

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

*«Ensemble pour construire l'avenir»*



# L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Volume 20, numéro 3, 30 mars 2020

**ÇA VA BIEN ALLER!**



**Soyons patients, nous en aurons encore des occasions de nous rencontrer et festoyer!**





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 8
Info-agente de développement.....	9
Info-recyclage-réutilisation-récupération.....	10
Info-environnement.....	11
Info-compost.....	12
Info-biblio.....	13
Info-pompier.....	14
Info-santé.....	15
Info-jeunesse.....	16
Info-scolaire.....	17
Info-parents.....	18-19
Info-aînés.....	20
Info-culture.....	21
Info-sécurité- Info-sécurité civile - citoyen.....	22 à 24
Recette du mois.....	25
Conseil projets construction.....	26
Chronique : pour un mieux-être total.....	27
Chronique météo.....	28
Offre d'emploi.....	29
Section des nouvelles.....	30 à 40
Section des communiqués.....	41 à 44
Contact avec l'état.....	45
Calendrier détachable.....	47
Pause café.....	49

### PENSÉES DU MOIS

En élargissant ma façon de penser, je dépasse mes limites. J'ai le pouvoir de me transformer et de progresser vers un mieux-être.

Gardez votre visage vers le soleil et vous ne pourrez pas voir une seule ombre. Helen Keller

Aujourd'hui, je choisis de dépasser mes limites du passé. Je suis prêt à m'adapter et à m'ouvrir à ce que le futur me réserve.

Je donne à la vie avec joie et la vie me donne davantage en retour.

Carburez-vous avec du positif et de laisser ce carburant vous propulser vers une action positive. Steve Maraboli

Un état d'esprit positif t'aide non seulement à imaginer ce que tu veux être, mais t'aide aussi à le devenir. Amos Wally

Source : <https://www.evolution-101.com/pensees-positives/>

**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

À cause de la crise du COVID-19, il n'y a plus de messe dominicale ni d'activités pastorales depuis le 15 mars 2020 dans tout le diocèse et cela pour un temps indéterminé...

### Un mot de l'abbé Raymond Martel en ce temps de crise pour **SE RESSOURCER À DISTANCE**

C'est une invitation à consulter le babillard sur le site du diocèse d'Amos : [diocese-amos.org/](http://diocese-amos.org/)

#### INFORMATIONS CONCERNANT LA COVID-19 :

Bonjour !

Dans cette page, vous trouverez tout ce qui est en lien avec la crise causée par la COVID-19 :

Messages de Mgr Gilles Lemay, communiqués de l'Assemblée des Évêques Catholiques du Québec, communiqués des paroisses de notre diocèse ainsi que des ressources spirituelles pour temps de crise sanitaire.

Nous vous invitons à visiter cette page régulièrement pour être à l'affût des dernières mises à jour.

Demeurons unis par la prière.

Raymond Martel, prêtre  
Vicaire général

---

#### **Librairie Espérance COVID-19 COMMUNIQUÉ**

Vos achats et vos commandes peuvent être donnés par téléphone (819-732-2797) ou par courriel : ([librairieesperance@gmail.com](mailto:librairieesperance@gmail.com)).

Service de livraison à domicile pour Amos ou par la poste et pour l'extérieur par la poste.

Pour le paiement par courriel : interact ([librairieesperance@gmail.com](mailto:librairieesperance@gmail.com)) ou par chèque.

Merci de votre soutien et de votre collaboration.

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



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 MUNICIPALE

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

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

1. La CMQ a résolu de résilier le contrat avec Sanimos à compter du 31 mars 2020. Une entente intermunicipale avec St-Félix de Dalquier débute à compter du 30 mars 2020 pour la collecte des ordures, des matières recyclables et du compost.
2. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 11 février 2020 pour un total de 23 310.87 \$  
Versement par chèque C2000015, C2000019  
Paiement en ligne sécurisée L2000008 à L2000011  
Paiement par transfert électronique P2000022 à P2000035  
Salaires payés D2000025 à D 2000037 pour un montant total de 5 345.45\$
3. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 20 février 2020 pour un total de 25 982.08 \$  
Versement par chèque C2000020, C2000025  
Paiement en ligne sécurisée L2000012 à L2000013  
Paiement par transfert électronique P2000036 à P2000041  
Salaires payés D2000038 à D 2000043 pour un montant total de 2 652.20\$
4. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 27 février 2020 pour un total de 52 869.31 \$  
Versement par chèque C2000026 à, C 2000028  
Paiement en ligne sécurisée L 2000014  
Paiement par transfert électronique P2000042 à P2000045  
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de mars 2020  
Salaires payés D2000044 à D 2000049 pour un montant total de 2 652.20\$

\*\*\*\*\*



## INFO-BUDGET

### MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES au 27 février 2020

N°	Nom	Description	Montant
L2000014	TÉLÉBEC LTÉE	Bureau municipal et Maison du citoyen	275,39
C2000026	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	2 398,69
C2000027	COMMISSION SCOLAIRE HARRICANA	Formation Martine subventionnées en partie par le CLE	1 333,72
C2000028	Priorité STRAT J inc.	Formations aux élus, et services aux sinistrés (Plan de sécurité civile)	583,08
P2000042	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Projet compostage	35 001,45
P2000043	BIGUÉ AVOCATS	Facture intérimaire - dossier Ysys	2 104,57
P2000044	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN	Installation d'un système électrique pour brancher une génératrice (Plan de sécurité civile), changement du panneau électrique	5 231,36
P2000045	SANIMOS INC.	Collectes et traitements de matières résiduelles et	5 941,05
			52 869,31



# INFO-BUDGET

## MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES au 20 février 2020

N°	Nom	Description	Montant
L2000012	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000013	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, 10 av. Michaud	559,28
C2000020	CIA INFORMATIQUE	Ordinateur municipal: disque dur et Clone disque, ajout de la mémoire pour Windows 10, recherche des 3 licenses Office pour le transfert Windows 10	311,59
C2000021	Englobe corp.	Étude géotechnique - capacité portante pour Centre Dominic Boutin	21 270,38
C2000022	H2Lab Inc	Test PP2	146,48
C2000023	RECEVEUR GÉNÉRAL CANADA	Droit annuel radiocommunication	251,40
C2000024	Norinfra service d'ingénierie	Calcul de débit 3 pnceaux	2 023,56
C2000025	Paysagement piscines et spas Nicol inc.	Déneigement de toiture - caserne	609,37
P2000036	LAROUCHE BUREAUTIQUE	Contrat pour Copies facturables du 28-02-2020 au 28-05-2020	103,51
P2000037	Bélangier Doris	2 x écrans ordinateurs	228,27
P2000038	KOMUTEL INC.	Location 11 x location alertes 911 mensuelles	126,47
P2000039	GAGNON NANCY	Entretien ménager maison du citoyen et bureau municipal	67,50
P2000040	RP EXPRESS	Transport test affluent	13,42
P2000041	UAP inc. (Traction Amos)	Matchmate plus hose, adaptateur, tube fitting tracteur	132,96
			<hr/>
			25 982,08

## MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES 31 janvier au 11 février 2020

N°	Nom	Description	Montant
L2000008	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Fonds de pension	2 640,42
L2000009	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Maison du coitoyen et bureau municipal	114,86
L2000010	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source - Janvier 2020	4 505,22
L2000011	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source - Janvier 2020	1 676,30
C2000015	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Marqueurs permanents, règle et carnet arpenteur, bouteille d'encre	63,28
C2000016	POMPIERS D'AMOS	Remplissage de 2 bonbonnes pompier	20,00
C2000017	C.D. BOUTIN	Essence pick up, diésel niveleuse et tracteur, essence souffleuse, quincaillerie, produits d'entretien, frais de poste, plomberie	1 424,70
C2000018	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 252,92
C2000019	Municipalité de St-Félix-de-Dalquier	Collectes de compostage - Janvier 2020	3 596,40
P2000022	JOCELYNE BILODEAU	Déplacements au 28 janvier 2020	108,85
P2000023	Gestion Simon Blanchard inc	Cafetière, piles.cadenas, bouchon valve thermomètre extérieur	159,46
P2000024	GROUPE CCL	1500 enveloppes à 2 fenêtres	237,74
P2000025	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank 33 lbs, Coil pour dégeleuse de ponceaux, propane	1 087,32
P2000026	M & M NORD OUEST INC.	Lunettes de sécurité, barre de force, 1 kg de clear coa	253,59
P2000027	M.R.C. D'ABITIBI	Ilots de récupération	2 480,01
P2000028	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	324,94
P2000029	BOIS TURCOTTE LTÉE	Clés	11,11
P2000030	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage et sable à glace	1 914,34
P2000031	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal janvier 2020	496,69
P2000032	ATELIER KGM INC	Courroie-V HI-Power II	110,69
P2000033	PAPETERIE COMMERCIALE	2 x Agenda, enveloppes pour biblio,	65,56
P2000034	PetroNor	Maison du citoyen, garage/caserne le 10, le 13 et le 30 janvier 2020	3 454,25
P2000035	Gagnon Nancy	Entretien ménager Maison du citoyen et bureau municipal	67,50
			<hr/>
			23 310,87



## **INFO-CITOYEN**

**Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery**  
**162 chemin des Prés**  
**Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0**  
**Tél. : 819-732-8501**  
**Courriel : [mun.stmarc@cableamos.com](mailto:mun.stmarc@cableamos.com)**  
**[reception-stmarc@cableamos.com](mailto:reception-stmarc@cableamos.com)**

### **Fermeture du bureau municipal**

23 mars 2020

Avec les nouvelles mesures mises en place le 22 mars 2020 par M. le premier ministre François Legault, nous avons pris la décision de fermer le bureau municipal.

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 pandémie)

Jeudi 8 h à 16 h

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

Pour connaître les derniers changements, consultez la page Facebook de la Maison du Citoyen : @MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery ou consultez le site Internet de la Municipalité : <https://saint-marc-de-figuery.org/>

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

Merci de votre compréhension et de votre collaboration

Directrice générale  
et secrétaire-trésorière

# INFO-CITOYEN

## COVID-19

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-isollement 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/>

\*\*\*\*\*



**Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery**

**À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN**

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



### **Article 5**

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

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

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



### **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 !**





# 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

L'objectif général du projet est de réaliser un portrait du financement agricole disponible dans la MRC Abitibi pour ensuite dégager des pistes de solution pour en faire un levier de développement efficace.

Les objectifs spécifiques suivants sont proposés :

- effectuer un diagnostic de la situation du financement agricole en Abitibi-Témiscamingue;
- recenser les aspects qui limitent l'accès au financement pour la relève, le démarrage et le transfert de ferme;
- énumérer les enjeux et les défis prioritaires;
- de concert avec le comité de pilotage, élaborer un plan d'action incluant les pistes de solution.
- préparer un plan opérationnel et élaborer un mécanisme de suivi annuel de la mise en œuvre du plan d'action, incluant : le suivi des actions, le bilan annuel des réalisations, la reddition de comptes et la révision annuelle des priorités d'action et du plan de travail.

### Portrait et analyse de la situation de la structure financière des fermes en Abitibi-Témiscamingue

#### CONSTATS

##### Nombre d'entreprises

- Le nombre de fermes est fortement en déclin en Abitibi-Témiscamingue et encore plus fortement dans la MRC d'Abitibi.
- La réduction du nombre de fermes aurait été encore plus forte, n'eût été la croissance du nombre de fermes dont le principal revenu est la vente de foin (fort probablement d'ancienne ferme de lait, de veaux d'embouche et d'agneaux qui ont arrêté la production et qui ont maintenu l'activité fourrage).
- Cette baisse du nombre de fermes soulève un enjeu majeur en termes de vitalité du territoire agricole dans plusieurs secteurs de la MRC.

##### Revenu moyen par ferme

- En termes de revenu de vente, les fermes de la MRC d'Abitibi sont de plus petite taille que les fermes des autres MRC de la région, soit environ trois fois plus petites que la moyenne provinciale et 10 fois plus petites que celles de la région de Saint-Hyacinthe.

##### Marge brute moyenne par ferme

- Les fermes de la MRC d'Abitibi sont celles qui dégagent le moins de marges brutes de la région.
- De plus, elles génèrent des marges brutes cinq fois inférieures à la moyenne provinciale et plus de dix fois moins que la marge brute moyenne des fermes de la région de Saint-Hyacinthe.

##### Capital moyen par ferme

- Les fermes de la MRC d'Abitibi sont les moins capitalisées de la région.
- Le capital moyen des fermes de la MRC d'Abitibi est en moyenne deux fois inférieur à la moyenne provinciale et près de cinq fois moins que la moyenne des fermes de la région de Saint-Hyacinthe.
- C'est dans la MRC d'Abitibi que l'appréciation du capital (valeur marchande) a été la plus faible entre 2011 et 2016. Cette situation s'explique essentiellement en raison de l'accroissement de la valeur marchande des terres dans les autres régions (voir sous-section suivante).

##### Prix des terres

- Le prix des terres s'est fortement apprécié dans l'ensemble du Québec au cours des dix dernières années.
- Les entreprises des autres régions agricoles du Québec ont pu compter sur un effet levier important en lien avec l'appréciation de la valeur marchande de leur terre agricole.
- Toutefois, la MRC d'Abitibi fait exception à cela. L'appréciation des terres n'a été que très marginale. Cette situation a limité l'effet levier pour les producteurs de la MRC d'Abitibi, qui n'ont pas pu utiliser la valeur marchande des terres pour favoriser l'investissement sur leur entreprise.

#### Les constats généraux du portrait de la structure financière des fermes de la MRC d'Abitibi

- Le nombre de fermes diminue plus rapidement que dans les autres régions
- La marge bénéficiaire des fermes est plus faible que dans les autres régions
- Les fermes sont plus petites que dans les autres régions
- Les fermes sont moins capitalisées que dans les autres régions
- Les fermes de la MRC d'Abitibi n'ont pas pu bénéficier de l'effet de levier dont les entreprises des autres régions du Québec ont pu bénéficier en raison de l'appréciation supérieure de la valeur de leurs terres.
- Toutefois, avec un effet levier important, plusieurs entreprises des autres régions ont investi massivement et se sont retrouvées avec une problématique de liquidité importante.
- Face à cette situation, les institutions financières ont donné des congés de remboursement de capital sur les dettes à long terme (terres et quotas) afin d'alléger la pression sur les liquidités des fermes. Cette pratique s'apparente de plus en plus à du capital « patient ».

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\\_pourdifffusion.pdf](https://mrcabitibi.qc.ca/resources/medias/albums/MRC-Abitibi-Rapport-final_pourdifffusion.pdf)



# INFO-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-RÉCUPÉRATION

## LE DENIN

Le jeans est un matériel résistant et surtout très populaire! Pourquoi ne pas le recycler? Pensez à envoyer vos vieux jeans aux banques vestimentaires ou encore de vous en servir pour des projets de bricolage. Le jeans peut servir à recouvrir des objets comme des pots à crayon, à fabriquer des petits sacs à main, fabriquer des petits coussins décoratifs, ou encore de magnifiques petits sacs à lunch! Bref, c'est un matériel multi-usage, soyez originaux dans votre façon de récupérer vos vieux jeans! Comme dans ces images!



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



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

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

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



## INFO-ENVIRONNEMENT

### PROJET PILOTE D'ANALYSE DE LA QUALITÉ DES EAUX DE SURFACE RAPPORT D'ÉCHANTILLONNAGE 2017-2019 RÉPONDANT AUX ORIENTATIONS :

- Gérer la qualité de l'eau à l'échelle du bassin versant.
- Améliorer les connaissances terrain.

L'Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie a mené pendant trois ans successifs (2017-2019) le projet d'analyse de la qualité des eaux de surface. Ce dernier vise à évaluer la santé des cours et plans d'eau dans la région de l'Abitibi. Il a pour objectif de compléter également les données collectées par les réseaux gouvernementaux du Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (Réseaux-Rivières et Réseau de surveillance volontaire des lacs). Au total, dix-neuf (19) stations d'échantillonnage ont été identifiées sur les cours d'eau et douze (12) sur les lacs dans la région d'Abitibi-Jamésie. Le suivi s'est effectué selon certains indices et critères reconnus pour les milieux aquatiques :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice de qualité bactériologique et physicochimique basé sur six paramètres (IQBP<sub>6</sub>) (coliformes fécaux, <i>chlorophylle a</i>, matières en suspension, nitrites-nitrates, azote ammoniacal et phosphore total);</li> <li>• Indice de diatomées de l'Est du Canada (IDEC);</li> <li>• Paramètres de classement trophique (<i>chlorophylle a</i>, carbone organique dissous, phosphore total et transparence de l'eau);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paramètres in situ de qualité de l'eau (pH, conductivité, oxygène dissous et température de l'eau);</li> <li>• Critères de qualité de l'eau du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC).</li> </ul> |
|---|--|

Les résultats de l'IQBP<sub>6</sub> des trois années d'échantillonnage démontrent une eau de qualité très mauvaise pour la rivière Dagenais (Palmarolle), une eau de qualité mauvaise pour la rivière Crique Paquet (St-Marc-de-Figuery). La qualité de l'eau est douteuse pour les rivières Duparquet (Gallichan), La Sarre (St-Hélène de Mancebourg), Landrienne (St-Marc de Figuery) et Thibault (Amos). **Au total, six cours d'eau parmi dix-neuf analysés connaissent une dégradation de la qualité de l'eau.** Les paramètres responsables de cette dégradation sont généralement les matières en suspension, les coliformes fécaux et le phosphore total.

La rivière Bourlamaque (Val-d'Or) est la seule ayant eu une qualité bonne de l'eau. Quant aux rivières Lois (Taschereau et Macamic), Duparquet (Rapide-Danseur), Fournière (Rivière-Héva), Milky (Val-d'Or), Taschereau (Belcourt) et Harricana (Val-d'Or), la qualité de l'eau y sont satisfaisantes.

Il convient de noter que même pour les rivières qui présentent une qualité d'eau satisfaisante, notamment les rivières Lois (Macamic), Milky (Val-d'Or), Harricana (Val-d'Or) et Taschereau (Belcourt), certaines normes sont dépassées. D'autre part, les analyses de l'eau après un épisode de précipitations, démontrent une détérioration de la qualité de l'eau des rivières Lois (Macamic), Duparquet (Gallichan), Landrienne (St-Marc-de-Figuery), Thibault (Amos), Crique Paquet (St-Marc-de-Figuery) et Taschereau (Belcourt).

Les pressions anthropiques concentrées dans les cours d'eau ayant une qualité de l'eau dégradée pourraient être à l'origine de cette détérioration (activité agricole, densité urbaine, rejets industriels, rejets des eaux usées non traitées).

Lire le rapport intégral :

[http://obvaj.org/wp-content/uploads/2020/03/Rapport-d%C3%A9chantillonnage\\_2019\\_OBV AJ.pdf](http://obvaj.org/wp-content/uploads/2020/03/Rapport-d%C3%A9chantillonnage_2019_OBV AJ.pdf)

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

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?

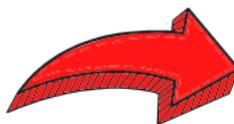
Pour éviter le bris des équipements qui ne les acceptent pas...  
(et que des personnes aient à manipuler le tout avec leurs mains)

### 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.



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>

## INFO-BIBLIO

EN REMPLACEMENT DE L'HEURE DU CONTE QUI NE PEUT SE TENIR COMPTE TENU DE LA PANDÉMIE COVID-19

Source : <https://contesarever.wordpress.com/2017/03/29/les-lapins-de-paques/>

Bien au chaud au fond de son terrier, Pinou lève une paupière et s'étire longuement.

- Qu'est-ce qu'il y a ? demande-t-il à sa maman.
- Vous avez déjà oublié ? répond-elle. Nous avons des œufs à préparer ! Demain, c'est le dimanche de Pâques, et les enfants d'ici comptent sur nous !



En quelques secondes, Pinou et ses deux frères sont sur pattes. Trois boules de poils suivent leur maman et sortent sous le frais soleil d'avril, direction la fabrique de chocolat, en même temps que des dizaines d'autres lapins. Pinou est grognon.

- C'est la tradition, mon mignon.
- N'empêche que, du coup, des œufs en chocolat, on n'en a pas ! marmonne Pinou.

Bientôt, les lapins sont au travail dans une immense clairière où bouillonnent des chaudrons. Soudain, le ciel semble s'obscurcir. Tous lèvent la tête et voient une nuée de cloches ailées traverser le ciel et disparaître à l'horizon. Pinou reste un moment le museau au ciel, rêveur. Juste assez longtemps pour apercevoir une dernière cloche, toute petite, qui voyage à la traîne.

- Vas-y, tu peux les rattraper ! l'encourage-t-il de plus belle.
- Il lui semble que dans le ciel, la petite cloche a ralenti, comme si elle l'avait entendu, puis elle disparaît à son tour. Ensuite, toute la journée, Pinou verse du bon chocolat chaud dans des moules de tailles variées tandis que, plus loin, ses frères emballent les œufs.

Le soir venu, les lapins chargés d'œufs descendent vers les villages de la vallée. Pinou, fatigué, laisse les autres partir devant lui. Lorsqu'il soulève enfin sa brouette, les autres sont des taches minuscules sur la montagne. Il arrive bientôt dans le jardin qu'on lui a désigné. Il repère le nid qui l'attend, y dépose ses œufs, les contemple une minute, quand même tenté d'en goûter un, mais il résiste à la tentation. Plus tard, avant de se glisser dans son terrier, il regarde une dernière fois le ciel, étoilé maintenant. Un petit point noir le traverse lentement, comme un oiseau. Le lendemain, au réveil, il passe un poil de museau dehors. Mais, foulant ensuite l'entrée du terrier, il se fige : qui a construit ce nid d'herbe tendre posé devant lui ? Il s'approche. Au milieu, serrées l'une contre l'autre, il découvre trois carottes d'une couleur étrange. En se penchant, il comprend. Les carottes sont en chocolat... À côté du nid, abandonné, repose une plume.

- Merci pour ce cadeau, petite cloche perdue ! lance-t-il au ciel bleu.
- Puis, en criant de joie, il court réveiller ses frères.



## C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

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

Station d'essence sans-plomb et diesel :



**Produits Pétroliers Harricana inc.**

# INFO-POMPIER

## Prévenir un incendie

### SAVIEZ-VOUS QUE...

- Entre 2015 et 2017, il y a eu en moyenne 16 500 incendies annuellement au Québec ? C'est donc 45 incendies quotidiennement.
- Plus de 5 600 incendies touchent des bâtiments résidentiels, soit plus de 15 par jour ?
- Plus de la moitié de ces incendies sont liés à l'erreur humaine ?
- 28% des incendies de bâtiment résidentiel débutent dans la cuisine et que dans 84 % des cas, les appareils de cuisson sont en cause ?
- Entre 2015 et 2017, 131 personnes sont décédées dans un incendie de bâtiment ?
- Près de deux victimes sur trois sont de sexe masculin ?
- La majorité des décès dans les incendies sont causés par la fumée et non par le feu ?
- Le seul moyen d'être averti à temps est un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps ?



### Protégez-vous contre les incendies à la maison

La négligence, la distraction et l'imprudence sont les causes de la majorité des incendies résidentiels. Vous pouvez vous protéger contre les incendies par des **gestes simples** :

- Installez un avertisseur de fumée par étage, au minimum, y compris au sous-sol;
- Vérifiez leur fonctionnement régulièrement;
- Faites le plan d'évacuation de votre domicile : ([https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite\\_incendie/prevention\\_securete/materiel\\_education/adultes/depliant\\_evacuation.pdf](https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite_incendie/prevention_securete/materiel_education/adultes/depliant_evacuation.pdf));
- Exercez-vous à l'évacuer.



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

### Combien de pas lors de la traite et de la tournée des champs?

Bon nombre d'organismes qui font la promotion de la santé recommandent de marcher 10 000 pas par jour. Mais pourquoi 10 000 et non 8 500 ou 13 300? L'Agence Science-Pressé a sondé la question.

Au milieu des années 1960, les Japonais ont mis au point un podomètre (dispositif qui compte les foulées) appelé *manpo-kei*, ce qui signifie « mesure de 10 000 pas ». Les concepteurs du *manpo-kei* n'ont cependant pas choisi le chiffre 10 000 par hasard. Ils se sont basés sur les théories du D<sup>r</sup> Yoshiro Hatano, selon qui, en marchant 10 000 pas par jour, on pouvait brûler quelque 500 calories quotidiennes, améliorer sa santé et, pour certains, perdre du poids. Aujourd'hui, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'American Heart Association font partie des groupes qui recommandent les 10 000 pas par jour.

Selon Paul Poirier, chercheur et cardiologue à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, il est préférable de s'exprimer en pas plutôt qu'en distance, en raison de la diversité des tailles et de la longueur des foulées. Par ailleurs, la perception d'intensité durant l'effort diffère d'une personne à l'autre. « On évalue de façon plus objective le niveau d'activité physique quand on calcule le nombre de pas », affirme Julie Houle, professeure et chercheuse au Département des sciences infirmières de l'Université de Québec à Trois-Rivières.

Bien des études, dont celles de chercheurs de l'Université de Toronto et de Catrine Tudor-Locke (professeure et vice-doyenne à la recherche de l'École de santé publique et sciences de la santé de l'Université du Massachusetts à Amherst), proposent donc de transposer diverses activités en nombre de pas.



Voici quelques exemples :

- 1 minute de boxe = 300 pas
- 1 tour de pédale à vélo = 6 pas
- 1 minute de nage lente = 100 pas
- 1 minute de nage papillon = 300 pas

À quand la mesure du nombre de pas faits durant la traite, les foins et les tournées aux champs? Les 10 000 pas sont certainement atteints avant la tombée du jour!

Source : [www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/09/20/marcher-10-000-jour-pour-tenir-forme-vrai](http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/09/20/marcher-10-000-jour-pour-tenir-forme-vrai)



**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**

**Samedi : 9h à 17h**

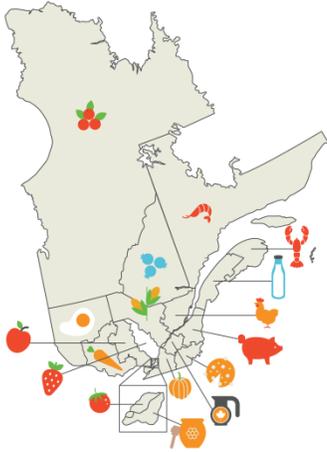
**Jeudi au vendredi : 9h à 21h**

**Dimanche : 14h à 16h**

## INFO-JEUNESSE

### Concours jeunesse #cuisinonslocal

Qu'est-ce qu'on mange dans ton coin ?



Plusieurs prix à gagner, comme un souper gastronomique pour toi et tes amis !

#### Comment participer ?

1. Cuisine seul ou avec tes amis une recette qui met en valeur un aliment de ta région.

2. Prends une photo de ta recette et:

- \* publie-la sur Instagram ou Facebook\* en utilisant #cuisinonslocal ;
- \* aime notre page ;
- \* identifie tes amis et @brigadesculinaires !

3. Dans la description de la photo, écrit :

- \* ta région ;
- \* l'aliment local vedette ;
- \* une courte description de ta recette ;
- \* ta participation seule ou en équipe.

L'aliment à mettre en valeur pour notre région est l'œuf... ce qui fait en sorte que les possibilités de recettes sont assez grandes!

#### DURÉE DU CONOURS

Le concours « Cuisinons local » est tenu par La Tablée des Chefs. Le Concours commence le lundi 9 mars 2020 à 00 h 01 et se termine le vendredi 1<sup>er</sup> mai 2020 à 23 h 59.

Tu désires plus d'information visite se site :

[tableedeschefs.org/fr/brigadesculinairesconcours/](http://tableedeschefs.org/fr/brigadesculinairesconcours/)

Si tu n'as pas de compte public, envoie ta photo de recette par courriel à :

[brigadesculinaires@tableedeschefs.org](mailto:brigadesculinaires@tableedeschefs.org)

Pour découvrir plus d'aliments du Québec, visite : [alimentsduquebec.com](http://alimentsduquebec.com)

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

**FERABI INC.**

**Rémi Lantagne, Président**

Courriel : [ferabi@ferabi.com](mailto:ferabi@ferabi.com)  
[www.ferabi.com](http://www.ferabi.com)

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

## INFO-SCOLAIRE

### L'efficacité et l'utilité des devoirs et des leçons

• Les bénéfices des devoirs et des leçons au regard des résultats scolaires semblent mitigés au primaire, alors qu'au secondaire les liens sont positivement significatifs (Cooper, Robinson et Patall, 2006). Les conditions qui influencent l'efficacité des devoirs et des leçons sont multidimensionnelles. Parmi celles-ci se trouvent l'intérêt du jeune, ses méthodes de travail, la qualité de l'enseignement reçu, la clarté des explications données, l'implication des parents, la nature de la tâche, la quantité de devoirs et de leçons, l'échéancier de travail et les liens avec le curriculum et l'évaluation faite par la suite (Hallam, 2006). Le taux d'achèvement des devoirs et des leçons est aussi à considérer.



• La qualité des devoirs et non la quantité prévaut. Trop en donner peut nuire à la motivation des jeunes et même contribuer à augmenter l'écart sur le plan de la réussite entre des élèves de milieux défavorisés ou ceux ayant des difficultés d'apprentissage et ceux qui ont plus de facilité (Deslandes, 2014).

• Certaines recommandations font ressortir que les enseignants devraient augmenter de dix minutes par soir à chaque année de l'école primaire le temps requis pour les devoirs et les leçons, en partant de dix minutes en première année. Toutefois, cette durée semble rarement respectée (Cooper, Lindsay et Nye, 2000). Descôteaux, Deslandes et Rousseau (2008) révèlent que des élèves de 4e année du primaire rapportent consacrer entre 5 et 30 minutes par soir à leurs devoirs et à leurs leçons, alors que leurs parents ont parlé d'une durée allant de 15 à 60 minutes par soir, sur 4 soirs.

• Par ailleurs, en ce qui a trait à l'utilité, des parents considèrent que les devoirs et les leçons leur permettent de mieux connaître leur enfant et le travail qu'il effectue en classe (CSÉ, 2010; FCPQ, 2010).

Source : <https://passetemps.com/blogue/pedagogie-c6>



- 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

Télé. : 819 732-0008 - [vcdb@cableamos.com](mailto:vcdb@cableamos.com)

## INFO-PARENTS

### Des idées créatives pour divertir les enfants au temps du coronavirus

Angie Landry, Publié le 18 mars 2020

Vous êtes à la maison depuis quelques jours en raison des mesures de distanciation sociale et déjà, les idées manquent pour amuser vos cocos en quête de divertissement? Radio-Canada Arts a déniché quelques initiatives mises sur pied par des artistes, des organisations et des parents, qui ont à cœur le bien-être des enfants... et le vôtre aussi!

#### Lecture

Une application française, Boukili (<https://boukili.ca/fr>), offre la possibilité de consulter gratuitement des tonnes de livres illustrés pour les enfants.

Ari Cui Cui fait la lecture de contes en direct sur Facebook (<https://www.facebook.com/aricui.cui/>). Rien de mieux pour prendre une petite pause dans vos journées à la maison.

#### Dessin

L'illustratrice Cécile Gariépy offre plusieurs pages de ses illustrations (<https://www.cecile-gariepy.com/coloring-book?fbclid=IwAR2iGgLckgFd8e2cVEbarfMYnrmkVVRmHq0M5IKSu-Z7RviCwTGSIVXIN-88>) en noir et blanc pour que les enfants puissent les imprimer et les colorier.

Élise Gravel, l'autrice chouchoute des enfants, offre différentes activités gratuites de dessin à imprimer ([http://elisegravel.com/boutique/?fbclid=IwAR1pAhQCoq2vN8kxdCUJg45MHRgo8FHOnZ\\_qcuMQ1FNU-u5uW7GKBKwnIVA](http://elisegravel.com/boutique/?fbclid=IwAR1pAhQCoq2vN8kxdCUJg45MHRgo8FHOnZ_qcuMQ1FNU-u5uW7GKBKwnIVA)), en plus de faire une vulgarisation intéressante et ludique du coronavirus sur ses réseaux sociaux.

Voilà quelques suggestions, question de mettre un peu de suspense et de plaisir dans votre quotidien!

Source et pour prendre connaissance l'intégralité des suggestions :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1674076/culture-art-divertir-enfants-coronavirus-lecture>

# 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-PARENTS

Des activités toutes fraîches pour les élèves

# alloprof parents



Bonjour,

On espère que vous vous portez bien!

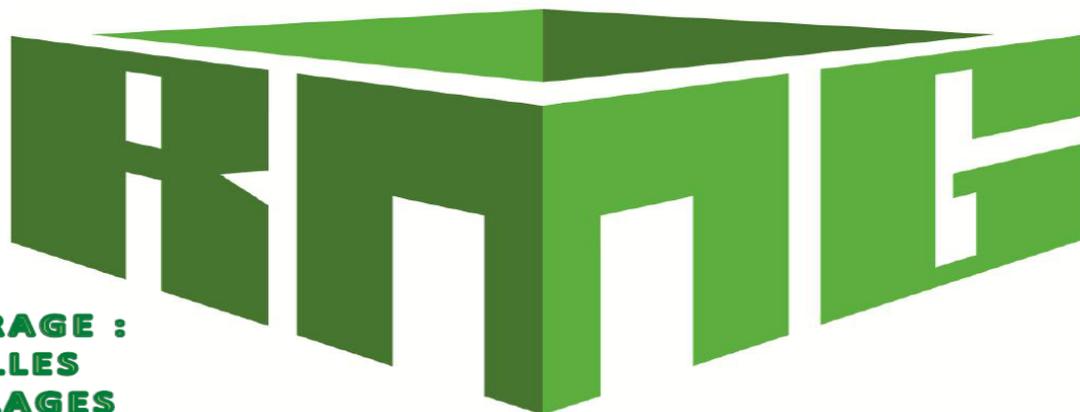
Découvrez la [boîte à idées](#) d'activités à faire à la maison, développée par Alloprof Parents dans les derniers jours!

Voici l'adresse du site :

<https://www.alloprofparents.ca/wp-content/uploads/2020/03/Suggestions-d%E2%80%99activite%CC%81s-pe%CC%81dagogiques-pour-tous-les-a%CC%82ges-3.pdf>

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

# FONDATIIONS



**COFFRAGE :**

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

**LESTER P. MCNEIL  
PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

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



## La Séparation involontaire

### D'abord, qu'est-ce que la séparation involontaire?

Mise en place par le gouvernement fédéral, il s'agit d'une procédure qui offre un soutien financier dans les situations où deux aînés, mariés ou conjoints de fait, vivent séparément pour des raisons indépendantes de leur volonté. Prenons l'exemple de deux conjoints dont l'un doit habiter dans un CHSLD, alors que l'autre demeure à la maison. La séparation involontaire est une option à envisager si les frais reliés au CHSLD placent le conjoint demeurant encore à la maison dans une situation financière précaire. La séparation involontaire permettrait au couple d'obtenir un montant plus élevé dans le programme de Supplément de revenu garanti (SRG).

### Pourquoi faire une séparation involontaire?

La procédure de la séparation involontaire permet d'aider financièrement les personnes qui doivent utiliser la quasi-totalité de leur revenu pour payer l'hébergement de leur conjoint. Si cela est plus avantageux ainsi, les paiements du programme de SRG peuvent être calculés selon le revenu individuel, plutôt que selon les revenus combinés des conjoints.

### À noter

Cette procédure ne met pas fin à l'union. Vous conserverez donc votre état civil d'époux ou de conjoints de fait. Vous serez considérés comme « célibataires » sur le plan économique seulement par Revenu Canada, pour la demande du SRG.

### Comment y avoir accès?

1. Vous devez recevoir le SRG. Si vous ne le recevez pas, vous devez en faire la demande à l'aide du formulaire ISP3025, aussi nommé « Demande de supplément de revenu garanti, ou état de revenu pour l'allocation ou l'allocation du survivant, juillet (20XX) à juin (20XX) ». Vous trouverez ce formulaire sur le site internet de Service Canada ou dans un centre de Service Canada près de chez vous. Pour recevoir le SRG :

- Vous devez recevoir la pension de la vieillesse. Vous devez donc être âgé de 65 ans et plus.
- Vous devez également avoir un revenu annuel inférieur au seuil maximal établi pour l'année. Actuellement, ce sont les personnes qui ont un revenu individuel de moins de 18 600 \$ par année qui sont admissibles.

À noter que la pension de la Sécurité de la vieillesse ne compte pas comme un revenu.

2. Ensuite, vous et votre époux ou conjoint de fait devez remplir le formulaire ISP3040, aussi nommé « Déclaration – Époux ou conjoints de fait vivant séparément pour des raisons indépendantes de leur volonté ». Vous trouverez ce formulaire sur le site internet de Service Canada ou dans un centre de Service Canada près de chez vous.

3. Vous devez envoyer vos formulaires dûment remplis à un bureau de Service Canada, afin qu'il les transfère à la Sécurité de la vieillesse.

Si vous avez besoin d'aide pour remplir les formulaires, vous pouvez communiquer avec Service Canada à ce numéro, sans frais : 1 800 277-9915.

Au besoin, n'hésitez pas à contacter nos conseillers et conseillères aux proches aidants pour plus d'information à ce sujet, pour de l'écoute ou des références, au 1 855 852-7784 ou à [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org).

### Sources :

#### Gouvernement du Canada.

*Déclaration - Époux ou conjoints de fait vivant séparément pour des raisons indépendantes de leur volonté*, 2017 / *Supplément de revenu garanti – Aperçu*, 2018.

Source : [https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Hebergement/La-Separation-involontaire?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=L39Appuilette--Mars-2020](https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Hebergement/La-Separation-involontaire?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=L39Appuilette--Mars-2020)

 MARY KAY.

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! »

Multi  
Services  
**MAXX**

9280-9375 Québec Inc.

### Installation et Réparation :

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

**ESTIMATION GRATUITE**

Marco Nolet 819-442-1224

## INFO-CULTURE

### MESSAGES IMPORTANTS AUX ARTISTES ET AUX ORGANISMES CULTURELS

<https://ccat.qc.ca/section-speciale.html>

#### COVID-19

Le Conseil de la culture de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à consulter cette section spéciale pour vous informer régulièrement à propos des mesures en lien avec la COVID-19 qui affectent le milieu culturel. Elle vous permet également de vous diriger vers les ressources qui ont été ou seront mises en place par les différentes organisations qui soutiennent les arts et la culture (MCC, CALQ, CAC, Patrimoine Canada, SODEC, etc.). Nous vous invitons à nous suivre également sur notre page [Facebook](https://www.facebook.com/cultureat/) ( <https://www.facebook.com/cultureat/>), car les informations sont en constante évolution.

N'hésitez-pas à consulter les contenus à la source via le site du [Ministère de la Culture et des communications](https://www.mcc.gouv.qc.ca/) (<https://www.mcc.gouv.qc.ca/>) et celui de [Patrimoine Canada](https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien.html) (<https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien.html>). Les pages sont mises à jour régulièrement. Consultez également les sites de vos associations respectives.

Des mesures économiques d'urgence pour aider les entreprises et les travailleurs sont également mises en place du côté du [gouvernement provincial](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>) et du [gouvernement fédéral](https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2020/03/plan-dintervention-economique-du-canada-pour-repondre-a-la-covid-19.html) (<https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2020/03/plan-dintervention-economique-du-canada-pour-repondre-a-la-covid-19.html>). Informez-vous sur les ressources disponibles et pour valider votre admissibilité.

# 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

### REGAGNEZ VOTRE DOMICILE APRÈS PLUSIEURS JOURS D'ABSENCE

Lorsque vous regagnez votre domicile après plusieurs jours d'absence, il est important de tester vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) afin de vous assurer qu'aucune panne électrique ou autre incident n'a nui à leur bon fonctionnement.

Ce geste simple permettra d'éviter une intoxication au CO ou d'être averti si un incendie se déclare.

Source : [www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/capsule-prevention.html](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/capsule-prevention.html)



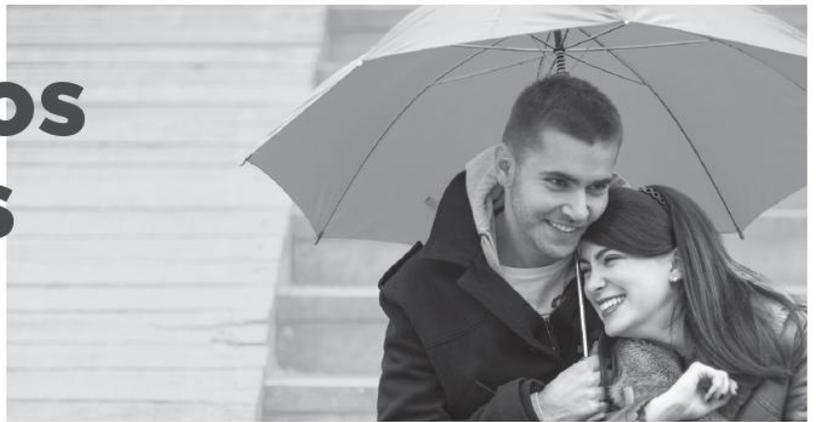
# Protégez vos placements

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

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

**Mario Perrier**  
Propriétaire

415 route 111  
Saint-Marc-de-figuery, (Québec)  
J0Y 1J0

**PERRIER**

Tel. 819.444.6812

**Soudure mobile**  
**Mécanique industrielle**

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel  
[perrier.m@hotmail.com](mailto:perrier.m@hotmail.com)

## INFO-SÉCURITÉ

### Évitez les accidents chez les enfants en bas âge en sécurisant les meubles qui basculent

Saviez-vous qu'au Canada, environ 70 % des incidents de basculement d'un téléviseur impliquent des enfants de un à trois ans?

Les enfants aiment explorer et découvrir leur entourage, et grimper est l'une des façons de le faire. Cependant, grimper sur les bibliothèques, les commodes, les appareils électroménagers et les téléviseurs peut être très dangereux car ils peuvent facilement se renverser, causant des blessures graves, voire la mort.



CANADA.CA/SANTE

Canada

Heureusement, vous pouvez prendre des mesures simples pour réduire les risques de blessures dues au basculement des meubles:

- Exercez une surveillance continue des enfants à la maison et enseignez-leur à ne pas grimper sur le mobilier ou les appareils électroménagers ni à s'y accrocher.
- N'essayez pas de monter le mobilier vous-même si les directives d'assemblage ne sont pas incluses ou si vous ne parvenez pas à les suivre. N'utilisez aucun meuble ou appareil électroménager qui n'a pas été correctement assemblé.
- Fixez solidement les meubles au mur au moyen d'attaches angulaires, de dispositifs d'ancrage ou de sangles de sécurité.
- Placez les cordons électriques derrière le meuble, hors de la portée des enfants.
- Placez le téléviseur sur un meuble bas dont la base est stable et qui est en mesure de soutenir le poids et la taille du téléviseur. Attachez votre téléviseur au support, si cela est possible.
- Ne mettez pas d'articles lourds ou d'articles qui peuvent attirer l'attention des enfants, comme des jouets, des plantes et des télécommandes, sur le dessus des téléviseurs.
- Mettez les objets plus lourds, comme des livres, dans les tiroirs du bas des meubles pour réduire le risque que ceux-ci basculent.

Pour d'autres conseils de sécurité : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/meubles-appareils-electromenagers-et-televiseurs.html>

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



**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

 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



## Trousse d'urgence 72 heures

### Assemblez-en une...

Liste de vérification pour une trousse d'urgence de base :

- Eau** — deux litres d'eau par personne par jour (y compris des petites bouteilles)
- Aliments** non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacez l'eau et les aliments chaque année)
- Ouvre-boîte manuel**
- Lampe de poche à manivelle ou à piles** (et piles de rechange)
- Radio à manivelle ou à piles** (et piles de rechange)
- Trousse de premiers soins**
- Clés supplémentaires** pour la voiture et la maison
- Argent comptant, chèques de voyage** et monnaie
- Documents importants de la famille**, tels que vos pièces d'identité, vos documents d'assurance et vos relevés bancaires
- Plan d'urgence** – conservez-en une copie dans votre trousse, ainsi que les coordonnées importantes

Considérez aussi l'ajout des articles suivants à votre trousse, le cas échéant :

- Deux litres d'eau supplémentaires par jour par personne pour la préparation des aliments et l'hygiène
- Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et ne les laissez pas brûler sans surveillance)
- Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille
- Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille
- Articles de toilette et articles d'hygiène personnelle
- Désinfectant pour les mains, papier hygiénique et sacs à ordures
- Carte téléphonique prépayée, chargeur pour téléphone mobile
- Aliments et fournitures pour animaux
- Préparation pour nourrissons et aliments et fournitures pour bébés
- Activités pour les enfants, tels que des livres, des casse-tête ou des jouets
- Médicaments sur ordonnance, matériel médical
- Ustensiles, assiettes et tasses
- Eau de Javel ou comprimés pour purification de l'eau
- Outils de base (marteau, pinces, clé, tournevis, gants de travail, couteau de poche)
- Petit réchaud à combustible et combustible
- Sifflet (pour attirer l'attention)
- Ruban adhésif électrique

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



**Raymond Chabot  
Grant Thornton**

**L'instinct de la croissance**<sup>MC</sup>

**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      Associé  
[briere.alain@rcgt.com](mailto:briere.alain@rcgt.com)

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

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

## RECETTES DU MOIS

### Filet de saumon et érable

#### Ingrédients

- \* 4 filets de saumon de 150 g (1/3 de lb) chacun, la peau enlevée
- \* 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- \* 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée
- \* 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- \* 5 ml (1 c. à thé) de thym haché
- \* Sel et poivre au goût



#### Préparation :

##### Étape

- 1- Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2- Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les filets de saumon.
- 3- Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec la moutarde, l'huile, la ciboulette, l'ail et le thym.
- 4- Badigeonner les filets de saumon de la moitié de la préparation au sirop d'érable. Saler et poivrer.
- 5- Cuire au four de 12 à 15 minutes en badigeonnant les filets de saumon du reste de la préparation au sirop d'érable à mi-cuisson, jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette.

- Nombre de personnes : 4 personnes
- Temps de préparation : 15 minutes

- Temps de cuisson et repos: 12 minutes
- Facile à cuisiner

Source : <http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/poisson-fruits-de-mer/filet-de-saumon-et-erable/>

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

*Sylvie Fleuriste*

**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

### Quel est le prix d'une rénovation de cuisine en 2020?

Une rénovation de cuisine clé en main peut impliquer de nombreux éléments. C'est donc pourquoi son prix peut grandement varier en fonction de ces derniers. D'une manière générale, une rénovation de **cuisine clé en main** coûte entre 8 000\$ et 50 000\$ et+ (main-d'œuvre et armoires incluses). Bien que nous venons de fixer une limite, c'est sur une moyenne observée au fil du temps, mais le coût d'une cuisine n'a pas vraiment de limite selon sa taille, la qualité et le type de matériaux utilisés.

L'étape du choix des matériaux pour les armoires et le comptoir est toujours importante dans un processus de rénovation de cuisine. Les possibilités sont quasi illimitées et les coûts aussi. Il est recommandé de ne pas investir plus de 10% de la valeur totale de votre maison dans vos armoires et votre comptoir afin de pouvoir récupérer plus facilement votre investissement advenant la vente de votre maison.

#### 10 erreurs à éviter

1. **Croire qu'il s'agit d'un projet facile à réaliser et dont on peut s'occuper seul.** Se lancer dans le projet d'une rénovation de cuisine clé en main sans réfléchir peut apporter son lot de surprises, mais aussi de désagréments (hé oui, il y aura de la poussière partout!).
2. **Avoir une idée toute faite et ne pas en démordre.** Même si vous pensez savoir ce que vous voulez, vous pourriez être surpris des suggestions qu'un professionnel d'expérience pourrait vous faire. Ce second point de vue fait bien souvent toute la différence!
3. **Impliquer les entrepreneurs trop tôt dans le processus.** Les entrepreneurs ne sont pas des designers de cuisine. Trouver le bon expert vous simplifiera la vie. Nous serons en mesure de vous diriger vers le bon entrepreneur selon l'ampleur des travaux.
4. **Garder notre plan dans notre tête.** Penser qu'on n'a pas besoin d'un plan parce que nos rénovations semblent simples n'est jamais une bonne idée. Un plan simple, mais bien fait vous permettra de comprendre clairement les étapes de votre projet de rénovation.
5. **Refuser de dévoiler son budget.** Il est difficile – et souvent impossible! – pour les professionnels ou entrepreneurs de vous suggérer les bons matériaux ou solutions si votre budget est inconnu. En étant clair sur le budget dont vous disposez, nos conseillers sauront vous orienter vers les meilleurs experts pour réaliser le travail.
6. **Courir acheter des armoires préfabriquées.** Ce type d'achat impulsif peut devenir rapidement un problème, surtout si on l'a fait avant d'avoir bien compris les inconvénients de celles-ci et d'avoir pris le temps de comparer avec du sur-mesure. La différence de prix pourrait vous surprendre, car il est semblable la majorité du temps.
7. **Refuser de considérer certains matériaux.** Les matériaux évoluent constamment et s'améliorent sans cesse. C'est le bon moment pour poser des questions et analyser les avantages et les inconvénients des nombreux matériaux disponibles.
8. **Considérer uniquement le prix.** Il est essentiel de bien comparer les soumissions, en tenant compte de tous les détails qui sont importants. Le prix en bas de la feuille ne dit pas tout.
9. **Se laisser tenter par les tendances dernier cri.** Choisir des armoires à la mode est rarement une bonne idée : dans quelques années, ce look dépassé vous semblera, justement, démodé. Plusieurs styles intemporels sont disponibles et nos experts pourront vous en vanter les avantages.
10. **Croire qu'il n'y a pas d'autres erreurs qu'on peut faire!** En rénovation, vaut mieux être bien accompagné et bien préparé. C'est la clé pour des rénovations réussies.

La recette du succès d'une cuisine réussie : bien planifier sa rénovation!

#### Par où commencer?

Vous devez d'abord réfléchir aux raisons qui motivent votre envie de changer votre cuisine actuelle. Est-ce pour améliorer l'ergonomie, la mettre au goût du jour, ajouter un espace repas, ajouter ou retirer un îlot? Cela aidera à établir vos besoins.



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

R.R.Q. : 8115-6242-43  
401, route 111 Est C.P.75  
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

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

**VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ**  
Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site ebenisteriern.ca

## CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous!

### Qu'est-ce que l'hypnose thérapeutique?

De prime abord, l'hypnose thérapeutique n'est pas du tout comparable avec l'hypnose de scène faite par des fascinateurs tels que Messmer, où la personne est rapidement amenée dans un autre état de conscience dans le but d'avoir un certain contrôle sur ses agissements. Et quand les demandes faites vont à l'encontre de valeurs morales profondes, la personne reprendra toute sa conscience et rien ne sera exécuté. C'est un fusible de protection naturelle.

L'hypnose thérapeutique est quant à elle réalisée dans un cadre éthique où, dès le départ, d'autres fusibles de protection sont installés pour bien rassurer le client. On agit ensuite de façon à faire descendre ses ondes cérébrales graduellement pour atteindre un état de conscience modifié, qu'on appelle la transe. La transe est un état propice à pouvoir diriger l'attention de la personne sur ce qui se vit à l'intérieur d'elle, la rendant réceptive aux suggestions faites selon ce qui a été établi avec elle lors de la collecte d'informations. Elle pourra ainsi être bien attentive aux réponses obtenues qui se présentent par sensations, images, ou autres.

### L'hypnose sous plusieurs formes

L'hypnose peut prendre des formes différentes et peut même se présenter en pleine conversation. Nombreux sont ceux qui croient que l'hypnose ne se fait que dans un état qui ressemble au sommeil, ne se rappelant rien de ce qui s'est passé. Or, la plupart du temps, je discute avec mes clients lorsque je les amène sous hypnose. À la fin, même si quelques bribes restent floues, ils gardent une idée assez claire de ce qui a été vécu. Il y a aussi l'hypnose de reprogrammation, où les gens peuvent atteindre des zones cérébrales assez basses qui s'apparentent au sommeil. Ils ont alors l'impression d'avoir fait une bonne sieste, mais tout ce qui a été dit s'enregistre à l'inconscient. Personnellement, j'ai hésité à prendre ma première formation d'hypnose; ayant moi-même de fausses croyances, j'avais peur du contrôle que quelqu'un pouvait avoir sur moi. J'ai vite découvert que l'hypnose thérapeutique se faisait bien différemment de ce que l'on peut voir dans les films. Depuis fin 2013, je vis vraiment une merveilleuse aventure hypnotique.

### Quelques indications à la pratique de l'autohypnose

Vous pouvez expérimenter l'hypnose par vous-même, sous forme de relaxation : installez-vous confortablement dans un endroit calme. En fermant les yeux, prenez conscience de votre respiration, décontractant chacun de vos muscles à chaque expiration. Puis, laissez-vous porter dans un lieu imaginaire des plus paisibles pour vous. Si vous éprouvez de la difficulté, dites-vous que tout est question de pratique.

Bonne pratique à tous!

Carole Laurendeau,  
Accompagnatrice holistique.

Voici deux liens intéressants en complément :

<https://www.youtube.com/watch?v=aYt6u4Ypd3U>

<https://hypnose-clinique.ca/definition-hypnose/autohypnose-pleine-conscience>



Dans  
**L'UNIQUE**  
de  
*l'Être*

**CAROLE LAURENDEAU**  
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac  
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.



## CHRONIQUE MÉTÉO

Au moment d'écrire ces lignes (le 8 mars) la température devrait être au-dessus des normales pour fin mars et avril; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 4 et le minimum était de -8 pour le mois d'avril. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 6cm de neige et de 38 mm de pluie en moyenne... Selon la station météo du MTQ il y aurait à date 127.4 cm de neige de tombée cette année!

Le changement d'heure...

Il semble que le tout premier "penseur" de cette pratique de changement d'heure aurait été Benjamin Franklin qui en aurait effleuré l'idée dans un essai en 1784, le but étant d'économiser l'huile à lampe. L'idée n'aurait toutefois pas été retenue à cette époque!

C'est en 1884 que le Canada répartit son territoire en fuseau horaire et c'est à peu près en même temps qu'on s'est mis à comparer le nombre d'heures d'ensoleillement de l'avant-midi par rapport à celui de l'après-midi, tout en gardant en tête que la plupart des gens passent plus de temps éveillés après-midi qu'avant-midi. On a voulu "rentabiliser" ces heures de soleil... On a donc pensé de déplacer une heure de clarté du matin au soir. En réduisant d'une heure la période entre le coucher du soleil et le moment où l'on touche l'oreiller et puisque la plupart des gens se lèvent généralement après le lever du soleil, lorsque l'heure est avancée, on prévoyait ainsi économiser l'énergie. L'idée de l'heure avancée prenait naissance.

En 1918 le Gouvernement du Canada adopta la loi concernant l'utilisation de la lumière du jour. Mais devant les protestations, cette loi ne fut appliquée partout au pays qu'à partir de 1942 pendant la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale.

Au Québec étant donné que dès 1920 une loi laissait le choix aux municipalités de changer l'heure ou non, les endroits plus agricoles, souvent décidèrent de ne pas changer l'heure afin de ne pas perturber les animaux, tandis que les villes ayant des usines comme Montréal et Québec étaient plus en faveur des changements d'heures! Ce qui bien entendu causait quelques problèmes... donc à partir du 12 mars 1963 après de nombreuses disputes, une loi obligeait le changement à l'heure avancée le dernier dimanche d'avril à 00h01. Pour revenir à l'heure normale le dernier dimanche d'octobre à 00h01. Toutefois à partir de 1966 partout au Canada et aux USA l'heure devra être changée à 2h00 afin d'éviter quelques problèmes auxquels on n'avait pas pensé, tel, pour éviter la confusion des jours (par exemple, dimanche 00h01 devenait samedi 00h01 et vice versa; les dates de naissance devenaient confuses et aussi l'expiration des assurances causait de la confusion lors de dommages.

De nos jours, en fait depuis 2007, et ce je n'ai pas trouvé le pourquoi... la période d'application de l'heure avancée est plus longue de 4 ou 5 semaines puisque nous avançons l'heure le 2<sup>ème</sup> dimanche de mars et que nous revenons à l'heure normale le premier dimanche de novembre!

Dans un avenir proche peut-être arrêterons-nous ces changements d'heure, ce qui est souhaité de plus en plus par la majorité des gens; en fait présentement le gouvernement de la Colombie-Britannique est en processus pour toujours rester à l'heure avancée... ce qui donnera peut-être l'idée au gouvernement du Québec de faire de même qui sait!

Serge Larouche  
Chroniqueur

INSTALLATION  
RÉNOVATION  
COMMERCIAL  
RÉSIDENTIEL  
INSTITUTIONNEL

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

  
Corporation  
des maîtres électriciens  
du Québec  
MEMBRE DE LA CORPORATION  
des maîtres-électriciens du Québec

  
Entrepreneur Électricien  
**& ASSOCIÉS**  
9141-1736 Québec inc.

**GROUPE**  
  
PAIR

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 GUIDES TOURISTIQUES - JOURNALIERS



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

Parc Héritage - Circuit agro-touristique – Festivités Champêtres

#### Sommaire de la tâche :

Le travail du Guide touristique - journalier consiste à accomplir des tâches se rattachant aux activités touristiques tant sur le site du Parc Héritage que du Circuit agro-touristique Saint-Marcois.

- Accueillir les visiteurs;
- Effectuer des visites animées;
- Exécuter tous les travaux d'entretien du terrain et des bâtiments;
- Recevoir et accompagner des groupes de visiteurs dans le cadre du circuit agro-touristique;
- Travaux de préparation dans le cadre des Festivités Champêtres.



#### 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 seul les candidats et candidates sélectionnés seront invités à une entrevue.

# BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**



PARTOUT  
EN  
RÉGION

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

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

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



## SECTION DES NOUVELLES



# 40<sup>e</sup> ÉDITION DU TOURNOI DE PÊCHE ANNUEL DES AIGLES DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Samedi 22 février 2020

Encore cette année, le tournoi fut un grand succès tant par la participation que la température adéquate qui était au rendez-vous. Il y a eu au total 81 inscriptions. Ce tournoi à caractère participatif plutôt que compétitif a quand même fait des gagnants pour 4 catégories de poissons. La remise des prix aux gagnants a été faite par Monsieur Serge Morin de l'équipe de hockey les Aigles

### DORÉ ▼

1- Stéphane Lebel, 18" 1/2

2- Jaclyn Bérubé, 18" 1/4

3- Roger Lebel, 18" 1/8



Olivier Roy  
ami  
de  
Jaclyn



### ▼ BROCHET

1- Daniel Hamelin, 29" 1/4

2- André Pépin, 29" 1/4

3- Marcel Duguay, 29"



### PERCHAUDE ▼

Jaclyn Bérubé, 10" 1/4



### LOCHE ▼

Guillaume Laroche, 36" 3/4 ,

représenté par :  
Monsieur Jean-Philippe Breton



# PHOTOS SOUVENIRS DE CETTE BELLE JOURNÉE!



Morgane Meline et  
Manon Chretiennot,  
2 Parisiennes de  
passage dans notre  
région dans le  
cadre d'un échange étudiant  
Québec-Europe

Elles ont beaucoup apprécié l'accueil  
fait par la Famille de Rémi Lantagne  
à leur cabane à pêche ainsi qu'aux  
amis et les Familles d'Alexandra  
Gélinas et Jaclyn Bérubé. Elles sont  
reparties avec de belles images et de  
bons souvenirs.



**Gagnant de la cabane à pêche :  
Monsieur Étienne Lantagne de  
Saint-Marc-de-Figuery**



L'un des trios de  
«Barman» Charles  
Corriveau, Marc-  
André Plante et  
Cédric Boutin.  
Le gagnant du casque  
de motoneige est : ►  
Guillaume Anger



**MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES  
ET FIDÈLES PARTICIPANTS!**

## 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.*

*Mathieu Trudel et Daphnée Gemme  
avec Emrick né le 31 octobre 2019*

**LOCATION AMOS**  
 Experts en location  
**LOU-TEC**  
**INDUSTRIEL**

### «LE BON OUTIL»

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

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

Téléphone: 819-732-8301  
Site internet : [www.locationamos.com](http://www.locationamos.com)

## SECTION DES NOUVELLES

### VENDREDI-PIZZAS – DISCO-PATIN, BELLE PARTICIPATION UNE FOIS DE PLUS!

Petits et grands y ont trouvé leur compte. Ce fut un bon moment pour sociabiliser, s’amuser et partager un repas.

C’est 41 personnes qui ont répondu au rendez-vous du vendredi 28 février dernier. Les personnes présentes ont, une fois de plus, suggéré de renouveler ce type d’activité, au moins une fois par année.



Merci à Monsieur Cédric Thibault qui nous a joué des airs très entraînants avec son accordéon, il a permis aux enfants de jouer à la chaise musicale!



La bibliothèque et le studio d’entraînement étaient très animés.

Merci à ceux qui ont collaboré et donné un coup de main, organismes et personnes :  
Club de l’Âge d’Or :  
prêt du local



La préposée à la bibliothèque,

Sara-Maude Cloutier :

accompagnement dans les jeux, aide  
au repas

Diane Massicotte et Jocelyne Bilodeau:  
cuisson et service de la pizza

Merci à nos commanditaires :

Une fois de plus, ce fut un beau et bon moment de  
PARTAGE, d’ENTRAIDE, de SIMPLICITÉ et de  
CONVIVIABILITÉ.



## SECTION DES NOUVELLES

Le 25 février dernier s'est tenu l'Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery. Voici quelques exemples d'investissements et de projets réalisés en 2019 qui ont permis de faire rayonner la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.

### RÔLE DE LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

- Supporter financièrement les comités dans l'organisation d'événements, dont par exemples : Festyball, Raconte-Moi Mon Village, Festivités Champêtres...
- Demander des aides financières à des fonds, des partenaires et programmes pour des projets municipaux, tels que : les améliorations au Parc Héritage, l'Heure du Conte, l'animation jeunesse, journal municipal...
- Demander des permis de boisson et service de repas, dont par exemples : Tournoi de pêche des Aigles, Bières et Saucisses, Festyball, Raconte-Mon Village...
- Demander des subventions salariales pour des emplois d'été, 3 emplois par année.
- Gérer et supporter en collaboration avec la Municipalité le programme de développement domiciliaire.
- Participer au développement du processus «Label Muséo-Famille» afin de mettre en place et maximiser l'aspect expérientiel des visiteurs et tout particulièrement les familles.

### PROMOTION

- Créer ou maintenir des outils promotionnels des événements, ressources et attraits du territoire Saint-Marcois, tels que : répertoire d'informations, dépliants promotionnels des activités touristiques, mise à jour de sites Internet et guides liés aux activités touristiques...
- Créer des partenariats avec les promoteurs locaux dans l'offre du Circuit agrotouristique (Ferme des Prés, Miellerie de la Grande Ourse).
- Créer des partenariats avec des attraits du territoire de la MRC d'Abitibi du circuit patrimonial (Dispensaire de la Garde, Vieux Palais, Société d'histoire, Maison Hector Authier).

### TRAVAUX RÉALISÉS SUR LE TERRAIN DU PARC HÉRITAGE:

- Rafraîchissement de la peinture du Pavillon ;
- Reconstruction de la croix de chemin et la clôture de celle-ci;
- Reconstruction l'escalier d'accès au musée ;
- Achat de lumières de Noël pour décorer le pavillon à la période des Fêtes de fin d'Année.

### RÉSULTATS

- Accueil des visiteurs en groupes et individuellement du 1<sup>er</sup> juin au 3 septembre 2019, 2 323 personnes. Types de visites : 25% groupes, 43% individuelles, familles et amis, 32% utilisateurs du site.
- Remis 2 069,89 \$ aux promoteurs du Circuit agrotouristique.
- Terminer l'exercice financier 2019 avec un actif net de 4 175,76 \$.

**VOILÀ QUELQUES ÉLÉMENTS QUI ONT ÉTÉ PUBLIÉ LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, CELA VOUS DONNE LE GOÛT D'ÊTRE MEMBRE OU UN BÉNÉVOLE DE NOTRE ORGANISME, UNE PLACE VOUS ATTEND !**



Jean-Michel Cloutier  
Président



Bernard Cloutier  
Vice-président



Johanne Paradis  
Secrétaire-trésorière



Marie-Ève Cloutier  
Administratrice



Jacques Vézeau  
Administrateur



Jocelyne Bilodeau  
Administratrice



# «RÉALISATIONS 2019»

## MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
<p><b>Les personnes</b> <i>La collectivité</i></p>  	<p>Continuité des Services de proximité du CLSC.</p> <p>Accueillis des nouveaux arrivants.</p>  <p>Accueillis des bébés.</p> <p>Supporté l'organisation de la 21<sup>e</sup> édition de la fête automnale annuelle, Festivités Champêtres. Celle-ci a remis une aide financière à des projets tels que : Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin, une mission humanitaire par des étudiants et à un support financier d'un projet municipal soit l'accès riveraine.</p> <p>Supporté l'organisation de la Dégustation de bières et saucisses, soirée-bénéfice afin d'augmenter la somme d'argent pour réaliser les phases du trajet multi-usages.</p>	<p>CSSS, Municipalité</p> <p>Municipalité et des promoteurs privés</p> <p>Municipalité et des promoteurs privés</p> <p>Corporation de développement</p>  <p>Comité de gestion trajet multi-usage</p>
<p><i>Les jeunes</i></p>   	<p>Participé à l'organisation et/ou à la réalisation des activités locales: Bibliothèque, Festivités Champêtres, Vendredi-pizzas – Disco-patin, Soirées sociales locales, Activités sportives.</p> <p>Créé 4 emplois estivaux secteur touristique.</p> <p>Accompagné des jeunes dans l'organisation d'activités locales avec le support de l'agente de développement.</p> <p>Création d'une oeuvre collective lors du Festyballe, croque-livre qui a été installé sous le pavillon du Parc Héritage</p>	 <p>Équipe d'animation jeunesse</p>  <p>Corporation de développement, Municipalité</p>  <p>Municipalité</p>   <p>Comité Festyballe</p>

**«RÉALISATIONS 2019»**

*Suite*

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

	<b>Projets/activités</b>	<b>Porteur de dossiers/actions</b>
<p><b>Les personnes</b></p> <p><i>Les personnes âgées ou retraitées</i></p> 	<p>Organisé un dîner mensuel communautaire et un après-midi par semaine d'activités.</p> 	<p>Club de l'Âge d'Or</p> 
<p><b>Le soutien à la collectivité</b></p> <p><i>Les communications</i></p>  	<p>Maintenu la mise à jour de l'information du site Internet Municipal : <a href="http://saint-marc-de-figuery.org">saint-marc-de-figuery.org</a></p> <p>Publié 12 éditions du Journal local L'Éveil Campagnard.</p> <p>Mis à jour le répertoire d'informations locales, disponible en format papier et électronique. Les données sont accessibles sur le site Internet municipal.</p> <p>Publié de l'information sur Page Facebook de «La Maison du Citoyen de Saint-Marc-de-Figuery», outil de communication permettant de promouvoir les événements et activités sociales, sportives et communautaires.</p> <p><a href="http://www.facebook.com/La-Maison-du-Citoyen-de-Saint-Marc-de-Figuery-336929420101540/">www.facebook.com/La-Maison-du-Citoyen-de-Saint-Marc-de-Figuery-336929420101540/</a></p> <p>Créé à l'entrée de village Nord les bonshommes en balles de foin pour la saison estivale.</p>	<p>Municipalité</p>  <p>Municipalité, Corporation de développement</p> <p>Corporation de développement, Municipalité</p>  <p>Municipalité</p>  <p>Municipalité, producteur agricole</p>
<p><i>Le développement social</i></p> 	<p>Assuré le service d'un (e) infirmier (ère) et d'un (e) travailleur (euse) social (e) 4 à 5 demies journées par mois sur le territoire municipal.</p> <p>Organisé une activité sociale-communautaire : Vendredi pizzas – disco-patin, en soutien au Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin.</p>	<p>Municipalité et le CLSC</p>  <p>Comité bibliothèque, animation jeunesse, municipalité</p>
<p><b>La sécurité</b></p> 	<p>Mis à jour le Plan de sécurité civile.</p> <p>Poursuivis le processus de formation des pompiers.</p>	<p>Municipalité</p> <p>Municipalité, Service incendie</p>

**«RÉALISATIONS 2019»**

**Suite**

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

	<b>Projets/activités</b>	<b>Porteur de dossiers/actions</b>
<p align="center"><b>La culture</b></p>       	<p>Organisé quatre Heures du conte et activités de bricolage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halloween</li> <li>- Noël</li> <li>- St-Valentin</li> <li>- Pâques</li> </ul> <p>C'est 204 personnes qui ont assisté aux heures du conte de l'année 2019.</p> <p>Prêt de livres hebdomadaire.</p> <p>Acheté des volumes et de collections.</p> <p>Organisé la soirée thématique «Raconte-moi mon Village!». Thème 2019 «<i>Histoire... autour d'un comptoir</i>». Mise en valeur d'épisodes d'histoires locales par des citoyens engagés dans la mise en scène et par des jeux de rôles/acteurs amateurs.</p> <p>Offert des prestations d'artistes locaux lors des événements «Raconte-Moi mon Village», «Festivités Champêtres» et «Festyballe», participation à l'animation des soirées festives.</p> <p>Offert aux artistes locaux des espaces d'exposition en tout temps et spécialement lors des Festivités Champêtres.</p> <p>Offert des ateliers de création :            Cartes brodées            Tricot            Production de faux vitraux</p> <p>Organisé le spectacle des Frères Moreau en novembre. Souper - Soirée sociale au bénéfice de projets d'amélioration des infrastructures municipales, sentiers multi-usages et parc.</p> <p>Organisé un concours littéraire «Conte de Noël».</p> <p>Cérémonie de purification site de pensionna Indien</p>	<p>Comité de la Bibliothèque, Municipalité</p>  <p>Comité de la Bibliothèque, Municipalité</p>  <p>Comité de la Bibliothèque, Municipalité</p>  <p>Municipalité/animation jeunesse, implication citoyenne</p>  <p>Municipalité, Corporation de développement, Comité organisation des Festivités Champêtres</p> <p>Initiatives citoyennes, Municipalité</p>  <p>Comité de gestion trajet multi-usage</p>  <p>Municipalité</p> <p>Pikogan, Lac Simon Municipalité</p>

**«RÉALISATIONS 2019»**

**Suite**

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

	<b>Projets/activités</b>	<b>Porteur de dossiers/actions</b>
<p><b>Le soutien à la collectivité</b> <i>L'entrepreneurship</i></p>  	<p>Consolidé des partenariats avec des entreprises locales, de la MRC et de la région dans le cadre de la fête annuelle les Festivités Champêtres afin de promouvoir le potentiel des ressources de la région.</p> <p>Vendu et promu les produits locaux et régionaux aux visiteurs et utilisateurs du Circuit agrotouristique et du Parc Héritage, tels que : de l'eau Eska, des variétés de Chocolat Martine, des produits du miel et autres confectionnés à la Miellerie la Grande Ourse, etc.</p> <p>Mis à jour et produit le Répertoire d'informations locales, publication des services et entreprises oeuvrant sur le territoire Saint-Marcois. Il est disponible en format papier et électronique et données accessibles sur le site Internet municipal.</p>	<p>Comité organisateur des Festivités Champêtres</p> <p>Corporation de développement</p>  <p>Corporation de développement, Municipalité</p>
<p><i>Les loisirs et le sport</i></p>    	<p>Effectué la promotion et accordé de l'aide financière aux activités sportives et sociales (Tournoi de pêche, bingos, activités sociales, etc.).</p> <p>Organisé la 6<sup>e</sup> édition du tournoi estival de hockey balle «Festyballe Saint-Marcois». Lors de cet événement, le 50<sup>e</sup> anniversaire de l'équipe de Hockey Les Aigles a été souligné.</p> <p>Appuyé l'organisation des cours d'activités physiques animées.</p> <p>Supporté l'organisation du Tournoi de pêche hivernale des Aigles</p>  <p>Offert le service d'un studio d'entraînement.</p> <p>Poursuivis la campagne de financement de la mise en œuvre du Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin.</p> <p>Prêt de raquettes et de luges disponible pour les familles.</p> <p>Installation de 7 appareils exerciseurs extérieurs dans les Parcs municipaux soit à la Maison du Citoyen et au Parc des Hauts-Boisés</p>	<p>Municipalité, Corporation de développement</p> <p>Comité des loisirs, Municipalité</p>  <p>Initiative citoyenne</p> <p>Équipe de hockey les Aigles</p> <p>Municipalité</p> <p>Municipalité, Comité des loisirs</p>  <p>Municipalité</p> <p>Programme Nouveaux Horizon 100% achat des appareils, Municipalité installation Parc Maison du Citoyen, Engagement citoyen installation Parc Hauts-Boisés</p>

**«RÉALISATIONS 2019»**

**Suite**

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

	<b>Projets/activités</b>	<b>Porteur de dossiers/actions</b>
<p><b>Le soutien à la collectivité</b> <i>Les transports</i></p>   	<p>Travaux sur le réseau routier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travaux de réfection et changement de ponceaux, chemin de la Rivière</li> <li>- Réparation de pavé dans les chemins de l'Église et de la Promenade</li> <li>- Resurfacement, chemin des Prés</li> <li>- Rechargement d'une partie, chemin de l'Hydro</li> <li>- Accès piétonnier, chemin du Bord-de-l'Eau</li> <li>- Aménagement d'une descente de bateaux, chemin Domaine-du-Rêveur</li> </ul> <p>Acquis un tracteur et divers équipements.</p> <p>Installé le mobilier urbain dans Parc municipal Espace-Vert.</p> <p>Travaux de préparation de terrain par la coupe d'arbres et de branches dans le Parc municipal sud.</p>  <p>Offert le service de vente de livrets de Max+ transport collectif aux citoyens.</p>	<p>Municipalité</p>  <p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p> <p>Corvée citoyenne</p> <p>Municipalité Dépanneur C.D. Boutin</p>
<p><b>L'éducation</b></p>   	<p>Publié des communiqués se rattachant aux activités des écoles Notre-Dame-du-Sacré-Coeur de Saint-Marc-de-Figuery et Notre-Dame-de-Lourde de La Corne afin d'informer la population par l'intermédiaire du journal municipal sous la rubrique Info-Scolaire.</p> <p>Mis en valeur nos jeunes qui se sont démarqués par leurs performances académiques sur la scène régionale et provinciale.</p> <p>Accueillis des groupes scolaires de la région de l'Abitibi-Témiscamingue pour les visites des attraits locaux du Circuit Agrotouristique de Saint-Marc-de-Figuery.</p>  <p>Remis aux 12 finissants de 6<sup>e</sup> année le livre souvenir du 75<sup>e</sup> anniversaire de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery.</p>	<p>Municipalité</p>   <p>Municipalité</p> <p>Municipalité, Corporation de développement, Promoteurs privés</p>  <p>Municipalité</p>

**«RÉALISATIONS 2019»**

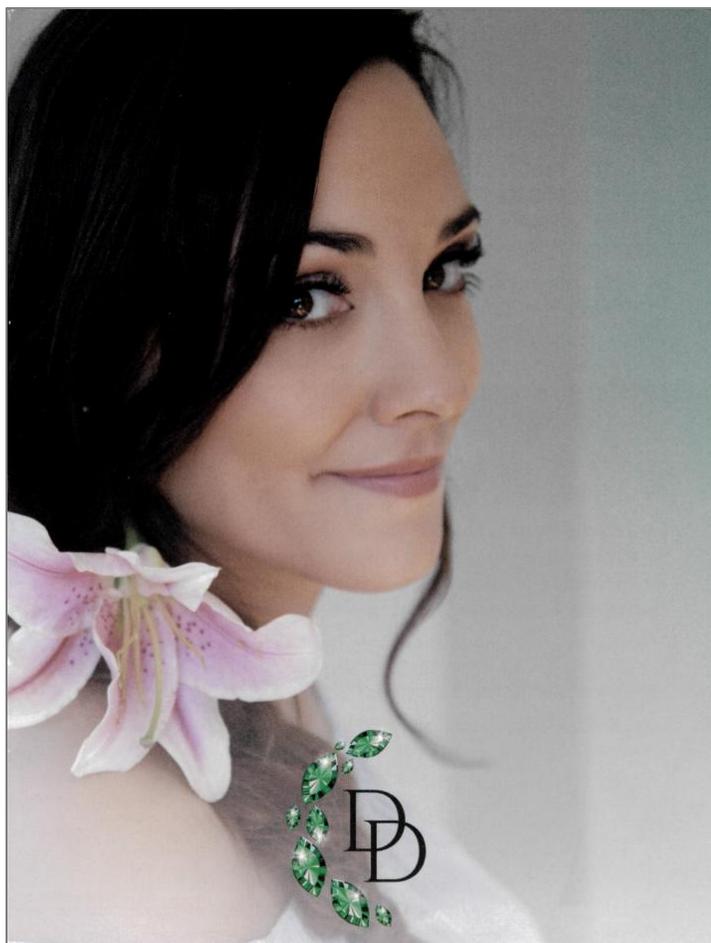
**Suite**

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

	<b>Projets/activités</b>	<b>Porteur de dossiers/actions</b>
<p><b>L'environnement</b></p>  	<p>Organisé la 19<sup>e</sup> Journée annuelle de l'environnement.</p> <p>Planté des arbres sur les terrains municipaux et publics.</p> <p>Assuré la gestion périodique du registre de la vidange des fosses septiques.</p> <p>Organisé la 19<sup>e</sup> édition d'un concours auprès de la population afin que les résidences arborent des décorations d'Halloween dans le cadre de la semaine Québécoise de réduction des déchets.</p> <p>Organisé des formations sur la gestion du compost</p>	<p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p>  
<p><b>Les ressources</b> <i>Les ressources agricoles et agroalimentaires</i></p> 	<p>Fait la promotion des types d'entreprises agricoles par l'entremise des visites à la ferme tout au long de la saison estivale dans le cadre du circuit agrotouristique local et des Festivités Champêtres.</p> <p>Publié mensuellement, dans le journal l'Éveil Campagnard, la chronique d'un entrepreneur local «La Chronique des Mieux».</p> <p>Soirée d'informations sur le milieu agricole</p>	<p>Corporation de développement</p> <p>Municipalité</p> <p>Municipalité</p>
<p><b>Les ressources</b> <i>touristiques</i></p>  	<p>Mis à jour des guides touristiques et des sites Internet de partenaires versus l'offre des activités, attraits et événements locaux afin de faire de la promotion auprès de clientèles cibles dont le milieu scolaire et des groupes sociaux.</p> <p>Maintenu 4 emplois saisonniers pour la période estivale.</p> <p>Offert le Circuit Patrimoine Historique MRC Abitibi en partenariat avec le Dispensaire de la Garde, la Maison Hector Authier et le Vieux Palais.</p> <p>Élaboré les contenus pour le Circuit Patrimoine Religieux de la MRC Abitibi pour station de Saint-Marc-de-Figuery inaugurée en juillet 2019.</p>	<p>Corporation de développement, Municipalité</p> <p>Corporation de développement, municipalité</p> <p>Corporation de développement</p>  <p>MRC Abitibi, Municipalité et implication citoyenne</p>

**VOILÀ LA SYNTHÈSE DES RÉALISATIONS DE L'ANNÉE 2019 !**

**Jocelyne Bilodeau, Agente de développement**



**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. Dédicées 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



**TEM**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

**PASSION.  
RÉSULTATS.  
FIERTÉ.**

**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

### Maladie d'Alzheimer : les signes précurseurs

« L'incidence de la maladie varie selon les personnes : il est difficile de prédire ses symptômes, l'ordre dans lequel ils apparaîtront et le rythme de l'évolution de la maladie »

La diminution de l'odorat et la perte de poids peuvent être des signes précoces de la maladie d'Alzheimer. Voici des signes précurseurs qui peuvent nous indiquer qu'il ne s'agit pas du vieillissement normal du cerveau :

- Perte de mémoire affectant les habiletés usuelles
- Difficulté à exécuter des tâches familières
- Troubles du langage
- Désorientation dans l'espace et dans le temps
- Jugement affaibli
- Difficulté face aux notions abstraites
- Objets égarés
- Changements d'humeur ou de comportement
- Changements de personnalité
- Perte d'intérêt

Des changements pourraient se produire au fur et à mesure de l'évolution de la maladie. En voici quelques exemples :

- \* Fonctions cognitives (comprendre, penser, communiquer, se souvenir, prendre des décisions)
- \* Émotions et humeur (apathie, manque d'intérêt, personnes moins expressives et renfermées)
- \* Comportement (répétition de gestes ou de paroles, cacher ses affaires, manières brusques, agitation)
- \* Capacités physiques (coordination, mobilité, se nourrir, se laver, s'habiller)

Des médicaments sont disponibles pour ralentir le déclin de la mémoire, du langage, de la pensée et des capacités motrices. Un diagnostic précoce permet de commencer ces traitements au stade léger de la maladie et d'améliorer ainsi la qualité de vie.

#### **Vous avez besoin d'aide? Informez-vous!**

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

*Société* Alzheimer

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi



**Découpe à forfait**  
**Vente de boeuf**

Tel/fax : 819 732-8395

Cell. : 819 444-6512

Simon Cloutier  
Chantal Rose

102 B ch. de la Rivière  
St-Marc, J0Y 1J0

simon34clou@hotmail.com

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### CONSIGNES POUR LA SANTÉ COURANTE DANS LES VILLAGES

- ➔ Veuillez prendre note que les prises de sang et autres soins se feront sur 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!

**COVID-19**  
CORONAVIRUS

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

**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



## 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



## CONSEIL DE TUTELLE

Saviez-vous que si un enfant mineur reçoit une somme supérieure à 25 000 \$, un conseil de tutelle formé de trois (3) personnes devra être constitué, et ce, même si c'est l'un des parents qui gère l'argent?

Le conseil de tutelle est un organe composé de membres de la famille du mineur ou d'amis de la famille qui ont pour rôle de surveiller, conseiller et autoriser le tuteur sur les actes qu'il aura à poser dans le cadre de son mandat.

Communiquez avec un expert chez PME INTER Notaires ABITIBI inc. qui pourra vous informer et vous conseiller en ayant à cœur l'intérêt de la personne à protéger.



# 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**

**FABRINORD**  
LTÉE

Fabricant de remorque  
Trailer manufacturer

René Trudel  
président



CAT



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



# Avril 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30  <b>Sortie du journal</b>  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	31  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	1  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	2  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	3  Services et bureau municipaux fermés	4	5
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  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	9  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	10  Services et bureau municipaux fermés	11	12  <b>Joyeuses Pâques</b>
13  <b>CONGÉ LUNDI DE PÂQUES</b>  Services et bureau municipaux fermés	14   Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	15  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	16  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	17  Services et bureau municipaux fermés	18	19
20   Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	21 <b>Tombée des textes journal</b>  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	22   Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	23  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	24  Services et bureau municipaux fermés	25	26
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	<b>Dates à retenir : elles sont sujets à changement selon les directives gouvernementales dans le contexte de la pandémie qui sévit actuellement.</b>  Journée environnement : 23 mai 2020 Relais pour la vie : 12 juin 2020 Festyball : 4 juillet 2020 Festivités Champêtres : 12 septembre 2020		

# 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





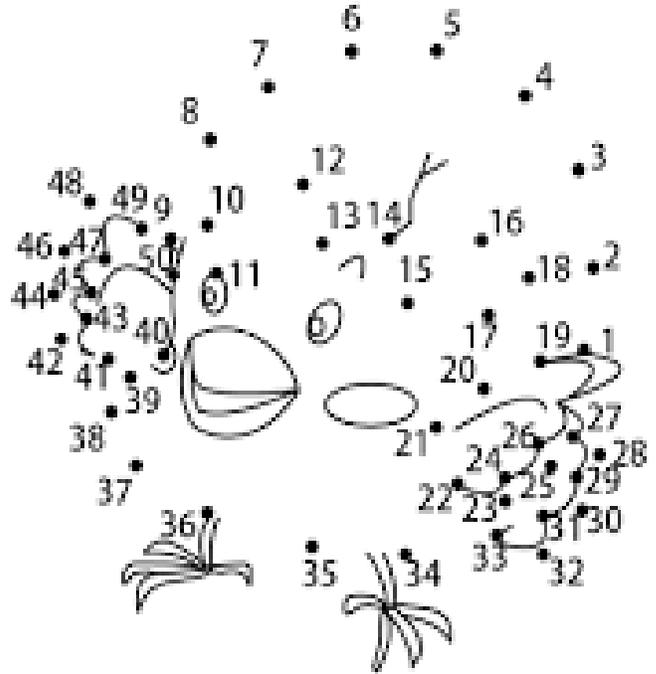
## PAUSE CAFÉ

Pâques

Mot mystère de 7 lettres.

O	E	U	F	S	P
L	O	U	S	R	E
A	S	I	N	U	M
P	A	N	I	E	R
I	P	O	U	L	E
N	L	Y	S	F	F

FERME    OEUFS  
 FLEUR    PANIER  
 LAPIN    POULE  
 LYS



Trouve les mots suivants dans la grille et encercle-les. Les lettres restantes formeront la réponse du jeu.

# 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



Cub Cadet.



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

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

Courriel : [info@locationlla.com](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/>

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
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

PANIERES BIOS LÉGUMES

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

OUVERT SUR SEMAINE

LUNDI AU  
VENDREDI

8H À 17H

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