

# SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



Volume 20, numéro 4, 27 avril 2020



# L'ÉVEIL CAMPAGNARD



La Famille Lantagne-Breton



Le Couple Larose-Charest

La solidarité et la gaieté sont de merveilleuses options dans l'espoir que tout va bien aller!



La Famille Letendre - Lapointe



51, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

[www.hyundaiamos.com](http://www.hyundaiamos.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: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen.....	5 à 9
Info-agente de développement.....	10
Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation.....	11
Info-environnement.....	12
Info-compost.....	13
Info-gestion matières résiduelles.....	14-15
Info-biblio.....	16
Info-pompier.....	17
Info-santé.....	18
Info-jeunesse.....	19
Info-scolaire.....	20
Info-parents.....	21
Info-aînés.....	22
Info-culture.....	23
Info-sécurité- Sûreté du Québec - Info-sécurité civile - citoyen.....	24 à 28
Recette du mois.....	29
Conseil projets construction.....	30
La chronique des mielleux.....	31
Chronique : pour un mieux-être total.....	32
Chronique météo.....	33
Offres d'emplois.....	34-35
Section des nouvelles.....	36 à 41
Section des communiqués.....	42 à 48
Contact avec l'état.....	49
Calendrier détachable.....	51
Pause café.....	53

### PENSÉES DU MOIS

«Sème une pensée, tu récolteras un acte. Sème un acte, tu récolteras une habitude. Sème une habitude, tu récolteras un caractère. Sème un caractère, tu récolteras un destin.»  
Stefen Covey

«Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles.» Sénèque

«Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité.»  
Antoine de St Exupéry

«Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle.» Albert Einstein

« Tous Les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de gravir. »

«Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire»  
Walt Disney

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



**Oui le Christ est ressuscité, il est vivant, il marche à nos côtés. Alléluia!**

### IL Y A DE L'ESPÉRANCE

Ne vous laissez pas miner par la peur, morfondre par la peur. Oui, c'est vrai, il y a une épidémie, il y a un virus, certes invisible, mais qui fait, ô combien, parler de lui. Pourtant, la paix peut véritablement, naître en ces moments.

Bien sûr, suivez les recommandations sanitaires. Mais surtout, ne laissez pas le trouble, l'inquiétude entrer dans votre cœur et toutes ces choses vous ronger de l'intérieur. Parce que notre paix n'est pas dans ces événements du monde. Et ne l'y mettez pas. Notre paix est dans une personne, dans la Parole d'une personne. Cette personne, c'est JESUS. JESUS n'est pas un mirage, ni un nuage. Il est une vraie oasis, il est une personne vivante. C'est notre origine. Il est notre Créateur. Il nous a parlé il y a deux mille ans et sa Parole ne change pas. Il ne nous parle pas seulement dans les moments de joie, mais aussi dans les moments d'épreuves, de détresse, de troubles, comme aujourd'hui.

### JÉSUS EST NOTRE PAIX

Dans l'évangile selon saint Jean 16,32-33, Jésus nous dit : « *Voici que l'heure vient et elle est déjà venue où vous serez dispersés chacun de son côté. Je vous ai dit cela pour que vous ayez en Moi la paix. Dans le monde, vous avez à souffrir, mais gardez courage ! Moi, je suis vainqueur du monde.* » [...]

### PRIER LE CHAPELET

C'est donc le moment où nous, chrétiens, nous nous réveillons, où nous devenons des foyers d'espérance pour ce monde qui attend une parole d'espérance.

Un remède très puissant contre la peur et également un remède de protection contre toute maladie c'est le chapelet, le rosaire.

La Vierge Marie ne cesse d'apparaître, de- puis Lourdes jusqu'à Medjugorje en passant par Pontmain, nous disant : « *Mais priez, mes enfants, mon Fils se laisse toucher, Il vous exaucera en peu de temps.* » Priez le chapelet ensemble, en famille. [...]

### VIVONS EN COMMUNION

Demandons à Dieu de nous bénir et de nous garder dans Sa paix, dans Sa présence et éloigne de nous tout mal. Qu'Il fasse de nous des flambeaux d'espérance pour les autres. Passons des coups de fil à nos proches pour prendre de leurs nouvelles. Ayons soin les uns des autres. Ne laissons plus la peur entrer dans notre cœur, mais trouvons notre paix dans le Seigneur. [...]

Gardez l'espérance et la paix et n'ayez pas peur du lendemain, car le lendemain est dans Sa main.

Source : Alberto (Revue Étoile Notre-Dame N°295- avril 2020)

Depuis l'année de la miséricorde décrétée du 8 décembre 2015 au 20 novembre 2016, le pape François nous a demandé d'appuyer une œuvre de miséricorde. Ici au diocèse d'Amos une quête spéciale était faite pour la communauté de l'Arche d'Amos, le dimanche de la Miséricorde, qui est le dimanche après le dimanche Pâques. Cette année il nous est demandé d'envoyer nos dons par chèque fait à l'ordre de :

### L'Arche de l'Abitibi-Témiscamingue

À l'adresse suivante : Abbé Raymond Martel  
450 Rue Principale Nord  
Amos (Québec) J9T 2M1

Soyons Généreux!

Bon mois de mai, n'oublions pas que c'est le mois de Marie, prions-la, elle nous écoutera...



## SECTION MUNICIPALE

### Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

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

1. La CMQ a résolu d'autoriser la directrice générale et secrétaire-trésorière à lancer un processus d'appel d'offres pour l'acquisition et l'épandage d'abat-poussière pour la saison estivale 2020.
2. La CMQ a résolu d'autoriser la directrice générale et secrétaire-trésorière à lancer un processus d'appel d'offres pour le déneigement et l'entretien des chemins pour les saisons automne 2020 et hiver 2021 et automne 2021 et hiver 2022.
3. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 4 mars 2020 pour un total de 41 110.47 \$  
Versement par chèque C2000029, C2000034  
Païement par transfert électronique P2000046 à P2000054  
Salaires payés D2000050 à D 2000056 pour un montant total de 2 728.44\$
4. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 18 mars 2020 pour un total de 36 943.53 \$  
Versement par chèque C2000035, C2000037  
Païement en ligne sécurisée L2000015 à L2000022  
Païement par transfert électronique P2000055 à P2000060  
Salaires payés D2000057 à D 2000068 pour un montant total de 5746.01\$
5. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 26 mars 2020 pour un total de 1 445.85 \$  
Versement par chèque C2000038 à, C 2000039  
Païement en ligne sécurisée L 2000023 à L2000025  
Païement par transfert électronique P2000061 à P2000063  
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard d'avril 2020  
Salaires payés D2000069 à D 2000073 pour un montant total de 2 175.03\$

\*\*\*\*\*



## INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES au 4 mars 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000029	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Chemises, câble HDMI et adaptateur, coffret pour petite caisse	118,18
C2000030	C.D. BOUTIN	Produit nettoyant et acc. Garage, Heure du conte jus, frais de poste Maison du citoyen et Bureau municipal, Produit nettoyant bassin, pièce dégeleuse, réparation patinoire, diésel Kubota, diésel niveleuse, essence pick-up, pièce Kubota et pick-up, essence petit tracteur, quincaillerie pompier	1 624,21
C2000031	Poste Canada	Répertoires, journal, publipostage Centre récréatif	206,75
C2000032	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 241,02
C2000033	Gemme Daphnée	Politique de couches lavables	100,00
C2000034	PETITE CAISSE	Créer petite caisse Martine	70,00
P2000046	JOCELYNE BILODEAU	Frais de déplacements Février, rencontre repas ADL (MRC), rencontre repas pensionnat, Fournitures enfants pour heure du conte St-Valentin	226,77
P2000047	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank 33 lbs, lame scie émondeur, manche télescopique	306,52
P2000048	M & M NORD OUEST INC.	Savon main, pince, bougies et pièces tracteur	97,05
P2000049	Bélangier Doris	Frais de déplacement Février	74,70
P2000050	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage et déneigement versement 3 de 4	36 826,50
P2000051	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau et maison du citoyen	60,00
P2000052	Lachaine Martine	déplacement	14,40
P2000053	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Chlorure de calcium	130,90
P2000054	PAPETERIE COMMERCIALE	Enveloppes 9,5 * 14,75	13,47
<b>TOTAL</b>			<b>41 110,47</b>



**INFO-BUDGET**  
MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY  
LISTE CHÈQUES au 18 mars 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000015	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Fonds de pension janvier 2020	2 171,89
L2000016	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Services internet Maison citoyen et bureau municipal janvier 2020	114,86
L2000017	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source février 2020	5 613,37
L2000018	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source février 2020	2 086,58
L2000019	SOCIÉTÉ ASSURANCE AUTOMOBILE QUÉBEC	Immatriculation niveleuse, tracteur, pick-up et camion pompier	3 213,83
L2000020	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Renouvellement d'adhésion 2020	548,43
L2000021	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Assurance	375,00
L2000022	HYDRO-QUÉBEC	Luminaire, 10 av. Michaud, patinoire, caserne/garage, bureau et PP1	1 666,31
C2000035	CIA INFORMATIQUE	Ordinateur pompier, réparation ordinateur Martine	1 944,69
C2000036	H2Lab Inc.	Test PP2	146,48
C2000037	Municipalité de St-Félix-de-Dalquier	Collectes compostage	3 596,40
P2000055	Gestion Simon Blanchard inc	Chaufferette, barre d'alimentation, bouche fenestration	89,63
P2000056	KOMUTEL INC.	11 * alertes 911	126,47
P2000057	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal et répertoire 2020	1 469,82
P2000058	ATELIER KGM INC	Pièces tracteur/souffleur	26,39
P2000059	LÉS ENTREPRISES ROY ET FRÈRES	Ajustement bitume et diésel, crédit ensemencement hydraulique	15 798,55
P2000060	UAP Inc. (Traction Amos)	Tuyau tracteur, masse et pièces tracteur	241,58
<b>TOTAL</b>			<b>36 943,53</b>



**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**  
LISTE CHÈQUES au 26 mars 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000023	TÉLÉBEC LTÉE	Maison du citoyen et bureau municipal	265,97
L2000024	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000025	HYDRO-QUÉBEC	Station de pompage PP23	93,69
C2000038	CROIX-ROUGE CANADIENNE	Abonnement annuel	170,00
C2000039	PHARMACIE TRÉPANIÉRIER, LALIBERTÉ ET GRAVEL	Trousses de premiers soins	109,88
P2000061	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidange de fosse septique	610,00
P2000062	GAGNON NANCY	Entretien maison du citoyen	45,00
P2000063	RP EXPRESS	Transport test PP2	13,42
<b>TOTAL</b>			<b>1 445,85</b>

\*\*\*\*\*



**INFO-CITOYEN**  
**BUREAU MUNICIPAL FERMÉ**

Pour les services administratifs, le bureau municipal sera accessible seulement par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au : [reception-stmarc@cableamos.com](mailto:reception-stmarc@cableamos.com) ou [mun.stmarc@cableamos.com](mailto:mun.stmarc@cableamos.com).

Notez qu'une boîte aux lettres a été mise à votre disposition, aux heures suivantes, pour y déposer vos documents ou

paiements de taxes :  
 Lundi : 8 h à 16 h  
 Mardi : 8 h à 16 h  
 Mercredi : 8 h à 16 h (exceptionnellement pendant la période de la pandémie)  
 Jeudi : 8 h à 16 h

Pour connaître les derniers changements, consultez :

- La page Facebook de la Maison du Citoyen : @MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery
- Le Site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : [saint-marc-de-figuery.org/](http://saint-marc-de-figuery.org/)

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

La direction municipale



# INFO-CITOYEN

## COVID-19

\*\*\*\*\*

### SITES D'INFORMATIONS

L'Agence de la santé publique du Canada et Santé Québec offrent de nombreuses ressources en ligne au sujet de la COVID-19.

Rendez-vous aux sites Internet listés ci-dessous pour accéder aux multiples documents d'information sur divers sujets dont la différence entre l'auto-surveillance, l'auto-isolément et l'isolement, ainsi que pour obtenir des conseils pour prendre soin de quelqu'un atteint de la COVID-19.

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

\*\*\*\*\*

### FERMETURE DES PARCS

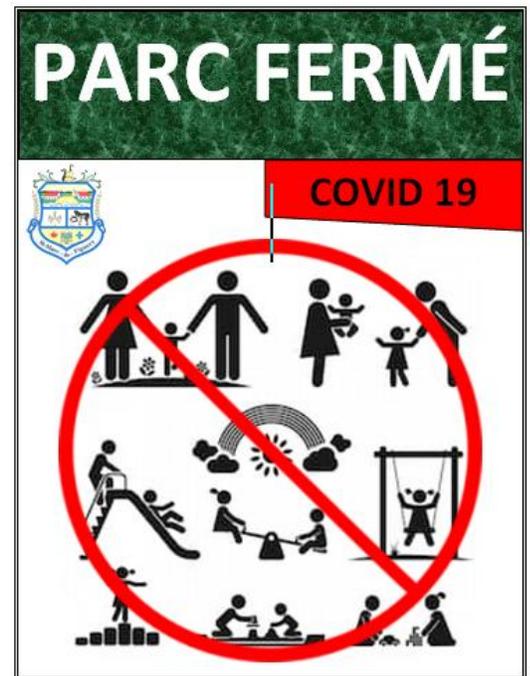
La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery ferme les parcs et aires de jeux sur son territoire en guise de prévention face à la pandémie de COVID-19.

**La mesure est entrée en vigueur au moment de cette publication.**

Il est très important de respecter les règles de distanciation. Dans cet esprit, les modules et les aires de jeux seront fermés.

L'instance municipale évaluera au fur et à mesure, dans toutes ses actions, elle suit les recommandations émises par la Direction régionale de santé publique.

La direction municipale



\*\*\*\*\*



### COMMISSION SCOLAIRE HARRICANA

### FERMETURE DES COURS D'ÉCOLE DE L'HARRICANA

Pour éviter toute transmission de la COVID-19, la Commission scolaire Harricana, en concertation avec les municipalités de son territoire, avise la population de la fermeture des cours d'école urbaines et rurales. La CS Harricana compte sur la collaboration des citoyens pour mettre en pratique cette nouvelle directive.

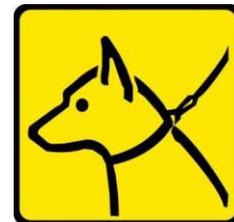
Plus spécifiquement, la fermeture s'applique aux cours d'école et aux infrastructures sportives extérieures. Elle comprend l'interdiction pour toute personne d'utiliser les aires de jeu, les modules, les balançoires, les terrains sportifs dédiés à la pratique de sports d'équipe, les patinoires et le mobilier urbain.



## INFO-CITOYEN

### 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.**



#### UN PETIT RAPPEL

**N'oubliez pas que si vous prévoyez réaliser des projets d'agrandissement, de rénovation, d'ajout de bâtiment, etc., LA PREMIÈRE ÉTAPE est de contacter l'inspecteur municipal afin de vous assurer que les normes sont respectées !**

**819-732-8501**

**Mais encore de ne pas être dans l'obligation de recommencer !**



### ATTENTION À VOTRE RÉSEAU D'ÉGOUT

Il est strictement **INTERDIT** de jeter dans les toilettes, dans l'évier ou ailleurs dans le système d'égout municipal : des ustensiles de plastique ou de métal, des soies dentaires, des cures oreilles, des serviettes ou tampons hygiéniques, des brosses à dents, des pailles, du sable, du gravier, des couches jetables, de la cendre, des mégots de cigarettes, des cheveux, des ongles, des pièces de tissus, des lingettes, de la peinture, de la teinture, des résidus de métal ou de bois, de l'huile, de la graisse, etc.

Ces objets et matières se retrouvent à la station de pompage, cela peut occasionner un bris majeur, dont la dépense en réparation (plusieurs milliers de dollars), si cela survient les frais seront assumés par les citoyens qui sont branchés sur le système. Toute personne qui serait prise en flagrant délit ou qui ferait l'objet d'une dénonciation se verra facturer les coûts complets de réparation en plus d'une amende. De plus, ils peuvent provoquer des bris au système de pompage du réseau d'égout et ainsi provoquer du refoulement d'égout jusque dans vos propriétés.



**MERCI DE PORTER ATTENTION À CE MESSAGE.**

La direction municipale



## INFO-CITOYEN

### ATTENTION AUX LINGETTES DÉSINFECTANTES

Comme tout ce qui est jeté aux toilettes lorsqu'une résidence est branchée eau réseau d'égouts se retrouve nécessairement dans celui-ci, les lingettes peuvent obstruer les tuyaux et bloquer les pompes des stations de pompage, brûlant ainsi le moteur de celles-ci.

Cette mauvaise habitude peut engendrer plusieurs problèmes très coûteux pour les municipalités et peut avoir des conséquences désastreuses pour les citoyens, surtout en temps de pandémie.

- › Le remplacement d'une pompe coûte plusieurs milliers de dollars;
- › Le blocage des tuyaux peut mener à un refoulement d'égout dans les résidences;
- › L'usure prématurée des pompes nécessite leur remplacement hâtif;
- › L'usage anormal des pompes peut augmenter les coûts d'entretien des stations de pompage.

Contrairement au papier de toilette, les lingettes désinfectantes ou démaquillantes, tout comme les serviettes hygiéniques et les tampons, ne se désagrègent pas dans les conduits. Ces produits n'ont tout simplement pas leur place dans la toilette et le réseau d'égout, ils sont destinés à la poubelle.

Un refoulement d'égout en temps de pandémie, c'est se mettre à risque de devoir évacuer votre résidence pendant plusieurs jours alors que les options d'hébergements sont plus rares. C'est aussi devoir procéder aux nettoyages de votre demeure dans un contexte où les services sont au ralenti. Il est de notre responsabilité à tous d'agir afin d'éviter ces désagréments coûteux.

Nous comptons donc sur chacun de vous pour jeter vos lingettes à la poubelle!

# TROUVEZ L'INTRUS

## CE QUE TOUS DEVRAIENT SAVOIR...

C'est qu'une toilette peut tolérer bien des choses, mais pas les lingettes!

**MMQ** | La Mutuelle des municipalités du Québec

Un conseil offert par l'assureur des municipalités québécoises.



# INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

*Jocelyne Bilodeau*

## Portrait du financement agricole en Abitibi-Témiscamingue et pistes de solution pour en faire un levier de développement efficace

### Diagnostic relativement au financement agricole en Abitibi

À la lumière des entrevues réalisées auprès des institutions financières, de l'UPA, de la FADQ et du MAPAQ tant au niveau régional que provincial et à l'aide des travaux réalisés avec le comité de pilotage, nous présentons ci-après le diagnostic de la situation en regard du développement des entreprises agricoles dans la MRC d'Abitibi.

Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producteurs bien établis dans leur milieu</li> <li>• Expertise</li> <li>• FADQ- programmes (incluant aide à la relève)</li> <li>• Prix des terres</li> <li>• Engagement du milieu</li> <li>• Réseau Agriconseils A-T</li> <li>• MAPAQ/FADQ/UPA/MRC/CLD</li> <li>• Institutions financières</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vision de l'agriculture non partagée</li> <li>• Négativisme</li> <li>• Relation conflictuelle</li> <li>• Regarder le passé</li> <li>• Isolement des producteurs</li> <li>• Transport</li> <li>• Coût des intrants + équipements</li> <li>• Coût main-d'œuvre spécialisée</li> <li>• Manque de personnel dynamique</li> <li>• Marge faible et peu de garantie               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Financement = Manque de capitaux propres (mise de fonds), Capacité de remboursement (manque de liquidité-garanties) = frein au financement</li> <li>✓ Pression accrue sur la qualité des gestionnaires</li> </ul> </li> <li>• Manque de ressources pour mettre en œuvre un plan d'action territorial</li> </ul>
Opportunités	Menaces
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potentiel de croissance élevé               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Plan pour attirer des fermes du sud à s'établir en Abitibi</li> <li>✓ Ferme maraîchère de petite taille</li> <li>✓ Foin commercial</li> <li>✓ Ruminants (bovin et lait)</li> </ul> </li> <li>• Économie régionale (cycle du secteur des mines)</li> <li>• Achat local</li> <li>• Mobilisation territoriale               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Message positif et unifié</li> </ul> </li> <li>• Gestion stratégique et financière</li> <li>• Fonds territorial d'investissement</li> <li>• Société opérante</li> <li>• Statut sanitaire               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sans OGM</li> <li>✓ Génétique</li> </ul> </li> <li>• Main-d'œuvre étrangère</li> <li>• Changements climatiques</li> <li>• Mise en marché vers l'Ontario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence de vision provinciale relative au contexte de développement et à l'environnement d'affaires en régions périphériques</li> <li>• Arrêt de l'amélioration des terres</li> <li>• Perte d'expertise en financement</li> <li>• Baisse du nombre de producteurs</li> <li>• Perte de valeur des terres</li> <li>• Isolement (éloignement des marchés)</li> <li>• Confiance fragilisée</li> <li>• Rigidité des programmes de soutien/investissements</li> <li>• Vision politique confrontée aux autres secteurs</li> <li>• Manque d'adaptation des outils et programmes</li> <li>• Rétention des nouveaux arrivants dans la région</li> <li>• Relation conflictuelle</li> <li>• Absence d'une vision partagée</li> <li>• Absence d'ouverture aux nouveaux modèles de développement/tendances de consommation</li> </ul>

Extrait du Portrait du financement agricole en Abitibi-Témiscamingue et pistes de solutions pour en faire un levier de développement efficace, Forest Lavoie Conseil

Source pour faire la lecture intégrale du document : [https://mrcabitibi.qc.ca/resources/medias/albums/MRC-Abitibi-Rapport-final\\_pourdifusion.pdf](https://mrcabitibi.qc.ca/resources/medias/albums/MRC-Abitibi-Rapport-final_pourdifusion.pdf)

# INFO-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-RÉCUPÉRATION-VALORISATION



## 10 conseils

1. Utilisez du papier recyclé pour imprimer vos documents et configurez votre imprimante en impression recto verso.
2. Utilisez le verso non imprimé d'une feuille pour prendre des notes.
3. Réemployez les boîtes de carton.
4. Échangez les vêtements que vous ne portez plus avec des ami(e)s et des membres de votre famille ou faites un don à la friperie de votre localité ou encore à un organisme de charité.
5. Réutilisez les vêtements troués pour en faire des chiffons.
6. Récupérez l'eau de pluie ou l'eau d'un déshumidificateur pour arroser vos plantes.
7. Favorisez l'achat de gros formats plutôt que les petites portions individuelles et évitez les produits suremballés.
8. Priorisez les contenants réutilisables pour conserver vos aliments.
9. Évitez l'achat de bouteilles de plastique, utilisez les fontaines, les robinets et les bouteilles réutilisables.
10. Faites don de vos vieux équipements informatiques à des organismes s'ils sont encore fonctionnels. Si ceux-ci ne fonctionnent plus, vous pouvez les recycler dans des usines de récupération-recyclage, chez certains fabricants et détaillants ou encore à l'éco-centre.



I  
D  
É  
E  
S  
  
3  
R  
V



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

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

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

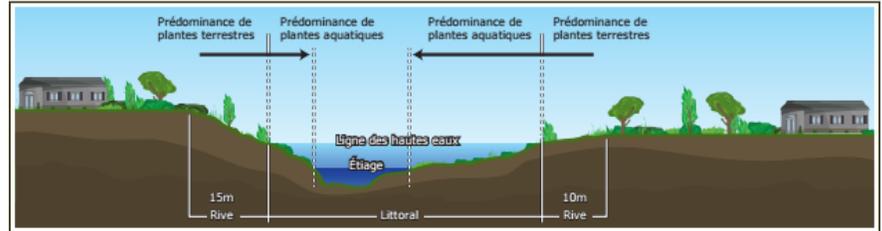
- Construction générale - industrielle - résidentielle - commerciale
- Construction neuve
- Rénovation générale
- Excavation, terrassement et pavé uni, aménagement paysager
- Taille haies et élagage
- Dénéigement de toitures, patios et trottoirs



# INFO-ENVIRONNEMENT

## LA BANDE RIVERAINE

Il s'agit d'une bande de végétation naturelle qui constitue une zone de transition entre les milieux terrestres et aquatiques. Elle varie en fonction de la pente et de la hauteur du talus puis se calcule à partir de la ligne des hautes eaux. Selon la *Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables (PPRLPI)*, elle varie entre 10 et 15 m.



Source : Doyon, N. (s.d.) Fiche d'aménagement de la bande riveraine. ROBVO.  
Repéré à : [http://obvaj.org/wp-content/uploads/2015/10/Fiche\\_bande\\_riveraine.pdf](http://obvaj.org/wp-content/uploads/2015/10/Fiche_bande_riveraine.pdf)

### La rive remplit de nombreux rôles nécessaires au bon fonctionnement d'un plan d'eau :

- Barrière à pollution** : Les végétaux retiennent et éliminent les polluants des eaux de ruissellement (pollens, phosphore, engrais, pesticides, sédiments, matières fécales, bactéries, autres matières en suspension, etc.) avant qu'elles n'atteignent les lacs et cours d'eau.
- Stabilise les berges** : les plantes retiennent le terrain et réduisent les risques d'érosion des berges engendrées par les eaux de ruissellement, le vent, les vagues, etc.
- Protection contre le réchauffement de l'eau** : L'ombre produite par les arbres et les grands arbustes limite le réchauffement de l'eau, ce qui réduit la prolifération des algues bleu vert et des plantes aquatiques indésirables, tout en favorisant la présence de poissons.
- Refuge pour la faune** : Une bande riveraine végétalisée assure à de nombreuses espèces fauniques des aires de reproduction, des habitats, des abris et des sources de nourriture.
- Contribution à la beauté des paysages** : En préservant le caractère naturel des paysages, la végétation riveraine donne de la valeur aux propriétés.
- Diminue les risques d'inondation** : en absorbant l'eau passant par la bande riveraine, elle permet de diminuer la quantité d'eau atteignant le plan d'eau.
- Recharge la nappe phréatique** : En diminuant le ruissellement, la bande riveraine aide à absorber l'eau qui recharge la nappe souterraine.

### Comment revégétaliser ma bande riveraine ?

#### Voici les étapes lorsque vient le printemps ou l'automne :

1) On creuse un trou;	5) On remplit le trou à moitié;	9) On prépare la cuvette d'arrosage;
2) On s'assure que le fond du trou est bien meuble;	6) On arrose;	10) On arrose en remplissant la cuvette;
3) On amende;	7) On termine le remplissage;	11) On installe du paillis;
4) On place le plant dans le trou;	8) On ajoute un tuteur;	12) On fait la taille de nettoyage.

### Mais ... Quels végétaux choisir ?

Plantes herbacées, arbustes et arbres indigènes (provenant du Québec) sont à cibler. Ils doivent être adaptés au climat de l'Abitibi. Consulter la liste des végétaux recommandés pour la végétalisation des bandes riveraines en Abitibi ainsi que notre liste des pépinières en Abitibi sur <http://obvaj.org/les-bonnes-pratiques/la-bande-riveraine/> . Vous y trouverez plusieurs conseils et des photos.

PNEUS NORD-OUEST	PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE
	246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0  <b>DAVID SHEEHY</b> sheehy.david@hotmail.com 819 732-0701	Auto V.T.T. Remorque Agricole Spécialisé	MAG Acier Remorque	V.T.T. Moto Motoneige Remorque

L'AVENIR  
EST AU BRUN



## INFO-COMPOST

DES  
QUESTIONS ?

819 732-8501  
819 732-8601



st-marc-de-figuery.org



# PETIT RAPPEL AUCUN SAC DE PLASTIQUE AU COMPOST

**MÊME COMPOSTABLE ou BIODÉGRADABLE**

### POURQUOI?

Pour éviter le bris des équipements qui ne les acceptent pas...  
(et que des personnes aient à manipuler le tout avec leurs mains)

### QUOI FAIRE AVEC MES SACS COMPOSTABLES DÉJÀ ACHETÉS?

Utilisez-les pour y mettre vos déchets domestiques (bac vert)!  
Ils sont, sommes toutes, meilleurs pour l'environnement que le  
plastique!

➔ Ainsi, il se peut que dans les prochaines semaines,  
nous vérifions le bac brun et que celui-ci ne soit pas ramassé,  
si des sacs apparentés au plastique s'y trouvent.



« Ficelle alimentaire telle que  
celle entourant les tournedos



« K-cup à café



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 disponibles sur le site Internet municipal : <https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

**EN DATE DU 14 AVRIL 2020, LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVENT À 9 950 KG!  
BRAVO!**

# INFO-GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES



## RAPPEL DES DIRECTIVES EN GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

En cette période de crise de la COVID-19, la MRC d'Abitibi souhaite rappeler à la population différentes directives concernant la gestion des matières résiduelles qui touchent les citoyens de son territoire.

### Les collectes

Les collectes des bacs de compostage, de recyclage et de déchets se poursuivent sur tout le territoire de la MRC d'Abitibi. C'est pourquoi il est primordial de continuer les mêmes et bonnes pratiques de tri des matières résiduelles à la maison.

### Modification dans la gestion de certaines matières

Bien que les indications sur diverses matières résiduelles sont sujettes à changement durant la crise de la COVID-19, voici celles qui ont été mises en place durant les dernières semaines par RECYC-QUÉBEC :

- **les papiers mouchoirs et autres lingettes désinfectantes ne vont pas au compostage, mais dans des sacs fermés et placés dans le bac de déchets;**
- **tous les moyens de protection, comme les gants, les masques, les mouchoirs, les lingettes, potentiellement souillés, doivent être mis dans un sac ou contenant fermé et ensuite placé dans le bac de déchets;**
- **entreposer à la maison, les différents contenants consignés (bouteilles et cannettes), et remettre à plus tard les déplacements vers les écocentres et autres points de recyclage.**

### Écocentre

À ce jour, plusieurs écocentres du territoire ont fermé leurs portes au public suite aux directives du gouvernement.

**En ce qui concerne l'Écocentre d'Amos, celui qui dessert la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery, un horaire réduit est offert : DU MERCREDI AU SAMEDI DE 10 H À 15 H.**

Les utilisateurs se doivent de respecter les règles d'hygiènes et de distanciation sociale lors de leur visite.

La MRC d'Abitibi assure une vigie en matière de gestion des matières résiduelles en période de crise et diffuse toute information pertinente sur sa page Facebook advenant la mise ne place de mesures particulières. Elle vous invite également à suivre son site web et son Bottin vert pour de l'information continue.

Source :

Jenny-Lee Falardeau  
Agente de communication  
MRC d'Abitibi  
819-732-5356, poste 210

Information : Olivier Cadieux  
Conseiller en environnement  
MRC d'Abitibi  
819-732-5356, poste 218

## INFO-GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES



### UN NOUVEAU CAMION À CHARGEMENT LATÉRAL ET ARRIÈRE SVP – SUIVRE LES CONSIGNES

Comme **NOUVEAUTÉ**, rime souvent avec **CHANGEMENT**  
Le nouveau camion est muni d'une pince pour saisir les bacs bruns  
et d'une plate forme pour lever les bacs bleus et verts

**NOTEZ QUE LA COLLECTE NE SE FERA PAS À VOTRE RÉSIDENCE,  
SI LES CONSIGNES NE SONT PAS APPLIQUÉES**

Mettre les bacs aux abords du chemin en soirée, la veille de la collecte

**LORSQUE VOUS ÊTES EN POSITION AVANT POUR SORTIR DE VOTRE ENTRÉE**  
DISPOSER LE BAC BRUN À DROITE TANDIS QUE  
LE BAC BLEU OU VERT À GAUCHE, SELON LE CALENDRIER DES COLLECTES



**MERCI DE VOTRE COLLABORATION**

La direction municipale

## **INFO-BIBLIO**

### **BIBLIOTHÈQUES VIRTUELLES**

Faute de ne pas pouvoir vous accueillir dans votre bibliothèque municipale, voici quelques adresses de sites Internet de bibliothèques virtuelles gratuites:

#### **Alloprof :**

Tu y trouveras plus de 3000 pages de contenus sur pratiquement toutes les matières enseignées au primaire et au secondaire!

<http://www.alloprof.qc.ca/BV>

#### **Bibliothèque des Amériques :**

Des milliers de livres francophones numériques à découvrir gratuitement!

<https://www.bibliothequedesameriques.com/>

#### **Livre pour tous :**

Tous les livres peuvent être lus en ligne et vous pouvez télécharger la plupart d'entre eux directement sur votre ordinateur, liseuse, tablette ou smartphone.

<http://www.livrespourtous.com/>

#### **Réseau francophone numérique :**

Portail donnant accès à des collections numériques de journaux, de périodiques et de divers documents des bibliothèques nationales et patrimoniales de la francophonie.

<http://rfnum-bibliotheque.org/>

*Bonne lecture, au plaisir de vous accueillir bientôt dans votre bibliothèque municipale!*



## **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.**



# AVIS AUX CITOYENS



En raison de la situation de pandémie qui prévaut actuellement au Québec, selon les recommandations de la Société de protection des forêts contre le feu (SOPFEU), **nous suspendons pour une durée indéterminée, la délivrance des permis de brûlage domestique sur l'ensemble du territoire Saint-Marcois.**

**Cette mesure entre en vigueur à compter du 1<sup>er</sup> avril 2020.**

**Nous concentrerons nos énergies sur les services essentiels.**

**La direction municipale**

Afin de diminuer le nombre d'incendies, le ministère de la Sécurité publique invite la population à adopter des comportements sécuritaires. À cet effet, voici un lien pour accéder à des conseils : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention.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<sup>ère</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : [mcguire.avocats@cableamos.com](mailto:mcguire.avocats@cableamos.com)

## INFO-SANTÉ

### Résolutions pour être plus positif

Les bonnes résolutions, ce n'est pas qu'au 1er de l'an qu'on les prend, c'est lorsqu'on estime que c'est nécessaire ! En voici 5 à prendre pour être plus positif.

#### Reprendre sa vie en main

Reprendre sa vie en main, c'est admettre la nécessité que quelque chose doit être changée pour mener la vie qui nous ressemble, qui est en accord avec ce que l'on est. Parfois, des automatismes se sont tellement installés dans nos têtes qu'ils nous empêchent de jeter un regard neuf sur les choses. Il est alors compliqué de les faire bouger. Lorsqu'on comprend qu'il y a un problème et que l'on a conscience des obstacles à franchir, on est sur la bonne voie pour reprendre sa vie en main. Comment faire ? On peut commencer par lire des livres inspirants, comme des livres de développement personnel, prendre exemple sur des modèles et les questionner...

#### J'arrête de me plaindre

Soit vous avez le contrôle sur les choses et il vous appartient de dire oui ou non, soit vous n'avez aucun contrôle et là, il ne sert à rien de se plaindre, car cela ne va pas faire bouger les choses ! Si vous vous plaignez tout le temps, il est nécessaire d'entreprendre un travail sur vous-même pour changer les choses. Ce n'est agréable ni pour vous ni pour les autres. Vous pouvez pour cela vous tourner encore une fois vers les livres de développement personnel, mais aussi vers le yoga, la méditation, la sophrologie ou même la thérapie.

#### Je ris

Entourez-vous de gens positifs et riez avec eux ! Allez voir des spectacles d'humour, regardez des films drôles, lisez... Bref, mettez de l'humour dans votre vie. Pratiquez l'autodérision... sans vous dévaloriser. Riez de vos erreurs ou de vos défauts, cherchez un angle humoristique aux situations stressantes ou embarrassantes, afin de relativiser, tout n'est pas si grave !

#### J'apprends de mes erreurs

Des erreurs on en fait tous, et c'est ce qui doit nous faire avancer. Ne vous lamentez pas sur les erreurs passées, sur ce que vous auriez dû faire ou ne pas faire. C'est fait, on ne peut pas le refaire, mais on peut en tirer des leçons ! Dites-vous d'abord qu'on ne peut pas toujours réussir, que même les plus grands ont échoué. Puis prenez le temps de réfléchir sur ce qu'il s'est passé : pourquoi cette erreur/échec ? Que s'est-il passé ? Devez-vous revoir vos objectifs à la baisse ? N'hésitez pas aussi à prendre conseil auprès des autres ou à leur demander leur point de vue, pour avoir un regard extérieur sur la situation. Peut-être aussi que votre expérience a déjà été vécue par quelqu'un d'autre qui pourra vous apporter des réponses ou des solutions.

#### Je repère les petits bonheurs

Repérez ce qu'il y a de positif tout au long de la journée. Vous pouvez par exemple noter chaque soir tout ce qu'il s'est passé de positif dans votre journée, ou le faire tout au long de la journée. Essayez aussi de tourner ce que vous percevez comme négatif, en positif. Apprenez aussi à repérer tout ce qui est positif dans le monde qui vous entoure et à les mettre en avant : un sourire, une discussion intéressante, le bruit des vagues, un compliment, le rire d'un enfant, la beauté d'un paysage...

Source : [www.passeportsante.net/fr/Actualites/](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/)



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



Membre affilié à :

**Proximed**

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

41, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

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

#### Éducation

La scolarité des jeunes s'est généralement améliorée.

- Le taux de décrochage chez les jeunes du secondaire est en diminution : en 2002, 22 % des élèves sortants du secondaire n'avaient pas obtenu de diplôme ni de qualification et n'étaient pas inscrits dans le système scolaire l'année suivante; en 2016, cette proportion a diminué à 13 %.
- De plus en plus d'élèves québécois obtiennent un premier diplôme ou une première qualification avant l'âge de 20 ans. Entre la cohorte d'élèves entrés au secondaire en 1990 et celle d'élèves entrés en 2010, le taux de diplomation et de qualification après 7 ans est passé de 74 % à 81 %.
- Entre ces deux mêmes cohortes, le taux de diplomation ou de qualification dans le délai attendu, soit 5 ans après leur entrée au secondaire, est passé de 61 % à 69 %.
- La proportion des 25 à 34 ans ayant obtenu un baccalauréat ou un diplôme universitaire de niveau supérieur est passée de 22 % en 1998 à 35 % en 2018. Plus particulièrement, elle est passée de 23 % à 42 % chez les femmes et de 22 % à 29 % chez les hommes.

#### Santé

L'évolution de l'état général de santé des jeunes montre un portrait mitigé :

- Entre 2008 et 2015, la proportion de jeunes de 15 à 29 ans qui se situent au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique a augmenté, passant de 25 % à 35 %.
- Depuis 2008, les taux d'obésité et d'embonpoint chez les 15-29 ans sont demeurés relativement stables. En 2018, ils étaient respectivement de 10 % et de 22 %.
- La proportion de jeunes qui ont consommé du cannabis a augmenté chez les jeunes de 15 à 29 ans entre 2008 et 2014-2015, passant de 32 % à 36 %.

Source : <http://www.stat.gouv.qc.ca/salle-presse/communiqué/communiqué-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](mailto:ferabi@ferabi.com)  
[www.ferabi.com](http://www.ferabi.com)



INFO-SCOLAIRE

# Réussite

## Trucs, outils et activités Du contenu pour les jeunes

Les cahiers **Ma Réussite** se veulent une aide pour **OUTILLER** les jeunes de 12 à 18 ans en matière de BIEN-ÊTRE et d'AVENIR. Les cahiers **Questions d'histoire** permettent aux étudiants/es et aux enseignants/es de découvrir l'histoire sous un autre angle!

Les outils et le contenu offerts aux jeunes dans les cahiers Ma Réussite et Questions 'histoire proviennent de l'expertise d'hommes et de femmes passionné(e)s de l'éducation. Ce sont tous et toutes des spécialistes de la jeunesse.

**Consulter :** [mareussite.net](http://mareussite.net)

### En ce temps d'isolement

Cahier Ma Réussite gratuit pour les mois de mars et avril. Bonne lecture !

 Consulter en ligne

 Télécharger



### Les sujets du numéro courant

**SANTÉ :** T'es-tu game d'oser?  
**NUTRITION :** Oseras-tu ?  
**CONSOMMATION :** Sortir du cadre !  
**INTIMIDATION :** Oser dénoncer, qu'est-ce que ça implique?  
**RELATIONS :** Oser s'affirmer en amour.  
**ORIENTATION :** Oser, c'est foncer !  
**ORIENTATION :** Élargir sa zone de confort...« Que c'est ça » ???



- 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](mailto:vcdb@cableamos.com)

## INFO-PARENTS

### Écoles fermées. Ressources suggérées!

Depuis quelques semaines, c'est le branle-bas de combat dans nos routines. Le quotidien est complètement bousculé, les centres de la petite enfance, les écoles primaires, secondaires, les centres de formation professionnelle et générale adulte, les Cégeps, les Universités et maintenant les commerces sont fermés. Pour contribuer à sauver des vies, la distanciation sociale est devenue essentielle. Perte d'emploi, télétravail, fermeture d'entreprise combinée à la coordination de nos plus petits et de nos plus grands à la maison amènent des défis inattendus. Ouf! Comment y arriver dans un monde à complètement réinventer? Comme plusieurs l'affichent en ce moment : « Ça va aller, on va y arriver ! » À notre façon, nous souhaitons vous tendre la main et vous soutenir comme partenaires de la réussite éducative des jeunes.

Au cours des derniers jours, nous avons fait la recension de plusieurs outils, trucs et astuces. Sur notre site Internet vous trouverez, une sélection de jeux, d'activités ludiques, d'exercices pédagogiques, de suggestions de lectures, des balados intéressantes, de trucs pour bouger, pour faciliter la conciliation télétravail-famille ou pour rester zen. Ces suggestions sont non-exhaustives et seront bonifiées au fur et à mesure des partages et trouvailles. **N'hésitez pas à venir et revenir sur ces pages, à nous faire part de vos besoins, de vos bons coups pour enrichir les divers thèmes et à suivre la page FB.**

Nous souhaitons vous dire à quel point nous sommes de tout cœur avec vous actuellement. Chacun, à votre façon, vous saurez pouvoir soutenir, au meilleur de vos connaissances vos petits et vos plus grands.

*Le PREL a pour mission de sensibiliser, de mobiliser et d'engager les jeunes, leur famille et l'ensemble des acteurs du milieu autour de la persévérance scolaire et de la réussite éducative.*



**Découvrez leurs outils : <https://prel.qc.ca/ressources-ecoles-fermees/>**

# Visitez iavenir.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<sup>e</sup> Avenue Est,  
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

[mario.deschatelets@agc.ia.ca](mailto:mario.deschatelets@agc.ia.ca)

[www.iasfabitibi.com/](http://www.iasfabitibi.com/) / [www.iavenir.ca](http://www.iavenir.ca)

[ia.ca](http://ia.ca)

**iAvenir.ca**

\* Cabinet de services financiers

**ON S'INVESTIT, POUR VOUS.**

## INFO-AÎNÉS

### Coronavirus - Prendre soin de sa santé mentale durant le confinement

En ces temps difficiles, le confinement est nécessaire, l'idée est acquise. Il n'empêche que ses conséquences sur votre état physique et mental ne sont pas à négliger : anxiété, manque d'exercice, frustration...



En tant que personne proche aidante, vous pouvez aussi être préoccupée par le bien-être de votre proche, loin de vous. L'une des solutions pour vous apaiser tient peut-être dans une combinaison d'actions quotidiennes, faciles et accessibles. N'hésitez pas à vous en inspirer, et si la condition de votre proche le lui permet, partagez-lui ces quelques pistes, afin que tous deux puissiez vivre la situation le mieux possible.

#### Prenez le temps de respirer

L'exercice, les loisirs sont déjà intégrés dans votre nouvelle routine ? C'est un très bon début. Mais avez-vous pris le temps de vous concentrer sur votre respiration ? Véritable miroir de nos émotions, elle s'accélère, se saccade, se bloque selon nos ressentis. Prendre le temps de respirer est si naturel que l'on perd de vue ses nombreux avantages : réduire le stress, revitaliser notre corps et notre esprit, stimuler notre créativité. Le magazine *Bel Âge* propose d'ailleurs un article pour vous familiariser avec les bases d'une bonne respiration. Si vous vous intéressez aux nouvelles technologies, des applications pour téléphones mobiles et tablettes sont aussi disponibles pour vous emmener plus loin dans cet apprentissage. Quel que soit le moyen choisi, vous pourriez rapidement en mesurer les bienfaits.

#### Faites des pauses

Que vous soyez en télétravail, avec vos enfants, à la retraite, que vous aidiez votre proche chez vous ou à distance, prenez toujours le temps de faire des pauses. Sortir sur votre terrasse, vous préparer une boisson chaude, vous lever si vous travaillez assis et marcher, respirer... Ces quelques minutes pour vous seul - dans la mesure du possible - sont pour vous l'occasion de prendre du recul et d'y voir plus clair. N'hésitez pas à vous les accorder dans votre nouvelle routine. Votre rôle auprès de votre proche et vos responsabilités familiales sont importants. Il est donc nécessaire de garder du temps pour vous. Une habitude que vous devrez aussi penser à garder après le confinement.

#### Informez-vous correctement

Être confiné en période de pandémie, accroît notre besoin de connaître l'information en temps réel. Dans un contexte aussi perturbant que celui que nous vivons, cette envie peut rapidement devenir démesurée. Comme pour l'exercice, choisissez une période de la journée propice pour consulter les dernières nouvelles. Débuter la journée ou se coucher avec des mises à jour de la situation n'est sans doute pas la meilleure façon de vous rassurer. Les pauses évoquées précédemment ne sont pas forcément un meilleur choix, car elles sont destinées à vous aérer l'esprit. Le courant de la matinée ou de l'après-midi pourrait être plus pertinent. Cela dit, privilégiez les sources d'informations sûres, de grands médias, aux informations vérifiées. La dernière chose dont vous avez besoin est de consulter des sites peu crédibles, aux titres alarmants, les fameuses *fake news*, particulièrement présente sur les réseaux sociaux.

Source : [https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/Coronavirus-Prendre-soin-de-sa-sante-mentale-durant-le-confinement?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Appuilette--Bulletin-special--Avril-2020](https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/Coronavirus-Prendre-soin-de-sa-sante-mentale-durant-le-confinement?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Appuilette--Bulletin-special--Avril-2020)



**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

OUVRAGE COLLECTIF AVEC JANA STERBAK

Le Musée d'Art de Rouyn-Noranda en collaboration avec Jana Sterbak sollicite votre participation pour la création de carrés Granny au crochet en vue de la réalisation d'une oeuvre collective mystère. Jana Sterbak est une artiste montréalaise de réputation internationale. Vous crochetez des carrés de 15 cm carrés avec les motifs et les couleurs que vous souhaitez. Et vous les acheminez au musée lors de sa réouverture.



- Le MA enverra les carrés à l'artiste Jana Sterbak qui en réalisera une oeuvre collective.
- Adresse d'envoi : 201, avenue Dallaire, local 154, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 4T5
- Content de votre résultat, affichez vos carrés sur notre [événement Facebook](https://www.facebook.com/events/2409727922657606) en lien avec le projet : <https://www.facebook.com/events/2409727922657606>
- Qui est Jana Sterbak : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Jana\\_Sterbak](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jana_Sterbak)
- Voici le lien pour le tutoriel : <https://www.youtube.com/watch?v=wsrHFEUHCeM>



EST-CE QUE DES CARRÉS DE CET OUVRAGE COLLECTIF SERONT SAINT-MARCOIS?

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](http://www.amoscentredentaire.com)

## INFO-SÉCURITÉ

### COVID-19 - Faut-il décontaminer son épicerie?

À ce jour, selon Santé Canada, aucun cas de transmission de la COVID-19 par les aliments n'a été signalé et à l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve que la COVID-19 peut être transmise par les aliments ou leur emballage.



Donc, nul besoin de paniquer! Laver votre épicerie avant de la ranger dans vos placards ne semble ainsi pas nécessaire.

Toutefois, si nettoyer votre épicerie peut vous rassurer, voici quelques méthodes à mettre en place:

- **Le réflexe facile à prendre:** se débarrasser des emballages inutiles avant de les ranger.
- **Emballages en plastique et en aluminium:** vous pouvez remplir votre évier d'eau savonneuse et laver les produits avec un linge trempé dans l'eau. Il est possible de prévoir une surface sur laquelle ranger les affaires propres et une surface sale avant le lavage. Pensez à laver la surface sale et à vous laver les mains après!
- **Carton:** le plus simple est de laisser patienter les produits dans un sac avant de les ranger au bout de 24h. Pour ce que vous devez mettre au frais, vous pouvez donner un léger coup avec un linge savonneux humide.
- **Fruits et légumes:** Selon certains médecins, on peut les frotter à l'eau et au savon avant de les ranger. À noter que le savon à vaisselle est la meilleure option, même pour les denrées alimentaires! Les produits spécialisés destinés à nettoyer les fruits et légumes n'auraient pas la capacité de dégrader le coronavirus. Selon Santé Canada, en revanche, le savon n'est pas nécessaire: l'organisme recommande simplement de conserver les méthodes courantes de nettoyage pour se débarrasser du virus.

### Et un séjour au congélateur?

Le froid ne serait pas une bonne stratégie pour décontaminer son épicerie. Les coronavirus du passé nous ont en effet appris que plus on les refroidissait, plus leur durée d'infectiosité se prolongeait.

### Combien de temps vit le virus sur les objets?

La durée d'infectiosité du coronavirus responsable de la COVID-19 sur les surfaces n'a pas encore été déterminée avec exactitude. Certaines études considèrent une durée de vie allant jusqu'à neuf jours, tandis que d'autres parlent plutôt de 24 heures sur le carton et trois jours sur le plastique et l'acier inoxydable.

Si décontaminer votre épicerie peut être une bonne manière de vous rassurer, il ne faut pas oublier que ce sont les contacts entre personnes qui sont les plus risqués. Rester chez soi, mettre en place la distanciation sociale et se laver les mains en rentrant sont donc les meilleures façons d'éviter la contamination!

### Sources

- [«Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Prévention et risques»](#), Gouvernement du Canada
- [«Désinfecter son épicerie pour se protéger du coronavirus? Non»](#), Agence Science-Pressé
- [«COVID-19 : comment décontaminer son épicerie»](#), Radio-Canada Information
- [«La salubrité des aliments et vous»](#), Gouvernement du Canada
- [«Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents»](#), Journal of Hospital Infection
- [«Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1»](#), The New England Journal of Medicine
- [https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/COVID-19-Faut-il-decontaminer-son-epicerie?utm\\_campaign=Appuilettre--Bulletin-special--Avril-2020&utm\\_medium=email&utm\\_source=Cyberimpact](https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/COVID-19-Faut-il-decontaminer-son-epicerie?utm_campaign=Appuilettre--Bulletin-special--Avril-2020&utm_medium=email&utm_source=Cyberimpact)

**Soudure et Mécanique ind**  
**PERRIER**

**Mario Perrier**  
Propriétaire

**PERRIER**

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

# SÉCURITÉ CITOYENNE

En cette période de pandémie, nous désirons être en mesure de rejoindre tous les citoyens en cas d'urgence majeure. Nous constatons que nous n'avons pas les numéros de téléphone, dans nos bases de données, des résidents qui possèdent un cellulaire.



S'il vous plaît, transmettez-nous votre numéro :

par courriel : [reception-stmarc@cableamos.com](mailto:reception-stmarc@cableamos.com)

ou

par téléphone : 819-732-8501



La direction municipale

**MRC D'ABITIBI**

582, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest, Amos (Qc) J9T 1X3  
T 819 732-5356  
F 819 732-9617  
[mrc@mrcabitibi.qc.ca](mailto:mrc@mrcabitibi.qc.ca)

[mrcabitibi.qc.ca](http://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



## INFO-SÛRETÉ DU QUÉBEC

### Mesures en place relatives au coronavirus (COVID-19)

En réponse aux directives gouvernementales émises pour contrer la propagation du coronavirus (COVID-19), la Sûreté du Québec a mis en place une opération spéciale sur l'ensemble du territoire québécois et a ajusté son offre de services afin d'assurer la sécurité des citoyens et de son personnel.

Dans ce contexte, la Sûreté du Québec a le mandat de porter assistance au ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre de l'application de la Loi sur la santé publique. Pour ce faire, certains effectifs de la Sûreté du Québec ont été réaffectés à des endroits névralgiques dans les municipalités en regard des besoins déterminés par la Santé publique. Dans cette optique, leurs patrouilles préventives seront ciblées afin de veiller à la sécurité des citoyens et s'assurer de leur bien-être.

Afin de restreindre au maximum les risques de propagation de virus, la Sûreté du Québec a mis en place de nouvelles mesures relatives à son accueil. Bien que les points de services demeurent ouverts, les accès à nos postes de police sont maintenant restreints. Un citoyen se présentant à son poste de police local sera invité à décrocher notre téléphone disponible à l'extérieur. Lorsqu'il n'y a pas de téléphone extérieur disponible, le citoyen devra appeler la ligne téléphonique principale du poste, ou \*4141, ou 310-4141.

Malgré les circonstances particulières occasionnées par la pandémie, nos policiers demeurent présents afin d'offrir le meilleur service possible aux citoyens et nous demeurons disponibles pour répondre à leurs préoccupations.

Enfin, nous avons mis en place une page Internet qui sera régulièrement mise à jour. Les citoyens peuvent la consulter sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.sq.gouv.qc.ca/covid-19/>.

Source : <https://www.sq.gouv.qc.ca/communiqués/covid-19/>

Sébastien Lemire - Député d'Abitibi-Témiscamingue

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



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

- Travailleurs
- Travailleurs autonomes
- Entreprises
- Organismes



[www.lemire.info](http://www.lemire.info)  
1 800 567-6433



**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](mailto:simon34clou@hotmail.com)



## INFO-SÛRETÉ DU QUÉBEC

### Mesures en place relatives au coronavirus (COVID-19)

Vous êtes plusieurs à vous questionner sur les situations liées au coronavirus pour lesquelles il est approprié de nous téléphoner.

Certaines situations peuvent être signalées aux policiers, par exemple des rassemblements non autorisés, qu'ils soient à l'extérieur ou à l'intérieur. Néanmoins, pour ce faire, téléphonez votre poste de police local, le 310-4141 ou \*4141.

Néanmoins, certaines situations n'ont pas à être rapportées et nous comptons sur vous pour ne pas surcharger nos lignes téléphoniques.

**Par exemple, tout regroupement de personnes occupant d'une même résidence est autorisé, de même que des citoyens à l'extérieur qui respectent la distanciation physique de 2 mètres, à moins qu'ils ne fassent l'objet d'un confinement de 14 jours, ne sont pas des situations à rapporter aux policiers.**

Nous comptons sur votre collaboration pour nous aider à intervenir sur le terrain. Néanmoins, certaines situations n'ont pas à être rapportées et nous comptons sur vous pour ne pas surcharger nos lignes téléphoniques.

Pour en savoir plus : <https://youtu.be/PV59oaAKJT4>

#COVID19 #cavabienaller #police

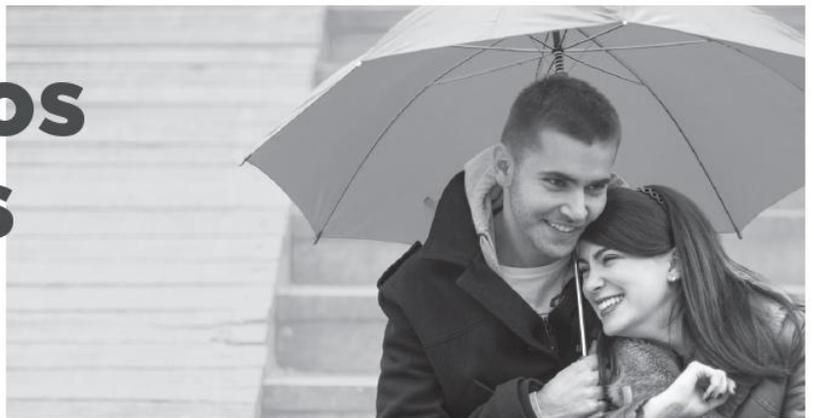
# Protégez vos placements

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<sup>e</sup> 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](mailto:steve.labbé@agc.ia.ca)  
[ia.ca](http://ia.ca)

**ON S'INVESTIT, POUR VOUS**



## Trousse d'urgence pour la voiture

Si vous avez une voiture, préparez une trousse d'urgence pour la voiture et laissez-la dans la voiture. La trousse d'urgence de base pour les voitures comprend les articles suivants :

Cochez les articles nécessaires aux 72 premières heures, à mesure que vous les insérez dans votre trousse d'urgence.

Trousse d'urgence pour la voiture

- Aliments** Non périssables (comme des barres énergétiques)
- Eau** Dans des bouteilles de plastique pour qu'elles ne se brisent pas en cas de gel (remplacer tous les six mois)
- Couverture
- Vêtements et chaussures de rechange
- Trousse de premiers soins** Contenant un couteau pour couper la ceinture de sécurité
- Petite pelle, grattoir et balai à neige
- Bougie dans un contenant métallique profond et allumettes
- Lampe de poche à manivelle
- Sifflet** Pour attirer l'attention
- Cartes routières
- Copie de votre plan d'urgence et de vos documents personnels



## Dans votre coffre

- Sable, sel ou litière à chat (non agglomérante)
- Antigél/liquide de lave-glace
- Câble de remorquage
- Câbles de démarrage
- Extincteur
- Feu d'avertissement ou fusées éclairantes

Source : <https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/kts/cr-kt-fr.aspx>



**Raymond Chabot  
Grant Thornton**

**L'instinct de la croissance**

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

66, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T8  
Tél. : 819 732-3208 Téléc. : 819 732-0908  
[www.rcgt.com](http://www.rcgt.com)

Alain Brière, CPA, CA  
[briere.alain@rcgt.com](mailto:briere.alain@rcgt.com)

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA  
[trottier.nathalie@rcgt.com](mailto:trottier.nathalie@rcgt.com)

Associée

Service de fiscalité

**Comptables professionnels agréés**  
Membre de Grant Thornton International Ltd

## RECETTES DU MOIS

### Filet de porc en sauce

#### Ingrédients :

- 1 lb de filet de porc
- 5 cuillères à table de ketchup
- 5 cuillères à table de sauce soya
- 1 cuillère à table de cassonade
- 1 tasse d'eau



#### Préparation :

##### Étapes

- 1- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- 2- Dans un bol, mélanger le ketchup, la sauce soya, la cassonade et l'eau ensemble. Bien brasser.
- 3- Dans un plat allant au four, déposer le filet de porc.
- 4- Verser la sauce sur le filet et couvrir le plat avec un papier en aluminium.
- 5- Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • Nombre de personnes : 2 personnes | • Temps de cuisson et repos: 40 minutes |
| • Temps de préparation : 10 minutes | • Facile à cuisiner                     |

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/filet-de-porc-en-sauce-2425>

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

The logo for Sylvie Fleuriste features a stylized orange flower with grey leaves on a thin stem. The name 'Sylvie Fleuriste' is written in a large, elegant, grey cursive font, with the flower stem acting as a decorative flourish between the two words.

**Sylvie Rouillard  
Propriétaire**

82, 1<sup>ère</sup> Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2  
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047  
srouillard@sylviefleuriste.com

## CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

### Rénover sa maison pour mieux la revendre

Après des années à habiter la même maison, chaque propriétaire souhaite tirer le meilleur parti de son investissement lorsque vient le temps de vendre. Entreprendre un ou plusieurs projets de rénovation avant de mettre sa maison sur le marché est une excellente façon de faire augmenter sa valeur. Mais savez-vous quels types de rénovations offrent le meilleur retour sur investissement? Qu'est-ce qui apportera peu de différence? Comment maximiser la vente de votre propriété? Laissez-nous vous guider afin que tout devienne plus clair.

### Rénovation de cuisine clé en main

Il n'est pas surprenant qu'une rénovation de cuisine se classe parmi les rénovations les plus avantageuses que vous puissiez effectuer. Étant le coeur de la maison, c'est habituellement autour de cette pièce que les futurs acheteurs graviteront le plus lors des visites.

Néanmoins, il est facile d'en faire trop. Il faut donc s'assurer d'ajouter de la valeur aux bons endroits en faisant des choix qui plairont à la majorité des acheteurs. Il se peut que vous tombiez en amour avec un évier à 1500\$, mais un acheteur potentiel pourrait tout aussi bien être heureux avec un modèle à 200\$ et ne pas être enclin à payer plus cher pour cela. Un autre point à éviter est de personnaliser sa cuisine à l'extrême selon ses propres goûts et besoins. On garde un oeil sur les tendances cuisines actuelles, mais on met l'accent sur un design neutre qui plaira à un plus grand nombre d'acheteurs.

Le quartier dans lequel on vit va aussi influencer les choix à faire au niveau du design et des matériaux. Si toutes les maisons de votre quartier comportent des matériaux haut de gamme, il est dans votre intérêt de choisir aussi des matériaux de qualité supérieure. Plusieurs acheteurs choisissent leur future maison en se basant sur la localisation — les autres maisons du voisinage deviennent alors votre compétition! De plus, connaître le type d'acheteur potentiel qui s'intéressera à votre demeure est essentiel. Si vous êtes dans un quartier familial, aménagez une cuisine qui répond aux besoins d'une famille! Par exemple, intégrez un large îlot de cuisines avec beaucoup de places assises, de l'espace pour permettre à de nombreuses personnes de se déplacer aisément, un garde-manger spacieux, etc.

### Rénovation de salle de bain clé en main

Comme avec les rénovations de cuisines, une rénovation de salle de bain bien réalisée garantit un haut retour sur investissement, souvent aussi élevé que 100%. La règle d'or lorsqu'on rénove pour revendre est la même pour chaque type de projet: faire des rénovations qui plairont au plus grand nombre d'acheteurs. Pour la salle de bain, un bon moyen de suivre cette règle est de choisir des matériaux, tel que le bois ou opter pour une vanité blanche, de la quincaillerie simple et moderne, des tuiles de céramiques simples, etc.

Vous pouvez investir plus pour la salle de bain principale avec des finis ou accessoires de haute qualité, comme un bain autoportant ou une vanité double. Par contre, gardez les rénovations plus simples au niveau des salles de bain secondaires et des salles d'eau. La fonction principale de ces salles de bain est utilitaire, alors privilégiez la qualité et la durabilité, sans surfaire.



**EBENISTERIE ERN INC.**  
Tél. : 819 727-9661  
gcloutier@ebenisteriern.com  
jncoutier@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



## **LA CHRONIQUE DES MIELLEUX**

**Par David Ouellet, apiculteur**



Bonjour à vous tous, chers confinés de St-Marc et aux autres qui s'intéressent à notre beau patelin.

Nous vivons de bien sombres jours en ce moment. Ces instants passeront à l'histoire. Tout le monde pourra raconter ce qu'il faisait de ses journées en cette époque surréaliste. Tout comme ceux de la génération avant la mienne se rappellent précisément des premiers pas sur la lune et moi, du 11 septembre 2011. Des empreintes indélébiles sont en train de se façonner dans nos cerveaux. Pour certains, ce sont des drames humains qui se vivent en ce moment et pour d'autres, des occasions de passer du temps en famille et de tendre vers la décroissance. C'est bizarre à quel point le jour où on doit se contenter de dépenser seulement pour l'essentiel, notre système économique ne peut le prendre et s'en va vers la récession, voire même la dépression. Est-ce que qu'on ferait fausse route?

Je crois que quelques points positifs ressortiront de la crise, dont la mentalité de l'achat local qui va fort probablement prendre de plus en plus d'ampleur. Ce sera un gain énorme pour nous, les producteurs agricoles, mais aussi pour toute la population. Nous devons recréer les liens entre les consommateurs et ceux qui produisent les aliments. Achetez dans les marchés publics, dans les boutiques fermières, en épicerie, mais avec une conscience locale; nous serons tous gagnants.

Nous avons pris la décision de fermer la boutique et de limiter fortement nos livraisons pour le temps du confinement. Nous pourrions profiter du statut d'entreprise essentielle, mais avons décidé de participer au mouvement de confinement, avant même que ce soit obligatoire. La crise sera douloureuse pour nous, surtout au niveau du tourisme. En effet, le concept de safari apicole est impossible à adapter à la distanciation sociale qui sera vraisemblablement encore en vigueur durant la saison estivale. Je vous annonce donc qu'il n'y aura pas de safari cet été, à notre grand désarroi. Nous prenons une pause pour la saison 2020. La boutique sera toutefois ouverte sous peu. Aussitôt que le signal de début de déconfinement sera envoyé, nous recommencerons à vous accueillir avec des mesures d'hygiène accrues. La fontaine et le parc de jeu seront accessibles cet été et nous continuerons à vous procurer plein de bons produits pour garnir vos garde-mangers. Nous aimerions bien vous voir le plus souvent possible pour vos emplettes. Nous réussirons à passer au travers la crise encore plus facilement si encore plus de gens se mettent à acheter l'Abitibi.

Pour ce qui est des abeilles, elles aussi sont confinées en ce moment et depuis bien plus longtemps que nous. Le signal de déconfinement viendra sous peu avec les journées chaudes. Le temps clément d'il y a deux semaines nous a donné les premiers pollens(aulnes), ce fut le signal de départ. Les reines ont commencé à pondre timidement. Depuis, nous sommes bien en deçà des normales de saison, ce qui remet nos chères butineuses en attente.

Nous sommes présentement en recrutement pour la saison de production. L'équipe réduite de cette année travaillera de façon à respecter les mesures de distanciation en vigueur. Nous sommes à la recherche d'apiculteurs(trices) et d'un(une) responsable de boutique. Nous pouvons adapter le travail, temps plein ou temps partiel, saisonnier ou permanent, étudiant, retraité, préretraité, etc. Envoyez votre CV et joignez-vous à l'équipe.

Bon printemps à tous!

## CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

### **Vous sentez-vous impuissant face à la situation actuelle, celle du coronavirus?**

Se sentant impuissant face à une telle situation, une des choses à faire pour garder un certain pouvoir d'action, c'est de voir comment l'on peut collaborer un tant soit peu à celle-ci. On peut faire certaines actions, aussi minimales soient-elles, pour contribuer à l'objectif visé.

Une autre belle façon d'agir est de poursuivre notre contribution habituelle au monde en s'ajustant aux circonstances. Prenons en exemple nos épiciers qui s'adaptent continuellement dans ce chaos. Que l'on soit épicier ou non, si l'on croit qu'on ne peut plus se permettre d'avancer, qu'il semble n'y avoir aucune issue, il est possible de retrouver les ressources nécessaires à cet ajustement pour assurer sa propre continuité.

### **Et si chacun possédait ses propres solutions?**

En hypnose Ericksonienne, il existe une technique qui fait reprendre contact avec certaines ressources se trouvant à l'intérieur de soi, consciemment ou inconsciemment. Elle se nomme " recadrage (ou technique) de Rossi ". Pour reprendre les paroles d'un praticien : *C'est de pleinement impliquer l'inconscient dans la solution.*

C'est ce que j'ai proposé dans un Facebook Live dernièrement ainsi que sur ma chaîne YouTube *Et si chacun possédait ses propres solutions?* (Carole Laurendeau, accompagnatrice holistique, vidéo n° 36)

Comme toutes autres techniques, on peut l'ajuster selon les circonstances. En live ou vidéo Youtube, je ne peux pas voir les mouvements des gens; j'ai donc conçu un texte d'induction hypnotique dans la même idée générale afin de créer une sorte d'ouverture pour que certaines forces, parfois oubliées ou même insoupçonnées, puissent remonter à la surface en temps et lieu.

En tant qu'accompagnatrice holistique, je me questionnais sur la pertinence de poursuivre mes activités pendant cette crise. Je me sentais réellement impuissante face à tout ça. Puis, comme je l'explique dans les vidéos (liens ci-dessus), il y a eu une merveilleuse synchronicité qui a été le déclencheur à ma continuité. Cela a permis de recontacter mes propres ressources de créativité qui m'ont accompagnée dans toutes mes réussites. Je pouvais dès lors continuer ce que j'ai toujours souhaité pour ma clientèle : la connexion à leur pouvoir créateur. En même temps, je venais de l'appliquer pour moi-même. Eh oui, je suis l'une de mes meilleures clientes! Ha! ha!

Prenez bien soin de vous dans votre belle reprise de pouvoir personnel.

Carole Laurendeau,  
Accompagnatrice holistique.

Autre liens Youtube intéressants :

Christophe Godfriaux, *Protocole de Rossi avec Yves*

Eve Josse, *Bras léger lourd et Rossi*



**CAROLE LAURENDEAU**  
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac  
St-Marc de Figuerly

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.



## CHRONIQUE MÉTÉO

Au moment d'écrire ces lignes (le 5 avril) la température devrait être **au-dessus** des normales pour fin avril et le mois de mai; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 15 et le minimum était de 1 pour le mois mai. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 70 mm de pluie en moyenne... L'arc-en-ciel est-il un signe de bonheur?

On l'entend beaucoup en ces temps de pandémie en utilisant l'arc-en-ciel comme symbole, le #çavabienaller pour s'encourager.

Mais en météo est-ce que l'arc-en-ciel est toujours un porte-bonheur?

Il faut deux choses pour produire un arc-en-ciel : du soleil et un rideau de pluie simultanément.

On peut observer un arc-en-ciel quand des gouttes d'eau tombent ou sont en suspension dans l'air et qu'une source lumineuse puissante (en général le soleil) brille derrière l'observateur. Les arcs-en-ciel les plus spectaculaires ont lieu lorsque la moitié du ciel opposée au soleil est obscurcie par les nuages, mais que l'observateur est à un endroit où le ciel est clair, car les couleurs ressortent davantage par contraste avec les nuages du ciel sombre. On voit aussi souvent cet effet à proximité de chutes d'eau, dans la brume avec une source de lumière derrière soi. Ce phénomène optique fait apparaître, dans une transition continue, toutes les teintes monochromatiques, mélangées à la lumière provenant de son arrière-plan.

La situation idéale est évidemment un orage ou une forte averse en fin de journée en été quand le soleil en déclin reste quand même assez haut pour favoriser le spectacle.

Comme les nuages et la météo au Québec voyagent de l'ouest vers l'est, on comprend bien que l'averse, étant passée à l'est de l'observateur, est éclairée par le soleil dans un ciel bien dégagé du côté opposé (à l'ouest où il va aller se coucher).

L'arc-en-ciel contient une transition continue de couleurs. Il y a autant de couleurs que ce que l'œil peut en distinguer, soit au plus 150.

Dans de rares cas, un arc-en-ciel peut être vu de nuit par temps clair et pleine lune. Dans ce cas, c'est la lune qui sert de source lumineuse (le phénomène porte alors le nom d'arc-en-ciel lunaire). En pratique, la lumière de l'arc ainsi produite est faible et peut ne pas exciter suffisamment les cellules de la rétine responsables de la perception de la couleur (les cônes). L'arc apparaît ainsi d'une lueur grisâtre sans couleur apparente. Les couleurs peuvent cependant apparaître sur une photo.

Donc on peut dire que souvent l'arc-en-ciel est prophète de bonheur, mais il est toujours beau à regarder.

Serge Larouche  
Chroniqueur

INSTALLATION RÉNOVATION COMMERCIAL RÉSIDENTIEL INSTITUTIONNEL	<b>Danny Lamoureux</b> 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 <b>&amp; ASSOCIÉS</b> 9141-1736 Quebec inc.

<b>GROUPE</b>  <b>PAIR</b>	255, 4 <sup>e</sup> 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
	



## OFFRE D'EMPLOIS ÉTUDIANTS

Programme d'emplois d'été Canada  
2 À 3 JOURNALIERS



(le nombre de postes à combler sera selon le nombre accordé par le programme d'emplois)

Parc Héritage – Maison du Citoyen – Site du Patrimoine religieux

### Sommaire de la tâche :

Le travail consiste à accomplir des tâches se rattachant au Parc Héritage, à la Maison du Citoyen et aux terrains municipaux.

- Exécuter tous les travaux d'entretien du terrain et des bâtiments ou structures du Parc Héritage, site du patrimoine religieux et de la Maison du Citoyen;
- Travaux de peinture;
- Recherche de matériel pour des expositions à venir;
- Recherche et montage de matériel pédagogique pour les visites touristiques pour l'année 2021.

### Rémunération et horaire :

13,10 \$/heure (salaire minimum)

35 heures/semaines

Horaire variable incluant les fins de semaine

### Critères de sélection :

Être aux études à temps plein et retourner aux études à l'automne 2020;

Avoir 15 ans avant le 24 juin 2020;

Être en possession de sa carte d'assurance sociale.

Toutes les personnes intéressées devront faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le 29 mai 2020, par la poste : Maison du Citoyen

10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery

ou par courriel : [jojobilod@yahoo.fr](mailto:jojobilod@yahoo.fr)

Veuillez prendre note que seuls les candidats et candidates sélectionnés seront invités à une entrevue.

# BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**

**Puitbec** GROUPE

1-800-567-5829  
[www.puitbec.com](http://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**

## OFFRE D'EMPLOI

### Apiculteur(trice) et responsable de boutique



Emploi permanent, stage ou emploi d'été

Horaire de travail : variable, 40 heures par semaine

Mai à novembre, possibilité d'extension

Tâches:

- Travaux apicoles : suivis de développement, récolte, extraction, nucléis, visites sanitaires, fabrication de matériel, etc.
- Travaux connexes : Vente à la boutique, vente aux marchés publics, visites agro-touristiques, fabrication de chandelles, étiquetage, transformation, etc.

Qualités recherchées :

- Débrouillardise et autonomie
- Dynamisme
- Facilité d'apprendre
- Travail d'équipe
- Bonne forme physique

Exigences :

- Détenir un permis de conduire

Salaire : 16\$ /h



La Miellerie de la Grande Ourse, c'est 300 ruches en régie bio, 3000 visiteurs par année à notre safari apicole, des produits transformés, une boutique à la ferme. On souhaite avoir de nouveaux joyeux lurons dans notre équipe cet été. Si tu as envie d'un travail passionnant et rempli de défis, fais-nous parvenir ton CV au [info@mielgrandeourse.com](mailto:info@mielgrandeourse.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.*

*Sébastien Provost et Chloé Jeanson  
avec Noah né le 9 décembre 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](http://www.locationamos.com)

## SECTION DES NOUVELLES

### L'arc-en-ciel, un symbole d'espoir depuis des lunes!

Pour tous les habitants de la planète, les dernières semaines se sont vécues bien différemment que prévues. Cet état de fait s'applique aussi aux Saint-Marcois, les activités de la vie quotidienne s'organisent à un rythme différent et nos façons de faire sont presque à l'opposée à nos habitudes. C'est la COVID-19 qui est apparue à l'horizon!

Il en demeure que cette période de pandémie aura permis, entre autres:

- de revoir nos comportements de vivre ensemble et individuellement;
- de se réapproprier notre quotidien selon l'essentialité;
- d'introduire la tolérance avec les nôtres ainsi que la simplicité tant dans le «Être» que dans le «Faire»;
- d'établir nos priorités dans le présent et dans l'avenir.

Un peu partout sur le territoire Saint-Marcois, nous avons vu apparaître des arcs-en-ciel avec la phrase «Ça va bien aller!», elles ont été créées pour certaines en famille, d'autre individuellement ou encore par impression de modèle en y ajoutant une touche personnelle.

Le projet de la Famille de Jocelyn Lantagne et Geneviève Breton a été un collectif. Maman Geneviève et les enfants, Audrey-Rose, Emma, Isaac et Jules ont fait le dessin tandis que Papa Jocelyn a sorti le panneau, acheté les attaches et l'a installé. Nous avons plusieurs histoires de projets tels que celui-ci qui pourrait être raconté, je profite de l'occasion pour transmettre des félicitations à tous ceux qui ont créé des arcs-en-ciel. Tel que reconnu, cela confirme l'image vivante de notre communauté. BRAVO À TOUS!

### MAINTENANT UN PEU D'HISTOIRE CONCERNANT LA SYMBOLIQUE DE L'ARC-EN-CIEL



L'arc-en-ciel figure dans de nombreux mythes à travers l'histoire. Dans la mythologie grecque, l'arc-en-ciel est incarné par la déesse Iris qui est une messagère entre le ciel et la terre. La grande idée est que les dieux qui vivent dans la lune veulent communiquer avec les hommes qui sont sur terre, explique l'historien Laurent Turcot en entrevue avec la chroniqueuse culturelle de *Tout un matin*, Eugénie Lépine-Blondeau.



En Irlande, on croyait qu'au bout de l'arc-en-ciel, il y avait un petit leprechaun, une sorte de lutin symbolisant la richesse. Dans la mythologie scandinave, l'arc-en-ciel représente un lien entre ciel et terre. Dans les films de Thor, on voit cette espèce d'image multicolore sur laquelle avancent les personnages. C'est ce qui fait le lien entre le ciel et la terre. Ça a toujours été le passage de l'un à l'autre et qui permet de voir ce qu'il y a au-delà de ce qu'on vit actuellement, raconte Laurent Turcot.

Ce symbole est donc une projection dans l'avenir, quelque chose de beau et d'agréable. C'est la pluie qui passe au soleil; après la pluie le beau temps. Tout ça est un mélange de sagesse populaire, de mythologie, de spiritualité, mais qui est détourné aujourd'hui avec le "Ça va bien aller". [...] S'il y a un mot qu'il faut accrocher dans les maisons du Québec, c'est celui d'espoir, pense l'historien.

Laurent Turcot mentionne également divers exemples dans la culture populaire où l'arc-en-ciel figure, notamment la chanson *Somewhere Over the Rainbow* dans le film *Le magicien d'Oz*, et le jeu Mario Kart, avec sa fameuse course arc-en-ciel, qui se déroule dans un monde fantasmagorique et enchanteur.

### **Le mouvement #Cavabienaller au Québec**

Au Québec, c'est Gabriella Cucinelli, qui travaille dans un centre de la petite enfance (CPE), qui a lancé le mouvement de l'arc-en-ciel avec les mots Ça va bien aller.

Elle a même enregistré la marque de commerce pour que les profits amassés par l'exploitation de ce symbole soient redistribués à La Cantine pour tous, un organisme de bienfaisance en sécurité alimentaire.

Ça n'a pas été créé dans un but lucratif. Que des familles et des enfants se l'approprient, c'est ça le but, mais que des entreprises ou des personnes se l'approprient pour en faire du profit, ça m'a fait comprendre que je pouvais faire quelque chose, et j'ai décidé de l'enregistrer. Je veux juste qu'on sache qu'à partir du 31 mars, il y a un logo officiel qui est rattaché à une cause. [...] La Cantine pour tous peut donner l'autorisation d'utiliser le logo en échange d'un don, a-t-elle expliqué en entrevue avec Patrick Masbourian à l'émission *Tout un matin*.

### **Si vous désirez écouter l'entrevue avec Gabriella Cucineli, voici le lien :**

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/tout-un-matin/episodes/460475/rattrapage-du-mercredi-8-avril-2020/23>

Source :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1692655/arc-en-ciel-ca-va-bien-aller-histoire-mythologie-communaute-gaie>

Votre informatrice

Jocelyne Bilodeau, agente de développement



## SECTION DES NOUVELLES

Samedi le 23 mai 2020

### JOURNÉE ENVIRONNEMENT ET GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS

DE 8 h À 14 h, au garage municipal

11, rue de la Caserne, Saint-Marc-de-Figuery

**ASSUREZ-VOUS D'APPORTER QUE LES MATIÈRES LISTÉES CI-DESSOUS**



Venez déposer vos résidus domestiques dangereux (RDD) et recevez en échange 5 arbres.

Pour l'occasion, des contenants spéciaux seront disponibles afin que vous puissiez disposer des objets que vous ne désirez plus.

Ferraille, appareils ménagers, matériaux de construction, contenant en aérosol vide, pièces d'autos, batteries d'autos et alcalines, etc.

Dans le cas des pneus, la cueillette est pour les pneus d'autos. **LES PNEUS DE TRACTEURS ET DE TOUTE AUTRE MACHINERIE LOURDE SONT EXCLUS.**

De plus, les pneus doivent être enlevés de leurs jantes.

Il est à noter qu'aucune huile usée ne sera récupérée, vous devez en disposer chez Canadian Tire.



**PANDÉMIE / COVID-19**  
**EN CETTE PÉRIODE DE DISTANCIATION SOCIALE**  
**DES RÈGLES STRICTES SERONT INDIQUÉES SUR LE SITE.**

- Sous la supervision des employés municipaux, les citoyens devront **suivre les indications qui seront installées sur le site** tant sur la façon de circuler que celle de déposer des résidus dans les conteneurs.
- Le déchargement des débris se fera **seulement par les personnes qui les apportent (aucune aide de la part du personnel municipal)**.
- Les gens feront le choix d'espèces d'arbres eux-mêmes à l'extérieur.
- **Aucun regroupement** de personnes ne sera toléré.

Pour plus de renseignements, composez le 819-732-8501 ou 819-732-8601



## SECTION DES NOUVELLES

### MOT DES MEMBRES DU COMITÉ ORGANISATEUR DES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES



Myriam Lefebvre, administratrice, Bernard Cloutier, président,  
Johanne Paradis, secrétaire-trésorière, Jacques Vézeau,  
administrateur et Jocelyne Bilodeau, administratrice-coordonnatrice

À la suite des directives émises par le gouvernement du Québec demandant l'annulation des festivals et événements culturels de l'été, c'est le cœur chagriné que les membres du comité organisateur des Festivités champêtres annoncent le report de sa 22<sup>e</sup> édition, prévue le 12 septembre prochain.

Nous nous rallions derrière la lutte contre la pandémie et partageons les objectifs des autorités gouvernementales visant à protéger la population en priorité.

Devant l'incertitude engendrée par la pandémie de COVID-19, nous réfléchissions depuis quelque temps déjà sur cette question, allant de la tenue de l'événement malgré les circonstances ou au report de la 22<sup>e</sup> édition en 2021.

Si nous décidions de tenir l'événement, il est évident qu'il y aurait eu moins de participants. Les gens auraient encore de grandes craintes de se retrouver dans des foules et un facteur qui demeure très important est celui de la reprise économique. Nous ne connaissons encore rien de l'après 31 août 2020. Notre événement est à deux semaines de cette date.

Nous serons plus que prêts à accueillir les participants de la 22<sup>e</sup> édition le 11 septembre 2021 afin qu'ils puissent y vivre des instants inoubliables et leurs «**Faire connaître le potentiel local tant humain, matériel, touristique que culturel**» de notre région.

Les membres du comité organisateur tiennent à remercier tous les collaborateurs, les partenaires, les entreprises, les artistes, les fournisseurs alimentaires et bien sûr les participants qui permettent à cet événement d'être un succès depuis plusieurs années!

**BONNE SAISON ESTIVALE 2020,**

**NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE LE 11 SEPTEMBRE 2021!**



# DÉPANNEUR C.D. BOUTIN INC.



## SERVICE DE LIVRAISON GRATUIT

À DOMICILE SUR TOUT LE TERRITOIRE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Fonctionnement:

- Effectuez votre commande par téléphone au 819 732-4030 ou via la page Facebook du dépanneur **du lundi au vendredi** entre 8h et 11h
- Livraison en après-midi (l'heure sera convenue lors de la prise de la commande)
- **Spécification sur le service de livraison**
  - Service **gratuit** pour les **60 ans et plus**
  - Service **gratuit** pour toute commande de **40 \$ et plus** (**EXCLUANT** les produits d'**alcool** et de **tabac**)
  - Chaque commande devra être **payée par carte de crédit**.  
Aucun argent comptant ne sera accepté.
- Nous **préparerons vos commandes sans frais**, si vous venez la chercher pour ainsi limiter les déplacements dans le magasin.
- Il y aura des frais de **5 \$** par livraison pour les commandes de **40 \$ et moins** ou **lorsqu'elles sont composées que de produits d'alcool et de tabac**.



**\*\*\* À NOTER qu'il n'y aura pas de service de livraison la fin de semaine**

**C.D. BOUTIN C'EST PLUS QU'UN DÉPANNEUR, DÉCOUVREZ LE CHOIX DE FRUITS ET DE LÉGUMES, LES VARIÉTÉS DE PRODUITS LAITIERS ET LE SERVICE DE BOUCHERIE**

Du plus profond de notre cœur nous vous remercions, chère fidèle clientèle pour votre support et votre participation active à éviter de propager le virus!

Votre santé nous tient à cœur !



*Soutien*  
PSYCHOSOCIAL  
de la MRC d'Abitibi



**AIDE D'URGENCE : INFO-SOCIAL 811 OPTION 2**

**Dans la MRC d'Abitibi ou accessible aux citoyen(ne)s de la MRC**

**CLSC Amos** : 819 732-3271

**CLSC Barraute** : 819 734-6571

**Ligne d'intervention téléphonique en prévention du suicide de l'Abitibi-Témiscamingue** : 1 866-277-3553 - aide 24/7

**Revivre (anxiété, dépression)** : 1 866 738-4873 - 9 h à 17 h

**Ligne d'écoute SOS violence conjugale** : 1 800 363-9010

**Maison Mikana** : 819 732-9161

**Groupe IMAGE (entraide masculine)** : 1 888 707-2666

**Ligne d'écoute Drogue aide et référence** : 1 800 265-2626

**Tel jeunes (Ligne parents)** : 1 800 361-5085

**Tel jeunes (Ligne jeunes)** : 1 800 263-2266

**Service d'écoute et de soutien pour les proches aidants d'aînés** : 1 855 852-7784

**Association québécoise pour la réadaptation psychosociale** : 1 800 425-9301 - 11 h à 21 h

**Ligne ressource pour les victimes d'agression sexuelle** : 1 888 933-9007

**Ligne d'écoute Jeu aide et référence** : 1 866 SOS-JEUX

*ça va bien aller!*



# Service de livraison d'épicerie en milieu rural

pour personnes vulnérables de la MRC d'Abitibi

Offert à toutes personnes :

- de 70 ans et +
- à risque en raison d'un problème médical sous-jacent
- à risque en raison d'un système immunitaire affaibli à la suite d'un problème santé ou d'un traitement
- famille monoparentale
- autres (informez-vous auprès de votre municipalité pour la liste complète)

## MUNICIPALITÉS PARTICIPANTES

Berry - La Corne - La Motte - Landrienne - Launay - Preissac  
Sainte-Gertrude-Manneville - Saint-Marc-de-Figuery - Saint-Mathieu-d'Harricana  
Saint-Maurice-de-Dalquier - TNO Lac-Chicobi - TNO Lac-Despinassy - Trécesson

MUNICIPALITÉS	PRISE DE COMMANDE	LIVRAISON
Berry Launay Saint-Maurice-de-Dalquier TNO Lac-Chicobi TNO Lac-Despinassy Trécesson	Lundi entre 9 h et 12 h	Mardi AM ou PM
La Corne Landrienne Saint-Marc-de-Figuery	Mardi entre 9 h et 12 h	Mercredi AM ou PM
La Motte Preissac Sainte-Gertrude-Manneville Saint-Mathieu-d'Harricana	Mercredi entre 9 h et 12 h	Jeudi AM ou PM

Commande minimum  
**50 \$ avant tx**

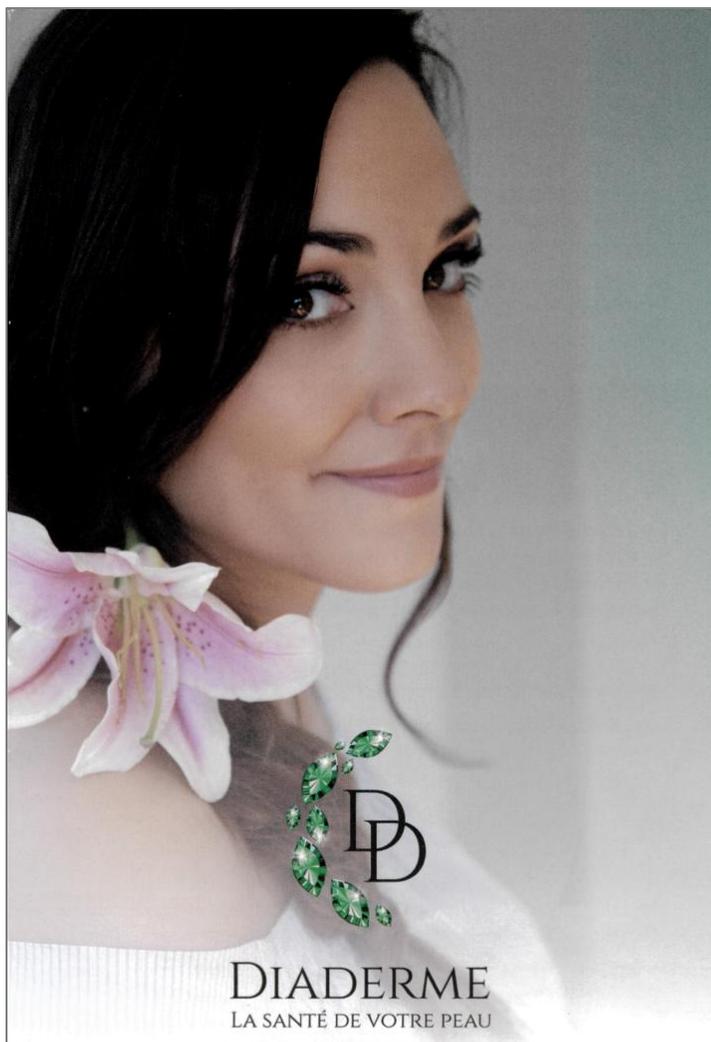
- + 4 \$ de frais de montage
- Sans considération d'alcool
- Aucune commande de tabac

Pour vous inscrire ou pour toutes autres informations,  
**contactez votre municipalité !**

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY : 819-732-8601**

Une initiative de la





**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. Dédiées 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



### LA MRC D'ABITIBI, VOTRE PORTE D'ENTRÉE D'INFORMATIONS

La MRC d'Abitibi tient à vous informer qu'elle est dorénavant désignée comme interlocuteur principal sur notre territoire dans le contexte de la pandémie du COVID-19. En effet, le Centre intégré de santé et de service sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSS-AT) a convenu que la MRC de la région coordonne maintenant les actions citoyennes et corporatives de leur territoire, tout en faisant connaître les services disponibles de leur milieu. Que ce soit pour développer des initiatives locales, obtenir des renseignements concernant les services offerts aux personnes vulnérables ou simplement pour vous orienter dans vos différentes demandes, votre MRC est là pour vous aider en ce temps de crise.

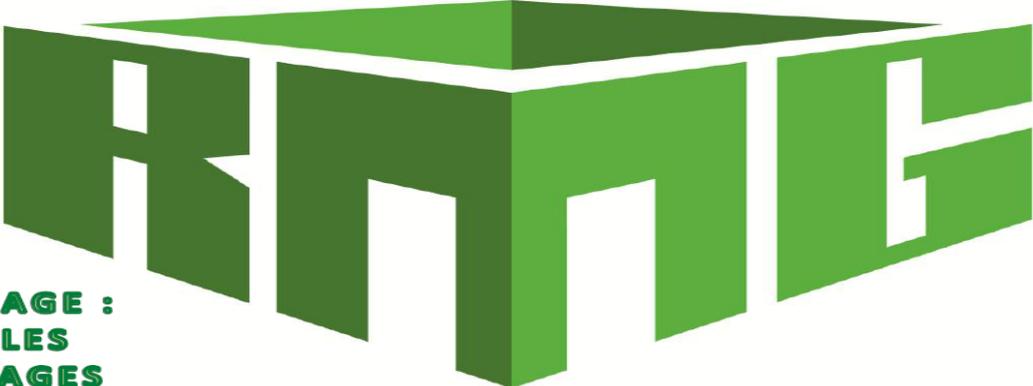
Par ailleurs, un comité de vigie psychosocial composé de représentants du milieu municipal, communautaire et de la santé a été mis en place afin de s'assurer que les besoins psychosociaux soient comblés à tous les niveaux au sein de la population. Le comité pose également des actions en lien avec l'aide alimentaire, le bénévolat et le transport de denrées essentielles.

Nous vous invitons à contacter la MRC d'Abitibi au 819-732-5356 ou par courriel au [mrc@mrcabitibi.gc.ca](mailto:mrc@mrcabitibi.gc.ca). Suivez également notre page Facebook et visitez la section Info COVID-19 de notre site web pour de l'information en continu, qui touche principalement notre territoire.

Source : Jenny-Lee Falardeau  
Agente de communication  
MRC d'Abitibi  
819-732-5356, poste 210

**RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL**

# FONDATIONS



**COFFRAGE :**

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

**LESTER P. MCNEIL**  
**PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

**COURRIEL : [info@fondationsrmg.com](mailto:info@fondationsrmg.com)**



**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 **hautement qualifiée**.

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

### **Nos services :**

Génie civil	Égout - Aqueduc	Excavation	Déneigement
Transport de vrac	Travaux miniers	Transport par fardiers, diabolos et 4 <sup>e</sup> 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](mailto:info@tem-entrepreneur.ca)  
Site Internet : [tem-entrepreneur.ca](http://tem-entrepreneur.ca)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**VOUS ÊTES OU PENSEZ ÊTRE  
VICTIME DE VIOLENCE  
CONJUGALE ET VOUS VOULEZ  
RECEVOIR DE L'AIDE ?**

**textez au  
819-443-3443 !**

Une intervenante pourra  
vous aider !

**VOUS ÊTES EN CONFINEMENT  
DÙ AU COVID-19 AVEC VOTRE  
CONJOINT VIOLENT ET VOUS NE  
POUVEZ APPELER ?**

**Gratuit  
Confidentiel**



Dans le contexte de pandémie de la COVID-19 qui sévit présentement, La Maison Mikana est consciente que la solidarité et le renfort de toutes les ressources disponibles, tant au niveau de la santé que des services sociaux, permettront à la société de faire face à la crise. Soucieuse d'offrir un service d'aide sécuritaire, confidentielle et essentielle, nous avons dû mettre des mesures d'exceptions.

- Nos services externes et suivis (rencontres individuelles) sont disponibles par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Nous pouvons aussi si urgence accompagner une femme porter plainte tout en respectant des mesures sanitaires.
- Services d'hébergement encore disponible.
- Service téléphonique disponible 24 heures sur 24 – 7 jours sur 7.

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

[www.optilog.com/sheehy](http://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](mailto:excavationgilbertsheehy@hotmail.com) - [exc.dgm@outlook.com](mailto:exc.dgm@outlook.com)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**HORAIRE – MAI 2020**

**LOCAL DE SANTÉ**

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

**Infirmière : Guylaine Bisson**



*Près de chez vous  
Avec vous !*

### CONSIGNES POUR LA SANTÉ COURANTE DANS LES VILLAGES

- ▶ Veuillez prendre note que les prises de sang et autres soins se feront **par rendez-vous seulement**, et ce, jusqu'à nouvel ordre.
- ▶ Vous devez communiquer avec le 819 732-6696 au poste 4202 pour prendre votre rendez-vous.
- ▶ Étant donné que l'infirmière est seule dans certains villages, la porte sera barrée lorsqu'un patient sera à l'intérieur pour éviter que plusieurs personnes soient assises en même temps dans la salle d'attente.
- ▶ Nous vous demandons de rester dans votre véhicule et d'attendre que l'infirmière vienne débarrer la porte afin d'accéder au bâtiment.

Merci de votre compréhension!



**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](http://www.opasatica.com)

[info@opasatica.com](mailto: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



NOTAIRES

## Services professionnels :

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

22, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, bureau 301,  
**Amos** (Québec) J9T 1T8  
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10<sup>e</sup> Avenue,  
**Senneterre** (Québec) J0Y 2M0  
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

[www.pmeinter.com](http://www.pmeinter.com) [pmeinter@notairesabitibi.com](mailto:pmeinter@notairesabitibi.com)

Une étude de treize (13) notaires à votre service



## INCORPORATION

Les principales formes juridiques pour exploiter une entreprise au Québec sont les entreprises individuelles, les sociétés de personnes (souvent appelées les «enregistrées») et les sociétés par actions (compagnies). Les entreprises qui font des affaires au Québec doivent être immatriculées auprès du Registre des entreprises sous peine d'infraction à la Loi pouvant occasionner des conséquences juridiques fâcheuses et des pénalités.

Est-il nécessaire que votre entreprise soit une société par actions (incorporée)? Savez-vous quels sont les avantages et les inconvénients de cette dernière forme juridique?

Avant de prendre cette importante décision d'affaires, consultez un notaire qualifié chez PME INTER Notaires ABITIBI inc. pour en savoir plus.



# ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

**819 732-3331**

Consultez notre site internet : [www.equipementamos.com/home.aspx](http://www.equipementamos.com/home.aspx)  
Communiquez avec nous par courriel au : [ealrenet@lino.com](mailto:ealrenet@lino.com)



**René Trudel**  
Président

741, Avenue du Parc,  
Amos, QC J9T 4M1  
Fax : **819 732-1669**

**FABBRINORD**  
**LTÉE**

Fabricant de remorque  
Trailer manufacturer

René Trudel  
président

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



# Mai 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27  <b>Sortie du journal</b>  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	28  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	29  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	30  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	1  Bureau municipal fermé	2	3
4   Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	5  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	6  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	7  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	8  Bureau municipal fermé	9	10  <b>Fête des Mères</b>
11   Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	12  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	13  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	14  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	15  Bureau municipal fermé	16	17
18  <b>Journée nationale des patriotes</b>  Bureau municipal fermé	19   <b>Tombée des textes journal</b>  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	20  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	21  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	22  Bureau municipal fermé	23  <b>JOURNÉE ENVIRONNEMENT</b> <b>8 h à 14 h</b> <b>11, rue de la Caserne</b>	24
25  <b>Sortie du journal</b>  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	26  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	27  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	28  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	29  Bureau municipal fermé	30	31

# Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : [www.diaderme.ca](http://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](http://www.diaderme.ca)

ESTHÉTIQUE  
**NANCY HARVEY**  
MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

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

☎ 819 727-1960  
n.harvey@cableamos.com  
📍 EsthetiqueNancyHarvey  
diaderme.ca

### SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

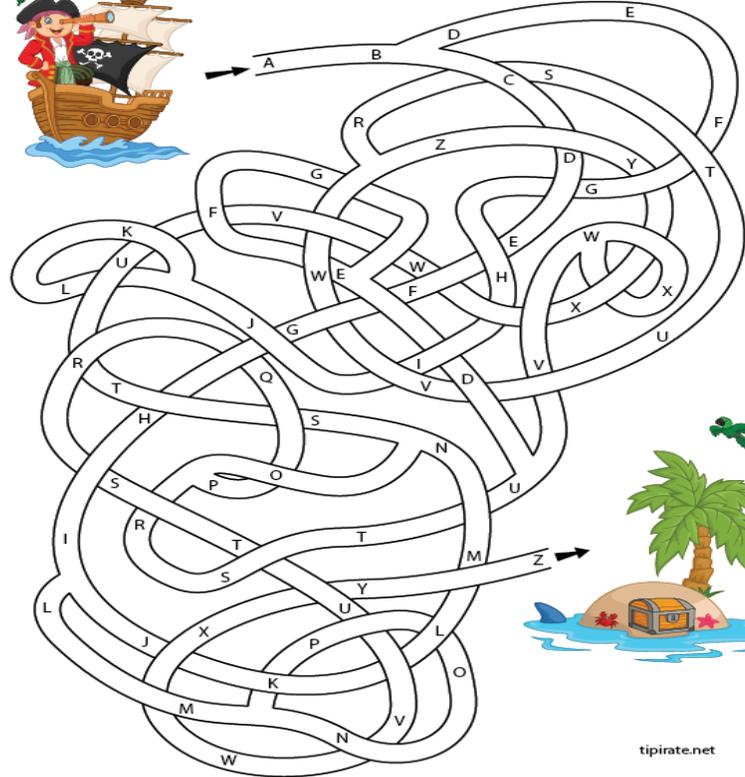
- Facial personnalisé (acné, rosacée, hydratant, raffermissant)
- Soins du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soins du buste/Soins du dos
- Traitement circulatoire pour les jambes
- Enveloppements corporels (détoxifiant, relaxant, amincissant, cellulite)
- Exfoliation au sel de la mer Morte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





# PAUSE CAFÉ

Suis les lettres de l'alphabet dans le bon ordre pour aider Tipirate à trouver le trésor.



## Sudoku 4x4

		1	
		2	
	2		
	4		

		1	
	4		
		2	
	3		

3		1	
	2		4



tipirate.net

# LOCATION LAUZON AMOS

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



1111, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 1N2

Tél. : 819-732-2652, Cell. : 819-734-7707, Téléc. : 819-732-1825

Courriel : [info@locationlla.com](mailto:info@locationlla.com) - Site Internet : [www.locationlla.com](http://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)  
JOY 1J0  
Téléphone: 819-732-8601  
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel: [mun.stmarc@cableamos.com](mailto:mun.stmarc@cableamos.com)

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

	<b>DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES</b>	<b>DATES DE SORTIE DU JOURNAL</b>
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](mailto:sadc@sadc-harricana.qc.ca)  
[www.sadc-harricana.qc.ca](http://www.sadc-harricana.qc.ca)

Faites comme eux!



▼ **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](http://www.thibaultchrysler.com)



# La Grande Ourse

## Miellerie

BOUTIQUE À LA FERME

BOUTIQUE EN LIGNE

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

BOUTIQUE FERMÉE  
POUR CAUSE DE  
COVID-19

SURVEILLEZ LA  
RÉOUVERTURE

BIENTÔT

Réservation ou informations / 819 727-1920 / [info@mielgrandeourse.com](mailto:info@mielgrandeourse.com) /  
[www.mielgrandeourse.com](http://www.mielgrandeourse.com) / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0