



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL CAMPAGNARD

Volume 20, numéro 2, 24 février 2020

**LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE, C'EST BIENTÔT,
PROFITEZ DES ACTIVITÉS LOCALES!**



**PROJET CENTRE RÉCRÉATIF DOMINIC-BOUTIN
UN PAS DE PLUS DANS
LA CAMPAGNE DE SOLLICITATION ET LA DEMANDE DE FINANCEMENT!**





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

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: Diane Massicotte et Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4 et 5
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen	6 à 9
Info-agente de développement	10
Info-recyclage	11
Info-environnement	12
Info-compost	13
Info-biblio	14
Info-pompier	15
Info-santé	16
Info-jeunesse	17
Info-scolaire	18
Info-parents	19
Info-aînés	20
Info-culture	21
Info-sécurité	22 à 24
Recette du mois	25
Conseil projets construction	26
Chronique : pour un mieux-être total	27
Chronique météo	28
Section des nouvelles	29 à 39
Section des communiqués	40 à 43
Contact avec l'état	44
Calendrier détachable	47
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

«Le bonheur est un papillon qui, lorsqu'il est poursuivi, est toujours juste au-dessus de votre portée, mais qui, si vous vous asseyez tranquillement, peut se poser sur vous» – Nathaniel Hawthorne

«Vous ne pouvez pas vous éloigner de vous-même en vous déplaçant d'un endroit à un autre» – Ernest Hemingway

«Nous sommes ce que nous prétendons être, alors nous devons faire attention à ce que nous prétendons être» – Kurt Vonnegut

«Un comité peut prendre une décision plus stupide que n'importe lequel de ses membres» – David Cobitz

«On dit que le pouvoir corrompt, mais en réalité, il est plus vrai de dire que le pouvoir attire le corruptible. Les sains sont généralement attirés par d'autres choses que le pouvoir» – David Brin

«Les enseignants ouvrent la porte. Vous devez entrer par vous-même» – Proverbe chinois

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

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSES POUR FÉVRIER – MARS 2020 :

26 février mercredi des cendres - 14 h 30

Dominic Boutin (09/03/2017)

Offrande au service

Rose-Hélène Dupuis Boutin (12/04/2018)

Offrande au service

Dimanche 1^{er} mars - 9h30 : 1^{er} dimanche du Carême

Denis Corriveau (10/10/2019)

Membres de la Fabrique de
Saint-Marc-de-Figuery

Dimanche 8 mars - 9h30 : 2^e dimanche du Carême

Dominic Boutin (09/03/2017)

Offrande au service

Dimanche 15 mars - 9h30 : 3^e dimanche du Carême

René Boutin (15-03-2015)

Marie-Marthe et Gérard Boutin

Dimanche 22 mars - 9h30 : 4^e dimanche du Carême

Louise Fontaine (20-03-2012)

Offrande au service

Dimanche 29 mars - 9h30 : 5^e dimanche du Carême

Collecte de Développement et Paix

Laurier Cloutier (22-09-2019)

Offrande au service

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 31 décembre 2019 :

Prions: **56,90 \$**

Quêtes : **357,50 \$**

Lampions : **22,00 \$**

Capitation 1^{er} janvier au 31 janvier 2020: **290,00 \$.**

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.

Semaine du 1^{er} mars :

Bernard Cloutier/Intentions personnelles

Semaine du 8 mars :

Luc Corriveau/Pour ma mère

Semaine du 15 mars :

Liliane Veillette/Pour les malades

Semaine du 22 mars :

Johanne Sabourin et Raymond Breton/
Intention personnelles

Semaine du 29 mars :

Estelle Périgny et Daniel Boutin/
Pour la guérison des malades

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

1^{ER} VENDREDI DU MOIS : MESSE ET ADORATION

Vendredi, le 6 mars prochain, temps d'adoration de 19 h.

Invitation est faite à chaque paroissien(ne)

SOIRÉE DE PENTECÔTE

Avec le Père Patrick Rancourt

Thème : **Entrons dans le combat de Dieu**

Date : Mercredi le **4 mars 2020**, 19 h 30

Lieu : **Cathédrale d'Amos**

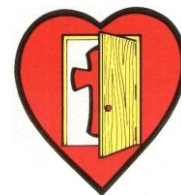
HORAIRE DE LA SEMAINE SAINTE : (pour les paroisses de Saint-Marc, La Corne, Landrienne)

Messe chrismale :	mardi 7 avril 2020	14 h 00	à la Cathédrale
Jeudi Saint :	jeudi 9 avril 2020	19 h 30	à Landrienne
Office du Vendredi Saint :	vendredi 10 avril 2020	15 h 00	à Saint-Marc
Veillée pascale :	samedi 11 avril 2020	20 h 00	à Landrienne
Dimanche de Pâques :	dimanche 12 avril 2020	9 h 30	à Saint-Marc
	dimanche 12 avril 2020	11 h 00	à La Corne

LE JEÛNE : C'est mercredi le 26 février que le Carême a débuté. Nous sommes invités à nous mettre à l'écoute du Christ par la prière, les renoncements, le partage et le jeûne. « Dans nos dictionnaires, le définition du **jeûne** est toujours lié à la nourriture. Mais comme le rappelle Isaïe, il ne suffit pas de jeûner de nourriture pour plaire au Seigneur. Quelle sera donc notre manière de jeûner qui lui sera agréable? -Celle qui exprimera notre désir de conversion, notre désir de lui faire une place dans notre vie. Le jeûne[...] est une dépossession de soi en vue d'une ouverture de soi. » (Le compagnon du Carême magnificat no 65) **Bon Carême !**

LE MOUVEMENT « LA PORTE OUVERTE » INC.

Si tu veux améliorer ta qualité de vie, suite au décès de ta conjointe ou de ton conjoint. Si tu désires retrouver la paix intérieure et la joie de vivre. Le mouvement « La Porte Ouverte » Inc. t'invite à vivre une expérience enrichissante les 27, 28, 29 mars 2020 au Domaine St-Viateur, à La Ferme, près d'Amos. Date limite d'inscription : 20 mars 2020. Il est important de nous contacter le plus tôt possible. Il nous fera plaisir de te rencontrer pour te donner plus de renseignements.

**Personnes à contacter :**

Secteur Amos :	Lucie Rouillier (819) 732-0141 ou Toussaint Boisclair (819)-732-3506
Secteur La Sarre :	Françoise Chrétien (819) 333-9917 ou Charlotte Moore (819) 333-6811
Secteur Val-d'Or :	Lise Boisvert (819) 825-0937 ou Cécile Raby (819) 874-3201
Secteur Senneterre :	Carmen Lanoix (819) 732-7804
Secteur Lebel-sur-Quévillon:	Julienne Lavoie (819) 755-3254 ou Jeanne-D'Arc Dubé (819) 755-4486
Secteur Chibougamau :	Carmen Lanoix (819) 732-7804
Secteur Matagami :	Carmen Lanoix (819) 732-7804

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

Propriétaire :

Danny Corriveau et Marc Levasseur

Excavation
DGM inc
819 732-0376

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

238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

excavationgilbertsheehy@hotmail.com - exc.dgm@outlook.com



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

Voici un résumé des résolutions qui ont été adoptées en janvier 2020 par la Commission Municipale du Québec (CMQ).

1. La CMQ a résolu de désigner madame la conseillère Diane Laverdière, afin d'agir à titre de Pro-Mairesse.
2. La CMQ a mandaté Bigué avocat à représenter la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery dans un dossier en litige contre la société 9148-3701 Québec inc.
3. La CMQ a résolu de déposer une demande d'aide financière au fonds structurants, pour le projet du centre récréatif Dominic-Boutin et d'autoriser madame Jocelyne Bilodeau à signer tous les documents relatifs à l'exécution de cette résolution.
4. La CMQ a résolu de demander à la MRC d'Abitibi de procéder à la vente pour non-paiement de taxes. Madame la directrice générale Doris Bélanger est nommée pour protéger les créanciers de la municipalité, lors de la vente qui aura lieu le 9 avril 2020, si le propriétaire n'a pas acquitté son compte.
5. La CMQ a résolu que l'information concernant les dépenses en entretien des routes locales est conforme au Programme d'aide à l'entretien du réseau routier local.
6. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés le 30 décembre 2019 pour un total de 98 964.96 \$
Versement par chèque C1900191, C1900216
Paiement en ligne sécurisée L1900080 à L1900084
Paiement par transfert électronique P1900253 à P1900280
Comptes à payer en septembre 2019 en date du conseil pour un total de 105 006,03 \$
Salaires payés en décembre 2019
D1900273 à D1900311 et P1900006 à P1900022 pour un montant total de 30 702.73\$
7. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés le 13 janvier 2020 pour un total de 27 114.80 \$
Versement par chèque C2000001, C1900124 à C2000009.
Paiement en ligne sécurisée L2000001 à L2000006
Paiement par transfert électronique P2000001 à P2000010
8. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés le 30 janvier 2020 pour un total de 50 275.73 \$
Versement par chèque C2000010 à C 2000014
Paiement en ligne sécurisée L 2000007
Paiement par transfert électronique P2000011 à P2000021
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de février 2020
Comptes à payer en février 2020 pour un total de 112 691.25 \$
Salaires payés en janvier 2020
D2000001 à D2000024 pour un montant total de 10 675.21 \$



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Liste des chèques de décembre 2019

N°	Nom	Description	Montant
L1900080	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Formation 11 mars 2020	318,48
L1900081	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source Novembre 2019	4 544,44
L1900082	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source Novembre 2019	1 807,57
L1900083	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, Maison du citoyen	548,06
L1900084	TÉLÉBEC LTÉE	Bureau municipal et Maison du citoyen	262,91
C1900191	PME INTER NOTAIRES ABITIBI INC.	Avis cadastral Lots 5627912 et 5612981	379,95
C1900192	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Étiquettes et papier bleu	44,36
C1900193	CIA INFORMATIQUE	Partage de dossier serveur et problème divers	169,02
C1900194	CORPORATION DEVELOPPEMENT ST-MARC	Permis	47,00
C1900195	C.D. BOUTIN	Quincaillerie, diésel pompier-niveleuse, essence kubota, pick-up, plomberie Maison du citoyen, frais de poste, certificat cadeau Halloween, produits garage	1 424,21
C1900196	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	3 378,09
C1900197	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances-collectives	1 108,72
C1900198	LA MUTUELLE DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC	Assurances municipales bâtiments, et véhicules	15 904,00
C1900198	LA MUTUELLE DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC	Chèque annulé voir Groupe Ultima inc.	- 15 904,00
C1900199	Norinfra service d'ingénierie	Calcul de débit ponceaux	2 529,45
C1900200	9219-7078 QUÉBEC INC.	Bonchons pour regard d'égouts	1 754,50
C1900201	ÉQUIPEMENTS PROTEK DU NORD INC	Bottes de travail	279,39
C1900202	Priorité STRAT J inc.	formation, ensemble de communication	1 447,02
C1900203	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	3,12
C1900204	CLUB ÂGE D'OR DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY	Soutien financier	100,00
C1900205	TANYA CARRIER	Repas des fêtes	731,24
C1900206	H2Lab Inc	Test PP	146,48
C1900207	SIMON CLOUTIER	Remboursement dépenses annuelles - cellulaire	420,00
C1900208	CORPORATION DEVELOPPEMENT ST-MARC	Accueil nouveau arrivant	250,00
C1900209	JEAN-CLAUDE PÉRIGNY	CCU	50,00
C1900210	Simard Marlène	CCU	75,00
C1900211	ÉQUIPEMENT AMOS LIMITÉE	4x batteries, starter, et main-d'œuvre	2 130,09
C1900212	CAO Architecture	Conception et modélisation projet	350,00
C1900213	Production Alain Doire	Heure du conte de Noël	400,00
C1900214	GROUPE ULTIMA INC.	Assurances municipales bâtiments, et véhicules	15 904,00
C1900215	RDéclic serrurier	Ouverture voute et coffres, entretien	239,72
C1900216	Priorité STRAT J inc.	Rencontre - formation	188,88
P1900253	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	ajout d'une licence d'utilisateur CIM	726,64
P1900254	LAROCHE BUREAUTIQUE	Copies du 28-11-2019 au 28-02-2020	103,51
P1900255	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank propane	7,44
P1900256	M & M NORD OUEST INC.	Lubrifiant, filtre et huile niveleuse, batterie et courroie pick-up, guenilles et pièces garage	811,19
P1900257	BOIS TURCOTTE LTÉE	Isolation Maison du citoyen	43,68
P1900258	Bélanger Doris	Pinces, essuie-tout, reaps formation, chegeur, 5 * cartes cadeau employés, vaisselles,-brevage carton,, onglets 2"	773,34
P1900259	GÉOPOSITION Arpenteurs-géomètres	Opération cadastrale	1 930,12
P1900260	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidange fosses septiques	495,01
P1900261	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Déneigement 1/4, crédit 2018-2019 et sablage	20 897,86
P1900262	Lachaine Martine	Lumaires remboursées	112,48
P1900263	PAPETERIE COMMERCIALE	Certificats cadeaux conte de Noël des enfants	125,00
P1900264	RP EXPRESS	Transporst test PP2	22,98
P1900265	Gestion Simon Blanchard inc	Pompe puisard, lumaires de Noël remboursées	619,33
P1900266	SERVICE DES INCENDIES DE ST-MARC	Formation et pratique pompiers 2019	6 200,00
P1900267	GAGNON NANCY	Entretien bureau et maison citoyen	60,00
P1900268	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	572,58
P1900269	JOCELYNE BILODEAU	Jouets et dépenses pour heure du conte de Noël	476,23
P1900270	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Platre-forme de compostage, repas ADL	14 615,91
P1900271	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	186,26
P1900272	Bélanger Doris	Déplacement du 3-11-2019 au 19-12-2019	132,30
P1900273	C.A.U.A.T.	Répartition pour incendie	696,40
P1900274	KOMUTEL INC.	13* location alerte 911	149,47
P1900275	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage	1 539,51
P1900276	GAGNON NANCY	Entretien bureau et maison citoyen	52,50
P1900277	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN	Entretien luminaire	170,19
P1900278	PetroNor	Garage/caserne et Maison du citoyen	616,36
P1900279	RP EXPRESS	Transporst test PP2	12,77
P1900280	SANIMOS INC.	Collectes matières résiduelles et recyclage	5 784,20
			98 964,96



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY Liste des chèques au 13 janvier 2020

N°	Nom	Description	Montant
C2000001	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Concentrateur 4 ports usb, cartouche laser	203,25
C2000002	C.D. BOUTIN	Saucisse, glace, bicarbonade de soude, timbres bureau, essence pick-up-tracteur, diésel niveleuse, frais de poste Jocelyne, heure du conte, entretien patinoire	1 515,62
C2000003	Les Pétroles Alcasyna Inc.	Bières & Saucisses dépenses remboursées	467,24
C2000004	VILLE D'AMOS	Site enfouissement	3 209,46
C2000005	ANIMALERIE BENJI	Capture chien rotwelleur	172,47
C2000006	Poste Canada	Journal novembre, publipostage poubelles, journal décembre	244,24
C2000007	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 132,80
C2000008	CONSEIL DE LA CULTURE DE L'A-T	Adhésion annuelle Municipalité, musée et biblio	110,00
C2000009	H2Lab Inc	Test PP2	146,48
L2000001	BELL MOBILITE	Cellulaires décembre 2019	195,39
L2000002	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source Décembre	7 359,61
L2000003	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source Décembre	2 653,64
L2000004	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, PP1, PP2, Maison du citoyen, Bureau municipal, Garage/caserne, patinoire	2 569,22
L2000005	TÉLÉBEC LTÉE	Maison du citoyen et bureau municipal	264,12
L2000006	BELL MOBILITE	Cellulaires janvier 2020	196,16
P2000001	JOCELYNE BILODEAU	Déplacements er 1* repas	121,83
P2000002	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	Soutien technique anel 2020 et soutien réseau 2020	4 553,01
P2000003	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank 33 lbs	7,44
P2000004	M & M NORD OUEST INC.	Entretien/réparation niveleuse, rallonge garage,	243,28
P2000005	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Frais pour tour de télécommunication	222,79
P2000006	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	51,74
P2000007	GAGNON NANCY	Entretien bureau et maison du citoyen	45,00
P2000008	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	470,25
P2000009	PAPETERIE COMMERCIALE	Souris sans fil	19,07
P2000010	ZIP LIGNES	# civique et kit d'installation, autocollant pour table	940,69
			27 114,80



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY Liste des chèques au 30 janvier 2020

N°	Nom	Description	Montant
C2000010	POMPIERS D'AMOS	Remplissage de bonbonne	10,00
C2000011	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	2 777,28
C2000012	JOHANNE SAVARD	9 * pinces-suce pour accueil bébés	45,00
C2000013	PATRICK LEGAULT	Trappage de castors	100,00
C2000014	SANTINEL INC.	Électrode pour défibrillateur	150,33
L2000007	COMMISSION SANTÉ, SÉCURITÉ AU TRAVAIL	Frais de gestion d'assurance 65\$ -ajustement 2017 19,97\$ = 45,03\$	45,03
P2000011	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	analyse d'eau technicien et déplacements	117,96
P2000012	GROUPE CCL	Comptes de taxes	283,33
P2000013	Bélanger Doris	3* boîtes de papier 81/2 *11, 1* boîte de papier 81/2*14, timbre dateur, déplacements	314,44
P2000014	KOMUTEL INC.	11* Location alertes 911	126,47
P2000015	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Déneigement 2 de 4, sablage 23 et 27 décembre	37 975,10
P2000016	GAGNON NANCY	Entretien bureau et maison du citoyen	60,00
P2000017	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN	Changer tête de luminaire et location de nacel	1 294,83
P2000018	PetroNor	Maison du citoyen et Garage/caserne	955,14
P2000019	RP EXPRESS	transport test PP2	13,42
P2000020	SANIMOS INC.	Collectes ordures et recyclage	5 941,05
P2000021	SÉCURIPUS 9030-1318 Qc INC.	Recharge d'extincteur	66,35
			50 275,73

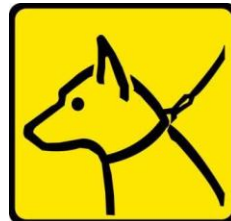


INFO-CITOYEN

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN

IL EST DE VOTRE RESPONSABILITÉ DE CONSERVER VOTRE ANIMAL SUR VOTRE PROPRIÉTÉ, EN CAS DE PLAINTE, SOYEZ AVISÉ QUE VOUS COMMETTEZ UNE INFRACTION À L'ARTICLE 5 DU RÈGLEMENT MUNICIPAL ET QUE VOUS ÊTES PASSIBLE D'UNE AMENDE DE 60 \$.



Article 5

« Tout chien qui sort à l'extérieur d'un bâtiment doit être tenu ou retenu au moyen d'un dispositif (attache, laisse, clôture, etc.) l'empêchant de sortir de ce terrain. »

Le défaut de se conformer à l'avis de plainte constitue une infraction et le gardien du chien est passible d'une amende de 60 \$. La municipalité vous avise que cette année, elle fera un suivi plus strict de cette réglementation puisque plusieurs problèmes ont été relevés. Prenez note que si votre animal cause des préjudices financiers ou autre chez un autre citoyen, vous en serez tenu personnellement responsable.

Merci de prendre les moyens nécessaires afin de garder vos animaux sur votre propriété.

MÉDAILLES



Il est maintenant temps de faire le renouvellement de la licence de votre animal. Elle est disponible à l'administration municipale du 162, chemin des Prés, au coût de 15 \$ pour 2 ans.

CIRCULATION EN MOTONEIGE INTERDITE

IL est strictement interdit de se promener en motoneige **AUTOUR ET SUR LE SITE DU BASSIN DES EAUX USEES** situé à 1 km au sud du périmètre urbain et à 250 mètres (800 pieds) le long de la Route 111. CELA EN VA DE LA SÉCURITÉ DES MOTONEIGISTES puisque dessous la couche de glace du bassin, il y a de l'eau et tout ce qu'un bassin de rétention d'eau usée contient.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION !



UN PETIT RAPPEL ET CHANGEMENT À L'HORAIRE DES CUEILLETES

POSITIONNEMENT DE VOS BACS DE MATIÈRES RÉSIDUELLES

Veuillez porter attention à les disposer sur le bord de la rue, chemin ou route afin que les opérateurs de la cueillette puissent les atteindre avec le bras hydraulique. De plus, il est proposé de mettre vos bacs la veille de la journée de cueillette et de les retirer au plus tard le soir de la cueillette. Les bacs ne doivent pas demeurer aux abords des rues, chemins et routes plus de 24 heures.

**DOUBLE COLLECTE À COMPTER DU 30 MARS 2020 – VOIR LE CALENDRIER À LA PAGE 47
OU SUR LE SITE INTERNET : <https://saint-marc-de-figuery.org/fr/page/1042088>**



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Comblent l'écart entre les deux solitudes

Sébastien Léveillé propose six pistes d'action pour développer une agriculture prospère et réduire l'angoisse des producteurs agricoles quant à l'avenir de leur famille.



1. **Amorcer un véritable dialogue entre les deux solitudes du Canada.** Bien que j'emprunte l'expression du premier ministre canadien Pierre-Elliott Trudeau, je ne parle pas des Canadiens francophones et anglophones, mais bien des Canadiens ruraux et urbains. Les villes canadiennes ont connu une expansion de 50 % en dix ans, tandis que la population rurale est restée inchangée. Selon Rabobank, « le principal défi de l'industrie est le manque de connexion entre la ferme et la fourchette ».
2. **Revoir nos certitudes.** Le monde change. Le monde est dans la rue : il faut revoir nos certitudes. Nous avons été habitués progressivement à ce que le consommateur dicte certains choix et certaines façons de faire, et nous nous sommes adaptés pour répondre à ses attentes. C'était une question de parts de marché, de positionnement, de compétitivité. Aujourd'hui la société souhaite avoir son mot à dire sur Quoi produire, Comment le produire et Pour qui le produire. Tout le monde se sent légitimement autorisé à dire aux producteurs agricoles ce qu'ils devraient produire et comment ils devraient le produire. Il faut se demander comment on veut agir si on veut être proactifs face à cette nouvelle réalité d'affaires. Ce qui est certain, c'est qu'il faut être présents et faire partie de la conversation; parce que l'agriculture, c'est beaucoup plus complexe que certains peuvent le croire.
3. **Créer de la valeur pour les producteurs.** Comment? En attrapant la balle au bond et en transformant ces mouvances sociales en opportunités d'affaires. Alors que certains lancent des légumes surgelés « sans résidus de pesticides » d'autres, qui n'ont pas besoin de présentation, offre de la « viande végétale ». Autre signe avant-coureur : les nouvelles certifications de durabilité pour la commercialisation des grains, de plus en plus répandues, en particulier ISCC (International Sustainability & Carbon Certification) pour les céréales et RTRS (Round Table Responsible Soy) pour le soya. Celles-ci affectent déjà ce qui se passe dans le champ.
4. **Accélérer l'agriculture de précision.** Si la technologie permet d'accumuler de plus en plus de données sur l'utilisation des produits, le changement des pratiques au champ, lui, se fait attendre. Il faut accélérer l'implantation de l'agriculture de précision et, pour y arriver, il faut accélérer la numérisation de l'agriculture. D'abord, un programme de crédits d'impôt favoriserait cette action. Il faut ensuite faciliter l'application localisée de produits. Pour y parvenir, il faut attirer les fabricants de machinerie agricole de précision, pour que le Canada devienne un marché intéressant pour eux. La création d'un programme incitatif visant la mise à niveau des équipements pour les producteurs agricoles est aussi un facteur de succès pour les encourager à prendre le virage. Une agriculture précise, intelligente : le bon produit, la bonne dose, au bon endroit et au bon moment. Pour nous, c'est à la base d'une agriculture de précision et durable.
5. **Nous devons adopter des technologies innovatrices et un ambitieux programme d'acquisition de compétences.** Dans l'édition d'août 2019 de *Leadership avisé RBC, Agriculteur 4.0 : Comment les prochains développements de connaissances peuvent transformer l'agriculture*, l'institution financière souligne que la part du Canada dans les exportations alimentaires mondiales n'a pas cessé de baisser au cours des 20 dernières années et que le taux de croissance de sa productivité a diminué pour atteindre 1,8 %. Je suis entièrement de l'avis de RBC quand elle affirme que nous devons repenser et transformer nos modes de production et de commercialisation dans l'agroalimentaire, et encore plus lorsque son étude révèle que « la productivité agricole du Canada pourrait revenir à la moyenne récente sur dix ans de 3 %. Ce qui en découlerait : 11 milliards de dollars de plus en production » d'ici 10 ans.
6. **Les grandes organisations doivent s'attaquer au problème de la pénurie de main-d'œuvre et cela s'applique aussi aux entreprises agricoles, car une pénurie de 123 000 travailleurs est prévue dans le secteur de l'agriculture dans les 10 prochaines années.** D'ici 2025, 25 % des producteurs agricoles seront âgés de 65 ans et plus. En tant que division de la plus grande organisation coopérative agricole au Canada, Sollio Agriculture adhère à des principes de respect et d'humanité dans leurs activités. Je crois que les plus jeunes générations sont plus attirées par les organisations qui proposent des modèles d'affaires de rechange. Je pourrais dire que les coopératives sont aussi « destinées » à être rentables et responsables en même temps : rentables parce que le coopératisme revient à « faire de l'argent pour le bien général » et responsables parce que le coopératisme vise à veiller au bien des familles agricoles, à leur santé et à la qualité de leur environnement.

Source : <https://www.coopérateur.coop/fr/reseau-la-coop/chronique/comblent-lecart-entre-les-deux-solitudes>



INFO-RECYCLAGE

RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

Nous constatons que plusieurs éléments se retrouvent dans les bacs bleus des citoyens et qu'ils ne devraient pas s'y retrouver. Nous vous demandons de porter attention sur ce que vous déposez dans celui-ci, cela fait toute la différence lors du traitement des matières. À long terme, plus nous faisons bien le recyclage, plus grande sera la somme à recevoir de Recyc-Québec, moins sera grand le coût de traitement des matières sur votre compte de taxes.



Voici l'aide mémoire «**Voyez la vie en bleu**». Pour les personnes qui ont participé aux séances d'information sur le compost et qui ont cherché leur bac brun ont reçu cet aide-mémoire. Vous pouvez vous en procurer un en vous présentant à l'administration municipale ou en consultant le site internet de la municipalité : <https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

Document : Aide-mémoire, gestion des 3 bacs: compost, récupération, déchets

Aide-mémoire

VOYEZ LA VIE EN BLEU!

3 règles simples:

Contenants

Emballages

Imprimés et journaux

Matières acceptées

PAPIER ET CARTON

Journaux, circulaires, revues, feuilles, enveloppes, sacs de papier, livres, annuaires téléphoniques, rouleaux de carton, boîtes de carton, boîtes d'œufs, cartons de lait et de jus à pignon, contenants aseptiques (type Tetra Pak®).

MÉTAL

Papier et contenants d'aluminium, bouteilles et canettes d'aluminium, boîtes de conserve, bouchons et couvercles.

VERRE

Bouteilles et pots, peu importe la couleur.

PLASTIQUE

Bouteilles, contenants et emballages de produits alimentaires, de boissons, de cosmétiques, de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager numérotés 1-2-3-4-5 ou 7, bouchons et couvercles, sacs et pellicules d'emballage.



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 haies et élagage
- Dénégement de toitures, patios et trottoirs

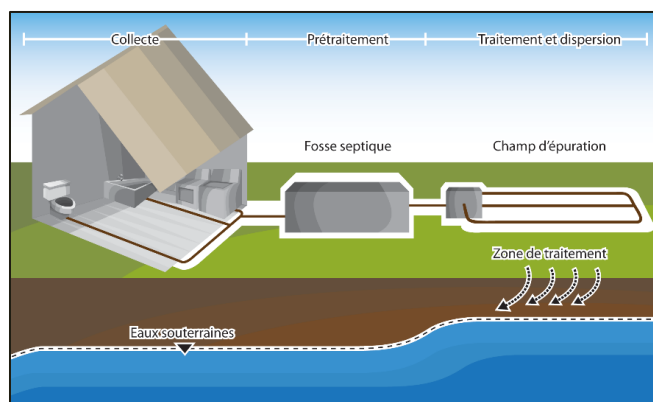


INFO-ENVIRONNEMENT

Les installations septiques

Les installations septiques ont pour rôle d'évacuer et de traiter les eaux usées des résidences isolées. Or, la mise en place des installations septiques est souvent non-conformes et l'entretien négligé, ce qui peut causer des problèmes au niveau de la santé et de la sécurité des utilisateurs de puits et de plans d'eau avoisinants. Il peut aussi y avoir de grands impacts sur l'environnement!

Votre gazon sur le champ d'épuration est vert ou spongieux? Il y a un liquide gris ou noir sur votre terrain? Des mauvaises odeurs émanent du champ d'épuration? **Votre installation septique est probablement défectueuse!**



Les bonnes pratiques

Lorsqu'un volume d'eau est envoyé dans la fosse, un volume équivalent est envoyé au champ d'épuration!

Donc, en utilisant trop d'eau, il y a des risques de ne pas laisser suffisamment de temps aux bactéries de faire leur travail. De même, si le sol près du champ d'épuration est saturé, l'eau ne pourra pas y pénétrer convenablement et ne sera donc pas filtrée.

- Répartir les brassées de lavage dans la semaine;
- Éviter d'utiliser beaucoup d'eau après une grosse pluie;
- Éviter d'arroser le champ d'épuration.

Faites attention à votre champ d'épuration!

- Ne stationnez pas votre voiture sur le champ et ne laissez pas de voitures y circuler;
- N'installez pas de structure sur le champ (gazébo, cabanon,...);
- Ne plantez pas d'arbres ou d'arbustes sur le champ d'épuration!

Éviter de mettre des substances se décomposant mal (ou très lentement), ainsi que des produits toxiques pouvant tuer les bactéries de la fosse septique! **Ne jetez pas aux toilettes ou dans l'évier :**

- Huiles et graisses;
- Couches jetables;
- Tampons et applicateurs;
- Mouchoirs et essuie-tout;
- Cheveux;
- Condoms;
- Nourriture et compost;
- Peinture et solvant;
- Pesticides, antigel, essence;
- Litière pour chats;
- Détergents corrosifs (ex: Javel);
- Savons antibactériens et autres désinfectants;
- Médicaments et antibiotiques;
- Etc.

N'oubliez pas de vidanger votre fosse septique! La vidange est essentielle et doit être faite aux deux ans pour les résidences permanentes et aux 4 ans pour les résidences saisonnières!

Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-824-4049 Courriel : informations@obvaj.org Site internet : www.obvaj.org

Facebook: <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>

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



INFO-COMPOST



SAINT-MARCOIS ET SAINT-MARCOISES ENCORE D'URGENT CORRECTIFS À FAIRE!

Que 7 cueillettes du compost ont été exécutées et à notre grand désarroi plusieurs problématiques sont encore à corriger. Nous retrouvons encore des éléments tels que ceux-ci :

- Sacs de plastique
- Contenants de plastique
- Du papier d'aluminium

La réussite de la collecte des matières compostables est l'affaire de tous les citoyens, nous vous demandons de prendre connaissance des documents d'informations qui vous ont été remis lors des séances d'informations, si vous n'avez pas assisté à celles-ci, nous vous demandons de bien vouloir vous les procurer en vous présentant à
l'Administration municipale du 162, chemin des Prés ou consultez le site Internet municipal :

<https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

NOUS VOUS SUGGÉRONS DE LIRE LE DOCUMENT D'INFORMATION DÉTAILLÉ CONCERNANT CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES ou REFUSÉES DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY, IL EST DISPONIBLE À SUR LE SITE INTERNET MUNICIPAL :

<https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

**EN DATE DU 10 FÉVRIER 2020, LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLEVAIENT À 2 990 KG!
BRAVO!**



INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

AUTEUR:

MAISON D'ÉDITION:

La vallée du silence, Le cercle blanc tome 3	Nora Roberts	Flammarion Québec
La croix de Morrigan, Le cercle blanc, tome 1		
Un bonheur si fragile, L'engagement	Michel David	Club Québec loisirs inc.
Un bonheur si fragile (le drame)		
Le diable en rit encore	Régine Deforges	Ramsay
Laissée pour morte	Chantal Beauregard	La semaine
Charles le téméraire	Yves Beauchemin	Fides
Rêves en blanc, Quatre saisons de fiançailles, tome 1	Nora Roberts	Flammarion Québec
Les mirages du destin	Belva Plain	France Loisirs
Les heures lointaines	Kate Morton	France Loisirs
Secret de Katie Byrne	Barbara Taylor Bradford	Presses de la Cité
À force d'oubli	Belva Plain	Pocket
Une petite fille trop gâtée	Ann Rule	Coup d'oeil

Ceci n'est que quelques exemples des volumes que votre bibliothèque municipale possède.

Horaire tous les mercredis de 18 h à 20 h.

Au plaisir de vous accueillir!

Services offerts à la population gratuitement:

- Prêt de volumes ou de périodiques	- Animation	- Expositions
- Réservation de volumes	- Heure du conte, 4 fois par année	- Conférences



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

Le chauffage au bois

Chaque année au Québec, il survient environ 235 incendies causés par une mauvaise installation ou une utilisation inadéquate des appareils de chauffage au bois (poêle et foyer). Ces incendies, en plus de faire de nombreuses victimes (blessures et décès), entraînent des pertes matérielles considérables évaluées à 50 000 \$ par incendie. Les conseils suivants visent à réduire les risques d'incendie de chauffage :



- Si vous vous apprêtez à faire l'acquisition d'un appareil de chauffage au bois, vérifiez que le sceau de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) ou de l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis (US/EPA) apparaisse sur l'appareil que vous voulez acquérir. Ces appareils certifiés réduisent de façon marquée les émissions polluantes de fumée et de cendre, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.
- Il est fortement suggéré de faire installer votre foyer ou votre poêle à bois ainsi que la cheminée par un professionnel.

Utilisation de votre appareil de chauffage

- Entrez seulement quelques brassées de bois à la fois. Conservez-les loin du foyer ou du poêle à bois.
- Utilisez du bois de qualité et sec. Le bois vert augmente la formation de crésote.
- Utilisez des bûches de petite taille. Elles brûleront plus proprement, formant moins de crésote.
- Faites brûler peu de bûches à la fois.
- Faites entrer assez d'air dans l'appareil à combustion pour que les flammes soient vives, favorisant ainsi une combustion complète et produisant moins de fumée.
- Faites ramoner la cheminée par un professionnel chaque année. Si vous utilisez beaucoup votre appareil, il est recommandé de faire ramoner la cheminée à toutes les cinq cordes de bois brûlées.

Une zone dégagée est primordiale

- Dégagez la zone autour du foyer ou du poêle de tout objet susceptible de gêner le passage.
- Assurez-vous que l'air circule librement.
- N'entrez pas de matériaux inflammables à proximité, comme du papier, de l'essence, des produits chimiques, de la peinture, des chiffons ou des produits de nettoyage.

Les cendres chaudes

Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique. Le contenant doit être déposé à l'extérieur sur une surface incombustible et à plus d'un mètre de tout bâtiment pour une période d'au moins 3 à 7 jours.

Soyez à l'affût

- Si le mur derrière le poêle à bois devient chaud, faites inspecter la cheminée par un professionnel.
- En cas de feu de cheminée :
 - Fermez la clé;
 - Sortez immédiatement;
 - Contactez le 9-1-1.

SOURCE : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/chauffage-bois.html>

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 : mcguire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

Nos astuces santé pour tenir le choc au creux de l'hiver

Durant l'hiver, notre organisme est souvent fatigué et nous nous retrouvons plus facilement malades. Voici nos meilleures astuces pour tenir le choc et éviter le « coup de mou » au creux de cette période.

Les boissons qui vous permettront d'affronter l'hiver

Il n'y a pas que la nourriture solide qui permet de lutter contre le creux de l'hiver, certaines boissons sont, elles aussi, très efficaces ! Il est en effet très **important de boire en grande quantité même si l'on ne ressent pas la soif, car cela permet d'hydrater la sphère orl**, souvent trop sèche lorsqu'il fait froid.

Le bouillon est excellent pour la santé, car il est riche en minéraux et permet de lutter contre le rhume grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Mais attention, il ne s'agit pas du bouillon en cube que l'on dissout dans de l'eau chaude.

Buvez l'eau dans laquelle les légumes ont été cuits ou préparez votre bouillon avec une carcasse de poulet, quelques carottes et un poireau. Filtrez puis dégustez bien chaud.

Connaissez-vous le **lait d'or, une boisson à base de curcuma** ? Il paraîtrait qu'elle est antioxydante et anti-inflammatoire : parfait pour affronter l'hiver !

La recette ? Dans une casserole, faites chauffer doucement 250 ml de lait végétal (amande ou coco) avec 125 ml d'eau, une cuiller à café de cannelle, 1 cuiller à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir et 1 cuiller à café d'huile de coco. Placez hors du feu au bout de 2 minutes et incorporez 1 cuillère à café de miel.

En hiver, boire du thé est particulièrement conseillé et notamment **le thé vert, car c'est celui qui a le plus de bienfaits sur la santé**. Il aurait entre autres des propriétés bénéfiques pour la prévention du cancer. Mais si vous souhaitez boire du thé rouge ou du thé noir, c'est très bien aussi !

Les **propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes du thé** sont reconnues. Seule condition, en boire minimum 5 tasses par jour.

Affrontez l'hiver en pratiquant ces activités

Le sport est la meilleure activité pour rester en bonne santé. Alors, **même s'il fait froid et gris, bougez-vous** ! Sortez faire de la marche et profitez des nombreux bienfaits du froid. Le fait de pratiquer un sport permet de rester en bonne santé et donc de **lutter dans de meilleures conditions contre les maladies de l'hiver**. Aujourd'hui, le choix est très large alors aucune raison pour rester chez vous sous la couette !

Un sommeil de qualité est essentiel pour rester en bonne santé. L'idéal ? Dormir entre 6 et 9 heures par nuit, pas plus pas moins. Pas question d'hiberner en hiver, mais veillez tout de même à bien dormir pour rester en forme.

Pour y parvenir, **éteignez vos écrans, baissez la lumière et buvez une tisane** : des conditions optimales pour favoriser l'endormissement.

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=astuces-sante-hiver-fatigue>



**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

INFO-JEUNESSE

Portrait statistique de la jeunesse québécoise : tendances des 20 dernières années

Démographie

La part des 15 à 29 ans dans la population totale est en diminution:

- Bien que le nombre total des jeunes de 15 à 29 ans soit stable depuis 20 ans (autour de 1,5 million), leur poids démographique dans la population totale est passé de 20 % en 1996 à 18 % en 2018.

Emploi

La présence des jeunes de 15 à 29 ans sur le marché du travail s'est renforcée au cours des 20 dernières années. De 1998 à 2018 :

- leur taux d'emploi est passé de 57 % à 70 %; en regard de la scolarité, la hausse la plus forte est observée chez les jeunes sans diplôme d'études secondaires (de 34 % à 47 %);
- leur taux de chômage a diminué de moitié, passant de 14 % à 7 %;
- les étudiants à temps plein âgés de 15 à 29 ans sont plus nombreux à travailler pendant leurs études. Leur proportion dans la population de cette tranche d'âge est passée de 29 % à 47 %;
- la proportion de jeunes n'étant ni au travail, ni aux études, ni en formation a reculé de façon importante, passant de 16 % à 9 %.

Conditions économiques

Tout comme dans l'ensemble de la population, la situation économique des jeunes s'est améliorée :

- Chez les jeunes de 15 à 29 ans, le taux de faible revenu a diminué entre 2006 et 2016, passant de 16 % à 11 %. La situation est semblable chez la population âgée de 30 ans et plus (12 % en 2006 contre 8 % en 2016).
- Le nombre d'adultes de moins de 30 ans qui sont prestataires des programmes d'assistance sociale a diminué de 38 % entre mars 2001 et mars 2019, passant d'environ 84 660 à 52 330.

Source : <http://www.stat.gouv.qc.ca/salle-presse/communiqu/communiqu-presse-2019/septembre/sept1923.html>

**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



PIÈCE DE THÉÂTRE GRATUITE

Pour reprendre son souffle...

**JE COURAIS,
JE COURAIS,
JE COURAIS...**

Cette représentation touchante et humoristique veut briser le tabou qui entoure l'épuisement parental tout en présentant des pistes pour mieux gérer la situation.



Mardi 31 mars 2020 à 19 h
à l'Agora de l'école secondaire d'Amos, pavillon La Forêt
Tirage de prix de présence et léger goûter

COMMISSION SCOLAIRE
HARRICANA

Merci à nos partenaires financiers

Agnico Eagle

Assemblée nationale du Québec, Députée Madame Suzanne Blais

Coop IGA Extra d'Amos

Bonne relâche scolaire !

Pour tous ceux qui tomberont en semaine de relâche dans quelques jours, je vous souhaite une SUPERBE et BELLE semaine en famille !

Si vous passer la semaine sur le territoire Saint-Marcois profitez de ce temps pour faire des activités plein air et d'utiliser les infrastructures sportives et récréatives telles que la patinoire, les sentiers de l'espace vert, la bibliothèque sur les heures d'ouverture du bureau.

Profitez-en bien pour vous amuser, refaire le plein d'énergie et vous gâter un peu !

Jocelyne Bilodeau
Agente de développement



- 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

INFO-PARENTS

Obtenir un premier diplôme avant l'âge de 20 ans : des facteurs interviennent tout au long du parcours des enfants

Si le rendement et le retard scolaires sont des prédicteurs importants de la diplomation avant l'âge de 20 ans, d'autres facteurs interviennent également pour expliquer ce phénomène. C'est ce que nous apprend aujourd'hui une étude produite à partir des données de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ). L'objectif principal de l'étude est de cerner les facteurs prédisant la diplomation en considérant quatre périodes de la vie : la période préscolaire, le premier cycle du primaire, la transition primaire-secondaire et la 3^e secondaire. Dans l'ensemble, les résultats suggèrent qu'il est important d'agir tôt et de suivre les enfants tout au long de leur parcours lorsqu'on cherche à prévenir le décrochage scolaire. Cela permettrait d'éviter que des trajectoires problématiques ne se cristallisent au fil du temps ou que des difficultés survenant plus tard viennent compromettre la trajectoire scolaire.

Faire face aux exigences de l'école dès le premier cycle du primaire

Certains enfants seraient mieux préparés à faire face aux exigences de l'école dès le premier cycle du primaire. Les données révèlent que les filles, les enfants dont la mère est immigrante, ceux provenant de milieux socioéconomiques plus favorisés ainsi que ceux qui ont une meilleure connaissance des mots et des nombres avant leur entrée à l'école sont plus susceptibles d'obtenir un diplôme du secondaire avant l'âge de 20 ans.

Tout n'est pas joué avant 6 ans

Même lorsque l'on tient compte du bagage individuel et familial de l'élève à son entrée à l'école, le fait qu'il ait un meilleur rendement scolaire au premier cycle du primaire augmente significativement sa probabilité d'obtenir un diplôme avant l'âge de 20 ans. D'autres facteurs émergent plus tard dans le parcours scolaire des enfants.

Lire l'étude Obtenir un diplôme avant l'âge de 20 ans : une analyse ancrée dans une perspective des parcours de vie :

<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/education/diplomation/diplome-avant-20-ans.html>

Source : <http://www.stat.gouv.qc.ca/salle-presse/communiqu/communiqu-presse-2019/decembre/dec1905.html>

Visitez **iaavenir.ca**

Pour les gens déterminés en
quête d'accomplissement et
de réussite personnelle.

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.



Mario Deschâtelets, A.V.C.
Directeur d'agence
Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

**Industrielle Alliance, Assurance
et services financiers inc.***

2, 10^e Avenue Est,
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

www.iasfabitibi.com/ www.iaavenir.ca

ia.ca

iaAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

Cinq trucs pour lutter contre la dénutrition

On estime que de 5 à 30% des personnes âgées vivant dans la communauté présentent un certain degré de malnutrition. Cette situation peut avoir de graves conséquences, notamment sur les facultés cognitives et l'état de santé des personnes atteintes. Deux diététistes nous proposent quelques outils pour prévenir ce fléau.



1. Suivre son poids

Une perte de poids non intentionnelle n'est pas normale; elle peut indiquer que vos apports alimentaires ne sont pas suffisants ou que vous souffrez d'une maladie. Il est donc préférable d'en aviser votre médecin. «Le problème, c'est que la perte de poids se fait de façon graduelle. Comme on se voit tous les jours dans le miroir, on ne remarquera pas nécessairement la différence», souligne Nancy Presse. Pour faciliter le suivi de votre poids, la nutritionniste suggère donc de vous peser au moins une fois par mois et d'inscrire les données obtenues sur le calendrier.

2. Manger trois repas par jour

Au Canada, 10 % des personnes âgées vivant à domicile mangent moins de trois repas par jour. «En vieillissant, on a souvent moins d'appétit. Certains aînés sont également dans une situation financière plus précaire. Il y a aussi le cas classique de l'homme âgé qui n'a jamais cuisiné et qui perd son épouse», énumère Nancy Presse. Peu importe la raison, le fait de consommer moins de trois repas par jour peut engendrer une dénutrition. Il est donc important d'en parler à votre médecin, afin qu'il puisse vous orienter vers des ressources qui pourront vous venir en aide, comme des popotes roulantes.

3. Stimuler l'appétit

«La perte d'appétit est un phénomène très courant chez les personnes âgées. En plus d'être moins actives, elles mangent souvent seules. Or, quand on est seul, on a généralement moins envie de cuisiner et on se contente de grignoter ici et là», observe Nancy Presse. La baisse d'appétit peut aussi être provoquée par certains médicaments ou des problèmes de santé. Pour retrouver l'envie de manger, achetez des aliments que vous aimez, attablez-vous à des heures régulières et, pourquoi pas, invitez vos voisins à se joindre à vous!

4. Inclure une source de protéines au déjeuner

Un aîné sur quatre ne consomme pas suffisamment de protéines. Pourtant, celles-ci sont essentielles à la prévention de la dénutrition. «Au dîner et au souper, les gens ont plus l'habitude de consommer de la viande ou des substituts. Là où ça se gâte, c'est au déjeuner», note Nancy Presse. Pour rendre un repas plus consistant, la diététiste recommande d'y intégrer des œufs, une charcuterie ou des fèves au lard. Vous pourriez également préparer votre gruau avec du lait plutôt qu'avec de l'eau, ou remplacer la confiture par du beurre de noix.

5. Bouger

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la dénutrition n'est pas seulement une question d'alimentation. «La sédentarité est également un facteur de risque important. Il faut donc activer ses muscles chaque jour. En plus de stimuler l'appétit, le fait d'être actif permet d'améliorer la santé des muscles et des os», rappelle Nancy Presse. Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de vous transformer en athlète olympique! Des activités légères et accessibles comme le ménage, le tai-chi ou la marche sont tout aussi efficaces.

Source : <https://journalmetro.com/art-de-vivre/2050298/cinq-trucs-%E2%80%A8pour-lutter-contre-%E2%80%A8la-denuitron/>

Source : https://www.observat.qc.ca/publications/bulletins/2019/10/octobre-novembre-2019/vieillir-dans-la-region#.XeZe4K_CpLM



Cindy Plante

Conseillère en soins de beauté
Astico2@hotmail.com
819-727-6391

« Contactez-moi pour recevoir un soin du visage et des mains gratuitement! »



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

INFO-CULTURE

DILUVIO

Myriam Lambert
Installation numérique



« Le travail de Myriam Lambert se développe autour des lieux de mémoire qui influencent l'identité collective de villages, de villes, de régions et même de pays. Après de nombreux entretiens avec les résidents de San Rafael (Veracruz, Mexique), Lambert a réalisé que la mémoire collective du village était étroitement liée aux inondations presque annuelles affectant la communauté. Diluvio s'offre comme une offrande votive en sculptures, en lumière et en son. Lambert a décidé de traduire de manière artistique ce capitalmnémotechnique émotionnel de la population de San Rafael. »* Œuvre immersive placide malgré les propos qu'elle évoque, c'est en douceur — sans toutefois être rassurante — que l'œuvre Diluvio invite à réfléchir sur les résultats du dérèglement climatique planétaire.

Cette exposition sera présentée du 20 mars au 10 mai 2020.

Lieu : *Centre d'exposition d'Amos*
222, 1^{re} Avenue Est, Amos
(819) 732-6070

Horaires

Mardi : de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h,
Mercredi au vendredi : de 13 h 30 à 17 h et de 19 h à 21 h,
Samedi et dimanche : de 13 h à 17 h

Contact : *Marianne Trudel*
exposition@ville.amos.qc.ca

Prix : Entrée libre

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

INFO-SÉCURITÉ

Le risque d'empoisonnement au monoxyde de carbone est plus élevé en hiver

Saviez-vous que le monoxyde de carbone peut causer des problèmes de santé avant même que vous ne détectiez sa présence?

Bien que le monoxyde de carbone (CO) puisse être présent dans votre domicile ou votre chalet à n'importe quelle période de l'année, le risque est toutefois plus grand durant les mois d'hiver, car les maisons au Canada sont habituellement chauffées par des chaudières, des poêles à bois, des générateurs d'air chaud et d'autres appareils à combustion. Ces appareils peuvent dégager du CO dans votre maison s'ils sont mal installés ou fonctionnent mal.



Lorsqu'il est inhalé, le CO réduit la capacité de votre corps à transporter l'oxygène dans votre sang. L'exposition au gaz peut causer un empoisonnement au monoxyde de carbone et être dangereuse pour votre santé :

- **L'exposition à de faibles concentrations** de CO provoque des symptômes similaires à ceux de la grippe, notamment la fatigue, l'essoufflement et des maux de tête.
- **L'exposition à de fortes concentrations** ou l'exposition prolongée de faibles concentrations de CO peut causer une mauvaise vision, des étourdissements et des douleurs à la poitrine.
- **L'exposition à de très fortes concentrations** peut provoquer des convulsions, le coma et la mort.

La présence de CO ne peut être décelée qu'à l'aide d'un avertisseur de monoxyde de carbone. Vous devriez installer au moins un avertisseur de CO dans votre maison. Les avertisseurs de CO se vendent dans les quincailleries et les magasins d'équipement pour la maison. Installez un avertisseur de CO certifié par un organisme de certification accrédité par le Conseil canadien des normes, tel que CSA, UL, Intertek ETL, etc.

Si votre avertisseur de monoxyde de carbone sonne, faites ce qui suit :

1. N'essayez pas de trouver la source de monoxyde de carbone.
2. Quittez votre domicile immédiatement et respirez de l'air frais.
3. Une fois à l'extérieur, appelez le 911, le service des incendies ou les services d'urgence.
4. Ne retournez pas dans la maison tant que le problème n'aura pas été réglé par un professionnel.

Pour plus d'information sur la prévention des empoisonnements au monoxyde de carbone, notamment sur les symptômes, ainsi que sur l'entretien et l'inspection des appareils : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/prevenez-infiltrations-monoxyde-carbone-votre-maison.html>

Personne ressource : Maganga Lumbu
Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663



Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

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

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel > Minier - Commercial - Résidentiel
perrier.m@hotmail.com

INFO-SÉCURITÉ

Saviez-vous que les enfants et les jeunes sont particulièrement vulnérables aux risques à long terme d'une lésion cérébrale ou d'une commotion?

Les froids hivers canadiens permettent de nombreuses activités amusantes, dont le patinage et la glissade en toboggan. Gardez toujours la sécurité à l'esprit lors de ces activités, car les enfants pourraient subir des blessures graves en se cognant la tête après une collision, en heurtant un objet ou une autre personne, ou en tombant à l'eau après que la glace ait cédé sous leur poids.



Évitez les blessures en suivant ces conseils :

- Assurez-vous que vos enfants **portent l'équipement de sécurité approprié, surtout un casque** spécialement conçu pour l'activité en question.
- Ne laissez pas vos enfants faire du traîneau près de routes, de parcs de stationnement, de rochers, d'arbres ni de clôtures.
- Ne patinez et ne jouez jamais près de l'eau libre.
- **Habillez les enfants chaudement au moyen de plusieurs couches** de vêtements, et faites attention aux engelures lorsqu'il fait froid.
- **Appliquez de l'écran solaire sur la peau exposée**, les rayons ultraviolets constituent un danger même l'hiver et même par temps nuageux.
- **Utilisez un cache-cou au lieu d'un foulard**, et retirez les cordelières de serrage et les cordons des vêtements, afin d'éviter que ces articles ne se prennent ou ne s'enchevêtrent sur des objets et qu'ils n'étranglent votre enfant.

Pour garder les enfants en sécurité lors du patinage :

- Assurez-vous **qu'ils portent toujours un casque**, puisqu'il est facile de glisser et de tomber en raison de la surface lisse de la glace.
- Faites-les patiner **dans la même direction que les autres personnes sur la glace**.
- Assurez-vous que les jeunes apprenants ont un **support quelconque**, comme votre main ou la bande autour de la patinoire.
- Lorsque vous emmenez vos enfants patiner sur une rivière ou un lac gelé, assurez-vous que **l'épaisseur de la glace est d'au moins 10 centimètres (4 pouces)**.

Pour en savoir plus, notamment sur les normes de l'équipement de hockey et l'ajustement de casque, consultez la page web **Conseils de sécurité sur l'équipement de sport** : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/conseils-securite-equipement-sport.html>

Les vêtements ou l'équipement d'hiver peuvent faire l'objet de rappels. Pour plus d'information, visitez la page des **rappels et avis de sécurité** de Santé Canada : <https://www.canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>

Personne ressource : Maganga Lumbu
Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663



MRC D'ABITIBI

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

 mrcabitibi.qc.ca  MRCdAbitibi

SA-PEINT MOBILE INC.

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825



Panne de courant

Si vous utilisez une génératrice

- Le branchement à un circuit électrique permanent doit être fait par un maître-électricien.
- Fermez l'interrupteur principal de courant avant de brancher la génératrice.
- Installez-la à l'extérieur, loin des portes et des fenêtres, sur une base surélevée et non par terre, en l'abritant des intempéries.
- Assurez-vous que les câbles ne touchent pas l'eau et que les pinces de branchement sont fixées aux bornes de la boîte à fusibles. Dans le doute, consultez votre fournisseur et faites un essai avant une panne.
- Assurez-vous que les gaz d'échappement ne reviennent pas dans votre domicile par une fenêtre ou un soupirail.
- Respectez la capacité de courant de l'appareil.
- Arrêtez la génératrice et laissez-la refroidir avant de refaire le plein.

Si la panne se prolonge quelques jours...

Quittez votre domicile s'il y fait trop froid. Si vous ne savez pas où aller, communiquez avec votre municipalité pour savoir si un centre d'hébergement pour les sinistrés est ouvert. N'oubliez pas d'emporter votre trousse d'urgence.

Avant de partir :

- fermez l'entrée d'eau et vidangez la tuyauterie. Mettez de l'antigel dans les toilettes et les renvois d'éviers et de lavabos;
- coupez l'entrée principale d'électricité et de gaz;
- attendez l'autorisation des responsables de la sécurité civile du Québec avant de réintégrer votre domicile.

Que faire lorsque l'électricité revient?

- Assurez-vous que le chauffe-eau est rempli avant de rétablir le courant.
- Rétablissez le courant électrique en ouvrant l'interrupteur principal.
- Ouvrez l'entrée d'eau et les robinets pour laisser l'air s'échapper.
- Ne rouvrez pas vous-même le gaz; demandez à un spécialiste de le faire.



Attention aux intoxications alimentaires!

Jetez tous les aliments avariés que vous trouvez dans votre réfrigérateur et votre congélateur.

La plupart des contrats d'assurance habitation prévoient une couverture spéciale en cas de perte des aliments gardés au congélateur.

Consultez le site Internet du ministère de l'Agriculture, Pêcheries et Alimentation pour savoir quoi garder et quoi jeter à la suite d'une longue panne d'électricité :

(<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/pannes/Pages/pannes.aspx>)

Source : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres/sinistres/panne-courant.html>



**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

RECETTES DU MOIS

Brochette de poulet marinées à l'ananas

Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet désossées
- 1/2 poivron vert coupé en morceaux
- 1/2 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 oignon coupé de morceaux
- champignons entiers
- 1/2 tasse de sauce soja
- 1/2 tasse de jus d'ananas
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse d'huile végétale



Préparation :

ÉTAPE 1 Dans un grand bol, mélangez les ingrédients de la marinade (huile, jus d'ananas, sucre et sauce soja).

ÉTAPE 2 Intégrez le poulet coupé en cubes et faites mariner pendant 1 heure.

ÉTAPE 3 Montez les brochettes en y mélangeant les ingrédients (oignon, champignon, poivrons et poulet...) et faites cuire sur votre plancha ou sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four à 240°C). Tournez à la mi-cuisson.

ÉTAPE 4 Servez sur un lit de riz.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|------------------------------|----|
| • Nombre de personnes : | 4 personnes | • Temps de cuisson et repos: | 20 |
| • Temps de préparation : | 10 minutes | • Facile à cuisiner | |

Source : <https://chefcuisto.com/recette/petits-pates-poulet/>

*Fleurs, Cadeaux, Plantes,
Encadrements, Emballages...*

Sylvie Fleuriste

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

82, 1^{ère} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Quel est le prix d'une rénovation de salle de bain en 2020?

Il est toujours difficile de définir notre budget pour des rénovations, mais ça l'est particulièrement pour le prix d'une rénovation de salle de bain. Malgré le fait que cette dernière nous semble être une petite pièce, on est parfois surpris du montant à déboursier pour sa rénovation, qui peut varier en fonction de différents facteurs; plomberie à déplacer ou non, dimensions de la pièce, choix des matériaux, etc.

Connaître le prix d'une rénovation de salle de bain en 2020

Le coût d'une rénovation de salle de bain peut varier considérablement, mais en moyenne, vous pouvez vous attendre à payer entre 8 000 \$ pour une salle de bain de base et 40 000 \$ et plus pour une salle de bain haut de gamme. Il y a énormément de facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte dans le coût du projet. La main-d'œuvre sera une partie importante de votre budget et le reste dépendra de vos choix de matériaux. Avoir une idée générale du coût avant de commencer votre projet de rénovation de salle de bain peut donc vous éviter de nombreuses surprises.

La salle de bain n'est peut-être pas la pièce la plus grande de votre maison, mais elle implique tellement d'éléments qui doivent être en harmonie les uns avec les autres que le fait de la rénover peut vite devenir plus compliqué que prévu! Chaque rénovation de salle de bain est unique et comporte ses propres défis afin de répondre aux besoins de chacun. Rénover la salle de bain peut être un investissement rentable sachez que vous pourrez obtenir jusqu'à 75% de la valeur de celle-ci en vendant votre maison. Dans certains cas, chaque dollar investi peut même être récupéré lors de la vente de la maison, mais à condition que le travail soit bien fait! Que vous ayez envie d'effectuer les travaux vous-même ou encore préféreriez confier le projet à des professionnels compétents, nous avons pour vous toute l'information dont vous avez besoin pour réussir votre réno de salle de bain, nos experts se feront un plaisir de vous guider et répondre à vos questions afin que votre projet devienne réalité!

Combien de temps peut prendre la rénovation d'une salle de bain?

En règle générale, une rénovation de salle de bain complète réalisée par un entrepreneur expérimenté prendra entre 10 et 14 jours. Il faut penser à la démolition, au déplacement de divisions ou de fenêtres s'il y a lieu, à la préparation de la plomberie et de l'électricité, à la préparation du plancher, à l'installation du drain, du fond de douche, des portes de douche, de la céramique, de la robinetterie, des lavabos, de l'éclairage, de la vanité, du comptoir, des lavabos, des accessoires, du coulis, etc.

Durant les travaux, comme la pièce sera difficilement utilisable, pensez à prévoir des solutions de rechange temporaires pour vous permettre d'aller à la toilette ou vous laver si vous n'avez pas d'autre salle de bain dans la maison. Certains entrepreneurs offrent la possibilité de louer une toilette chimique ou réinstaller la toilette après chaque journée de travail moyennant un coût supplémentaire. Ces points sont toujours à discuter avant la signature du contrat pour s'assurer que vous avez pensé à tout et pour éviter les malentendus.



**EBENISTERIE
ERN INC.**

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!

C'est en toute humilité avec un immense plaisir que je vous présente ma première chronique. Au fil du temps, je vous informerai sur ma pratique ainsi que sur certains outils que j'utilise. J'aborderai aussi des sujets qui vous feront découvrir notre grande complexité par nos différentes composantes en tant qu'Être unique que nous sommes.

Connaissez-vous " l'ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE? "

Pour l'accompagnement, la définition est simple puisque le mot le dit. Moi, comme accompagnatrice, je guide les gens à travers conscient et inconscient à trouver leurs propres solutions en puisant dans leurs ressources intérieures avec des outils tels que la visualisation, l'hypnose, la PNL* et quelques autres afin de les amener vers une autonomie à leur mieux-être.

Le mot holistique est moins connu. Il nous vient du terme holisme qui signifie " voir en entier, dans la globalité ". Ce qui veut dire " prendre en compte la personne dans sa totalité ". Ce n'est pas seulement de la voir avec un corps physique comprenant un aspect mental ou psychologique, mais de la considérer dans toutes ses composantes qui comprennent aussi les parties émotionnel, énergétique et spirituel. Spirituel dans le sens de " grandir intérieurement " (l'évolution, le cheminement intérieur). C'est un ensemble indivisible.

Qui peut bénéficier d'un tel accompagnement?

Absolument tout le monde! Attention! Tout le monde étant celui qui reconnaît avoir une responsabilité dans les blocages qu'il rencontre, qui sait que tout se trouve en lui et qui est prêt à faire les actions nécessaires pour y accéder.

Voici quelques suggestions pour vous éveiller à votre totalité en étant à l'affût des interactions entre vos composantes.

Lorsque vous vivez des émotions (joie immense, colère, tristesse, etc.), vérifiez les réactions de votre corps physique (fièvre, mâchoires crispées, fatigue subite, etc.). Et psychologiquement, que se passe-t-il (motivation, incapacité à se concentrer, perte de joie de vivre, etc.)?

Lorsque votre petite voix intérieure vous parle et que vous ne l'écoutez pas, comment réagissez-vous émotionnellement? Êtes-vous déçu, inquiet? Et lorsque vous l'écoutez, comment vous sentez-vous physiquement? Êtes-vous plus détendu?

Bon éveil holistique!

Carole Laurendeau
Accompagnatrice holistique

*PNL : programmation neurolinguistique



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figury

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 clémente pour fin février et mars; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de -2,4 et le minimum était de -17,7 pour le mois de mars. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 27 cm de neige en moyenne... ce qui n'est pas beaucoup! Pour ceux qui se disent, « nous avons beaucoup de neige cette année... » et bien du début octobre à la fin janvier l'an passé, nous avons reçu 132 cm. De neige; cette année pour les mêmes mois nous avons reçu 97 cm. Donc pas mal moins de neige à date cette année!

Nous arrivons déjà à la fin du mois le plus court de l'année... février! Cette année, 29 février sera un jour bissextile. Pourquoi ajouter un jour tous les 4 ans ? Pour résumer, c'est pour ne pas se retrouver en hiver au mois d'août.

La Terre effectue environ 365,2422 rotations à chaque tour complet autour du Soleil [appelé année tropique ou année solaire]. Une année solaire est donc supérieure de 0,2422 aux 365 jours de notre calendrier. Cela signifie qu'en conservant un calendrier de 365 jours sans aucun ajustement, on obtiendrait un décalage de 242 jours en 1000 ans. En 1000 ans, le jour du Solstice d'hiver de la fin décembre se retrouverait au mois d'août.

Pour corriger approximativement cette différence, une solution est d'ajouter un jour tous les 4 ans. En comptant 3 années de 365 jours et une 4^{ème} de 366 jours on obtient une année d'une durée moyenne de $(3 \times 365 + 366) / 4 = 365,25$ jours.

C'est en 1582 que le Pape Grégoire XIII un homme très brillant pour son époque... réforma le calendrier de Jules César en spécifiant que toutes les années divisibles par 4 seraient des années bissextiles, sauf les années finissant par 00 à moins qu'elles soient divisibles par 400, réduisant ainsi le nombre d'années bissextiles pour obtenir une année moyenne de 365,2425. Le décalage par rapport à la réalité que nous connaissons aujourd'hui avec des équipements à la fine pointe... n'est plus que de 0,0003 jour par an $(365,2425 - 365,2422)$, soit seulement 25,92 secondes par an. Il ne faut pas virer fou avec ça, on va s'en contenter!

Le calendrier grégorien est entré en usage dans tous les pays catholiques romains au mois d'octobre de cette année 1582. Les saisons ont été remises en ordre grâce à l'élimination de 10 jours du calendrier : on est passé du jeudi 4 octobre 1582 au vendredi 15 octobre 1582. Ouf, ça donne mal à la tête, mais imaginer à cette époque!

Serge Larouche
Chroniqueur

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



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec



Entrepreneur Électricien

& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.



255, 4^e Avenue, Val-d'Or (Qc) J9P 1G7
113, boul. Mercier, Amos (Qc) J9T 2P2
819 825-1032 | 1 877 825-1032
info@groupeorpair.com
www.groupeorpair.com



SECTION DES NOUVELLES

Les Membres de l'équipe de Hockey
La Gang de Bougonneux ont remis une contribution
financière de **2 500 \$** au projet
Centre Récréatif Dominic Boutin.

Le moment a été immortalisé lors du passage de Monsieur
Jean-Claude Périgny, président du Comité des Loisirs de
Saint-Marc-de-Figuery au début d'une partie en janvier 2020.



Les membres de l'équipe de hockey La Gang de Bougonneux.

Debout : Alexandre Leduc, David Jalbert, Jean-Claude Périgny,
Sébastien Bouchard-Poliquin, Guillaume Boutin, Keven Lord, Kevin Cossette,
Simon Galarneau, Marc-André Plante. Devant : Jean-Philippe Mathieu,
David Larochelle, Olivier Duchesne, Joe Lemerise, Jérémy Justras Roy, Hugo Mathieu.

Vous désirez faire une contribution, voici comment l'acheminer :

- **Boîte de collecte :** Dépanneur C.D. Boutin
- **Par la poste :** Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Ceux qui le désirent peuvent recevoir un reçu pour les impôts



Vous désirez recevoir de l'information, voici les personnes ressources :

- | | |
|--|--------------|
| - Joanie Boutin, membre du Comité des loisirs : | 819-442-1782 |
| - Jocelyne Bilodeau, agente de développement : | 819-732-8601 |
| - Doris Bélanger, directrice générale et secrétaire-trésorière : | 819-732-8501 |

SECTION DES NOUVELLES

4 FÉVRIER 2020

DEUXIÈME PRÉSENTATION DU PROJET DOMINIC-BOUTIN



Monsieur Jean-Claude Périgny, en tant qu'animateur de la soirée, a fait la présentation des données du projet mise à jour pour la présentation d'une demande de financement au Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives et sportives (PAFIRS – EBI)

Les membres du Comité des loisirs de Saint-Marc-de-Figuery :

Jean-Claude Périgny, président	Alain Boutin, Vice-président	David Ouellet	Denis Brochu
Guillaume Boutin	Joanie Boutin	Marie-Ève Périgny	Mario Boutin
Daniel Boutin	Simon Cloutier	Yvan Périgny	Cédric Boutin
Mario Deschâtelets	Thérèse Lemay	Jocelyne Bilodeau, agente de développement	

Un bref historique du cheminement du dossier infrastructure sportive :

- **Automne 2012, action inscrite au plan d'actions municipal:**
 - o Rechercher un financement pour la réfection des bandes avec des matériaux durables
- **2013-2016**
 - o Création du Comité des Loisirs
 - o Reconstruction des bandes de la patinoire et réfection de la chaussée
 - o Création d'une activité annuelle: Tournoi de Hockey balle en saison estivale
 - o Organisation et participation à diverses activités de financement
- **2017-2020**
 - o Démarrage de la campagne de financement

ENCAISSEMENT PAR L'INSTANCE MUNICIPALE

2017:	43 325,41 \$
2018:	82 076,86 \$
2019:	<u>89 042,83 \$</u>
Somme totale au 31 décembre 2019:	214 445,10 \$
Somme à recevoir selon les engagements signés :	251 225,47 \$
Objectif de la campagne de sollicitation :	750 000,00 \$
Sollicitation à faire :	284 329,43 \$

465 670,57\$

Le centre récréatif permettra d'atteindre les objectifs suivants :

Répondre aux besoins liés aux diverses activités sportives, ce qui contribuera aux saines habitudes de vie de nos jeunes et moins jeunes dans leur milieu de vie ;

- Augmenter et bonifier les activités organisées à l'école locale ;
- Offrir des activités tout au long des quatre saisons ;
- Servir à une multitude d'activités sociales, communautaires et culturelles.

COÛT PRÉVISIONNEL CONSTRUCTION DU CENTRE RÉCRÉATIF DOMINIC-BOUTIN

Coût projeté et financement

PROJET

1- PARTICIPATION MUNICIPALE	150 000 \$	7 481 \$	157 481 \$
1-1. Terrain			
1-2. Préparation du terrain			
1-3. Démontage/remontage de la patinoire			
2- SERVICES PROFESSIONNELS MUNICIPAUX	30 000 \$	1 496 \$	31 496 \$
2-1. Supervision municipale			
2-2. Gestion/administration du projet			

COÛTS NON-ADMISSIBLES: 188 977 \$

3- CONSTRUCTION DU BÂTIMENT	1 863 576 \$	92 946 \$	1 956 522 \$
3-1. Bâtiment et œuvre d'art			

4- COÛTS INCIDENTS	279 536 \$	13 942 \$	293 478 \$
4-1. Coûts incidents (15%)			

COÛTS ADMISSIBLES: 2 250 000 \$

2 438 977 \$

FINANCEMENT

PAFIRS (66 2/3%)	1 500 000 \$
Mobilisation du milieu	750 000 \$
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery	188 977 \$

2 438 977 \$

Présentation d'informations concernant :

- La perspective de fonctionnement du centre récréatif et les expertises des municipalités ayant développé une infrastructure sportive similaire dans la MRC Abitibi.
- La liste des événements existants et à développer selon le type et le rayonnement (local, territorial, régional, provincial);
- Le portrait démographique Saint-Marcois;
- Le processus des demandes de subventions;
- Les outils de promotion de la campagne de sollicitation.

COÛT DE FONCTIONNEMENT COMPARATIF 2019				
Description ▼ Municipalités ►	STRUCTURES FERMÉES,			PATINOIRE EXTÉRIEURE
	LANDRIENNE	PREISSAC	LA CORNE	SAINT-MARC
Assurances, entretien et réparation de machinerie, entretien ménager, matériel, pièces et accessoires, bâtiment, propane, électricité, salaires et avantages sociaux	15 892 \$	45 150 \$	11 600 \$	7 000 \$

PRÉVISIONS FINANCIÈRES SUR 3 ANS (COÛTS DE FONCTIONNEMENT)			
Dépenses	2022	2023	2024
Assurances	2 400 \$	2 520 \$	2 646 \$
Entretien et réparation, machinerie	2 000 \$	2 100 \$	2 205 \$
Entretien ménager, matériel	1 500 \$	1 575 \$	1 654 \$
Pièces et accessoires, bâtiment	1 200 \$	1 260 \$	1 323 \$
Propane	500 \$	525 \$	551 \$
Électricité	3 000 \$	3 150 \$	3 308 \$
Salaires et avantages sociaux	9 500 \$	9 975 \$	10 474 \$
	20 100 \$	21 105 \$	22 160 \$
Revenus			
Location et activités	5 500 \$	5 775 \$	6 064 \$
Municipalité	14 600 \$	15 330 \$	16 097 \$
	20 100 \$	21 105 \$	22 160 \$

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'une des personnes suivantes :

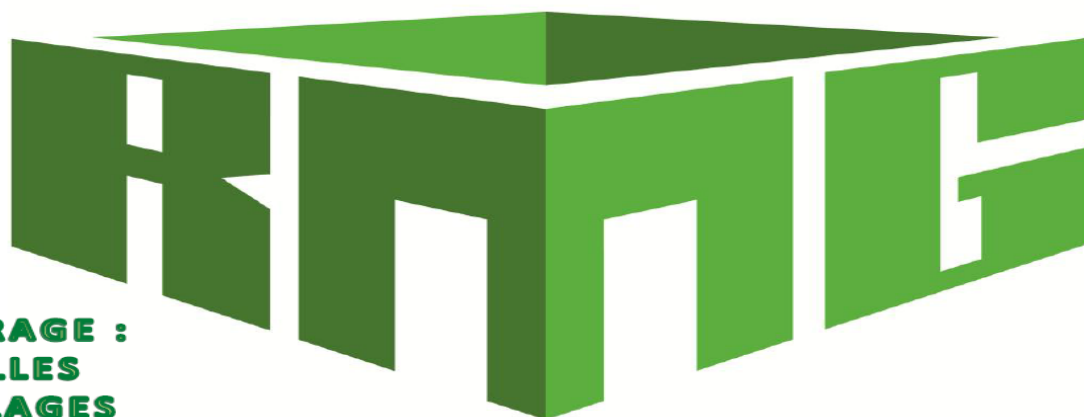
Jean-Claude Périgny : 819-442-2113
Président du Comité des Loisirs

Jocelyne Bilodeau : 819-732-8601
Agente de développement

Doris Bélanger : 819-732-8501
Directrice générale et secrétaire-trésorière

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL – INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- **DALLES**
- **SOLAGES**
- **TROTTOIRS**
- **BORDURES, ETC.**

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UN PETIT SAINT-MARCOIS



Voici notre 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 est devenu une famille
au cours des derniers mois de 2019.*

**Maxime Frigon et Sabrina Houle
avec Jacob né le 21 octobre 2019**

LOCATION AMOS

Experts en location
LOU-TEC
INDUSTRIEL

«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

L'HEURE DU CONTE DE LA ST-VALENTIN

L'entraide, la complicité et l'amour étaient au rendez-vous

La St-Valentin à Saint-Marc-de-Figuery, c'est une occasion de sortir en famille, de rencontrer d'autres membres de la communauté, de s'amuser ensemble, de partager nos derniers potins et de démontrer notre appréciation de vivre ensemble, elle dépasse l'aspect de la fête commerciale.

Voici en quelques lignes comment c'est déroulé l'Heure du Conte du 12 février dernier. L'équipe d'animation a accueilli les trente-trois personnes qui ont répondu à cette activité communautaire malgré la tempête. C'est en famille et entre amis que des chenilles de coeurs ont été fabriquées. Merci à tous ces parents qui ont gardé leur cœur d'enfant!

Figueryn et Figueryne ont débuté l'animation par la lecture d'un poème, par la suite, l'équipe d'animation jeunesse a raconté deux histoires «Le mariage royal d'Ariel» et «Ariel et le bébé dauphin». Les personnages de l'histoire et la narration ont su captiver l'attention des enfants et des parents. Il va s'en dire que l'entraide, l'amour, l'amitié et la complicité étaient au cœur des sujets!

Du plus, nous avons eu une grande participation sur

Léa, Luka et Rose



**Les voici à la tâche
à produire des chenilles de coeurs!**



*L'Heure du Conte c'est une belle occasion pour
prendre une photo avec ses amis, frères et
soeurs ou tout simplement l'instant d'un sourire ou
d'un regard !*



Olivier, Thomas, Andrée-Ann et William

Chaque Heure du conte, c'est un moment de plus du vécu Saint-Marcois qui s'ajoute au Grand Livre d'histoire locale!

Pour les membres de l'équipe d'animation se sont les enfants accompagnés de leurs parents qui deviennent les vedettes du moment. Il est toujours très agréable de les accueillir et de leur offrir des activités d'animation.

Être les spectateurs d'échanges amicaux, de gestes d'entraide et de transmission d'informations, voilà une façon de constater le sentiment d'appartenance communautaire.

L'Heure du conte ne pourrait exister sans la participation, la collaboration et l'engagement citoyen de jeunes. Ces jeunes se sont rencontrés à plusieurs reprises pour organiser ce qui a permis d'offrir aux enfants et aux parents un moment magique et rempli d'enchantement mêlé de joie!

Que ce soit pour l'accueil, l'animation et la préparation du conte, la narration, les jeux de rôles, le service de la collation et la distribution des cadeaux, notre équipe jeunesse a su relever le défi avec succès.

Merci à Laura St-Laurent, William Cloutier, Clara-Mia Champagne, Jocelyn Bérubé, Félix Breton, Juliette Plante, Zachary Bois, Jocelyne Bilodeau, Élisabeth Breton, Émile Parent. Votre imagination et votre ardeur sont très appréciées !!!

Des remerciements spéciaux aux parents qui ont apporté leur aide au service de la collation et au nettoyage après.

Merci aux membres du Club de l'Âge d'Or de Saint-Marc-de-Figuery pour leur partenariat dans l'organisation de l'Heure du Conte.

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau

Merci à vous fidèles participants à l'Heure du Conte, pour les organisateurs, c'est la plus belle marque de confiance dans une relation qui perdure.



Voici des Valentins et Valentines fiers de faire une photo souvenir Bébé Livia St-Laurent, Malik Breton, Thomas Breton et Danahève Breton.



Merci à nos préposés Sara-Maude Cloutier et Madame Diane Massicotte qui se sont occupés de la prise de présence et des photos.

▼ L'équipe d'animation : Laura St-Laurent, William Cloutier, Clara-Mia Champagne, Jocelyn Bérubé, Félix Breton, Juliette Plante, Zachary Bois, Jocelyne Bilodeau, Élisabeth Breton, Émile Parent ainsi que Figueryn et Figueryne !





SECTION DES NOUVELLES

LES COUN3 BOYS DE LA CORNE

La soirée du 15 février dernier avec les Count3 Boys fut une belle réussite.

Je vous remercie de votre participation à cette soirée, grâce à vous tous, les fonds que nous avons amassés permettront de bientôt refaire un nouveau revêtement du plancher de notre salle paroissiale.

Merci aux messieurs qui nous ont fait danser toute la soirée,
Noël Breton, Clément Dénomme,
Marius Gaivin ainsi que Vincent Gaivin,
ils ont bien su nous divertir.

Merci aux membres de la Fabrique :

Service du bar :

Alain Corriveau et Réjean Rouillard

À l'accueil :

Jacqueline Beausoleil et Emma Lantagne

En mon nom personnel et de toute l'équipe de la Fabrique, merci à tous.

Johanne Sabourin
Coordonnatrice paroissiale



SECTION DES NOUVELLES

Sortie de la 27^{ième} édition Répertoire d'informations

Dans la semaine du 17 février, vous avez reçu la dernière version du répertoire d'informations a été distribuée par la poste aux résidents du territoire de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. La réimpression du répertoire a été rendue possible grâce à la participation financière, par l'achat d'espaces publicitaires, des partenaires suivants:

PME Inter Notaires

Suzanne Blais, députée

P.G. Bilodeau Diesel

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

Location Lauzon

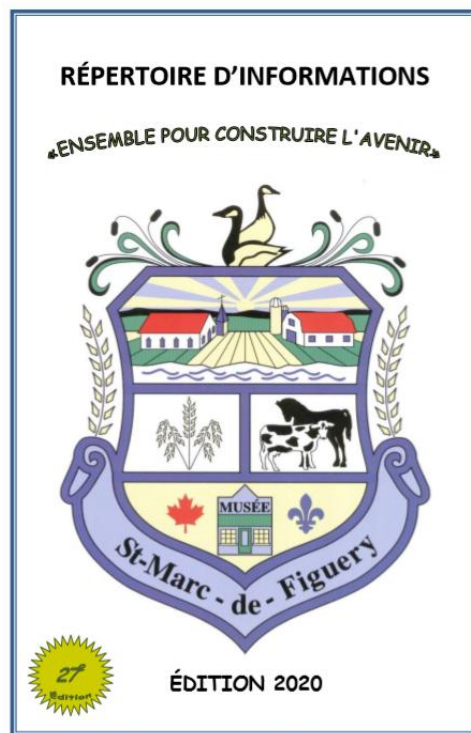
SADC

PERRIER Soudure et mécanique ind

McGuire, Provencher-Lavergne, Avocats

Il est en format PDF ce qui veut dire transmissible par courrier électronique et disponible sur le site internet de la municipalité au : <http://www.saint-marc-de-figuery.org/>. Voilà un outil de promotion du potentiel local qui permettra une plus grande visibilité de par le monde ! Si vous désirez recevoir un exemplaire par courrier électronique, veuillez nous contacter au 819-732-8601 ou à l'adresse électronique : jojobilod@yahoo.fr

Le Répertoire d'informations est reproduit en 500 exemplaires. Il contient l'information sur les organismes du territoire Saint-Marcois. Cela permet de connaître le rôle, les objectifs et les personnes à contacter pour chacun. Pour ce qui est des entreprises privées offrant des biens et services, les propriétaires transmettent l'information qu'ils veulent y faire paraître lors de la sollicitation annuelle d'ajout ou de mise à jour d'information. Il est le principal outil d'information lors de l'accueil des nouveaux résidents. Il est aussi utilisé comme outil de promotion afin de connaître les produits et les services des entreprises du territoire municipal et des entrepreneurs résidents ayant une entreprise sur un autre territoire que celui de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. Il est utilisé lors de présentations et rencontres régionales et extrarégionales. Les visiteurs du Parc Héritage qui veulent en savoir plus sur notre municipalité apprécient grandement cet outil.



***Des remerciements spéciaux à nos partenaires financiers,
un tel projet se perdure dans le temps grâce à votre aide.***



Voilà un exemple de projet réalisé par la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery en partenariat avec la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery depuis 1992 !



SECTION DES NOUVELLES

INVITATION

VENDREDI PIZZAS



DISCO-PATIN



JEUX DE SOCIÉTÉS EN FAMILLE

DATE : VENDREDI 28 FÉVRIER 2020

ENDROIT : MAISON DU CITOYEN

10, avenue Michaud

Saint-Marc-de-Figuery

HEURE ACCUEIL : 17h 30

APPORTEZ VOS CONSOMMATIONS.

DESSERT ET COLLATION DISPONIBLES SUR PLACE.

**ACTIVITÉ ORGANISÉE PAR L'ÉQUIPE D'ANIMATION
DE LA BIBLIOTHÈQUE ET LE COMITÉ DES LOISIRS.**

Afin de prévoir la quantité de nourriture nécessaire, s'il vous plaît confirmez votre présence, auprès de Jocelyne Bilodeau,

En appelant au : 819-732-8601

En expédiant un courriel à : jojobilod@yahoo.fr

Merci,

Au plaisir de vous accueillir!

**3,50 \$ la pointe
ou
13 \$ la pizza**

100^e

SECTION DES NOUVELLES

1922-2022

INVITATION À TOUS

RENCONTRE PRÉPARATION DU 100^e de la PAROISSE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

25 MARS 2019, 19 H, MAISON DU CITOYEN

Votre implication et votre engagement seront à l'image de cette fête qui aura lieu en 2022. Voici les secteurs d'activités dont une place vous attend:

Vous désirez vous joindre à eux.

Vous désirez recevoir de l'information.

Voici les coordonnées des personnes à contacter:

Yvon Lantagne : 819-732-0029

Jocelyne Bilodeau : 819-732-8601

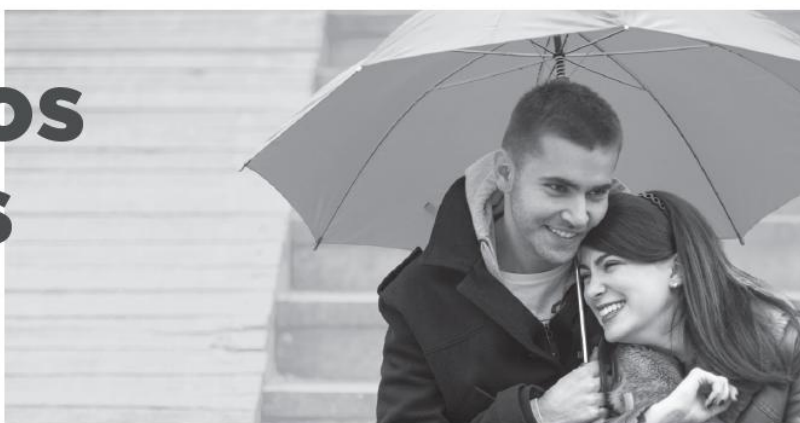
Protégez vos placements

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



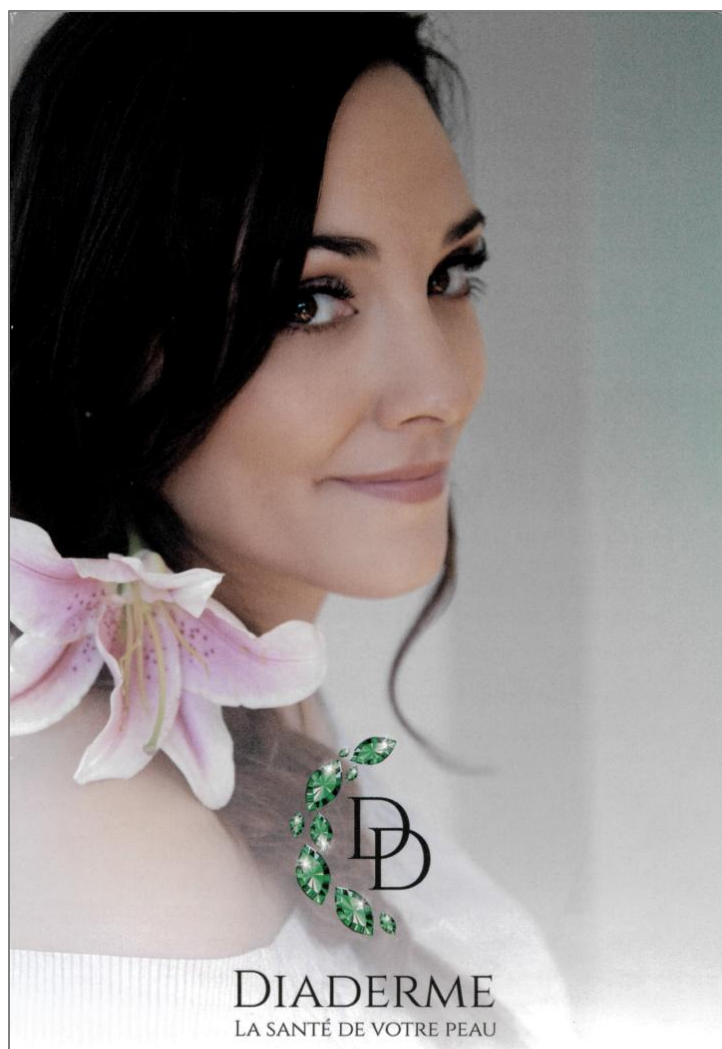
Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Responsable en gestion de patrimoine

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.labbé@agc.ia.ca
ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS



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

L'Espoir de demain
Groupe de soutien pour parents vivant le deuil d'un enfant

Début des rencontres
Mercredi 26 février 2020

Quand:
À chaque dernier mercredi du mois, de 19h à 21h.

Où:
Maison de la culture d'Amos- salle biblio

Un thème ou une activité différente à chaque mois.

Groupe accessible pour tous les parents de l'Abitibi-Témiscamingue

GRATUIT

Pour nous contacter:
Facebook ou Messenger

 L'espoir de demain

JOUR DE LA TERRE

BOURSE PORTEUR D'ESPOIR 2020



TU AS ENTRE 14 ET 30 ANS ET TU
T'IMPLIQUES EN ENVIRONNEMENT ?

COURS LA CHANCE DE REMPORTER 2000\$ GRÂCE
À TES INITIATIVES ENVIRONNEMENTALES INSPIRANTES

DEVIENS NOTRE PORTEUR D'ESPOIR 2020 !

INSCRIPTION DU 11 FÉVRIER AU 16 MARS SUR WWW.JOURDELATERRE.QUEBEC

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

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE



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

**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

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



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

TEM entrepreneur général Chef de file 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 **haute**ment 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	Excavation	Déneigement
Transport de vrac	Travaux miniers	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
Site Internet : tem-entrepreneur.ca

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Maladies de la mémoire : annonce du diagnostic

« Une fois le diagnostic posé, il doit être divulgué au patient et au proche aidant d'une façon qui correspond aux volontés exprimées par le patient et avec son consentement »

Contenu de l'annonce :

La procédure de divulgation est appliquée par le médecin à l'occasion d'une ou de plusieurs visites et pourrait comprendre une discussion sur :

- Les attentes, en tentant de rassurer le patient et le proche aidant, dans la mesure du possible, et en donnant un espoir réaliste;
- Les options thérapeutiques disponibles et la détermination des niveaux de soins;
- Un rappel de l'importance de la rédaction ou de la mise à jour des différents documents légaux (testament et mandat en cas d'incapacité);
- Les enjeux relatifs à la conduite automobile et le risque possible de la révocation du permis par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ);
- Les objectifs de maintien de l'autonomie du patient et la sécurité à domicile;
- Les enjeux relatifs à l'aptitude du patient à administrer ses biens, prendre soin de lui-même et consentir aux soins de santé;
- Les aides offertes par le Réseau de la santé et des services sociaux dont SAD;
- Un suivi possible avec un proche et la famille à partir d'une demande d'aide en signant un simple formulaire de référence, lequel pourrait, selon son accord, être acheminé vers le service **Premier lien de Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi**.

Aide sous forme de soutien, écoute, accompagnement et information :

- **Programme Premier lien de Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi** propose des services aux patients et leur famille ainsi que des groupes de soutien pour les proches aidants.

Le diagnostic d'une maladie de la mémoire repose sur l'apparition et la documentation de l'atteinte cognitive et/ou l'observation d'un changement comportemental

Vous avez besoin d'aide? Informez-vous!

Marielle Rioux, intervenante sociale
Société Alzheimer Abitibi-Témiscamingue
Secteur MRC d'Abitibi : 819 727-1221
102, Avenue de la Gare, Amos

Société Alzheimer

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi



**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 COMMUNIQUÉS

HORAIRE – MARS 2020

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Infirmière : Guylaine Bisson

🏠 **jeudi 5 mars:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)

🏠 **jeudi 19 mars:**

- Consultation au local de santé avant-midi et vaccination en après-midi

Intervenante sociale sur rendez-vous *

* Pour consulter un intervenant psychosocial, communiquer avec l'accueil psychosocial du CLSC au 732-3271. Merci!

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Maison du Citoyen
10, AVENUE MICHAUD, 2^{ème} ÉTAGE

Téléphones : 819-732-8601 ou 819-732-3271

Clinique prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)

🏠 lundi	2 mars:	Landrienne
🏠 mardi	31 mars:	La Corne



*Près de chez vous
Avec vous !*

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

Faites immédiatement la demande de votre carte d'adhésion au bureau municipal.



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



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

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

Domaine Opasatica

Centre de villégiature

(819) 763-8161

www.opasatica.com

info@opasatica.com



PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

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



Services professionnels :

*Vente & hypothèque,
donation, testament, mandat,
convention, contrat de
mariage, droit commercial et
corporatif, service de greffe
fiduciaire etc.*

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

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitibi.com

Une étude de treize (13) notaires à votre service



TRANSFERT D'UNE ENTREPRISE AGRICOLE

Plusieurs études démontrent l'importance que prendra la planification de la relève
au sein des entreprises québécoises au cours des prochaines années.

Avez-vous songé au moment de votre retraite?

Qui prendra la relève de votre dur labeur?

Les notaires de PME INTER Notaires détiennent une expertise reconnue en matière de droit agricole et de ce
marché spécifique. Parlez-en à votre notaire chez PME INTER Notaires ABITIBI inc. et
faites-vous guider par ce conseiller prévoyant, compétent et de confiance.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

Consultez notre site internet : www.equipementamos.com/home.aspx
Communiquez avec nous par courriel au : ealrenet@lino.com



René Trudel

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**

**FABRINORD
LTÉE**

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

850, Route 111 Est • La Sarre (Québec)
Tél: (819) 333-2364 • Fax: (819) 333-2029

René Trudel
président

CAT





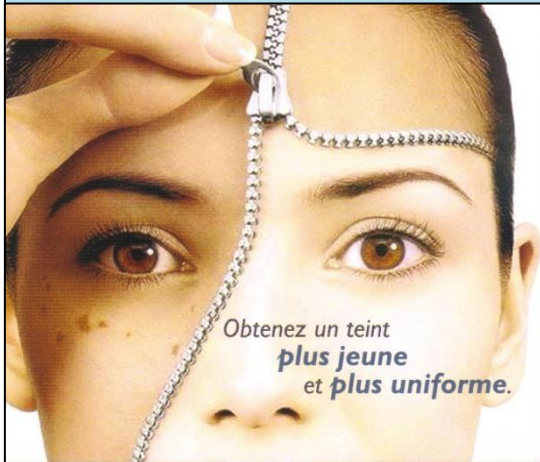
Mars 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24  Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de la Corporation de développement, 19 h30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	26  Messe 16 h 30 Mercredi des Cendres Maison du citoyen : Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	27 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	28 VENDREDI PIZZAS – DISCO-PATIN ACTIVITÉS EN FAMILLE À LA MAISON DU CITOYEN 17 h 30 à 22 h Bureau municipal fermé	29 Bureau municipal fermé	1  Messe 9 h 30
2  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	3 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	4  Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	5 Services du CLSC au 10, ave. Michaud: Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	6 Bureau municipal fermé	7  Changement d'Heure	8  Messe 9 h 30
9  Relâche scolaire Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10 Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	12 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13 Bureau municipal fermé	14 Bureau municipal fermé	15  Messe 9 h 30
16  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	17 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	19 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation en am Vaccination en pm Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20 Bureau municipal fermé	21 Bureau municipal fermé	22  Messe 9 h 30
23  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24 Tombée des textes journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25  1 ^{er} versement de taxes municipales Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 RENCONTRE 100^e 19 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	26 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 Bureau municipal fermé	28 Bureau municipal fermé	29  Messe 9 h 30
30  Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	31 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Dates à retenir : Heure du Conte de Pâques : 8 avril 2020, 19 h Raconte-Moi Mon Village : 25 avril 2020 Bazar de la Fabrique : 2 et 3 mai 2020 Journée environnement : 23 mai 2020				

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
📍 EsthétiqueNancyHarvey
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

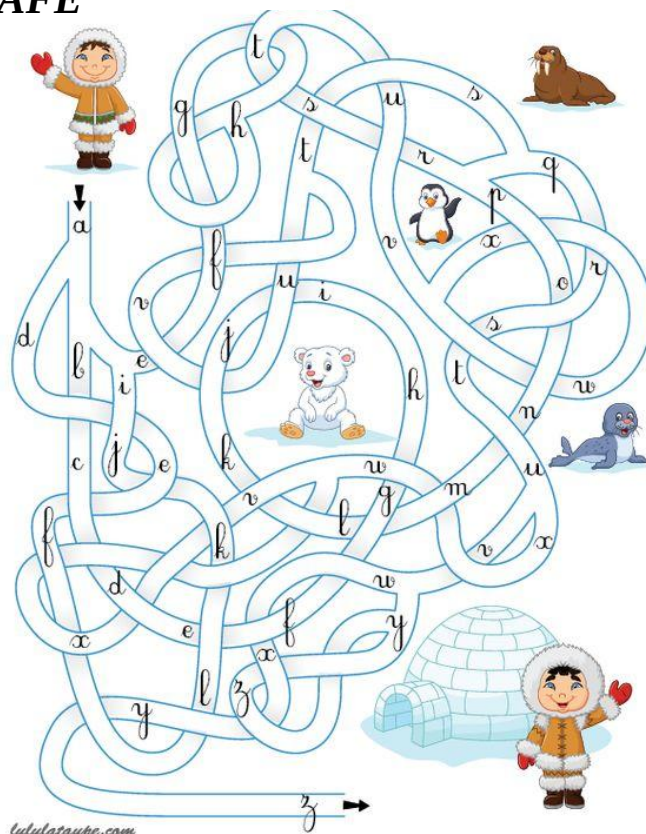




PAUSE CAFÉ



Retrouve et entoure les 6 différences



lululalauppe.com



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Vente de remorques ainsi que les pièces
telles que : pneus et treuils portatifs



beachcomber
HOT TUBS



Cub Cadet



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

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Carte professionnelle :	6 \$/mois	55 \$/année
Un quart de page :	9 \$/mois	85 \$/année
Demi-page :	13 \$/mois	125 \$/année
Page entière intérieure:	16 \$/mois	155 \$/année
Page entière couverture intérieure:		205 \$/année
Page entière couverture extérieure:		305 \$/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

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
Décembre 2019	10 décembre 2019	16 décembre 2019
Janvier 2020	21 janvier 2020	27 janvier 2020
Février 2020	18 février 2020	24 février 2020
Mars 2020	24 mars 2020	30 mars 2020
Avril 2020	21 avril 2020	27 avril 2020
Mai 2020	19 mai 2020	25 mai 2020
Juin 2020	23 juin 2020	29 juin 2020
Juillet 2020	14 juillet 2020	20 juillet 2020
Août 2020	25 août 2020	31 août 2020
Septembre 2020	22 septembre 2020	28 septembre 2020
Octobre 2020	20 octobre 2020	26 octobre 2020
Novembre 2020	24 novembre 2020	30 novembre 2020
Décembre 2020	15 décembre 2020	21 décembre 2020

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

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec
appuie financièrement la SADC.

LA NOUVELLE ÉQUIPE **THIBAUT** AMOS



Thierry Lambert
Marc-André Boucher
Vincent Frigon



Venez rencontrer la nouvelle équipe de Thibault Chrysler Amos!

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

PANIERES BIOS LÉGUMES

- Miels et produits transformés
- Chandelles en cire d'abeille
- Emballages cadeaux
- Produits régionaux
- Légumes de champs et de serre
- Aire de pique-nique

OUVERT SUR SEMAINE

LUNDI AU
VENDREDI

8H À 17H

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