, sur la rive ouest du Mékong.

Jour 2

Notre chic hôtel est meublé dans un style ancien, très doré et des portraits de la famille royale montent la garde partout. Au Cambodge, le roi est le chef suprême de l'état et la monarchie a été rétablie en 1993. Norodom Sihamoni est le lointain héritier des royaumes préangkoriens. Il est le fils du roi Sihanouk qui avait dû abdiquer durant le génocide. Il travaille à réduire la corruption au pays. Mais en réalité un premier ministre élu et son parlement dirigent le pays. Ce système politique est une monarchie constitutionnelle.

L'hôtel est situé au bord du fleuve. En face, une magnifique allée bordée de beaux arbres et de plusieurs statues immenses, m'invite à la promenade solitaire tôt le matin. Je peux voir des pêcheurs dans leurs barques portant de petits chapeaux cônes traditionnels. En flânant dans l'hôtel, je trouve l'accès à une terrasse qui débouche sur un sanctuaire bouddhiste ancien, préservé, coincé entre mon hôtel et un autre bâtiment. Je peux y entrer à volonté et le visiter, j'ai un avant-goût de ce type de construction dans le pays.

Nous roulons vers Siem Reap. En cours de route nous arrêtons au lac Toulé Sap.

C'est le plus grand lac d'Asie du sud-est. A la saison des pluies sa superficie se multiplie par quatre. Il permet la survie de plus de trois millions de personnes et fournit le poisson (200 espèces) au pays. Plusieurs villages sur pilotis le bordent.

Nous montons dans un bateau pour une longue promenade et j'ai la chance de voir ces maisons sur pilotis desquelles des gens nous saluent. Nous arrêtons à une boutique sur pilotis, pour se restaurer et faire quelques achats. C'est une baraque rustique en bois, sans aucun luxe, des jeunes enfants se balancent dans des hamacs en filet, le cellulaire a la main seule trace de modernité.

Nous dormons ce soir et le prochain à Siem Reap. Ce mot signifie ancienne Thaïlande vaincue. Elle est la ville la plus proche du site d'Angkor. Les touristes y dorment et y mangent depuis que le site est devenu populaire. Cette popularité fait sa prospérité.

Jour 3

Angkor

Cette journée est entièrement consacrée à la visite du site. L'ancienne capitale de l'Empire Khmer est l'une des merveilles du monde. La gloire d'Angkor dure six siècles de 802 à 1432. Il est alors le centre politique et religieux d'un empire qui s'étend de la mer de Chine au Golfe du Bengale. Les ruines de la métropole couvrent alors 200km carrés. Jajavarman 1er se proclame en 802, dieu-roi et fonde cet empire. Il fait construire des temples-montagnes en l'honneur de Shiva divinité hindou.

De 1432 à 1860 ce site tombe dans l'oubli, la jungle l'enveloppe. En 1860, un explorateur français découvre ce site et le réhabilite, aujourd'hui plus d'un million de visiteurs s'y rendent chaque année. Angkor Vat en est le plus beau fleuron et est le plus grand complexe religieux au monde. Ce site ne se visite pas entièrement à pieds. L'autobus nous amène aux abords des constructions les plus attrayantes et nous marchons tout de même beaucoup.

Angkor Thom (cité d'Angkor) date du XIIème siècle, elle est la capitale du complexe. La partie arrachée à la jungle contient plusieurs constructions : des murs d'enceinte, des douves, des places et des portes. Des visages sculptés de plusieurs mètres représentent le roi et des dieux hindous. Les bas-reliefs extérieurs racontent l'histoire de cette cité. Notre guide nous montre les endroits les plus intéressants, il faudrait des jours pour tout voir. Si nous en avons l'énergie nous pouvons monter au sommet du sanctuaire en forme de montagne. On y a installé un escalier où les marches sont inclinées à 20 %, c'est presque une échelle et c'est très haut. Je décide de monter, je veux voir l'intérieur du temple. La difficile montée en valait la peine. Mais la descente est plus ardue et je suis assez fière de moi!



Je termine la journée au Ta Prohm, un temple –monastère. Cette partie est la plus célèbre et la moins bien conservée du complexe. Les racines énormes des grands fromagers entrelacent les pierres et déforment les structures, rendant le site mystérieux. Mais c'est cette étrangeté qui attire les touristes. C'est précisément là qu'a été tourné le film Tom Raider et moi comme les autres, j'avais hâte de voir cet endroit précis, rempli d'un charme indéniable. Le site est grand et on peut s'y perdre facilement, je vois bien plus que je l'avais imaginé. Le jeu des racines et des arbres avec les ruines est spectaculaire.

Mettons Angkor dans son contexte historique mondial. En l'an 1100, en plein moyen âge européen, elle était la ville la plus grande et la plus peuplée au monde. Et elle était sûrement totalement inconnue de l'Europe. Je voudrais la voir dans sa gloire aux murs blancs et aux toitures et dômes dorés, briller au soleil. Elle était entourée des centaines de petites maisons de bois.

Encore une fois, je réalise après coup que j'ai vu quelque chose d'unique, un peu mystérieux. Comme à chaque voyage ce privilège me saute aux yeux au retour.

Ce soir de retour à Siam Reap nous soupions dans un restaurant-spectacle qui peut accueillir 200 personnes, le Monakat. Nous sommes aux premières places pour bien voir le spectacle. Le buffet est incroyablement varié, la cuisine cambodgienne est savoureuse et très goûteuse. C'est un régal pour les papilles gustatives. Nous avons aussi un régal pour les yeux. Le spectacle de danses traditionnelles de musique et chants agrmente le repas.

Le retour d'artistes exilés lors du génocide permet au pays de renouer avec sa richesse culturelle. Les danses cambodgiennes issues de l'héritage khmer sont d'une rare élégance. Apsara est la danse des dieux. Les Apsaras sont des nymphes de la mythologie hindoue, présentes sur les bas-reliefs d'Angkor. Être danseuses Apsaras est un métier qui s'apprend à partir de l'âge de huit ans, à l'académie de danse royale de Phnom Penh.

L'Unesco a inscrit ces danses au patrimoine mondial immatériel. Encore une fois je me sens privilégiée d'avoir vu ce spectacle.



« Chronique santé et bien-être »

Par Martine Lavoie



Carol-Anne Vallée, psychoéducatrice

Le cercle de la compréhension !



Carol-Anne Vallée, psychoéducatrice

CE QUE CACHE RÉELLEMENT L'OPPOSITION

Ce qu'on voit :

CONTESTE LES RÈGLES
AUCUN ENGAGEMENT
FRUSTRATION
TESTE LES LIMITES
LENTEUR VOLONTAIRE

TOUJOURS EN DÉSACCORD
COLÈRE
CRISE ÉMOTIONNELLE
PROVOCATION
ARGUMENTATION SANS FIN

Ce qu'on ne voit pas :

TROP-PLEIN ÉMOTIONNEL
APPEL À LA CONNEXION
BESOIN DE CONTRÔLE
BESOIN DE SE CONSTRUIRE

BESOIN DE S'AFFIRMER
BESOIN DE RELATION
ENVIRONNEMENT STRESSANT
BESOIN D'UN LIEN DE CONFIANCE SOLIDE

LE CERCLE DU CONSENTEMENT

Un outil pour respecter tes limites





« Communiqués »

PLAN CLIMAT DE LA MRC : LES ACTIONS SE POURSUIVENT

Amqui, le 5 juin 2025. Le 20 mai dernier, devant plus de 30 de personnes rassemblées à l'occasion d'une rencontre citoyenne initiée par la MRC, les résultats du sondage sur le futur Plan climat de la MRC de La Matapédia ont été présentés. Tant lors de la rencontre que dans les réponses au sondage, des perceptions et opinions variées ont été formulées relativement aux changements climatiques. Voici quelques faits saillants de l'exercice de consultation.

D'abord, 414 personnes ont complété le sondage citoyen diffusé en ligne au printemps 2025 :

- Les répondants ont déclaré être moyennement inquiets face aux changements climatiques;
- Les principales menaces climatiques perçues par les répondants sont les feux de forêt, les tempêtes hivernales/vagues de froid et les vagues de chaleur;
- Chez les répondants de 65 ans et plus, l'inquiétude face aux changements climatiques se traduit davantage en actions et gestes posés au quotidien que dans les autres catégories d'âge.

Ensuite, les participants à la rencontre citoyenne ont échangé sur les thèmes suivants :

- La médiatisation des enjeux climatiques a été soulevée par plusieurs personnes, qui se questionnent quant aux meilleurs moyens de faire circuler les informations pertinentes auprès du public;
- Les feux de forêt et leurs conséquences suscitent des inquiétudes et des discussions, de même que l'incidence de l'activité forestière sur les risques d'incendie;
- Les enjeux liés à l'eau potable sont préoccupants;
- Les perceptions des événements climatiques et les solutions à mettre en œuvre.

« Grâce au soutien financier du ministère de l'Environnement, de la Lutte aux changements climatiques, de la Faune et des Parcs, nous continuons à préparer notre Plan climat et nous sommes heureux de la participation du public jusqu'à maintenant. Nous espérons que le plan d'action qui découlera de la démarche suscitera l'adhésion du plus grand nombre et qu'il permettra de poser des gestes concrets pour nous adapter aux changements climatiques », a commenté Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC de La Matapédia.

La présentation faite lors de la rencontre citoyenne de même que le compte rendu de l'activité seront mis en ligne sous peu au www.mrcmatapedia.qc.ca/planclimat.

Les actions en lien avec l'élaboration du Plan climat, notamment la finalisation des inventaires des émissions de gaz à effet de serre et la préparation de la démarche d'adaptation aux aléas climatiques, se poursuivent en continu et une nouvelle rencontre citoyenne doit avoir lieu cet automne.

Projet de parc éolien Canton MacNider

Bilan positif des séances publiques Québec, le 27 mai 2025

La commission d'enquête du Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) responsable d'examiner le projet de parc éolien Canton MacNider sur le territoire de la municipalité régionale de comté de La Matapédia par Parc éolien Canton MacNider S.E.C. dresse un bilan positif des cinq séances de l'audience publique qu'elle a tenues les 23 et 24 avril ainsi que les 21 et 22 mai, au centre communautaire de Saint-Damase.

Lors de ces séances, elle a pu échanger avec 23 participantes et participants, qu'elle tient d'ailleurs à remercier pour leur précieuse implication.

En première partie, les intervenantes et intervenants ont soulevé des interrogations sur des thèmes variés, comme les répercussions sur la faune, la durabilité des éoliennes, leur entretien et leur démantèlement, les aspects financiers du projet, les mesures d'atténuation et les suivis environnementaux ainsi que les besoins en électricité du Québec.

En deuxième partie, ils ont exprimé verbalement leur point de vue sur le projet. Le public pouvait aussi donner son opinion par écrit. Ainsi, des individus de même que des représentantes et représentants de diverses organisations ont transmis 22 mémoires et 2 commentaires.

La commission poursuit actuellement son travail d'analyse et procède à la rédaction de son rapport, qui sera déposé au ministre de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, Benoit Charette, au plus tard le 22 août 2025.

À propos du BAPE Depuis 1978, le BAPE informe et consulte la population sur des projets et sur toute question relative à l'environnement que lui confie le ministre responsable de l'Environnement et qui pourraient avoir des répercussions sur son milieu ou sur sa qualité de vie.

Organisme gouvernemental impartial, il enquête et avise le gouvernement afin d'éclairer sa prise de décision. Suivez le BAPE sur les réseaux sociaux et abonnez-vous à l'infolettre L'heure juste.

Découvrez également le Projet Scarabec, une bande dessinée qui illustre de manière ludique le déroulement d'une consultation publique.



UNE TROISIÈME ANNÉE DE FESTIVITÉS POUR LE 26 MAI, JOURNÉE DE LA MATAPÉDIA

Amqui, le 27 juin 2025. Ces dernières semaines, les Matapédiennes et Matapédiens ont été nombreuses et nombreux à répondre à l'appel à célébrer le 26 mai, Journée de La Matapédia, lancé par la MRC pour une troisième année. Municipalités, organisations et citoyennes et citoyens ont profité de l'occasion pour manifester leur fierté et leur appartenance à la région!

Le lancement de l'exposition du concours photos « Flashez sur La Matapédia » et le Marché Nomade spécial « Journée de La Matapédia » ont attiré près de 200 personnes alors que les activités tenues dans une dizaine de municipalités du territoire en ont attiré près de 500.

La MRC de La Matapédia annonce d'ores et déjà le retour en 2026 du concours photos sous le thème « À la découverte de la nature matapédienne ». Paysages, faune, flore, notre territoire regorge de trésors naturels à immortaliser. Profitez de l'été pour capter la beauté qui vous entoure et vous préparer à soumettre votre cliché en janvier prochain! Par ailleurs, l'exposition des photos sélectionnées par le jury dans le hall d'entrée du centre administratif de la MRC se poursuit pour toute la période estivale et l'édition 2025 du concours a couronné les lauréats suivants :

Résident(e) de moins de 18 ans : Annabelle Gagné

Résident(e) de 18 ans et plus : Henrik Beaulieu

Matapédien(ne) de cœur : Nancy Deragon

Coup de cœur du public : Marielle Guay



« Nous lançons dès maintenant l'invitation à toutes et tous afin de souligner à nouveau en 2026 la Journée de La Matapédia! », a lancé 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.

INVESTISSEMENT MAJEUR AU PARC RÉGIONAL DU LAC-MATAPÉDIA

Amqui, le 8 mai 2025. La MRC de La Matapédia est très fière de lancer les travaux d'un projet majeur de mise à niveau des infrastructures du Parc régional du Lac-Matapédia. Le projet, qui s'inscrit dans le nouveau Plan d'aménagement et de gestion 2024-2029 du Parc, vise les éléments suivants :

- Acquisition et installation de modules de jeux spécialisés pour enfants dans les secteurs « Baie de Charlie » et « Pointe Fine »;
- Développement des services d'accueil, de l'image de marque et de la signalisation;
- Construction d'un bâtiment et acquisition d'équipements d'entretien.

Deux aires de jeux seront aménagées avec des modules en bois inspirés de la nature qui s'harmoniseront avec l'environnement et qui permettront d'offrir aux 5 ans et moins une initiation sécuritaire aux activités de plein air. Ensuite, le renouvellement de l'image de marque du Parc contribuera à le faire connaître et reconnaître en tant que terrain de jeu plein air par excellence auprès des Matapédiennes et Matapédiens ainsi que des visiteurs. La mise à jour de la signalisation améliorera quant à elle l'expérience des usagers, renforcera leur sécurité, et facilitera la circulation et l'orientation de toutes les personnes le fréquentant. Finalement, la construction d'un bâtiment de service offrira au personnel un « quartier général » d'où mener les opérations du Parc, notamment en ce qui concerne l'entretien des infrastructures et des accès au territoire.

Ce projet marque un tournant dans l'histoire du Parc. « Les infrastructures ont toujours fait l'objet d'une maintenance constance et d'un entretien continu, mais n'ont jamais profité d'investissements de cette envergure. Nous sommes très fébriles de procéder à l'annonce du lancement des travaux, nous sommes extrêmement fiers de ce projet qui profitera tant aux citoyens de la MRC qu'à la clientèle touristique, et nous tenons à souligner l'apport indispensable de nos partenaires dans sa réalisation », a commenté Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC de La Matapédia.

Le projet global, d'un coût total légèrement supérieur à 1 M \$, est porté par la MRC de La Matapédia et soutenu à 80 % par différents programmes gouvernementaux provenant notamment du ministère du Tourisme (Programme de développement de l'offre touristique des parcs régionaux, Plan montagne) et du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec (Fonds régions et ruralité volets « Soutien au rayonnement des régions » et « Vitalisation et coopération intermunicipale »).

La mise en œuvre du projet devrait être complétée au cours de l'été 2027. Les travaux se réaliseront principalement pendant la saison estivale 2025, ce qui n'empêchera pas pour autant le public de pouvoir fréquenter le territoire du Parc régional du Lac-Matapédia. « Nous avons très hâte de conclure ce beau projet qui permettra aux usagers d'ici et de l'extérieur de profiter encore davantage de ce territoire naturel d'exception », a conclu Mme Anne-Julie Otis, conseillère en développement touristique à la MRC de La Matapédia.

CHRONIQUE ÉCLAIREUR

Qui dit printemps, dit grand ménage! Outre le fait de laisser un sentiment de propreté continu dans la demeure, il marque également des points au niveau de notre santé physique et psychologique et cognitive.

- 1- C'est bon pour la forme. Balayer, frotter, porter des charges, s'étirer pour laver les vitres et les miroirs, passer l'aspirateur, se pencher pour ramasser des objets, monter un escalier, voilà tout plein de gestes qui mettent le corps en mouvement et font brûler des calories! C'est une façon géniale de se mettre en action et de bouger. En prime, il procure un regain d'énergie. Bref, il offre les mêmes bienfaits qu'un entraînement physique.
- 2- C'est un antistress. Saviez-vous que faire 20 minutes de ménage par semaine diminuerait le stress, l'anxiété et les risques de dépression. Une explication : quand on s'active, le cerveau libère des endorphines, les hormones du bien-être. Cela procure un sentiment de calme et de satisfaction pendant et après le travail accompli. À l'inverse, le désordre peut déprimer. La vision des objets et des vêtements qui s'accumulent, de la poussière qui s'amoncelle sur les meubles et de la vaisselle sale qui traîne nous plonge peu à peu dans la frustration et le découragement. Faire le ménage allège cet état de stress psychologique.
- 3- C'est avantageux pour la concentration et la mémoire. Planifier les tâches, établir les priorités, organiser le rangement sont autant de moyens d'accroître la concentration et la mémoire, puisque le cerveau est constamment sollicité. Ranger aide également à mettre de l'ordre dans ses idées. Allez-y essayez-le ! Vous aurez tout à gagner

(Source : Rayon de Partage en santé mentale)

Tu as besoin de jaser avec quelqu'un?

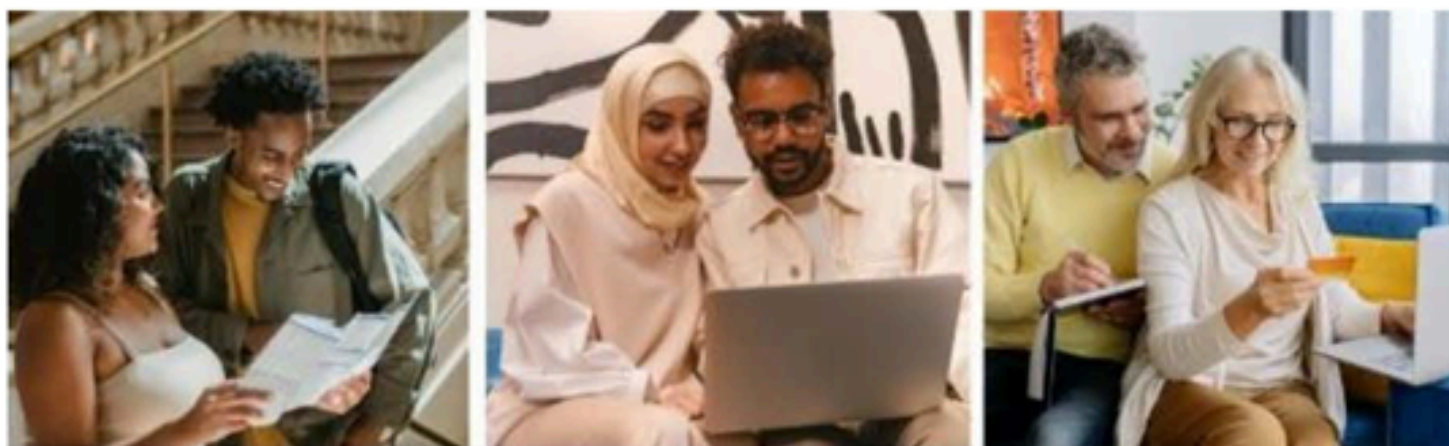
Détresse, anxiété, violence, peine d'amour, problèmes de drogue ou d'alcool, relations conjugales, relations parents-enfants, soutien aux proches aidants, etc.

INFO-SOCIAL : 811 OPTION 2

Les activités gourmandes du Centre Éclosion

Les activités gourmandes de Centre Éclosion sont très prisées dans le milieu de Causapscal et des municipalités avoisinantes. Elles sont une belle occasion pour sortir, briser l'isolement et socialiser tout en dégustant des mets traditionnels en bonne compagnie. Les mercredis, c'est un rendez-vous hebdomadaire. On y arrive dès 10h. Les activités gourmandes, c'est aussi de belles collaborations avec les écoles et les maisons des jeunes. Les Éclaireurs sont fiers de supporter cette belle initiative du Centre éclosion.





Formation éclaireur proche aidant

Date: 5 mai 2025 Durée de 2 heures

Heure: 15h - 17h

Lieu: 6 rue Turbide, Lac-au-Saumon,
G0J 1M0

Personne à contacter: Claudia

Voyer Bélanger 418-629-2211 poste
20214

- Pourquoi?
Détecter la détresse
psychologique.
- Faire connaître les organismes et
diriger les personnes vers les
ressources appropriées.
- Apprendre à être bienveillant avec
soi, pour prendre soin des autres.



Partage d'expériences entre les
proches



Pour qui?
Tous les gens de La Matapédia
qui veulent avoir un impact
positif dans leur milieu.



Participons ensemble
au bien-être de
notre communauté!



Nombre d'éclaireurs formés sur le territoire
de La Matapédia

195 personnes



4^e édition

TRAVAILLER À LA CHALEUR... ATTENTION!

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	
42,2 °C	Vert	Vert	Vert	
42,8 °C	Vert	Vert	Vert	
43,3 °C	Vert	Vert	Vert	
43,9 °C ou plus	Vert	Vert	Vert	

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.

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 les conditions décrites plus haut sont discontinuées. Une perte significative de l'acclimatation est constatée au bout de 4 jours.

6 Appliquez les mesures de prévention.

Vous devez prendre les mesures préventives suivantes, **même si le niveau de risque est faible** :

- À mesure que le risque augmente, vous devez :
 - ajuster votre rythme de travail ;
 - prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Buvez de l'eau fraîche en quantité suffisante à la fréquence indiquée dans le tableau, même si vous n'avez pas soif !
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Couvrez-vous la tête pour travailler à l'extérieur.
- Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ? Cessez le travail immédiatement et prévenez sans tarder le secouriste et votre superviseur. Ces maux peuvent annoncer un coup de chaleur.
- Redoublez de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements).
- Rapportez au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue.

Dans tous les cas où vous jugez qu'il y a un risque lié à la chaleur, parlez-en à votre superviseur. Vous pourrez trouver ensemble des moyens pour protéger votre santé !

Soyez attentifs aux symptômes et aux signes qui annoncent un coup de chaleur !

Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ?

C'est peut-être le début d'un coup de chaleur.

Prévenez sans tarder le secouriste et un superviseur pour qu'ils mettent en place les mesures appropriées.

Propos incohérents ? Perte d'équilibre ? Perte de conscience ?

Il y a urgence médicale ! Intervenez tout de suite et traitez la personne comme si elle subissait un coup de chaleur.

Premier secours

1. Alerte les premiers secours : les secouristes en milieu de travail et le service 911.
2. Transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et ôtez-lui ses vêtements.
3. Aspergez son corps d'eau.
4. Faites le plus de ventilation possible.
5. Donnez-lui de l'eau fraîche en petites quantités si elle est consciente et lucide.

DE L'EAU... ON EN BOIT PLUS QUAND IL FAIT CHAUD !



Pour nous joindre
cnesst.gouv.qc.ca
1 844 838-0808

« Le mois VERT »

Par: Karolyn e Beauchamp

Les matières organiques représentent 27 % de nos poubelles. En les compostant, on en tire plusieurs avantages :

- Réduire la quantité de déchets à enfouir (ce qui coûte très cher : 191 \$ la tonne, contre seulement 26 \$ par habitant pour le compost),
- Diminuer la pollution, car les déchets enfouis produisent du méthane, un gaz 25 fois plus polluant que le dioxyde de carbone (CO₂).
- Le compost est transformé en engrais naturel ou en énergie (biogaz).

Qu'est-ce qu'on peut mettre dans le bac brun?

- Résidus alimentaires :
 - o Épluchures de fruits et légumes, restes de repas (même les viandes, les fruits de mer et les produits laitiers), résidus de café et filtres, sachets de thé, pain, coquilles d'œufs, etc.
- Papiers et cartons souillés :
 - o Essuie-tout souillés, boîtes de pizza, mouchoirs, papiers à main, serviettes de table, etc.
- Résidus verts :
 - o Résidus de jardin (sauf gazon), fleurs, plantes.

Des trucs simples pour éviter les mauvaises odeurs

Composter ne devrait pas être désagréable, voici quelques trucs faciles à faire pour que votre compost reste propre et sans odeur :

- Videz votre bac de cuisine régulièrement et nettoyez-le avec un peu d'eau chaude et du savon.
- Utilisez des sacs compostables certifiés ou tapissez le fond de votre bac avec du papier journal.
- Ajoutez du papier journal, des boîtes d'œufs ou du carton pour absorber l'humidité.
- Gardez votre bac de cuisine au frais, surtout l'été (frigo ou congélateur si possible).
- Sortez le bac brun la veille au chemin pour toutes les collectes.

Cet été, la Brigade verte passera dans les immeubles de plus de 5 logements pour sensibiliser les locataires à l'importance du compostage et aux bonnes pratiques. Elle viendra répondre à vos questions, vous offrir des conseils simples, du matériel et vous aider à mieux comprendre comment bien trier vos matières organiques.

Le Mot vert du mois – « Un déménagement vert » - Juillet 2025

Le temps des déménagements arrive à grands pas et ça fait souvent BEAUCOUP de déchets... mais c'est aussi un excellent moment pour faire le ménage, donner ce qu'on n'utilise plus et prendre de meilleures habitudes. Avec un peu de planification, on peut réduire le gaspillage, réutiliser ce qu'on a déjà et mieux recycler ! Voici quelques conseils simples pour un déménagement plus écolo :

Avant le déménagement

- Faites le tri : Séparez ce que vous gardez, donnez ou recyclez selon l'état de vos objets.
- Préparez-vous tôt : Donnez ou revendez les articles en bon état. Appliquez les 3RV (Réduction, Réemploi, Recyclage, Valorisation).

o Où vont les objets :

Ø Objets en bon état : Donnez à des centres de dons ou via des plateformes Internet (Friperie, ressourcerie, écocentre, Marketplace, etc.).

Ø Objets brisés ou dangereux : Apportez-les à l'écocentre ou aux points de dépôt (électroniques, piles, peinture, huiles, pneus, etc.).

Ø Vrais déchets : La vaisselle cassée, les jouets brisés et les vêtements trop usés vont à la poubelle.

· Préparez l'emballage : Demandez des boîtes aux commerces, utilisez des draps, des vêtements ou du papier journal pour protéger les objets fragiles.

· Planifiez le transport : Louez un camion de la bonne taille pour éviter plusieurs petits trajets.

· Videz le frigo : Cuisinez les restes, évitez de gaspiller et compostez ce qui ne se mange plus.

Pendant le déménagement

· Pensez au tri : Ayez sous la main des sacs/bacs pour recycler et composter.

· Hydratez-vous et mangez sans déchets : Utilisez des bouteilles et de la vaisselle réutilisables. Préparez des lunchs avec les restants pour éviter les contenants jetables.

· Protégez les surfaces : Peinturez sans salir le plancher avec de vieux linges à vaisselle, de vieux draps ou du papier journal au lieu que du plastique acheté.

Après le déménagement

· Gérez les boîtes : Offrez-les à d'autres, recyclez-les ou conservez-les pour un usage futur.

· Nettoyez écolo : Fabriquez vos produits ménagers maison (vinaigre, bicarbonate, savon noir, citron)

Bonne chance dans votre déménagement écolo ! Et n'oubliez pas de consulter le calendrier de collecte de votre nouvelle municipalité pour bien commencer dans votre nouveau chez vous !

« LA GRANDE TOURNÉE MATAPÉDIENNE 2025 » POUR DÉCOUVRIR LA RÉGION

Amqui, le 23 mai 2025. De juin à septembre, la MRC organisera quatre activités découverte dans le cadre de « La grande tournée matapédienne 2025 ». Cette initiative vise à faire découvrir aux nouveaux arrivants ainsi qu'à la population les services et attraits de La Matapédia ainsi que des personnes inspirantes qui contribuent au développement et au bien-être de leur communauté. Plus précisément, les activités auront lieu aux dates et heures suivantes :

- 14 juin de 9 h à 16 h : Tournée du secteur ouest (Saint-Damase, Val-Brillant, Sayabec);
- 5 juillet de 9 h à 16 h : Tournée du secteur est (Saint-Alexandre-des-Lacs, Sainte-Marguerite-Marie, Lac-au-Saumon);
- 23 août de 9 h à 16 h : Tournée du secteur centre (Parc régional de Val-d'Irène, Saint-Vianney, Parc régional du Lac-Matapédia);
- 20 septembre de 15 h à 20 h : Portes ouvertes à la MRC et accueil des nouveaux arrivants.

Les personnes intéressées doivent obligatoirement s'inscrire à l'avance par téléphone au 418 629-2053, poste 1103 ou encore par un formulaire en ligne.

« En mettant en branle ces activités, nous souhaitons faire connaître la vie municipale, le dynamisme communautaire ainsi que des initiatives locales réalisées grâce à l'implication de Matapédiennes et de Matapédiens. Nous voulons aussi favoriser les liens humains au sein de notre milieu et le réseautage interculturel », a expliqué Mme Chantale Lavoie, préfète de la MRC de La Matapédia.

« Par la gratuité des activités et l'offre d'un service de transport, nous voulons rendre le tout aussi accessible que possible. En effet, les déplacements entre les municipalités peuvent par exemple être complexes pour de nouveaux résidents qui n'ont pas de voiture », a précisé Mme Isabelle Pinard, conseillère en développement, promotion et attractivité à la MRC de La Matapédia.

« La grande tournée matapédienne » est une initiative de la MRC, et le projet profite du soutien financier du programme Accueillir en français porté par la Fédération québécoise des municipalités (FQM) et le gouvernement du Québec.

La grande tournée matapédienne



GRATUIT - TRANSPORT ET REPAS INCLUS

2025

JUIN 14	TOURNÉE DU SECTEUR OUEST De 9 h et 16 h : visite d'une éolienne à Saint-Damase, dîner au Festival M ta Terre de Val-Brillant, découverte de la caserne de pompiers de Sayabec
JUILLET 5	TOURNÉE DU SECTEUR EST De 9 h et 16 h : découverte du projet Via Ferrata à Saint-Alexandre-des-Lacs, dîner au centre communautaire de Sainte-Marguerite-Marie, visite commentée au parc du Centenaire de Lac-au-Saumon
AOÛT 23	TOURNÉE DU SECTEUR CENTRE De 9 h et 16 h : présentation au Parc régional de Val-d'Irène, dîner à la Coop de Saint-Vianney, découverte de la Pointe Fine au Parc régional du Lac-Matapédia
SEPTEMBRE 20	PORTES OUVERTES DE LA MRC ET CÉRÉMONIE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS Entre 15 h et 17 h : visite du bâtiment, suivie entre 17h et 20 h d'animations et service d'un buffet

Inscription obligatoire :



Information:
418 629-2053,
poste 1103



« NOS COMMANDITAIRES »



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
Télec. : (418) 776-5705
damaboïs@globetrotter.net

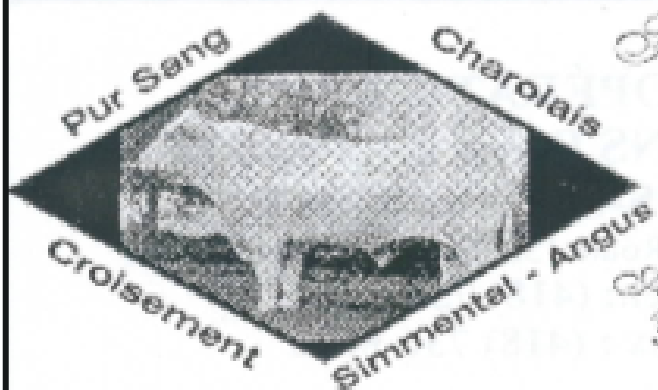
Martin Lavoie
Directeur général

Jean-Marie Lavoie
Directeur usine

Carte d'affaire:25\$

1/2 page:45\$

1 page:125\$



*Ferme Bovine
Reflet
Des Vosges*

*Annalée Balaud -
René Matter*

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

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

Espace M
Coiffure pour hommes, femmes & enfants

Marie-France Caron
50, avenue du Centenaire, St-Damase
418 509-8088

Ferme René Turcotte
Atelier d'usinage et de soudure



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

Alimentation St-Damase inc.

370, Principale
St-Damase
Tél: 418 776-5327
Fax 418 776-5927

**MARCHÉ
BONICHOIX**

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

*Gérant
Chantal Millançant*
Courriel : bx06013saintdamase@sobeys.com

La Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec livre 2 fois par semaine

**CHANTAL
COIFFURE**

410 Rue Principale
St-Damase, Qc.

Salle de Bronzage



776-5779





Damabois

CHEF DE FILE EN TRANSFORMATION
DU BOIS ET DE SES DÉRIVÉS



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia





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



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@globetrotter.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



productionsguillemedastous@hotmail.ca

Espace disponible



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



**Pharmacie
Hallé et McNicoll**

Affilié 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



Isabelle Berrubey

Auteure médiéviste
Romancière



isabelle.berrubey@hotmail.com



Depuis plus de 60 ans

Stéphane et Simon Landry,
propriétaires

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

R.B.Q. : 2627-2198-03



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

ad_landry@globetrotter.net
www.entreprisesadiandry.com

Fraisissière Durette



**Auto-cueillette
Vente en kiosque**

Keven Durette
keven.durette@gmail.com

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



Kristina Michaud

Députée
Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

kristinamichaud@parl.gc.ca



@kristinamichaud.bq



@krimichaudbq

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

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

