

L'ÉVEIL CAMPAGNARD

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



Volume 21, numéro 1, 25 janvier 2021

EN ACTION,
EN FAMILLE,
EN CETTE PÉRIODE,
C'EST POSSIBLE!





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

- Franchisé CarXpert
- Atelier mécanique pour toutes marques de véhicules
- Dépositaire de plusieurs marques de pneus
- Acceptons en échange véhicules, VTT et motoneiges

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2021 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: Liliane Levasseur, Véronique Letendre,
Marie-Andrée Marcotte, Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen.....	5 à 9
Info-agente de développement.....	10
Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation.....	11
Info-environnement.....	12
Info-compost.....	13-14
Info-biblio.....	15
Info-pompier.....	16
Info-santé.....	17
Info-jeunesse.....	19
Info-parents.....	20
Info-aînés.....	21
Info-sécurité.....	23
Conseil projets construction.....	25
Chronique : pour un mieux-être total.....	26
Chronique météo.....	27
Chronique touche à tout.....	28
Section des nouvelles.....	30 à 38
Section des communiqués.....	39 à 46
Calendrier détachable.....	47



USINAGE DE PRÉCISION • SOUDURE
MÉCANIQUE INDUSTRIELLE
VENTE D'ACIER AU DÉTAIL
SERVICE DE COMPTABILITÉ

FERABI inc.

Rémi Lantagne, Président
Tél. : 819 732-4328 • Téléc. : 819 732-8980
2186, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1

Courriel : ferabi@ferabi.com
www.ferabi.com

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSE / FÉVRIER 2021

Dimanche 07-02 :

Pas de messe... **ÉGLISE FERMÉE**

SI... ÉGLISE OUVERTE :

Dimanche 14-02 à 9h30 :

Jacqueline Piché Mongrain (12-02-2018)
Offrande au service

Dimanche 21-02 à 9h30 :

Jeannine Vézeau et André Cloutier
Par Bernard Cloutier

Dimanche 28-02 à 9h30 :

Pour les âmes du purgatoire
Par une paroissienne

LAMPES DU SANCTUAIRE :

La lampe du sanctuaire rappelle la présence du Seigneur dans notre église et le temps qu'elle brûle, elle se fait présence et prière pour qui en fait l'offrande.

Dimanche 7 février :

Mariette et Rosaire Fortin / Pour la famille

Dimanche 14 février :

Marie-Marthe Boutin / pour les prêtres et les personnes consacrées

Dimanche 21 février :

Liliane Veillette / Aux intentions de saint Joseph

Dimanche 28 février :

AUCUNE INTENTION...

Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire. Le montant de l'offrande est de 5\$.

ANNÉE SPÉCIALE DÉDIÉE À SAINT JOSEPH

À l'occasion du 150^e anniversaire de la déclaration de saint Joseph comme patron de l'Église universelle, le pape François vient de publier une Lettre apostolique dans laquelle il décrète une année spéciale dédiée à saint Joseph. Commencée le 8 décembre dernier, elle se poursuivra jusqu'au 8 décembre 2021.

Demandons la protection de Saint Joseph en ce temps de pandémie, il écoutera nos prières.

Carême 2021

Le Carême débutera avec le **Mercredi des Cendres le 17 février 2021.**

Profitions de ce temps spécial pour nous recentrer sur l'essentiel, avec la prière, avec la Parole de Dieu qui éclaire nos chemins dans ces temps de confinement.

Émissions « Jésus Nous Parle Aujourd'hui » en lien avec la Parole de L'Évangile de chaque jour. Ce sont les prêtres du secteur d'Amos qui nous propose une réflexion pour ce temps de confinement. Très intéressant. Allez sur le site du diocèse d'Amos ou vous pouvez vous abonner aussi sur youtube sur corazónes misioneros Amos pour les besoins de toute l'Église.

Vous êtes tous les bienvenus.

SECTION MUNICIPALE



Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery COMPTE-RENDU SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 12 janvier 2021.

- 1- Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 7 décembre et 16 décembre 2020 tels que déposés.
- 2- Le conseil a résolu de renouveler l'emprunt du camion incendie au montant de 272 900\$, soit le solde à cette date puisque le solde était venu à échéance.
- 3- Le conseil accepte l'offre de la Banque Royale du Canada par l'entremise du Ministère des Finances pour l'emprunt du camion incendie au taux de 1,63% l'an pour une période de 5 ans.
- 4- Les membres du conseil ont résolu de demander à la MRC d'Abitibi de procéder à la vente pour non-paiement de taxes des immeubles en défaut de paiement. Monsieur le maire Daniel Rose est nommé pour protéger les créances de la municipalité en son absence madame la conseillère Diane Laverdière a été désignée, lors de la vente qui aura lieu le 8 avril 2021, si le propriétaire n'a pas acquitté son compte et la municipalité a confirmé le taux de taxes à 18% pour 2018, 2019 et 2020.
- 5- Le conseil a adopté les conditions salariales pour les employés de la municipalité pour l'année 2021.
- 6- Les membres du conseil ont résolu de renoncer à l'indexation du traitement des élus pour l'année 2021 soit équivalente à l'IPC du mois d'octobre de 0,07 %.
- 7- Il a été résolu d'appuyer financièrement L'Accueil pour un montant de 50 \$.
- 8- Il a été résolu d'appuyer financièrement La Ressource pour un montant de 50\$.
- 9- Le conseil a adopté par résolution les transferts budgétaires, tels que présentés.
- 10- Il a été résolu par les membres du conseil de réduire les pages du journal local à environ 30 pages, de concentrer les publicités dans les dernières pages, que le nouveau logo remplace les armoiries, de changer le slogan utilisé et de créer un comité d'analyse pour le contenu du journal.
- 11- Le conseil autorise le maire et la directrice générale à signer tous les documents nécessaires relatifs aux services bancaires de la Banque Royale du Canada.
- 12- Le conseil a résolu de couper dans les heures des employés.
- 13- Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en décembre 2020 pour un total de 99 955,83 \$
 - Versement par chèque C2000125 à C2000148
 - Païement en ligne sécurisée L2000090 à L2000097
 - Païement par transfert électronique P2000239 à P2000263
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de janvier 2021
 - Comptes à payer en janvier 2021 en date du conseil pour un total de 38 214,30 \$
 - Salaires payés en décembre 2020
 - D2000309 à D2000345 pour un montant total de 20 824,02 \$, et
 - P2000003 à P2000014 pour un montant total de 8 773,44 \$.

Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de janvier 2021.

AUDIO DE LA RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL DU 12 JANVIER 2021 DISPONIBLE VIA CE LIEN DU SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY : saint-marc-de-figuery.org/

Lien direct : <https://drive.google.com/file/d/1ljLepU7Qf-BIG17GLJ-neeSxtsERBKHq/view>

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 1^{er} FÉVRIER 2021 19 H 30 AU 10 AVENUE MICHAUD ET PAR VIDÉOCONFÉRENCE POUR LA POPULATION

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors des séances extraordinaires du 16 décembre 2020.

- 1- Les membres du conseil ont résolu d'autoriser le maire à signer le protocole d'entente entre le Ministre des Affaires municipales et de l'Habitation et de la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery relatif à l'octroi d'une aide financière dans le cadre du sous-volet 1.1 du programme Fonds pour l'infrastructure municipale d'eau (FIMEAU).
- 2- Le conseil a accepté la soumission de TMR Communication pour la conception et réalisation du logo de la municipalité au montant de 3 325 \$ taxes non comprises.
- 3- Adoption du logo.
- 4- Les membres du conseil municipal ont résolu d'accepter la soumission de Numérique.ca pour la création du nouveau site internet au montant de 1 500 \$ par année, taxes non comprises, et d'autoriser le maire à signer l'entente entre les deux parties.
- 5- Les élus ont résolu d'accepter la soumission de monsieur Daniel Pelletier au montant de 400\$ pour la réalisation de photos ainsi que le montage pour le site internet.
- 6- Le conseil adopte le règlement # 2020-252 imposition des taxes et mode de paiement.

Article 1 - Taux de taxes

	2021	2020	2019	
Taxes foncières générales	0,82 \$	0,90 \$	0,88 \$	du 100 \$ d'évaluation
Camion incendie	0,04 \$	0,04 \$	0,029 \$	du 100 \$ d'évaluation
Ordures et recyclage – résidences permanentes	200,00 \$	200,00 \$	180,00 \$	par logement
Ordures et recyclage – résidences saisonnières	100,00 \$	100,00 \$	90,00 \$	par logement
Ordures et recyclage – commerciales, industrielles ou agricoles	200,00 \$	200,00 \$	180,00 \$	par logement
Compostage – permanent	155,00 \$	155,00 \$	90,00 \$	par logement
Compostage – saisonniers	80,00 \$	80,00 \$	90,00 \$	par logement
Compostage – commerciales, industrielles ou agricoles	155,00 \$	155,00 \$	90,00 \$	par logement

Égouts :

Entretien secteur	121,00 \$	121,00 \$	121,00 \$	par immeuble
Emprunt secteur (article 2)	À déterminer	300,60 \$	300,46 \$	par immeuble

Traitement de surface (article 3)

Immeuble résidentiel permanent	À déterminer	522,26 \$	557,31 \$	par unité
Immeuble vacant	À déterminer	130,57 \$	139,33 \$	par unité
Immeuble résidentiel saisonnier	À déterminer	261,13 \$	278,66 \$	par unité
Utilisateurs potentiels	À déterminer	52,23 \$	55,73 \$	par unité
Immeuble agricole	À déterminer	78,34 \$	83,60 \$	par unité

Vidange installation septique :

Permanents	121,50	115,00 \$	115,00 \$	par immeuble
Saisonniers	60,75 \$	80,00 \$	80,00 \$	par immeuble

Autres :

Panneau civique et installation	75,00 \$	75,00 \$	38,60 \$	
Traitement de surface secteur	0,90 \$	0,90 \$	0,90 \$	du 100 \$ d'évaluation

Date de versements des taxes :

31 mars 2021

30 juin 2021

29 septembre 2021

Taux d'intérêt sur arrérages de taxes 18%.

7- Les membres du conseil ont adopté le budget de fonctionnement 2021, tel que présenté :

Budget de fonctionnement

REVENUS	2021	2020
Taxes générales	803 425 \$	818 291 \$
Camion incendie	39 191 \$	36 368 \$
Taxes emprunt secteur	43 423 \$	44 303 \$
Égouts secteur	22 530 \$	22 337 \$
Ordures	136 790 \$	128 460 \$
Vidange installation septique	36 268 \$	33 485 \$
Paieement tenant lieu de taxes	4 100 \$	7 075 \$
Revenus de sources locales	49 240 \$	58 042 \$
Transfert gouvernement	275 490 \$	265 070 \$
TOTAL DES REVENUS	1 410 457 \$	1 413 431 \$

DÉPENSES

Administration générale	289 140 \$	289 901 \$
Sécurité publique	126 881 \$	108 193 \$
Voirie municipale	293 306 \$	316 363 \$
Hygiène du milieu	216 920 \$	200 175 \$
Aménagement et urbanisme	118 416 \$	132 855 \$
Loisirs et culture	54 808 \$	75 623 \$
Frais financement	248 608 \$	227 923 \$
Frais financement secteur	62 378 \$	62 398 \$
TOTAL DES DÉPENSES	1 410 457 \$	1 413 431 \$

8- Les élus ont adopté le programme triennal des immobilisations tel que présenté :

- Travaux changement de ponceaux chemin des Prés, chemin de l'Hydro (2), chemin des collines (2)
- Renouvellement de conduites des eaux usées et pluviales, route 111, avenue Michaud, chemin des Prés
- Rechargement granulaire, chemin des Collines, chemin de la Rivière et chemin de l'Hydro
- Centre récréatif Dominic-Boutin
- Réservoir, génératrice
- Équipement Kubota

AVIS IMPORTANT

ENTRE LES COLLECTES HEBDOMADAIRES

NOUS VOUS PRIONS DE BIEN VOULOIR

ENLEVER VOS BACS DU BORD DE LA ROUTE



INFO-BUDGET

LISTE CHÈQUE - Décembre 2020

N° CHÈQUE	NOM	DESCRIPTION	MONTANT
L200009	Régime de retraite employés municipaux Qc	Fonds de pension	2 203,18
L2000091	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Maison du citoyen et bureau municipal novembre	114,86
L2000092	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source - Novembre 2020	4 619,18
L2000093	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source - Novembre 2020	1 656,57
L2000094	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000095	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Fonds de pension - Novembre 2020	2 228,40
L2000096	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphones Maison du citoyen, bureau municipal	280,91
L2000097	HYDRO-QUÉBEC	Luminaire, maison du citoyen	538,78
C2000125	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Chemises, encre, trombones	44,92
C2000126	CIA INFORMATIQUE	Problème portable batterie	60,36
C2000127	C.D. BOUTIN	Batteries, produits ménagers, diésel niveleuse : kubota et camion pompier, essence pickup, frais de poste, certificats cadeaux Halloween, quincaillerie	1 186,89
C2000128	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement octobre 2020	3 043,33
C2000129	Poste Canada	Journal novembre	100,72
C2000130	FQM	Formation éthique des élus	1 810,83
C2000131	LES PIÈCES J.G.R. AMOS INC	Graisse souffleur, ampoule halogène pickup	20,79
C2000132	Méga Centre Kubota	Filtres pour tracteur	256,21
C2000133	PATRICK LEGAULT	piégeage 6 x castors et 3 rats musqués	360,00
C2000134	MULTI SERVICE MAXX	Installation et pieux pour sapin de Noël	919,80
C2000135	JEAN-CLAUDE PÉRIGNY	Rencontres CCU	50,00
C2000136	Simard Marlène	Rencontres CCU	50,00
C2000137	DISTRIBUTION SOGITEX	Purell	158,03
C2000138	SPA Abitibi	Capture chat errant	86,24
C2000139	Construction Ubc inc.	Réparation du bassin	7 732,24
C2000140	SIMON CLOUTIER	Cellulaires	420,00
C2000141	USIMEC	Sapin de Noël	5 375,75
C2000142	Citoyenne	Politique couches lavables	100,00
C2000143	Cliche Matte Jolicoeur inc.	Avocat dossier M1433/1-SL et M1433/2-SL	4 336,77
C2000144	Fondation Québécoise du cancer	Don à la fondation	500,00
C2000145	École secondaire d'Amos	Appui financier pour album finissants	80,00
C2000146	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Service internet Maison du citoyen, bureau municipal	114,86
C2000147	Citoyen	Remboursement site d'enfouissement	635,25
C2000148	GROUPE ULTIMA INC.	Assurances pompiers, véhicules, bâtiments ...	16 080,00
P2000239	JOCELYNE BILODEAU	Jouets de Noël, frais de déplacement novembre	379,48
P2000240	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	Soutien technique dépôt du rôle	505,89
P2000241	LOCATION LAUZON AMOS INC	Remplissage propane lift, location de tank	36,28
P2000242	M & M NORD OUEST INC.	Joint, cire, prestone, bougies, filtres, tie rap pour entretien Pickup, niveleuse, kubota	199,58
P2000243	BOIS TURCOTTE LTÉE	Bas de porte en aluminium, bois pour réparation structure d'accueil	85,00
P2000244	Bélanger Doris	Allocation cellulaire, déplacement	420,30
P2000245	DANIEL ROSE	Allocation cellulaire	360,00
P2000246	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage	3 187,12
P2000247	H2Lab Inc	Test PP2 et bassin	263,29
P2000248	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal novembre	503,59
P2000249	PAPETERIE COMMERCIALE	Certificat concours et dateur	137,64
P2000250	RP EXPRESS	Transport test PP2	37,04
P2000251	SANIMOS INC.	Frais de disposition matières recyclables	572,35
P2000252	ZIP LIGNES	Panneaux, montage graphique dépense remboursée	2 493,72
P2000253	JOCELYNE BILODEAU	Jouets de Noël	211,73
P2000254	SERVICE DES INCENDIES DE ST-MARC	Formation et pratiques 2020	6 200,00
P2000255	Bélanger Doris	Cartes et cadeaux employés	539,95
P2000256	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 292,38
P2000257	KOMUTEL INC.	Location alertes 911 - décembre	126,47
P2000258	DANIEL ROSE	Lumières de Noël	234,41
P2000259	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN	Changement de luminaires	847,82
P2000260	SANIMOS INC.	Frais de disposition matières recyclables	587,64
P2000261	JOCELYNE BILODEAU	Jouets de Noël	153,99
P2000262	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Contrat de déneigement versement 1 de 4	23 552,77
P2000263	Numérique.ca	Site internet	1 724,63
TOTAL			99 955,83

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

Citoyens, Citoyennes,



Avec les nouvelles mesures gouvernementales liées à la pandémie, qui seront en vigueur jusqu'au 8 février 2021, nous avons dû prendre les décisions suivantes :

FERMETURE DES BUREAUX DE L'ADMINISTRATION MUNICIPALE

Les bureaux de l'administration municipale seront fermés par conséquent les services administratifs municipaux seront accessibles seulement par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au : reception-stmarc@cableamos.com ou mun.stmarc@cableamos.com.

Notez qu'une boîte aux lettres sera mise à votre disposition, aux heures suivantes, pour y déposer vos documents ou paiements de taxes :

HORAIRE : Lundi au jeudi: 8 h à 16 h

Les services essentiels tels que l'ouverture des chemins, le ramassage des matières résiduelles et autres continueront malgré ces mesures.

Pour connaître les derniers changements, consultez la page Facebook de la Maison du Citoyen :

- **@MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery** ou
- le site Internet de la municipalité : saint-marc-de-figuery.org/

RÉUNIONS DU CONSEIL MUNICIPAL PAR VISIOCONFÉRENCE

La réunion du conseil municipal du **1^{er} février 2021** se tiendra par support visioconférence qui sera accessible par les citoyens.

Vous désirez participer à la réunion du conseil municipal par visioconférence inscrivez vous en communiquant par courriel au : reception-stmarc@cableamos.com, ou visiter le site web de la municipalité vous obtiendrez les liens d'accès de chacune des réunions au cours de la journée de la tenue de la réunion.

De plus, vous avez la possibilité de soumettre des questions à traiter lors de l'une des réunions du conseil en les transmettant par courriel au : reception-stmarc@cableamos.com

Prenez note que l'ordre du jour et les documents habituellement distribués lors des réunions du conseil seront disponibles sur le site internet le jour même de la tenue de la réunion :

saint-marc-de-figuery.org/

Nous comptons sur la population pour avoir une attitude responsable et de respecter les consignes. Merci de votre compréhension et de votre collaboration

Directrice générale et secrétaire-trésorière

PROBLÉMATIQUE RÉCURRENTÉ

RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

Déneigement des entrées résidentielles

Il est interdit de pelleter la neige de l'autre côté de la rue, du chemin public municipal, de la route provinciale ou chez les voisins !



Nous rappelons aux citoyens qu'il est très difficile pour l'opérateur du camion de déneigement de faire son travail adéquatement lorsqu'il y a des accumulations de neige durcies le long des routes. Il est interdit de traverser la neige de l'autre côté de la route.



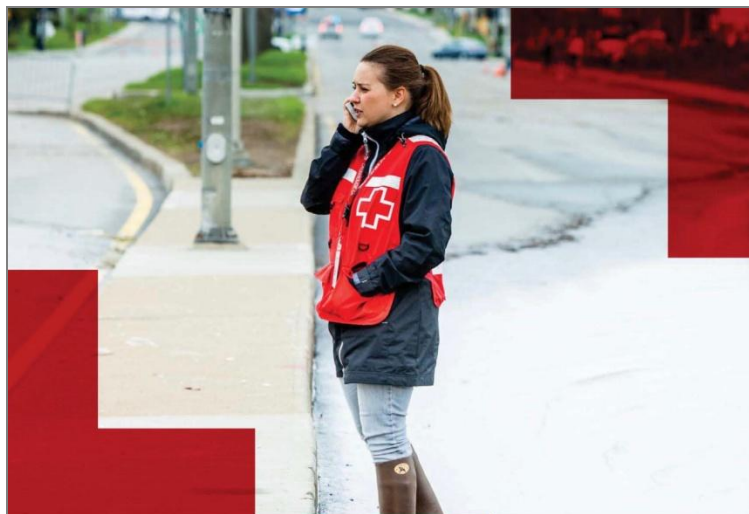
Des contraventions peuvent être données par la Sûreté du Québec. Après un premier avertissement, l'émission d'une contravention sera automatique. Cette année, tolérance zéro, c'est une question de sécurité.

Nous désirons rappeler que les boîtes aux lettres doivent être installées vis-à-vis le numéro civique. De plus, nous vous informons que les bris sur celles-ci ne sont pas sous la responsabilité de la Municipalité ni de l'entrepreneur en déneigement.



Par la même occasion, nous vous demandons de ne pas stationner de véhicules aux abords des rues et des chemins de la Municipalité.

Merci de votre compréhension !!!



Les catastrophes peuvent frapper n'importe où.

Devenez **bénévole** 

Vous souhaitez soutenir votre communauté? Le bénévolat vous attire? Il y a une place pour vous dans l'équipe d'intervention d'urgence de la Croix-Rouge canadienne.

À titre de bénévole, vous vivrez une expérience humaine hors du commun tout en étant là pour les personnes touchées par des sinistres : incendie résidentiel, inondation, etc.

Pour plus d'informations :

<https://www.croixrouge.ca/benevolat/poz-ez-votre-candidature/benevole-en-gestion-des-urgences>

Pour poser votre candidature :

www.partenairescroixrouge.ca

INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

PARVENIR À L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE AU QUÉBEC

L'autonomie alimentaire ; un concept qui en fait rêver plus d'un et qui soulève bien des discussions. Nous rêvons de pouvoir produire en partie ou en totalité ce que nous mangeons, mais est-ce réaliste dans notre rythme de vie contemporain ? Avec la saison hivernale au Québec, nous avons le réflexe de penser que c'est un objectif impossible à atteindre sans dépenser des sommes considérables... Est-ce le cas ?

Quoi faire pousser en été et en hiver ?

En été, des centaines de fruits et légumes sont cultivables au Québec. En visitant les sites des semenciers du Québec, comme celui des jardins de l'écoumène, vous y découvrirez une diversité intéressante à des prix raisonnables.

En hiver, il est préférable d'avoir accès à une serre pour permettre une certaine production. Celle-ci peut être extérieure ou attenante à la maison. Les avantages d'avoir une serre sont multiples ; démarrer les semis plus tôt, conserver certains légumes racines au sol à l'automne, produire des légumes qui supportent bien la fraîcheur en hiver (voir la liste plus bas) et produire des légumes qui demandent beaucoup de chaleur durant les mois plus arides.

Il est intéressant de constater que beaucoup de légumes supportent bien le froid, notamment le poireau, la salade, l'épinard, la mâche, le kale et de nombreux autres choux, ainsi que bon nombre de légumes racines. Il est aussi possible d'augmenter la production de légumes frais à 80 % en hiver pour 200 \$ de frais d'électricité, si vous souhaitez avoir une plus grande diversité à l'année.

Entreposage

Mettre ses pommes, carottes et patates en chaudières remplies de sciure de bois ou de sable est une façon simple et efficace de les conserver tout l'hiver.



Faire ses cannages maison est une solution peu dispendieuse également. Par contre, la quantité importante de vitamines et nutriments perdus lors de la confection de ceux-ci m'amène à vous conseiller, sous toute réserve, de ne pas vous fier sur cet apport nutritif. Vous pouvez toutefois vous en servir pour des gâteries, comme en confiture et coulis.

Et la quantité ?

Quand on regarde les portions recommandées, on se rend compte que nos portions sont souvent démesurées par rapport à nos besoins réels. Pour peu que nous en prenions conscience, il est intéressant de constater que nous n'avons pas besoin de manger autant.

Tant d'avantages à l'autonomie alimentaire, sans compter les nombreux bienfaits de jardiner : retour à la terre, alimentation hyper locale, affranchissement financier, connaissance exacte des méthodes et produits employés pour la production de sa nourriture, sans oublier la fierté que l'on ressent à produire soi-même toute cette belle nourriture !

Alors, prêt à démarrer votre aventure d'autonomie un pas à la fois ?

Source : Auteur de cet article : Illona Régner

<http://solutionera.com/habitation-ecologique/serre-autonomie-alimentaire/parvenir-autonomie-alimentaire-quebec/>

Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

415 route 111
Saint-Marc-de-figuery, (Québec)
JOY 1J0

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com

INFO-RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION

RAPPEL

CE QUI VA ET NE VA PAS DANS LE BAC BLEU

PAPIER - CARTON

Tout ce qui est fait de papier et/ou de carton peut théoriquement aller dans le bac de récupération. C'est le cas notamment des choses suivantes:



- Journaux, circulaires, catalogues, revues et magazines
- Feuilles de papier (même avec agrafe) et enveloppes
- Boîtes de céréales, d'aliments surgelés, de savon à lessive, de chaussures
- Boîtes de carton aplaties
- Cartons de lait et de jus à pignon
- Contenants aseptiques (ex. : contenants de type Tetra Pak)
- Cartons d'œufs
- Sacs de papier brun d'épicerie

On évitera cependant de récupérer le papier/carton qui est imbibé de gras, car il pourrait contaminer les autres matières, les déposer dans votre bac brun – compost.

Dans la liste des choses qui **ne sont pas recyclables** on trouve le papier ciré, les autocollants, le papier peint, le papier photographique, le papier d'emballage métallisé, les enveloppes matelassées, les couches et les objets constitués de différentes matières comme les cartables, les déposer dans votre bac vert.

VERRE

Voici quelques exemples d'objets en verre à récupérer :



- Bouteilles de vin, de jus, d'eau gazeuse, etc.
- Bouteilles d'huile et de vinaigre
- Pots pour aliments et produits (pot de cornichons, de salsa, de sauce, etc.)

On notera que les contenants et emballages de verre de toutes les formes et de toutes les couleurs vont dans le bac de récupération, qu'ils aient ou non des étiquettes. **S'ils portent la mention « Consignée Québec » ils pourront cependant être retournés chez le détaillant.**



- Fenêtres et portes Roberge
 - Vente et installation
 - Vitres et entrées d'aluminium
 - Portes de garage
 - Quincaillerie commerciale et réparation
- Licence R.B.Q. : 2748-2991-02

Léo Gagnon, propriétaire

72, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V2 - Tél. : 819 732-0147

Téléc. : 819 732-0008 - vcdb@cableamos.com

Pourquoi l'eau des lacs est-elle brune en Abitibi-Témiscamingue?



Pour toutes informations supplémentaires, veuillez contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-824-4049
Courriel : informations@obvaj.org
Site internet : www.obvaj.org
Facebook : <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>

Avez-vous déjà remarqué que la couleur de l'eau de certaines rivières en Abitibi-Témiscamingue est brune? Avez-vous l'impression que l'eau est sale à cause de sa couleur brune? Savez-vous ce qui rend vraiment l'eau d'une telle couleur? Deux facteurs pourraient être à l'origine de la couleur brune des eaux en Abitibi-Témiscamingue : naturel ou anthropique.

Le facteur naturel

Il faut retourner à la dernière glaciation, celle du Wisconsin. C'est cette période glaciaire qui a modifié en surface le Bouclier canadien que l'on connaît aujourd'hui. Il y a 10 000 ans, la région était recouverte par une épaisse couche de glace entre 3 et 4 km, selon les endroits. Ce glacier a été nommé l'Inlandsis Laurentidien. Il s'est mis à fondre pour former d'immenses lacs sur le territoire de la région, tels que la Barlow et le lac Ojibway. Des fleuves à l'intérieur de ce glacier se sont formés et selon certains phénomènes hydrogéologiques, les particules les plus grosses (sable, cailloux, blocs) ont formé les eskers et les particules les plus fines (argile, limons) se sont déposées au fond des lacs pour créer aujourd'hui le sol des plaines témiscabitiennes (Roy, 2020 ; Cloutier et al., 2016).

En plus d'argile, de limon et du sable, le sol de ces plaines se compose aussi de la matière organique, de l'eau et de l'air (Alloprof, s.d.). La matière organique génère de l'acide humique à la suite de la décomposition des végétaux (Actu-Environnement, 2003). Ce sont ces acides humiques qui donnent une couleur marron à l'eau en région. Ils se retrouvent principalement dans les tourbières et les sols forestiers sur le territoire. Selon la composition du sol, la proportion d'ions métalliques comme le fer et le manganèse dans l'eau constitue également un autre élément qui influence la couleur de l'eau. (Painchaud, 1997).

Le facteur anthropique

La présence de polluants ou de sédiments dans l'eau affecte la couleur de l'eau. Les activités anthropiques telles que les activités industrielles, agricoles et de villégiatures, ainsi que les rejets des eaux usées non traitées, entre autres, pourraient aussi être la source de la couleur brunâtre de l'eau.

L'érosion des berges est considérée comme un facteur important de transport de sédiments et de polluants dans les plans et cours d'eau. Un apport excessif en éléments nutritifs et de matières en suspension dans l'eau pourrait affecter sa transparence et par conséquent, sa couleur. Plus une eau est chargée en biomasse phytoplanctonique (algues, plantes aquatiques...) et en particules sédimentaires, moins elle est transparente. (Gestion des ressources hydriques Manitoba ; Santé Manitoba, 2011 ; Painchaud, 1997).

Références:

Alloprof. (s.d.). La composition d'un sol. Repéré à Les types de sols | Alloprof.
Actu-Environnement. (2003). Acide humique. Repéré à Acide humique - Définition (actu-environnement.com)
Cloutier, V. et al. (2016). Atlas hydrogéologique de l'Abitibi-Témiscamingue, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Gestion des ressources hydriques. Manitoba et Santé Manitoba. (2011). La turbidité dans les sources d'approvisionnement en eau au Manitoba. Repéré à [factsheet_turbidity_fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/factsheet_turbidity_fr.pdf) (gov.mb.ca)
Painchaud, J. (1997). La qualité de l'eau des rivières du Québec : état et tendances. Repéré à La qualité de l'eau et des rivières du Québec : état et tendances (gouv.qc.ca)
Roy, R. (2020). Le secret est dans le sol, formation en science de la nature : incursion dans l'univers forestier. Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue. Conférence web.

PNEUS NORD-OUEST

246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

DAVID SHEEHY
sheehy.david@hotmail.com
819 732-0701

PNEUS

Auto
V.T.T.
Remorque
Agricole
Spécialisé

ROUES

MAG
Acier
Remorque

PIÈCES

V.T.T.
Moto
Motoneige
Remorque

MÉCANIQUE

2 temps
4 temps
Auto
A/C

L'AVENIR
EST AU BRUN



RAPPEL

DES
QUESTIONS ?
819 732-8501
819 732-8601



st-marc-de-figuery.org



QUELQUES CONSIGNES D'USAGES ESSENTIELLES

Capacité maximale des bacs :

- Compte tenu de l'équipement hydraulique du camion utilisé pour la collecte des matières résiduelles,

VOICI LE POIDS MAXIMAL DE CHACUN DES BACS :



125 LIVRES



200 LIVRES



200 LIVRES

- S'ils dépassent ce poids, vos bacs ne seront pas vidés.

- **Cendres** : ATTENTION! Les cendres (dépourvues de résidus chimiques) doivent être FROIDES avant d'être déposées dans le bac brun! Les cendres peuvent rester chaudes pendant sept jours. Entreposez-les dans un contenant métallique à l'extérieur AVANT de les transvider dans le bac brun. Les cendres (dépourvues de résidus chimiques) peuvent aussi être épandues en petite quantité directement sur votre terrain et près des arbres pour un apport intéressant en potassium. **Tenez compte du poids, c'est une matière se compacte.**
- **Huiles et graisses de cuisson** : Vous pouvez mettre une petite quantité d'huile dans votre bac brun, comme un reste de salade avec de la vinaigrette. En grande quantité (comme lors du nettoyage de votre friteuse), mettez plutôt l'huile dans un contenant hermétique avant de le jeter dans vos ordures. Il est interdit de jeter cette matière dans la toilette ou l'évier, puisqu'elle est susceptible de bloquer ou d'obstruer le réseau d'égouts.

Pour éviter que les matières gelées restent prises au fond du bac en hiver

- Placez un gros sac de papier, quelques couches de papier journal ou du carton dans le fond du bac.
- Dans le pire des cas : votre bac est assez volumineux pour contenir l'équivalent de plusieurs semaines de résidus alimentaires, ce n'est pas grave s'il n'est pas vidé complètement en hiver (pas d'odeurs).

VOUS AVEZ BESOIN DE PRÉCISIONS SUR CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES OU REFUSÉES CONSULTEZ :

«Document d'information la vie en brun»

Disponible sur le site internet de la municipalité :

<https://drive.google.com/file/d/1LSOLVmZE12ftKfw0Q7tKd5UrDa44xeff/view>

EN DATE DU 18 JANVIER 2021,
LE POIDS DES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVE À 39 970 KG!
BRAVO!



NOUVEL HORAIRE

DU 13 JANVIER AU 3 FÉVRIER 2021

OUVERT TOUS LES MERCREDIS

DE 17 H 30 À 19 H 30

Règles à respecter :

- Lavage des mains
- Le port du couvre visage est obligatoire
- La distanciation de 2 mètres

Les jeunes sont les bienvenus
pour des périodes d'études.

Joignez-vous à nous!



C'est aussi une occasion pour
découvrir les nouveaux livres
et jeux de société qui sont
à notre disposition.

Bienvenue à tous et toutes !



C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

Vente de bières et vin, épicerie, quincaillerie,
plomberie, plomberie Pex, objets et vêtements
souvenirs, service d'un comptoir postal,
machine distributrice à café.

Station d'essence sans-plomb et diesel :



Produits Pétroliers Harricana inc.

INFO-POMPIER

Des sorties de secours bien déneigées!

En cas d'incendie, il est essentiel de pouvoir évacuer rapidement votre domicile. L'évacuation sera rapide et efficace si elle a été préparée. En hiver, l'accumulation de neige ou de glace dans vos sorties extérieures peut nuire à l'évacuation. Par la force des choses, nous déneigeons l'entrée principale de notre domicile, mais quant est-il des issues secondaires (balcon, terrasse, fenêtres, etc.)? Pour faciliter l'évacuation de votre domicile en cas d'incendie, voici quelques conseils de sécurité : **SAUVONS-NOUS!**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Déneigez toutes vos sorties de secours (ex.: portes, fenêtres, balcon, etc.) après chaque chute de neige. Nous ne savons jamais quand nous en aurons besoin!- Assurez-vous que ces sorties de secours sont non seulement déneigées, mais aussi dégelées. Une fenêtre ou une porte coincée par la glace peut vous empêcher de sortir!- Prévoyez au moins deux (2) sorties de secours pour chaque pièce au cas où le feu ou la fumée ne rende l'une d'elles inaccessible;- Pour les bâtiments en hauteur, un balcon bien déneigé et dégelé vous permettra de vous y réfugier en cas d'incendie en attendant les secours! | <ul style="list-style-type: none">- Prévoyez un point de rassemblement à l'extérieur. Ce point de rassemblement doit notamment être facilement accessible en hiver, assez éloigné de votre domicile et visible des pompiers dès leur arrivée;- Les sorties de secours doivent être déneigées jusqu'au point de rassemblement ou jusqu'à un endroit découvert, non exposé au feu provenant du bâtiment;- Même si elle est déneigée, une sortie de secours encombrée ne pourra pas vous servir en cas d'incendie;- Assurez-vous que les sorties de secours ainsi que les parcours d'évacuation, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, sont dégagés en tout temps d'objets encombrants (ex: pelles, souffleuse, meubles, jouets, boîtes, sacs, etc.). |
|---|--|

SAVIEZ-VOUS QUE :

Vous pourriez avoir moins de 3 minutes pour sortir sains et saufs de votre domicile lors d'un incendie. Imaginez les précieuses secondes que vous perdrez si la sortie que vous devez utiliser lors d'un incendie est enneigée!
Source : Ministère de la Sécurité publique, site Internet, section Sécurité incendie


beachcomber
HOT TUBS


GROUPE
RÉCRE-EAU


ECHO
Outdoor Power Equipment


PORTABLE WINCH


TORO


LOCATION
LAUZON
AMOS

Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers
Piscines et spas
Balançoires
Ensembles de patio
Propane et équipement au propane
Tracteurs et tondeuses
Vente de remorques ainsi que les pièces
tels que : pneus et essieux


K-TRAIL


Cub Cadet


martin


Husqvarna


HAULIN


WALLENSTEIN

1111, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 1N2
Tél. : 819-732-2652, Cell. : 819-734-7707, Téléc. : 819-732-1825
Courriel : info@locationlla.com - Site Internet : www.locationlla.com

INFO-SANTÉ

COVID-19 : les connaissances sur son impact chez les enfants ont évolué

Depuis le début de l'épidémie de coronavirus, les scientifiques étudient le germe pathogène et son impact sur la santé des adultes et des enfants. Que savent-ils aujourd'hui de ses conséquences sur les jeunes ?

Les informations connues sur la Covid-19 et les enfants

Un nombre conséquent d'études ont été publiées depuis un an : recherches sur sa structure, sa façon d'infecter l'organisme, son impact chez les enfants, etc. Le nouveau coronavirus peut également encore susciter le débat chez certains professionnels, qui ont des avis contradictoires. Aussi, il reste encore de nombreuses questions auxquelles ils s'affairent à trouver des réponses. Concernant les enfants, il existe différentes versions, qui ont évolué. D'après l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), les enfants sont globalement moins touchés par le coronavirus et moins fréquemment que les adultes. C'est pour cette raison que les connaissances restent limitées à ce jour. Afin d'accélérer la recherche médicale sur la Covid-19 et les enfants et de faire des avancées scientifiques, l'Institut a mis en place le réseau Pedstart, un groupe de travail dédié. Il a pour mission de regrouper les informations en temps réel, grâce aux études cliniques menées en France, sur la Covid-19 chez les enfants. Les symptômes observés chez eux sont sensiblement les mêmes que chez les adultes. Cependant, ils ont tendance à ressentir une fatigue importante, accompagnée ou non de fièvre et de douleurs musculaires. Ils sont généralement irritables et ont des troubles digestifs tels que la diarrhée ou la nausée. Les enfants peuvent aussi tousser et avoir une respiration rapide.



Les formes graves de la Covid-19 chez les enfants

Santé Publique France a mis en place une surveillance active, après le signalement de quelques cas d'enfants présentant une myocardite « avec état de choc cardiogénique ». Cette affection a des caractéristiques proches de la maladie de Kawasaki, mais se nomme en réalité « *syndromes inflammatoires multisystémiques pédiatriques* » ou PIMS. Au total, entre le 1er mars et le 27 décembre 2020, 352 cas de PIMS ont été recensés par les autorités sanitaires françaises. Par ailleurs, près de trois-quarts des enfants ont été diagnostiqués positifs à la Covid-19, représentant 72 % d'entre eux. Le lien entre Sars-Cov-2 et PIMS était probable chez 5 % de ces petits patients. Pour les scientifiques, « *les données recueillies confirment l'existence d'un syndrome inflammatoire pluri-systémique rare chez l'enfant avec fréquente atteinte cardiaque, lié à l'épidémie de COVID-19* ». Cependant, ces cas restent très rares, avec un taux d'incidence estimé à 20,2 cas par million d'habitants. Les enfants représentent moins de 1 % des patients atteints par le coronavirus hospitalisés.

Source : Passeportsante.net



**Pharmacie Jean-Jacques Trépanier,
Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc.**
Pharmaciens-propriétaires

Proximed

Membre affilié à :

J.-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et
Martine Gravel, pharmaciens(nes)

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-2641

J9T 1T7

Télécopieur : 819-732-3484



SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h



Tu veux poursuivre tes études

- Détermine tes **objectifs professionnels**
- Obtiens un **accompagnement personnalisé** pour persévérer à l'école
- Apprends et mets en pratique **les techniques de motivation**
- Découvre des **métiers, des formations et des entreprises**
- Connais davantage tes **intérêts, tes aptitudes et tes compétences**
- Explore des métiers par des **stages**
- Participe à des **ateliers et des projets**



Tu veux passer à l'action, contactes l'une des personnes suivantes :

Mélissa Monette Intervenante jeunesse 819 732-8739, poste 211 conseiller@mrar.qc.ca	Shawn Boivin Intervenant jeunesse 819 732-8739, poste 220 sboivin@mrar.qc.ca	Raphaël Connelly Travailleur de rue 819 732-8739, poste 214 rue@mrar.qc.ca
--	--	--

Amos Centre Dentaire

Arseneault • Martel

Dentisterie générale et d'esthétique • Chirurgie
Orthodontie • Parodontie • Implantologie • Prothèses

Pour des soins professionnels en douceur

Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

Dr François Martel D.M.D.

Dre Alexandra Devost Dupras D.M.D.

Dre Claudia Coulombe D.M.D.

Dentistes généralistes



T. 819 732-8368

51, boul. Mercier, Amos (QC) J9T 2N8

www.amoscentredentaire.com

Votre enfant souffre-t-il d'anxiété ?

Si votre enfant présente fréquemment un ou plusieurs des signes suivants, il est important de trouver des moyens de diminuer son anxiété.

- Changement soudain de comportement. Par exemple, il est agité, irritable et de mauvaise humeur. Il fait des crises de colère intenses. Il pleure et semble triste ou inquiet.
- Malaises physiques. Par exemple, des maux de tête, des maux de ventre, des maux de cœur ou des tensions.
- Problèmes de sommeil. Il a de la difficulté à s'endormir ou à bien dormir. Il refuse d'aller au lit ou demande de dormir avec vous. Il fait fréquemment des cauchemars.
- Besoin constant d'être rassuré.
- Réactions excessives par rapport à certains événements. Il tente d'éviter certaines situations, comme aller chez des amis, aller à l'école ou se faire garder.
- Manque de concentration.

Il existe plusieurs façons d'aider votre enfant à traverser les périodes d'anxiété.

- Restez à son écoute et posez-lui des questions si vous croyez qu'il ne se sent pas bien. Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions.
- Ne dramatisez pas la situation que vit votre enfant, mais ne la minimisez pas non plus. La peur de votre enfant est réelle. Faites-lui sentir que vous le prenez au sérieux.
- Proposez un temps dans la journée où il pourra vous parler de ses craintes. Invitez-le à respecter ce moment, car si l'enfant se fait rassurer continuellement, son anxiété augmentera et il cherchera à se faire rassurer encore plus.

- Ne le soustrayez pas aux situations qui lui font peur, car plus il les évitera, plus elles seront angoissantes pour lui. Apprenez-lui plutôt à leur faire face doucement et graduellement.
- Invitez votre enfant à s'exprimer par le dessin ou le jeu. Faites des mises en situation, en recréant par le jeu les événements qui l'angoissent.
- S'il a peur d'un changement à venir, prenez le temps de lui expliquer ce qui se passera. Par exemple, s'il a peur d'un changement d'école, faites-lui visiter le nouvel établissement avant la rentrée.
- Soulignez ses succès. Par exemple, rappelez-lui les peurs qu'il avait lorsqu'il était petit et qu'il a réussi à surmonter.
- Assurez-vous que votre enfant mange et dort bien. S'il a des cauchemars, essayez d'en trouver la cause.
- Faites de la relaxation avec votre enfant pour l'aider à se détendre et à gérer son stress. Par exemple, apprenez-lui à faire des respirations abdominales.
- Travaillez sur vos propres angoisses, pour ne pas l'influencer. Au besoin, allez chercher de l'aide pour vous.
- Si votre enfant se plaint de malaises et que toute cause médicale a été écartée, n'accordez pas d'attention à ses manifestations physiques. Il doit comprendre que les signes que son corps lui envoie sont en lien avec une menace perçue, mais non réelle. Aidez-le à se détendre en faisant des respirations et à trouver des pensées positives pour faire face à ses craintes.



Si, malgré vos efforts, l'anxiété de votre enfant persiste ou devient trop intense, il est possible qu'il souffre d'un trouble anxieux. Si vous êtes inquiet, discutez-en avec votre médecin ou contactez le CLSC.

(Source : *Naître et Grandir*)

<https://www.coopérateur.coop/fr/mieux-vivre/capsule/votre-enfant-souffre-t-il-danxiete>

McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE
AVOCATS

JEAN McGUIRE, D.E.C., LL.L.
Avocat

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

Droit civil – Droit commercial – Droit du travail –
Droit municipal – Droit criminel et pénal –
Droit familial – Droit des assurances –
Droit de la jeunesse

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone :

819-732-5258

Télécopieur :

819-732-0394

Adresse électronique : m McGuire.avocats@cablamos.com

La neige et les personnes âgées

Être bien équipé!

Agir avec prudence!

Un premier conseil, qui s'adresse à tout le monde, portez des crampons sous vos bottes lorsque le sol est glacé. Quelque soit l'équipement que vous utilisez pour vous déplacer, l'hiver québécois provoque des difficultés importantes qui demande une grande vigilance et d'adopter des comportements prudents.

Pelleter sans se blesser!

Les espaces privés, escaliers, trottoirs, rampes d'accès, galeries doivent aussi être nettoyés et déglacés. Si vous n'êtes pas en mesure de faire le travail vous-même, essayez de trouver de l'aide dans votre voisinage. Avant de sortir, assurez-vous que vous pouvez le faire en toute sécurité. Si vous décidez de « prendre la pelle » allez-y avec prudence. Le pelletage de neige est un grand classique des hivers québécois et il est important de s'y préparer. Puisque cette activité consiste en plusieurs mouvements répétitifs sur une période prolongée, pelleter peut provoquer des blessures plus ou moins graves. Il est donc important d'adopter certaines habitudes pour éviter de se blesser. Quel que soit votre âge, les conseils ci-dessous sont pour vous!

L'échauffement

- Prévoyez une période d'échauffement de 5 minutes; faites des rotations du tronc et des épaules, montez et descendez les escaliers ou marchez pendant quelques minutes.
- Si vous n'avez pas le temps de faire une période d'échauffement, commencez par pelleter lentement durant les 2 premières minutes et accélérez graduellement à votre vitesse normale au bout de 5 minutes.

Votre habillement

- Habillez-vous adéquatement. Il est important d'être vêtu en couches multiples avec de bons vêtements chauds et d'avoir des bottes de bonne qualité pour garder vos pieds au sec.

Choisir sa pelle

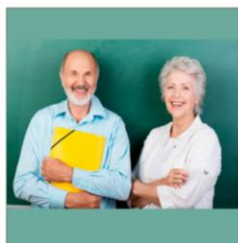
- Ayez une pelle légère et ergonomique qui est adaptée à votre morphologie. La longueur du manche devrait arriver environ à la hauteur de votre thorax.

La bonne technique

- Évitez les mouvements de torsion du tronc. Il ne faut donc pas jeter la neige par-dessus son épaule, mais prendre le temps de se déplacer près de l'endroit où l'on veut déposer la neige.
- Pliez les genoux au lieu de pencher le dos, les muscles des cuisses sont beaucoup plus puissants que ceux du dos.
- Poussez la neige au lieu de la soulever et déposez-la au lieu de la lancer à bout de bras. Utilisez une pelle traîneau peut s'avérer une très bonne option.
- Ayez un rythme régulier et raisonnable.
- En cas de fatigue; réduisez, ralentissez le rythme et prenez des pauses.
- Lors de grosse tempête, n'attendez pas que la neige s'accumule! Il vaut mieux pelleter plusieurs fois sur de plus petites périodes de temps.
- Évitez de pelleter si vous souffrez déjà de problèmes au dos (hernie, entorse, douleur)
- Restez bien hydraté, pelleter demande un effort physique important il est donc nécessaire de boire de l'eau à plusieurs reprises.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou un inconfort, prenez une pause et attendez de bien vous sentir avant de reprendre l'activité.

VOUS AVEZ PLUS
DE 50 ANS.
PRÊT POUR UN
RETOUR À
L'EMPLOI?

Un seul numéro pour
Amos et Val-d'Or
1 877 825-1032



9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

- Pavé-uni
- Murets (blocs)
- Bordures
- Clôtures
- Terrassement
- Dégagement de terrain boisé
- Autres projets extérieurs

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224



Aider les aînés dans le besoin à rester connectés.

Le programme Mobilité pour l'avenir de TELUS^{MD} offre aux personnes âgées à faible revenu un téléphone remis à neuf gratuit avec 3 Go de données et les appels et textos illimités au Canada pour 25 \$ par mois.

Inscrivez-vous aujourd'hui.

Les personnes âgées prestataires du Supplément de revenus garanti (SRG) sont admissibles à cette offre.

Comment soumettre une demande :

- 1- Envoyer votre Relevé de la sécurité de la vieillesse T4A (SV) par courriel à l'adresse mobilityforgood@telus.com
- 2- TELUS confirmera votre admissibilité et vous fournira un code de vérification
- 3- Activez votre offre en ligne ou par téléphone

Visiter telus.com/mobilitepouirlaveniraines pour en savoir plus.

Les taxes, les frais gouvernementaux provinciaux ou municipaux pour le service 911 et les frais des services payables à l'usage (y compris l'itinérance et les services de messagerie facturable à fonctions bonifiées, par exemple pour voter ou participer à un concours) sont en sus. L'offre ne peut être combinée avec d'autres offres. L'offre peut être modifiée ou prendre fin sans préavis. Visitez telus.com/mobilitepouirlaveniraines pour connaître les modalités du programme et les critères d'admissibilité TELUS, le logo TELUS, telus.com et le programme Mobilité pour l'avenir de TELUS sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation © 2020 TELUS 20-1602

**LES ENTREPRISES
GUAY ET FILS**
R.B.Q. 5734-4236-01

219, route 111 Est
St-Marc-de-Figuery, Qc
J0Y 1J0

819 727-1244
Cell. : 819 442-2084 • 819 218-6808
Courriel : ent.guay@gmail.com

- Construction générale – industrielle – résidentielle – commerciale
- Construction neuve
- Rénovation générale
- Excavation, terrassement et pavé uni, aménagement paysager
- Taille de haies et élingage
- Déneigement de toitures, patios et trottoirs
- Transport par 12 roues, gravier et terre

INFO-SÉCURITÉ

Conseils sur la sécurité : Sécurité en hiver, à l'intérieur et à l'extérieur

Cet hiver, préparez-vous à tout ce que la saison pourrait apporter, que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur. Suivez ces CINQ conseils pour être en sécurité pendant l'hiver canadien :



1. Informez-vous et sortez

Voici quelques conseils clés pour vos aventures d'hiver :

- Avant de sortir, complétez un plan de randonnée et sortez en compagnie de vos amis et des membres de votre famille. Vous trouverez un modèle en ligne à l'adresse suivante : http://www.adventuresmart.ca/french/trip_safety/planning.htm
- Suivez la formation nécessaire pour vos excursions et respectez vos limites.
- Apportez le matériel et les éléments essentiels avec vous comme un dispositif d'avertissement pour communiquer en cas d'urgence.
- Portez un casque lorsque vous skiez, patinez, faites de la planche à neige ou de la motoneige. Portez plusieurs couches de vêtements pour éviter l'hypothermie et gardez votre tête, vos oreilles et vos mains couvertes pour éviter les engelures.

2. Soyez prudent à l'intérieur

De nombreux incendies se produisent en hiver au Canada. C'est pourquoi il importe d'être attentif à la prévention des incendies et à la sécurité. Assurez-vous d'avoir des avertisseurs de fumée qui fonctionnent. Ne laissez pas de chandelles allumées si vous ne pouvez les surveiller et si le contenu d'une casserole prenait feu pendant la cuisson, mettez un couvercle sur celle-ci.

3. Vérifiez votre trousse d'urgence familiale

Vous avez probablement déjà certains des articles d'une trousse d'urgence de base, entre autres, une lampe de poche, une radio à piles, de la nourriture, de l'eau et des couvertures. Ce qui compte, c'est que ces articles soient bien ordonnés, et faciles à trouver et à transporter (dans une valise sur roulettes ou un sac à dos) au cas où il vous faudrait évacuer votre domicile.

4. Ayez une trousse d'urgence dans votre voiture

Préparez une trousse d'urgence pour la voiture et laissez-la dans la voiture. Adaptez-la en conséquence pour la saison hivernale, par exemple, ajoutez-y une couverture ou de la nourriture supplémentaire..

5. Consultez la météo

Lorsque de fortes intempéries hivernales sont menaçantes, Environnement Canada émet des messages spécifiques pour informer la population canadienne dans les régions touchées. Les gens peuvent ainsi prendre des mesures afin de se protéger et de protéger leur propriété contre les dommages.

L'hiver peut être froid, mais il n'a pas nécessairement à être dangereux – restez au chaud et soyez en sécurité tout en profitant de votre hiver, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Source : <https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/rsrscs/sfttps/tp201212-fr.aspx>

MRC ABITIBI

MRCdAbitibi
mrcabitibi.qc.ca

582, 10^e Avenue Ouest, Amos (QC) J9T 1X3
T 819 732-5356
F 819 732-9617
mrc@mrcabitibi.qc.ca

SA-PEINT MOBILE INC.

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Vous souhaitez aménager correctement votre cuisine, qu'il s'agisse d'une cuisine ouverte ou fermée, petite ou grande, en longueur...

Pour un aménagement réussi de votre future cuisine, il est essentiel d'avoir une implantation des éléments parfaitement optimisée - plan de travail, réfrigérateur, évier, four... Voici les conseils à suivre pour une cuisine bien agencée, avec une circulation facilitée et des équipements parfaitement fonctionnels.



La surface du plan de travail

Le plan de travail est un élément très sollicité dans la cuisine. Il est donc indispensable de l'aménager avec soin et d'avoir une surface suffisante pour cuisiner : poser un plat, une casserole... Prévoir une partie de plan de travail pour l'espace préparation des repas, une autre partie pour la desserte avant le lavage. Sans oublier une partie où poser les courses quand on arrive ou pour poser le petit électroménager (cafetière, grille-pain...)

Les trois fonctions essentielles dans la cuisine (cuisiner, laver et ranger)

Pour une parfaite ergonomie dans la cuisine, le triangle d'activité réunissant les trois fonctions essentielles - cuisiner (plaques de cuisson, four, micro-ondes), laver (évier, lave-vaisselle) et ranger (réfrigérateur, congélateur) - doit être intégré dans sa conception. Le but étant de limiter les déplacements d'une zone à l'autre, avec le plus d'accessibilité possible. On vous conseille d'installer la poubelle proche de l'évier et les rangements proches du lave-vaisselle.

Les rangements dans la cuisine

Éléments indispensables dans la cuisine, les rangements doivent être bien pensés et aussi, nombreux. Multiplier les idées ingénieuses pour vous offrir de l'espace de stockage supplémentaire : privilégiez par exemple des meubles de cuisine qui filent jusqu'au plafond.

Emplacement de l'évier

Dans une cuisine, l'évier est un élément essentiel de l'équipement, très sollicité. Il est donc important d'étudier sa place avec attention. Même si l'évier s'installe un peu où l'on veut, ou presque, il est préférable d'éviter de le coller contre une colonne de rangement ou un mur. Une telle installation est désagréable à l'usage, loin d'être pratique. Et n'oubliez pas, pensez toujours au fameux triangle d'activité : l'évier doit être placé à proximité de la poubelle et du lave-vaisselle pour une parfaite ergonomie.



Tél. : 819 727-9661

gcloutier@ebenisteriern.com
jmcloutier@ebenisteriern.com

R.R.Q. : 8115-6242-43

401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

- **Armoires de cuisine**
- **Armoires de salle de bain et unités**
- **Meubles**
- **Fabricant d'ameublement de bureau**
- **Comptoirs et meubles commerciaux**

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site ebenisteriern.ca

CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

Et si vous compreniez ***pourquoi vous vous sentez nuls parfois?**

Le quotient intellectuel (QI) est très prôné dans notre société. Et mettre l'accent seulement sur le QI fait en sorte que l'on oublie qu'il y a tellement plus de ***formes d'intelligence**. Ce n'est pas parce qu'on a un QI élevé qu'on est capable de bien communiquer, que l'on puisse danser le Lac des cygnes avec grâce, que l'on sache mieux contrôler ses émotions ou que l'on se comporte adéquatement en société. Il se peut même que l'on se sente nul lorsque vient le temps d'enseigner à une autre personne ou lorsque l'on a à apprendre d'une façon différente qu'à l'habitude.

Il ne suffit qu'à penser à Albert Einstein. Selon quelques écrits à son sujet, il aurait échoué dans bien des matières avant d'être reconnu en tant que grand scientifique.

La façon d'apprendre, de communiquer, de s'adapter et de socialiser varie énormément d'une personne à l'autre. D'ailleurs, en programmation neurolinguistique, on détermine le fonctionnement de chacun selon ses ***métaprogrammes** (profils selon la façon dont les gens analysent les choses pour se motiver ou trier de l'information). Parmi ceux-ci, il y en a un qui se nomme mode de conviction (ou de persuasion, selon les sources); une méthode propre à chacun pour se persuader de quelque chose.

Au fil du temps, j'ai constaté que ce mode est aussi présent lorsqu'il s'agit d'apprentissage. On y retrouve les mêmes schémas : mode automatique (en une seule fois); avec un nombre d'exemples (plusieurs fois ou différentes façons pour revisiter l'information); dans une durée donnée (temps pour assimiler l'information); mode constant (vérification constante de l'information, et ce, même si le tout a été compris dès le début).

En plus de ce mode, il y a aussi le canal de conviction qui joue un rôle. Vous savez quand on dit de quelqu'un qu'il est visuel, auditif ou kinesthésique? J'y reviendrai plus en détail dans la prochaine chronique.

En attendant, voici quelques conseils pour mieux apprendre ou enseigner :

- Analyser votre façon d'apprendre
- Osez mentionner de quelle manière vous retenez le mieux les renseignements;
- Ne vous fiez pas seulement à votre méthode d'apprentissage pour enseigner, adoptez plusieurs méthodes pour toucher le plus de monde possible;
- Observez ou demandez de quelle façon cette personne apprend le mieux et adaptez-vous à elle.

Bon apprentissage ou enseignement à tous!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Liens YouTube :

-*pourquoi vous vous sentez nuls parfois?

11.Carole Laurendeau,

Vous sentez-vous nuls

par moment? ; 15 août 2018

-*forme d'intelligence :

Les intelligences multiples : tous intelligents;

Bruno Hourts; TEDx IleSaintDenis;

21 oct.2015

Article Web : -*métaprogrammes :

Acteur-de-sa-vie.com, le blog;

Les métaprogrammes

Livre : *Le plein pouvoir des mots; Shelle Rose Charvet; InterEditions-Dunod; 2009, 2014*



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figuerly

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.

CHRONIQUE MÉTÉO



Au moment d'écrire ces lignes (le 10 janvier) la température devrait être **au-dessus** des normales pour fin janvier et février, et ce à plus de 80% de probabilité; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de -7 et le minimum était de -21

pour le mois de février. Pour ce qui des précipitations elles sont prévues à environ 50% sous les normales qui ont été pour les 2 années précédentes de 35 cm. de neige en moyenne... Selon la station météo du MTQ il y aurait à date que 48 cm. de neige de tomber cette année, au grand désarroi des motoneigistes, mais au grand plaisir des pelleteurs!

Serge Larouche, Chroniqueur

MÉTÉO



ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*



Une carte de membre est nécessaire.

Faites immédiatement la demande de votre carte d'adhésion à la Maison du Citoyen.

Lorsque vous participez à des festoiments en tous genres, faites vos déplacements de façon sécuritaire.

VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN
819-732-4030
ET
À LA MAISON DU CITOYEN
819-732-8601

Téléphone : 819 732-0376
Cellulaire : 819 442-0094
Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

Danny Corriveau et Marc Levasseur



238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
excavationgilbertsheehy@hotmail.com - exc.dgm@outlook.com

Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration
Creusage de tout genre

Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde

Vente de terre noire, sable, gravier, pierre nette et 0 3/4

CHRONIQUE TOUCHE À TOUT



La raquette à neige

« L'homme blanc a toujours tenté de déplacer la neige ou de la contourner alors que l'Indien a toujours cherché le meilleur moyen pour marcher dessus et vivre en harmonie avec la nature. »



Cette phrase a été transmise de génération en génération par les Amérindiens. Aucune recherche sur le sujet ne précise avec exactitude les origines de la raquette, ni même le peuple ou la culture qui a pu la créer en premier, mais des gravures sur pierre qui proviennent de Norvège datant de 6000 ans avant Jésus-Christ démontrent que déjà l'homme utilisait des skis et des raquettes.

D'où vient le mot « raquette » ?

Il semble que les premiers colons français, en arrivant en Nouvelle-France vers 1604, aient immédiatement donné le nom de raquettes à ces chaussures pour la neige parce qu'elles ressemblaient à l'instrument dont on se servait en Europe pour jouer au jeu de paume, la raquette, qui est l'ancêtre du tennis que l'on connaît aujourd'hui.

De nos jours la raquette a bien sûr beaucoup évolué, il n'y a qu'une cinquantaine d'années, il n'y avait que 2 types ou formes de raquettes, celles en forme de goutte d'eau utilisée par l'homme blanc et celles en forme de patte d'ours utilisées par les Amérindiens, toutes deux avec un contour de bois et le centre entrelacé de cuir. Aujourd'hui il se vend toujours des raquettes avec contour de bois, mais la majorité sont de contour de plastique ou d'aluminium avec le centre en cuir, en plastique ou en aluminium, avec crampon pour faciliter lorsque l'on doit grimper une côte, des harnais ajustables et des formes variées!

Autrefois utilisé principalement pour les déplacements, pour la chasse et aussi pour la guerre, de nos jours bien que toujours utilisé par l'armée, pour la chasse, pour le travail forestier et bien d'autres choses, la raquette est principalement utilisée pour la randonnée afin de garder la forme et profiter des magnifiques paysages!

Sport très peu dispendieux et facile à pratiquer, si vous savez marcher vous savez «raquetter», il est toutefois recommandé de se faire conseiller par un commis en sport afin de choisir la bonne raquette pour le type d'activité que l'on veut faire et aussi le type et la grandeur qui convient le mieux à notre stature!

Vicky Bédard, jeune La Cornoise (fille de Jocelyn et Martine Corriveau), avait parti un petit groupe de raquetteur qui se rassemblaient les lundis soirs avant la pandémie, espérons qu'ils pourront reprendre bientôt leur activité... en attendant rien ne vous empêche de pratiquer ce sport individuellement, nous avons tellement de belles forêts en région!

Pourquoi pas une petite randonnée dans l'un des 2 sentiers 'Askikwaj'...

Serge Larouche, Chroniqueur



Découpe à forfait
Vente de boeuf

Tel/fax : 819 732-8395
Cell. : 819 444-6512

Simon Cloutier
Chantal Rose

102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0
simon34clou@hotmail.com

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UN NOUVEAU NÉ SAINT-MARCOIS

Voici un nouveau résident Saint-Marcois accueilli au cours des dernières semaines.



Il est impossible de passer sous silence que cet accueil spécial est rendu possible grâce à la participation de partenaires. Lors de la visite officialisant l'accueil par l'instance municipale, il y a une remise d'un sac cadeau qui contenait un certificat cadeau d'une valeur de vingt dollars de chez la Pharmacie Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc., un lampion de cire d'abeille de la Miellerie la Grande Ourse, un pince-suce fabriqué par la Saint-Marcoise Madame Johanne Savard, un certificat cadeau d'une valeur de quinze dollars à la Boutique Isabelle et Coccinelle et une bavette confectionnée bénévolement par Madame Rose Dupuis. Merci à vous tous fidèles partenaires.



*Aujourd'hui, nous vous présentons
un couple qui a obtenu le titre de
famille au cours des derniers mois.*

Lester McNeil et Alicia Paré-Guillemette
avec Tchad,
né le 7 octobre 2020.

FÉLICITATIONS!



LOCATION AMOS

«LE BON OUTIL»

- Location d'équipements
- Vente d'équipements
- Service de mécanique et d'entretien
- Unité mobile 24/7
- Livraison

621, avenue du Parc
Amos (Québec)
J9T 4M7

Téléphone : 819-732-8301
Site internet : www.locationamos.com

SECTION DES NOUVELLES

LES ACTIVITÉS D'HIVER À L'HONNEUR

Vous désirez marcher, skier, faire de la raquette, etc., dans le Parc Espace Vert, il est possible de faire ces activités en cette belle saison hivernale. Vous aurez peut-être la chance de voir un lièvre ou une perdrix !

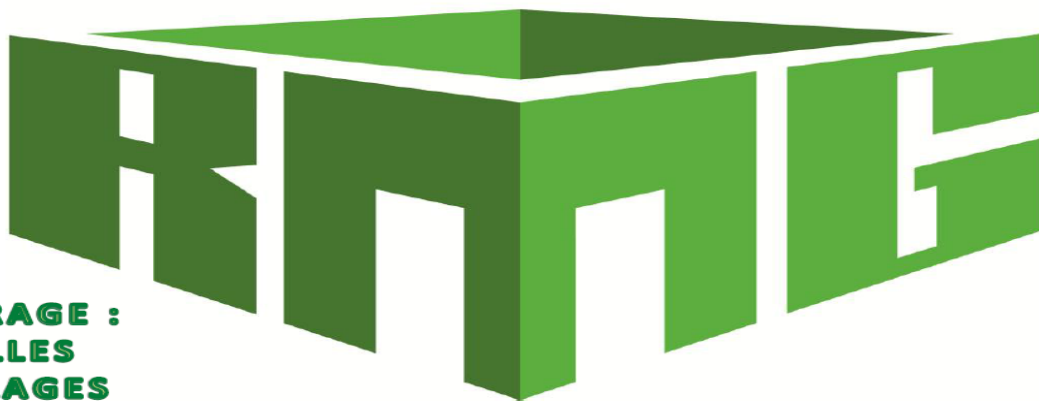
Des sentiers permettant de pratiquer la raquette ont été faits grâce à l'implication citoyenne de Madame Marie-Andrée Marcotte accompagnée de ses filles Adélie et Mila Boutin. Un trajet de ,81 km.

Pour ceux qui ne connaissent pas l'endroit, il est accessible par le bout de la rue des Pionniers, vous pouvez vous stationner à l'infrastructure sportive ou à la Maison du Citoyen. Au cours des dernières semaines, un sentier a été construit spécialement pour accéder au Parc Espace Vert.



RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

**LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT**

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

CONCOURS DE MONUMENTS DE NEIGE SAINT-MARC-DE-FIGUERY EN ACTION!

**VOUS AVEZ JUSQU'AU 7 MARS 2021,
POUR RÉALISER VOS OEUVRES
TIRAGE LE 8 MARS 2021**

- Construisez en famille un monument sur votre propriété
- Inscrivez-vous en expédiant une photo de votre œuvre en indiquant vos coordonnées (nom, adresse, numéro de téléphone)
- Expédiez le tout à : jojobilod@yahoo.fr
- Courez la chance de gagner l'un des 3 prix de participation

LES PHOTOS
SERONT PUBLIÉES
SUR LE FACEBOOK
DE LA MAISON DU
CITOYEN

Nos partenaires :

Miellerie la Grande Ourse

C.D. Boutin

PROJET CITOYEN PARRAINÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU COMITÉ DE LA BIBLIOTHÈQUE
AVEC LA COLLABORATION DE LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

INSTALLATION
RÉNOVATION
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL
INSTITUTIONNEL

Danny Lamoureux
392, route 111 Ouest
Amos, Qc J9T 2Y2
admin@lamoureuxelectricien.com
T. 819 732-3500 • F. 819 732-1658



MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec

DL
Entrepreneur Électricien
& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.

La SADC Harricana est un partenaire incontournable
pour la réalisation de vos projets d'affaires!

Elle vous aide à :

Démarrer ou acquérir une entreprise
Moderniser des équipements
Acheter ou rénover un bâtiment
Développer de nouveaux marchés
Financer un fonds de roulement

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana
T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!



Miellerie
La Grande Ourse



Ébénisterie
Neault



Ferme
Simon Cloutier

FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

STRATÉGIE JEUNESSE

Prêt personnel pour les
entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,
5 000 \$ à 25 000 \$

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Service-conseil et assistance en gestion,
mentorat, réseautage, formation et coaching

SADC

Service
à l'appui des
affaires
HARRICANA

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec
SADC - Développement économique

SECTION DES NOUVELLES

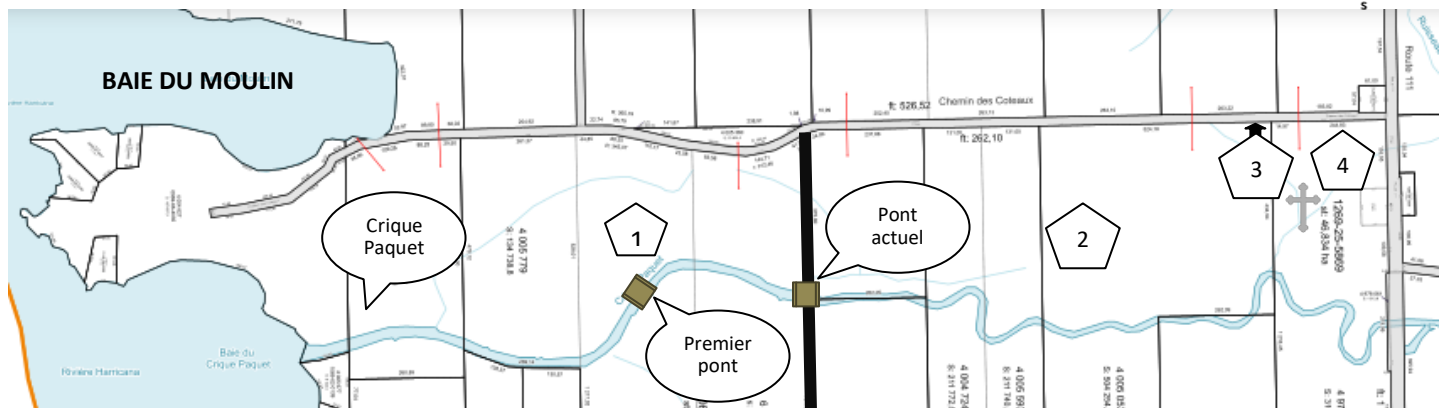
TRAJET MULTI-USAGE CHEMIN DES COTEAUX - UN ÉPISODE D'HISTOIRE

Bonjour,

Voici un épisode d'histoire du passage des résidents du chemin des Coteaux. À l'aide du plan du Chemin des Coteaux, nous vous énumérons les Familles qui ont habité dans ce rang avant les années 1970 ainsi que certains fait qui se y se sont déroulés.

Ces emplacements ont été identifiés selon les souvenirs de Monsieur Michel Drapeau. Il tient à mentionner que cela n'est pas d'une grande précision, mais ça donne un aperçu.

CHEMIN DES COTEAUX (RANG 2 OUEST) :



LÉGENDE :



camp ou maison ou grange



Chapelle-école

Nom des propriétaires avant 1970

1- Le camp des Drapeau, Réal et Ambroise Sénior, endroit où ils ont habité à leur arrivée dans les années 1930	2- Grange
3- Chapelle-école	4- Résidence de Réal Drapeau

Une tante de Michel Drapeau et une cousine ont été enterrées à cet endroit. Un tiroir de bureau a été utilisé pour servir de cercueil. Elles sont mortes de la grippe espagnole. Compte tenu de la propagation du virus, les familles n'ont pas eu de temps à organiser des funérailles. Elles étaient bébés.

Vous avez des informations supplémentaires à nous mentionner, n'hésitez pas à contacter Jocelyne Bilodeau, agente de développement au 819-732-8601.



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

**Raymond Chabot Grant Thornton
S.E.N.C.R.L.**

66, 1^{re} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T8
Tél. : 819 732-3208 Téléc. : 819 732-0908
www.rcgt.com

Alain Brière, CPA, CA
briere.alain@rcgt.com

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA
trottier.nathalie@rcgt.com

Associée
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

SECTION DES NOUVELLES

[illegible]

CAMPAGNE DE SOLLICITATION

La sollicitation se poursuit! Merci aux contributeurs qui ont souscrit jusqu'à maintenant. Nous poursuivons la collecte de fonds. Vous désirez être de ceux qui supportent nos actions en donnant un don. Peu importe la somme de votre contribution, elle sera grandement appréciée.

Votre contribution financière vous permettra de recevoir un reçu aux fins d'impôt. **Faire un chèque au nom de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery** avec la mention «Projet recouvrement des sentiers multi-usages» et l'expédier à l'adresse suivante :

Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert
10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery, Québec, J0Y 1J0



Vous avez des questions, vous pouvez communiquer l'un des membres du Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert ou l'agente de développement :

Yoland Roy : 819-732-3088
Donald Lemire : 819-444-8711
Marie-Andrée Marcotte : 819-727-6724
Jocelyne Bilodeau : 819-732-8601, AD

**MERCI À L'AVANCE
DE VOTRE AIDE!**

Soyez parmi les lecteurs du mois prochain et découvrez un autre épisode historique.

1 000 \$

750 \$

500 \$

400 \$

250 \$

TEM entrepreneur général Chef de file de l'industrie!

Nous nous engageons à offrir des services et une main-d'œuvre qui surpassent les standards de l'industrie.



En tant que chefs de file dans l'industrie, nous sommes **la référence** pour la réalisation de vos travaux. Nous sommes **fiers** d'offrir des services et une main-d'œuvre **hautement qualifiée**.

Nos équipements **modernes** contribuent à augmenter le rendement et la **qualité** de vos projets que vous nous confiez.

Nos services :

Génie civil	Égout – Aqueduc
Transport de vrac	Travaux miniers

Excavation Dénégement
Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

2726, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1
Téléphones : 819-732-8583 ou 1-877-732-8583
Télécopieur : 819-732-0342
Adresse électronique: info@tem-entrepreneur.ca

SECTION DES NOUVELLES

SOUVENIRS DE LA TOURNÉE DU PÈRE 24 décembre 2020

*Joie, Bonheur, Excitation
étaient du rendez-vous!*





Sachant l'importance de la Fête de Noël pour les familles de la communauté Saint-Marcoise, c'est avec beaucoup de plaisir que le Père et la Mère Noël ont fait un spécial le 24 décembre dernier en distribuant 58 cadeaux. Voir des lumières dans les yeux, sentir la fébrilité, entendre le rire des enfants fut des cadeaux pour eux. Ils tiennent à remercier tous leurs lutins et lutines qui leurs ont donné un coup de main dans l'organisation de cette Tournée 2020 : Johane Savard, Daniel Grignon, Olivier Plante, Martine Lachaine, Juliette Plante et Alexandra Gélinas.



La remise des cadeaux a été rendue possible grâce à la participation financière des parents et du Comité bibliothèque de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.

Merci pour les commentaires d'appréciation inscrits sur le Facebook de la Maison du Citoyen ainsi que l'envoi des photos du dépouillement des cadeaux.



SECTION DES NOUVELLES

RAPPEL

COLLECTE DE CANNETTES ET BOUTEILLES AU PROFIT DU 100^e DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Saint-Marcois et Saint-Marcoises

Les membres du comité du 100^e vous informent que les propriétaires de notre dépanneur C.D. Boutin nous offrent la **chance et la possibilité de vous libérer régulièrement** de l'embarras de vos bouteilles et cannettes en leur apportant **comme** et **quand** bon vous semble. L'avantage, plus d'accumulation de bouteilles et de cannettes pour vous.

Il suffit d'informer le personnel en place que vous désirez donner l'argent au Comité du 100^e.

Plus la collecte sera abondante, plus nous pourrons organiser des activités dans le cadre des Festivités du 100^e à la hauteur de vos attentes et ainsi vous créer de bons souvenirs. Nous tenons à vous exprimer notre reconnaissance pour votre collaboration.

Merci à l'avance de votre générosité.

Yvon Lantagne, président



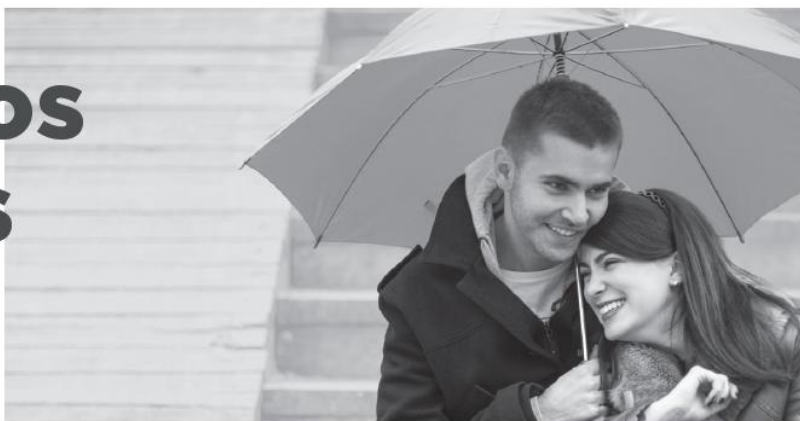
Protégez vos placements

Votre conseiller compose avec vous un plan d'épargne qui respecte vos attentes et protège vos avoirs.

- Épargne-retraite (REER)
- Épargne libre d'impôt (CELI)
- Placements non enregistrés
- Placements à intérêt garanti
- Prêts REER

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

Services Financiers Steve Labbé Inc.

2, 10^e Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1H7
819 732-1596, 232
C. : 819 442-0075
1 800 567-1596, 232
F. : 1 888 781-7415
steve.labbe@agc.ia.ca
ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Proches aidants : attention à « l'usure de compassion »

Société Alzheimer

« L'usure de compassion est une profonde érosion émotionnelle et physique qui prend place lorsque les proches aidants ne sont plus capables de se régénérer et de se ressourcer »

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
Secteur MRC d'Abitibi

Il s'agit d'un phénomène qui peut entraîner des changements lents et profonds souvent difficiles à discerner. Il faut porter attention à ses propres signaux d'alarme et développer de la vigilance pour soi-même. Un des signaux d'alarme les plus fréquents est lorsque l'empathie se transforme en sympathie : on prend sur soi la souffrance des autres, on fusionne avec cette souffrance jusqu'à devenir incapable de prendre du recul.

On peut être à l'affût de ses propres signaux en faisant de l'auto-observation : changements d'humeur, de comportement, variation dans les émotions, apparition de malaises physiques ou psychologiques en lien avec notre rôle de proche aidant. Les symptômes mentionnés le plus fréquemment sont : fort sentiment d'impuissance; émotions diverses et souvent contradictoires; culpabilité, stress, colère; sentiment d'isolement et d'incompréhension; grande fatigue physique et mentale; problèmes de sommeil et d'alimentation.

Diverses raisons peuvent fragiliser les aidants-es et les amener à glisser vers une surcharge émotionnelle : le syndrome du sauveur, le manque d'équilibre dans les diverses sphères de la vie, des difficultés personnelles ou professionnelles, la réticence à demander de l'aide, l'hyper-responsabilité, l'absence de réseau social, des attentes de rendement irréalistes.

Une fois qu'on a appris à reconnaître les signaux et les causes potentielles, il devient plus facile de choisir une à trois actions (concrètes, réalistes, plaisantes et situées dans le temps) qu'on aimerait poser dans un but préventif.

Pour prendre soin des autres, on doit d'abord être en mesure de prendre soin de soi!

Vous avez besoin d'aide? Contactez-nous :

Marielle Rioux, intervenante sociale

Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

819 727-1221

**BESOIN D'UN
PUITS ARTÉSIEN
pour votre résidence?**

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

**PARTOUT
EN
RÉGION**

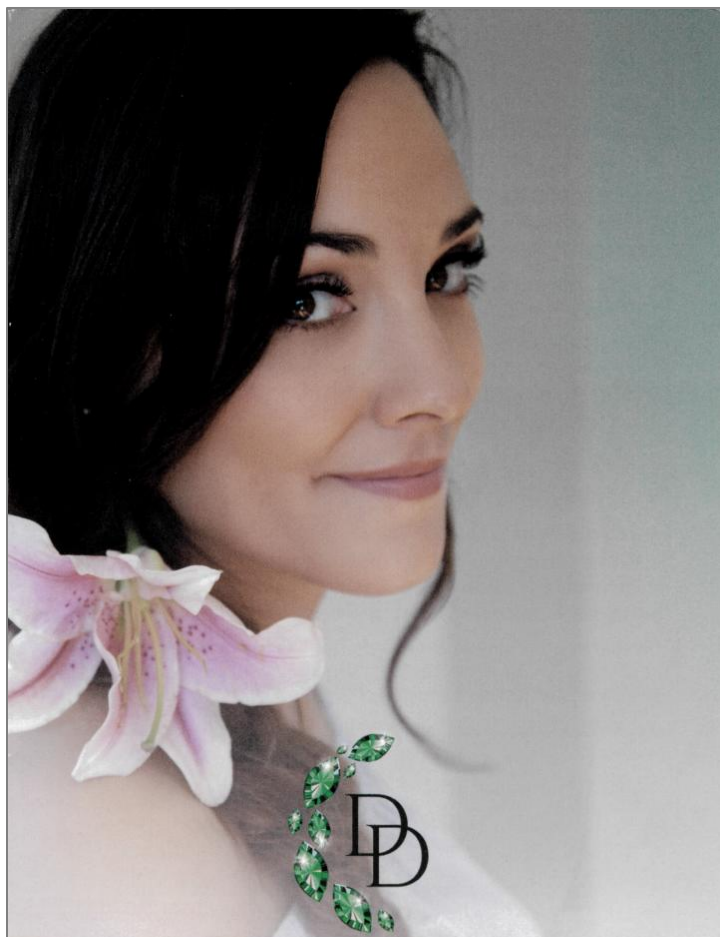
- ▶ Évaluation professionnelle avec estimations budgétaires
- ▶ Accompagnement tout au long de la démarche
- ▶ Foreurs d'expérience
- ▶ Équipements à la fine pointe de la technologie
- ▶ Forage par double rotation

Puitbec GROUPE

**1-800-567-5829
www.puitbec.com**



**L'EXPERTISE
DU FORAGE**
ADAPTÉE À VOS PROJETS



DIADERME
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

LES PRODUITS HAUT DE GAMME
DIA-LIFT DES PLUS EFFICACES!

BOUTIQUE EN LIGNE
DIADERME.CA



Nos lignes de soins pour la peau haut de gamme sont des plus efficaces. Dédies à la santé et à la beauté de la peau et reconnues pour ses résultats qui offrent des solutions pour chaque type de peau. Nous vous proposons un éventail complet de solutions à chaque préoccupation cutanée.

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense

Collection
Biologique Anti-Âge

Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne

Collection
Biologique Anti-Acné

Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance

BioFemme

Collection Biologique
Soins Féminins

Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne

281, chemin des Riverains

Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

819-727-1960

cosmetiquediaderme@gmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Saint-Marc-de-Figuery
100^e

ENGAGEMENT - IMPLICATION BÉNÉVOLE

1922-2022

Vous désirez vous impliquer au conseil d'administration ou dans l'un des 10 comités des Fêtes du 100^e, une place vous attend, pour toutes informations ou soumettre votre engagement bénévole contactez l'une des personnes suivantes :

Président	Yvon Lantagne	819-732-0029
Vice-président	Jean-Michel Cloutier	819-218-9555
Secrétaire-trésorière	Noémie Boutin	819-444-9755
Administratrice	Tessa Ève Morin	819-732-4030
Administratrice	Maryse Audet	819-218-2340
Animatrice pastorale	Johanne Sabourin	819-732-6769
Agente de développement	Jocelyne Bilodeau	819-732-8601

Conseil d'administration

Comité patrimoine-histoire

Comité activités :

- Enfants
- Fête d'hiver
- Parade

Comité services :

- Repas
- Bar

Comité communication

Comité retrouvailles

Comité décoration

Comité événements religieux

- Messe
- Concert/spectacle

Comité financement :

Comité animation spectacles-soirées festives

Comité infrastructures et sécurité

Unissons nos idées afin de faire rayonner Saint-Marc-de-Figuery!

Soyez des nôtres dès maintenant afin que l'année 2022 en soit une exceptionnelle!

Contribuez à la force vive collective Saint-Marcoise dans l'organisation de notre fête anniversaire du 100^e!

Au plaisir de vous compter parmi les bénévoles de l'organisation de cette grande fête locale, les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous dire merci à l'avance de l'intérêt porté à la présente et recevez nos salutations distinguées.

Yvon Lantagne
Président

Sébastien Lemire - Député d'Abitibi-Témiscamingue

**En toutes circonstances,
je suis là pour vous!**



**Contactez-nous pour connaître
les mesures de soutien
qui sont offertes pour vous.**

- Travailleurs
- Travailleurs autonomes
- Entreprises
- Organismes



www.lemire.info
1 800 567-6433



SECTION DES COMMUNIQUÉS

CONSIGNES POUR LES SERVICES INFIRMIERS

Prélèvements sanguins

Deux choix s'offrent à vous :

- 1- **Service au local de santé de Saint-Marc-de-Figuery, 10, avenue Michaud.
11 février 2021, sur rendez-vous seulement au 732-3271, poste 4202**

Ou

- 2- Vous devez prendre rendez-vous au centre de prélèvement de l'Hôpital d'Amos :
Par internet sur le site Clic Santé ou Par téléphone au 819-732-0165
Si nous avons déjà votre requête, elle sera envoyée au laboratoire. Vous devez tout de même prendre rendez-vous.

Services de santé courants

Vous devez prendre rendez-vous avec le Centre de services ambulatoires de l'Hôpital d'Amos :
Par téléphone au 819-732-3341, poste 2649

Les services sont disponibles du lundi au dimanche, incluant les jours fériés, de 8 h à 16 h.

Usagers diabétiques sans médecin de famille

Pour rencontre une nutritionniste, vous devez prendre rendez-vous :

En personne au CLSC d'Amos ou Par téléphone au 819-732-3271, poste 4302

Les services au CLSC d'Amos sont disponibles du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30.



**Vous êtes inquiet pour votre santé?
Composez le 811**

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 



Domaine Opasatica
Centre de villégiature
(819) 763-8161
www.opasatica.com
info@opasatica.com

**Fin de semaine
de PLEIN AIR
PARTY de
bureau
Sortie
SCOLAIRE
CAMPS de
VACANCES
Rassemblement
FAMILIAL...**

**Grande SALLE /
cuisine /
DORTOIR
4 CHALETs**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ET ÉVÈNEMENTS

Février 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25  Sortie du journal Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	26 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	27 Maison du citoyen : Biblio : 17 h 30 à 19 h 30 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	28 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	29 Services municipaux fermés	30	31
1  Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Par visioconférence pour les citoyens, voir instructions sur le site Internet : https://saint-marc-de-figuery.org/ Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	2 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	3 Maison du citoyen : Biblio : 17 h 30 à 19 h 30 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	4 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	5 Services municipaux fermés	6	7
8  Services municipaux de 8 h à 16 h	9 Services municipaux de 8 h à 16 h	10 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	11 Services du CLSC au 10, avenue Michaud (sur rendez-vous): Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Services municipaux de 8 h à 16 h	12 Services municipaux fermés	13	14  Messe 9 h 30  <i>Joyeuse St-Valentin</i>
15  Services municipaux de 8 h à 16 h	16 <i>Tombée des textes journal</i> Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Services municipaux de 8 h à 16 h	17 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	18 Services municipaux de 8 h à 16 h	19 Services municipaux fermés	20	21  Messe 9 h 30
22  Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	23 Services municipaux de 8 h à 16 h	24 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 18 h Services municipaux de 8 h à 18 h	25 Services municipaux de 8 h à 16 h	26 Services municipaux fermés	27	28  Messe 9 h 30

LES HEURES DES SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX ET D'OUVERTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE PEUVENT CHANGER SELON LES RÈGLES GOUVERNEMENTALES LIÉES À LA PANDÉMIE.



NOTAIRES

Me Michel Lantagne
Me Martine Corriveau
Me Valérie St-Gelais
Me Gabrielle Morin
Me Sébastien Banville-Morin
Me Paméla Trottier-Poirier
Me Catherine Pomerleau
Me Claudine Bérubé
Me Annabelle Lefrançois
Me Jonathan Lavergne
Me Myriam Gervais
Me Vincent Adam-Grenier
Me Katy Veilleux
Me Alexandra Bolduc

PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

DROIT IMMOBILIER :

Achat, vente & hypothèque, cession, donation, servitude, quittance...

DROIT DE LA PERSONNE :

Testament, mandat de protection, règlement de succession, homologation, conseil de tutelle, convention entre conjoints, contrat de mariage...

DROIT DES AFFAIRES :

Incorporation, service de greffe corporatif, convention entre actionnaires, vente entreprise, fusion, relève...

EXPERTISES SECTORIELLES :

Fiducie entre vifs, fiducie testamentaire, service de greffe fiduciaire...

ET ENCORE PLUS !



www.pmeinter.com

pmeinter@notairesabitibi.com

Évitez les mauvaises surprises

Programme de gestion de conflits entre acheteurs et vendeurs offert en exclusivité par PME INTER Notaires

PAI EXCLUSIF

En cas de problèmes suite à l'achat d'une maison, nous vous accompagnons pour identifier une entente de règlement juste, raisonnable et rapide.

Demandez les détails à votre notaire ou visitez pmeinter.com/accordia

22, 1^{re} Avenue Ouest, bureau 301

Amos (Québec) J9T 1T8

T. 819.732.2812 F. 819.732.7951

855, 10^e Avenue

Senneterre (Québec) J0Y 2M0

T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

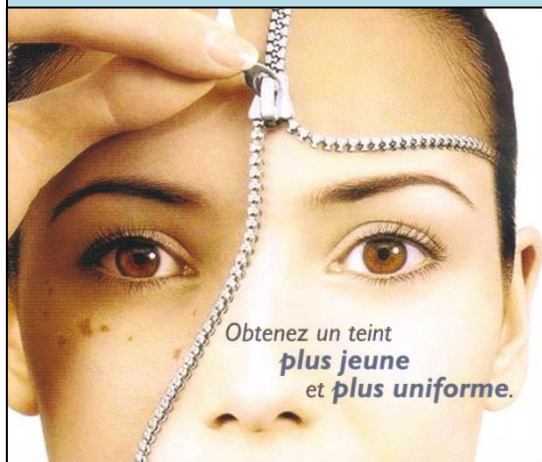
450, 3^e Avenue, suite 204

Val-d'Or (Québec) J9P 1S2

T. 819.975.2863 F. 819.732.7951

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :
La beauté sans douleur, traitements non invasifs,
sans risques.

Une solution pour une apparence plus belle avec
des résultats visibles dès le premier traitement. De
la tête aux pieds.

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

- Visage
- Aisselles
- Bikini
- Jambes
- Dos/torse

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

- Rides
- Acné
- Rougeurs (rosacée)
- Pigmentation
(hyperpigmentation)

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

ESTHÉTIQUE

NANCY HARVEY

MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

SUR RENDEZ-VOUS

SITUÉ À ST-MARC-DE-FIGUERY, EN PLEINE NATURE (À 15 MINUTES D'AMOS)

☎ 819 727-1960

n.harvey@cableamos.com

📍 EsthetiqueNancyHarvey
diaderme.ca

SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

- Facial personnalisé (acné, rosacée, hydratant, raffermissant)
- Soins du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soins du buste/Soins du dos
- Traitement circulatoire pour les jambes
- Enveloppements corporels (détoxifiant, relaxant, amincissant, cellulite)
- Exfoliation au sel de la mer Morte
- Photo-rajeunissement (IPL)
- Photo-épilation (IPL)
- Consultation personnalisée
- Certificat cadeau disponible



Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Cartes professionnelles :	9 \$/mois	75 \$/année
Un quart de page :	12 \$/mois	115 \$/année
Demi-page :	15 \$/mois	155 \$/année
Page entière intérieure:	18 \$/mois	185 \$/année

Ce journal est distribué gratuitement dans les foyers de Saint-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 45 \$/an ou gratuitement par Internet.

Nous vous invitons à communiquer avec l'une des personnes de l'équipe du journal pour participer à la conception du journal.

Les personnes ressources sont :

Doris Bélanger, responsable de la section municipale
819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

Johanne Sabourin, responsable de la section paroissiale
819-732-6769

Vous avez un article ou une information à transmettre, voici nos coordonnées:
L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec)
J0Y 1J0
Téléphone: 819-732-8601
Télécopieur: 819-732-4324
Courriel: mun.stmarc@cableamos.com

Site internet : <http://www.saint-marc-de-figuery.org/>

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Janvier 2021	19 janvier 2021	25 janvier 2021
Février 2021	16 février 2021	22 février 2021
Mars 2021	23 mars 2021	29 mars 2021
Avril 2021	20 avril 2021	26 avril 2021
Mai 2021	25 mai 2021	31 mai 2021
Juin 2021	22 juin 2021	28 juin 2021
Juillet 2021	13 juillet 2021	19 juillet 2021
Août 2021	24 août 2021	30 août 2021
Septembre 2021	21 septembre 2021	27 septembre 2021
Octobre 2021	19 octobre 2021	25 octobre 2021
Novembre 2021	23 novembre 2021	29 novembre 2021
Décembre 2021	14 décembre 2021	20 décembre 2021

PENSÉES DU MOIS

«La plus grande découverte de ma génération est que les êtres humains peuvent changer leur vie en modifiant leurs attitudes d'esprit» – William James

«L'expérience est cette chose merveilleuse qui vous permet de reconnaître une erreur lorsque vous la faites à nouveau»
– Franklin P. Jones

«Il est très important de générer une bonne attitude et un bon cœur, autant que possible. De cela, le bonheur à court terme et à long terme pour vous-même et les autres viendront» – Dalaï Lama

«Suis ton bonheur et l'univers t'ouvrira des portes où il n'y a que des murs» – Joseph Campbell

«La famille est un cadeau qui dure pour toujours»

Source : Les beaux proverbes

**POUR DE
L'ACCOMPAGNEMENT
DANS VOS
PROJETS
D'AFFAIRES**

**FAITES APPEL À L'EXPERTISE DE VOTRE
CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT !**



Centre local de développement

491, rue de l'Harricana, Amos
819 732-6918
info@cldabitibi.com
cldabitibi.com
f CLDabitibi

THIBAUT AMOS

CHRYSLER DODGE Jeep RAM

Membre :



Thierry Lambert

Marc-André Boucher

Vincent Frigon



Venez voir notre nouvelle équipe et profiter d'une expérience d'achat complètement nouvelle.

331, rue Principale Sud, Amos (Québec) J9T 2J8

Téléphone : 819-732-5247 Site Internet : www.thibaultchrysler.com



La Grande Ourse

Miellerie

BOUTIQUE À LA FERME

JOYEUSES FÊTES À TOUS

- **Miels et produits transformés**
- **Chandelles en cire d'abeille**
- **Boulangerie et pâtisserie**
- **Produits régionaux**
- **Légumes de champs et de serre**
- **Fleurs, jardinières et plants de légumes**

HORAIRE D'HIVER

Ouvert quand le
panneau lumineux
de la boutique
indique **OUVERT**.

Vous pouvez aussi
prendre rendez-vous

Réservation ou informations / 819 727-1920 / info@mielgrandeourse.com /
www.mielgrandeourse.com / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0