



# SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



# L'EVEIL CAMPAGNARD

Volume 19, numéro 11, 25 novembre 2019

**Activité, engagement,  
participation, implication,  
au quotidien des Saint-Marcois!**





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 2019 SUR PLACE !***

Santa Fe



Tucson



Kona



## TABLE DES MATIÈRES

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

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4
Section municipale /Info-budget/Info-citoyen.....	5 et 8
Info-agente de développement.....	9
Info-recyclage.....	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
Info-aînés.....	19
Info-culture.....	20
Info-sécurité.....	21 et 22
Recette du mois.....	23
Conseil projets construction.....	24
Chronique météo.....	25
Section des nouvelles.....	26 à 36
Section des communiqués.....	37 à 48
Contact avec l'état.....	49
Calendrier détachable.....	51
Pause café.....	53

### PENSÉES DU MOIS

Quand vous êtes clair, vos désirs se manifesteront dans votre vie jusqu'à la hauteur de votre clarté. – **Janet Attwood**

Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur ? – **Mark Zuckerberg**

Le bonheur est la plus grande des conquêtes, celle qu'on fait contre le destin qui nous est imposé. – **Albert Camus**

La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire. – **Confucius**

Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres. – **Johann Wolfgang von Goethe**

L'optimiste ne refuse jamais de voir le côté négatif des choses ; il refuse simplement de s'attarder dessus. – **Alexandre Lockhart**

L'obstination est le chemin de la réussite – **Charlie chaplin**

Source : <https://dopeurdevie.com/citations-motivantes/>

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  
 CLDabitibi

## ***SECTION PAROISSIALE***

Bonjour à tous!

Comme vous l'avez sûrement remarqué, il n'y a plus de section paroissiale dans le petit journal depuis le mois de mai dernier.

Nous sommes à la recherche d'une personne intéressée à continuer ce service, pour informer la communauté paroissiale, sur les activités pastorales de Saint-Marc et du diocèse.

L'appel est lancé à toute personne qui désire continuer ce service!

Vous pouvez communiquer avec moi...

par courriel : [patou@cableamos.com](mailto:patou@cableamos.com)

ou

par téléphone : 819-732-6769

Johanne Sabourin

Coordonnatrice de la paroisse

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

[www.optilog.com/sheehy](http://www.optilog.com/sheehy)



Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration  
Creusage de tout genre  
Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde

**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 COMPTE-RENDU SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL [www.saint-marc-de-figuery.org](http://www.saint-marc-de-figuery.org)**

**Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 4 novembre 2019.**

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 7 octobre 2019, tel que déposé.
2. Le comité des loisirs a effectué une remise financière de 5000 \$ pour le projet du Centre Récréatif Dominic-Boutin, grâce aux événements raconte-moi mon village et le festyball, le conseil les remercie.
3. L'Ébénisteries R.N. inc. a fait un don en bien et service de 2200\$ pour des armoires et leur installation au bureau municipal, les élus vous remercient.
4. Les membres du conseil donnent leur appui pour le projet de loi 40 sur la gouvernance scolaire, cependant 3 des élus se sont abstenus de voter par conflit d'intérêts.
5. La municipalité autorise la directrice générale à faire le dépôt de la demande pour la subvention d'aide à la voirie locale volet PPA.
6. Le conseil adopte à l'unanimité le plan de sécurité civile de la municipalité, pour se conformer aux dispositions du règlement sur les procédures d'alerte et de mobilisation et les moyens de secours minimaux pour protéger la sécurité des personnes et des biens en cas de sinistre.
7. Il a été résolu que Doris Bélanger, directrice générale signifie par poste recommandé les citoyens dont les comptes de taxes accusent un retard de deux ans dans le cadre du processus de vente d'immeuble pour non-paiement des taxes.
8. Les élus n'ont pas accepté l'offre de Radio Boréale comme partenaire pour un montant de 666,75 \$ par année.
9. Le conseil a octroyé le contrat à excavation Gilbert Sheehy Inc au montant de 4860 \$ taxes non comprises, pour la 2e phase de travaux d'aménagement du sentier pour le projet descente de bateau.
10. Pour se conformer au plan de sécurité civile, la municipalité avait demandé des soumissions pour des génératrices de 15KW et 20 KW, étant donné le coût élevé de ces équipements, la municipalité a choisi de signer une entente avec les 2 partenaires et par le fait même se conforme à la loi.
11. Les élus ont accepté la soumission de Simon Luneau électricien pour l'installation d'une unité de chauffage pour la station de pompage PP1 au montant de 5 000 \$ taxes en sus.
12. Les membres du conseil acceptent la soumission de CIM pour l'installation en réseau du logiciel comptable au montant de 726,64 \$ taxes non comprises.
13. Le conseil a résolu d'ajouter monsieur le conseiller Réal Nolet comme signataire autorisé pour les comptes de Desjardins.
14. Les élus ont résolu de radier les comptes à recevoir tels que présentés pour un montant de 629,59 \$.
15. Le conseil a accepté la soumission de Norinfra pour le calcul du débit de 3 ponceaux pour la somme de 4400 \$ taxes non comprises.
16. La municipalité autorise la directrice générale à faire le dépôt de la demande de subvention – MTQ programme RIRL.
17. Un transfert budgétaire a été effectué afin d'équilibrer certains postes budgétaires.
18. Un don de 50 \$ est remis pour soutenir le brunch Bingo-Dindes de la Fabrique.
19. Pour la création du concours littéraire de Noël, dédié aux jeunes de 5 à 15 ans, 5 participants seront choisis au hasard et obtiendront un certificat cadeau de 25 \$ à la Papeterie commerciale.
20. Pour le concours d'Halloween parmi les 55 maisons décorées c'est le 114 Baie-des-Outardes, ainsi que le 57 chemin du boisé, qui se sont mérité chacun un certificat cadeau de 50 \$ chez C.D Boutin.
21. Les bureaux municipaux seront fermés pour la période des fêtes du 23 décembre 2019 au 2 janvier 2020, les heures normales d'ouverture reprendront dès le 6 janvier 2020.

Les membres du conseil ont résolu d'accorder un montant de 100 \$ à chaque employé municipal à l'occasion de la période des fêtes. Ainsi que d'offrir une petite réception pour les remercier du travail effectué.

## 22. Adoption des dépenses.

Comptes fournisseurs payés en octobre 2019 pour un total de 334 288,71 \$  
Versement par chèque C1900155 à C1900173  
Paiement en ligne sécurisée L1900064 à L1900066, L1900069 à L1900071  
Paiement par transfert électronique P19000201 à P1900227  
Comptes à payer en novembre 2019 en date du conseil pour un total 98 193,02 \$  
Salaires payés en octobre 2019  
D1900215 à D1900248 pour un montant total de 14 836,49 \$  
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de novembre 2019.

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 2 DÉCEMBRE 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS**

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

#### AVIS PUBLIC



Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 2 décembre 2019 à 19 h 30 au 162 chemin des Prés

Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la demande de dérogation mineure suivante:

Nature et effets : Ajout d'un appenti 20' x 34' (63 m<sup>2</sup>) au garage de 34' x 50' (158 m<sup>2</sup>).  
Dépassement de la norme de 200 m<sup>2</sup> total bâtiment secondaire non résidentiel de 23 min 2 s pour 11,5 %.

Identification du site concernée : 25, chemin de la Promenade

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce dix-huitième jour de novembre deux mille dix-neuf.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Doris Bélanger'.

Doris Bélanger  
Directrice générale et  
Secrétaire-trésorière

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

#### AVIS PUBLIC



Aux citoyens de la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.

Avis public est donné de ce qui suit :  
Une séance extraordinaire sera tenue le 19 décembre 2019 à 19h00 à la salle du conseil du 162 chemin des Prés.

#### ORDRE DU JOUR

1. Adoption du budget de la municipalité pour l'exercice financier se terminant le 31 décembre 2020.
2. Adoption du programme triennal d'immobilisation
3. Adoption du règlement # 2019-258 pour déterminer les taux de taxes pour l'exercice financier 2020.
4. Levée

Les délibérations et la période de questions lors de cette session porteront exclusivement sur le budget.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery ce 19<sup>ème</sup> jour de novembre 2019.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Doris Bélanger'.

Doris Bélanger  
Directrice générale et  
Secrétaire-trésorière



# INFO-BUDGET

## MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES OCTOBRE 2019

N° chèque	Nom	Description	Montant
L1900064	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Formation AMPP et jurisprudence	363,32
L1900065	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	DAS septembre 2019	4 302,56
L1900066	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	DAS septembre 2019	1 565,75
L1900069	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L1900070	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires et maison du citoyen	548,06
L1900071	TÉLÉBEC LTÉE	Bureau municipal et maison du citoyen	252,47
C1900155	MINISTRE DES FINANCES	Sureté du Québec	30 661,00
C1900156	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Papier 81/2*14, porte-carte, enveloppes, cartouche, papiers	236,40
C1900157	CIA INFORMATIQUE	Soutien à distance, anti-virus, disque dur SSD	425,99
C1900158	C.D. BOUTIN	Festivités champêtres, frais remboursés	2 526,24
C1900159	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	3 618,52
C1900160	ANIMALERIE BENJI	Ramassage animal agressif, installation de cage pour chats errants	546,15
C1900161	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances-collectives	1 108,72
C1900162	MUNICIPALITÉ DE LA MORANDIÈRE	Repas ADL	8,96
C1900163	PAVAGE ABITIBI	Pavage chemins Promenade et �glise	12 043,63
C1900164	C.D. BOUTIN	Di�sel pompier, trateur et niveleuse, essence pelouse et pick up, quincaillerie, poste, sacs à ordures	1 416,61
C1900165	MILL VITRES D'AUTOS	Barre led 40" pour structure	40,19
C1900166	CIA INFORMATIQUE	Clone laptop maison citoyen	112,68
C1900167	Boutin Performance inc.	Contrôle pour frein et filage	139,35
C1900168	Poste Canada	Livres souvenirs Festivités Champêtres	92,82
C1900169	SYLVIE FLEURISTE INC.	Fleurs M. Cloutier	94,86
C1900170	Fondation Hospitalière d'Amos inc.	Aide financière Fondation	500,00
C1900171	H2Lab Inc	Analyse PP2	146,48
C1900172	COMITÉ PISTE CYCLABLE	Aide financière Bières et saucisses	200,00
C1900173	ÉBÉNISTERIE R.N. INC.	Comptoir et matériaux	847,08
P1900201	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement août-septembre	141,75
P1900202	LOCATION LAUZON AMOS INC	Lame tondeuse et adaptateur, remplissages bonbonnes, location de tanks, de drill, de scie à béton et remorque dompeur, m�ches, bolt ancrage et lame diamant, location de tentes pour festivités remboursé	5 396,17
P1900203	M & M NORD OUEST INC.	Brake cleaner, batterie traceur, amp load, celsius ext lif	319,09
P1900204	KOMUTEL INC.	Location alerte 911 x 13	149,47
P1900205	DANIEL ROSE	Congrès FQM, transp�rt, hébergement et repas	1 905,81
P1900206	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges	506,90
P1900207	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Gravier ch. de la Rovi�re, route Lithium, de l'�glise et nettoyage ponceau ch. des Pr�s	3 633,20
P1900208	GUY LANTAGNE	Déplacements quincaillerie	28,80
P1900209	RP EXPRESS	Transport test PP"	12,77
P1900210	SANIMOS INC.	Collecte mat. recyclables et résiduelles	5 784,20
P1900211	SOCIÉTÉ MUTUELLE DE PRÉVENTION INC.	Forfait juillet à décembre 2019	287,44
P1900212	ZIP LIGNES	Panneaux affiches et max 50	298,67
P1900213	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Tour de communication	284,95
P1900214	BOIS TURCOTTE LTÉE	Gabarit, support à balai et poignées	35,73
P1900215	Bélanger Doris	Papier hygiénique, mac tac, cartable, support à tablettes, déplacement 24-09 au 8-10	168,93
P1900216	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Gravier virée d'autobus ch. Haut-Bois, Promenade et phase 1 descente de b�teau	5 702,76
P1900217	GAGNON NANCY	Entretien ménager 10 av. Michaud et bureau municipal	52,50
P1900218	PetroNor	Huile Caserne/garage	245,94
P1900219	UAP inc. (Traction Amos)	Matchmate * 3, hose, fitting et huile	219,66
P1900220	LES ENTREPRISES ROY ET FRÈRES	Projet RIRL ch. de la Riviere	242 600,57
P1900221	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Site de cmopostage, technicien analyse des eaux	1 845,49
P1900222	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Entretien nivelage contrat route du Lithium	1 400,00
P1900223	Bélanger Doris	2 * 500 enveloppes	34,47
P1900224	COSTE GUILLAUME	Fermeture des structures	591,55
P1900225	KOMUTEL INC.	Location alerte 911 x 13	149,47
P1900226	GAGNON NANCY	Entretien ménager 10 av. Michaud et bureau municipal	60,00
P1900227	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	496,69

334 288,71

## INFO-CITOYEN

### DÉPÔT DU RAPPORT DU MAIRE

Conformément aux dispositions de l'article 176.2.2 du Code municipal du Québec, en cette séance ordinaire du conseil municipal du 4 novembre 2019, je vous présente les faits saillants du rapport financier pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2018, tel que préparé par M. Daniel Tétreault, CPA auditeur, CA.

Les revenus de fonctionnement aux états financiers totalisent 1 414 298 \$ et les charges pour l'ensemble des services municipaux, incluant les frais financiers et l'amortissement des immobilisations, s'élèvent à 1 298 175 \$.

En tenant compte des différents éléments de conciliation à des fins fiscales (amortissement, remboursement de la dette, affectations, etc.), les états financiers présentent un excédent de fonctionnements à des fins fiscales de 66 180 \$.

De plus, l'excédent accumulé non affecté au 31 décembre 2018 se chiffre à 180 599 \$. Pour cette même période, l'excédent affecté se situe à 13 597 \$.

Au 31 décembre 2018, l'endettement total net à long terme pour l'ensemble de la municipalité atteignait 1 362 385 \$, soit une dette à long terme de 3 548 500 \$ moins les remboursements d'aides financières gouvernementales de 2 186 115 \$.

L'installation du système d'assainissement des eaux usées a été finalisée à l'exception de certains travaux de finitions qui à la fin de l'exercice 2018 n'avaient pas encore été exécutés par la compagnie Ysys de Rouyn-Noranda. Une retenue de 40 000,00 \$ sera gardée en réserve tant et aussi longtemps que les travaux n'auront pas été faits.

## RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

### Déneigement des entrées résidentielles

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



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



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

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

**Merci de votre compréhension !!!**



### À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN



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



# INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

## ALLER-RETOUR DE LA MAIN-D'OEUVRE

Bien que la majorité des personnes se déplacent pour travailler, certaines d'entre elles le font à proximité de leur lieu de résidence, alors que d'autres doivent parcourir une certaine distance pour gagner leur vie. Regard sur les lieux de destination de la main-d'oeuvre résidant en Abitibi-Témiscamingue et inversement, de la main-d'oeuvre provenant de l'extérieur, mais ayant déclaré la région de l'Abitibi-Témiscamingue comme lieu de travail.

L'analyse qui suit porte d'abord sur les déplacements de la population occupée domiciliée en Abitibi-Témiscamingue selon l'emplacement de son lieu de travail habituel. Le déplacement régulier, ou l'aller-retour, entre la résidence et le lieu de travail peut s'effectuer sur de courtes ou de longues distances, à l'intérieur de la région comme à l'extérieur de celle-ci. L'analyse exclut la main-d'oeuvre qui n'a pas déclaré de lieu de travail fixe, soit les personnes étant constamment en déplacement durant la journée. La population occupée sous analyse, estimée à 62 660 personnes, couvre 91 % de la population occupée totale de l'Abitibi-Témiscamingue.

### À l'intérieur des frontières régionales

D'entrée de jeu, le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue est le lieu de travail régulier de la très grande majorité de la population occupée qui réside en ses frontières. Ainsi, en 2016, parmi les 62 660 personnes occupées qui vivent dans la région, 60 070 d'entre elles y travaillent.

### Hors des frontières régionales

En contrepartie, quelque 2 590 personnes occupées domiciliées dans la région se déplacent hors de l'Abitibi-Témiscamingue pour travailler, ce qui représente 4 % de la main-d'oeuvre occupée.

La proximité géographique de même que la structure économique que partage l'Abitibi-Témiscamingue avec le Nord-du-Québec et l'Ontario favorisent les déplacements de travailleuses et travailleurs hors de la région. Environ 58 % de la main-d'oeuvre sortante se rend dans le Nord-du-Québec, alors que 17 % se dirige vers l'Ontario. Le reste de la main-d'oeuvre se déplace ailleurs au Québec, principalement dans les régions de Montréal et de l'Outaouais, voire ailleurs au pays. Une centaine de personnes travaillent hors du Canada.

Population occupée<sup>1</sup> domiciliée dans la région selon l'emplacement de son lieu de travail

> Abitibi-Témiscamingue, 2016

	Nombre		Nombre	Nombre
Main-d'oeuvre domiciliée	62 660	<b>En Abitibi-Témiscamingue</b>	<b>60 070</b>	
		Abitibi		10 265
		Abitibi-Ouest		6 330
		La Vallée-de-l'Or		18 770
		Rouyn-Noranda		18 850
		Témiscamingue		5 855
		<b>À l'extérieur de la région</b>	<b>2 590</b>	
		Nord-du-Québec		1 420
		Ailleurs au Québec		475
		Ontario		440
		Ailleurs au Canada		165
		Hors du Canada		1 001

<sup>1</sup> Comprend les personnes (15 ans et plus) qui occupaient un emploi salarié ou qui travaillaient à leur compte au cours de la semaine précédant le recensement. Les travailleurs qui sont sans adresse de travail fixe ne sont pas pris

Article publié par l'Observatoire en novembre 2019, Mariella Collini. Vous désirez lire en intégralité la publication :

[http://www.observat.qc.ca/documents/publication/oat\\_2019\\_deplacements-dt\\_at\\_nov2019\\_vf.pdf](http://www.observat.qc.ca/documents/publication/oat_2019_deplacements-dt_at_nov2019_vf.pdf)



## INFO-RECYCLAGE RAPPEL

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

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

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

### Aide-mémoire

### VOYEZ LA VIE EN BLEU!

#### 3 règles simples:

Contenants

Emballages

Imprimés  
et Journaux

#### Matières acceptées

##### PAPIER ET CARTON

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

##### MÉTAL

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

##### VERRE

Bouteilles et pots, peu importe la couleur.

##### PLASTIQUE

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



**RÉUSITECH**  
inc.  
Réparation d'alternateurs  
Réusinage de démarreurs  
Vente de batteries, filage,  
système solaire

Steve St-Laurent & Guy Dorval

71, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V1

Téléphone : 819-732-6535 Télécopieur : 819-732-7067 Courriel : reusitech@cableamos.com



## INFO-ENVIRONNEMENT

### L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé?



Plusieurs croient à tort que l'eau d'un puits, parce qu'elle est naturelle, est toujours sécuritaire. La présence de divers éléments chimiques dans la roche et le sol où les puits sont creusés, peut causer des problématiques de **CONTAMINATION DE L'EAU POTABLE**. À ceci peut s'ajouter une contamination bactériologique et dans la région environ 1 puits sur 4 sera touché.

#### LES PÉRIODES PROPICES POUR L'ANALYSE DE L'EAU:

- Au printemps à la fonte des neiges;
- En été et à l'automne suite à de fortes pluies.

L'Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie a donc développé un projet à portée régionale afin de réduire les coûts d'analyse de votre eau de puits :

Les laboratoires accrédités **H2Lab Rouyn-Noranda** et **H2Lab Val-d'Or** vous proposent un rabais de plus de 35% du prix régulier d'analyse pour vous offrir le forfait **OBVAJ – L'étude sur la qualité de l'eau à seulement 175\$** (taxes en sus.). Ce forfait comprend :

- Coliformes fécaux,
- Scan de 11 métaux: (Antimoine, Arsenic, Baryum, Bore, Cadmium, Chrome, Cuivre, Manganèse, Plomb, Sélénium, Uranium),
- Cyanures totaux,
- Fluorures, Mercure et Nitrites-Nitrates.

**\*\*\* En plus du forfait exclusif à 175\$ (taxes en sus.), l'OBVAJ remettra également un rabais postal de 50\$**

*\*Certaines conditions s'appliquent*

La **contamination naturelle à l'arsenic** est un exemple de problématique de contamination importante dans la région de l'**ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**. Les risques reliés à l'exposition prolongée sont les suivants : cancers (poumons, peau, vessie), mauvaise circulation sanguine des pieds et des mains et une association possible pour le dysfonctionnement de la glande thyroïde et le développement de diabète. La **contamination de bactéries pathogènes d'origine humaine** peut entraîner des risques élevés pour la santé dont des troubles gastro-intestinaux importants.

POUR PARTICIPER, CONTACTEZ LE LABORATOIRE LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

**H2Lab Rouyn-Noranda**  
125, boul. Industriel  
Rouyn-Noranda  
(Québec) J9X 6P2  
Tél. : (819) 797-0550  
Tél. : 1 (877) 326-8690  
www.h2lab.ca

**H2Lab Val-d'Or**  
900, 5e Avenue  
Val-d'Or  
(Québec) J9P 1B9  
Tél. : (819) 874-0350  
Tél. : 1 (877) 326-8690  
www.h2lab.ca



*\*D'autres points de dépôts sont également disponibles*

Consultez le [www.obvaj.org](http://www.obvaj.org) ou contactez-nous au (819) 824-4049.



2726, Route 111 Est

Amos (Québec) J9T 3A1

Téléphones : 819-732-8583

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)

Licence RBQ : 8247979134

#### Services :

Génie civil

Égout – Aqueduc

Excavation

Déneigement

Transport de vrac

Transport par fardiers, diabolos et 4<sup>e</sup> essieu

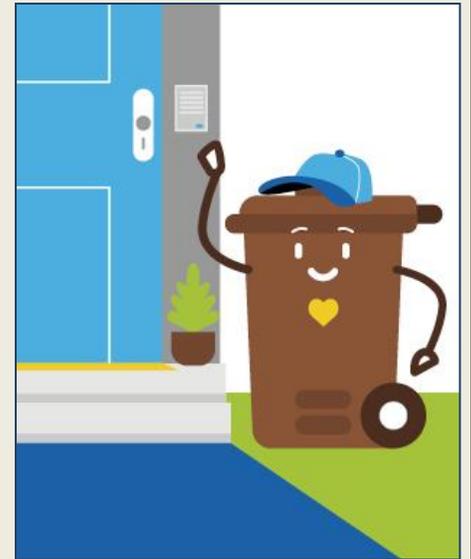
## INFO-COMPOST



### DISTRIBUTION DES BACS BRUNS

**MESSAGE À TOUS LES RÉSIDENTS QUI NE SE SONT PAS PRÉSENTÉS AUX DATES DE DISTRIBUTION VOS BACS RESPECTIFS SERONT TRANSPORTÉS À VOTRE RÉSIDENCE ET UNE CHARGE DE 10 \$ VOUS SERA AFFECTÉE.**

Vous désirez plus d'information, contactez Madame Doris Bélanger, directrice générale au 819-732-8501.



**Au moment de la sortie de l'édition de ce journal la date du début de la collecte du compost n'est pas connue,**

**alors vous ne pourrez pas utiliser votre bac immédiatement.**

**Information à surveillez dans la prochaine publication du journal**

**le 16 décembre 2019 ou sur le facebook de la Maison du Citoyen :**

**<https://www.facebook.com/La-Maison-du-Citoyen-de-Saint-Marc-de-Figuery-336929420101540/>**

**ou sur le site internet de la municipalité :**

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

### ÉTAPES À VENIR :

- Rubriques d'informations sur l'avancement du projet compostage dans le journal local L'Éveil Campagnard, sur le site Internet municipal et le Facebook de la Maison du Citoyen.
- Publication du nouveau calendrier des collectes





## INFO-BIBLIO

### L'importance de la lecture pour les jeunes

La lecture joue-t-elle un rôle primordial dans notre vie quotidienne?  
Est-elle un simple divertissement, une passion, une évasion ou un éveil ?

La lecture est sans doute un divertissement, tout comme les spectacles, les jeux, le sport. Elle nous procure un plaisir en nous détournant du réel que l'on vit, favorisant ainsi l'oubli des soucis et du stress du quotidien. Mais c'est aussi une aide précieuse pour apprendre à s'exprimer et à penser. Les livres permettent de forger l'esprit critique par la confrontation entre les idées ou les idéologies. Ils nous apportent alors une inspiration nouvelle, une interprétation nouvelle du monde, et probablement une culture plus approfondie. Bien entendu, tout ce qui se lit n'est pas bon à prendre, mais même si les écrits ne nous plaisent pas, qu'ils soient bons ou mauvais, on sera toujours plus cultivé.

La lecture est un éveil de l'âme et du cœur. Une jouissance de la pensée et des sentiments. C'est une ouverture sur un monde enchanté. Elle nous ouvre toutes les portes de la création et nous invite à mieux comprendre et maîtriser le monde au lieu de le fuir. Elle permet de s'approprier l'histoire, contrairement à un film où l'on assiste seulement à la vision du réalisateur.

La lecture nous permet de faire travailler notre mémoire, de réviser sans effort notre orthographe et d'accumuler des connaissances. Son bienfait le plus agréable restant l'évasion qu'elle nous procure. Elle est aussi un sujet de discussion avec les gens qui nous entourent. Je trouve plus intéressant de commenter un bon bouquin que de parler météo ou de jaser sur les autres. Ce qui est bien avec un livre, tu l'ouvres et le fermes quand tu veux. Tu le prends où tu veux....Poche, sac, avion, voiture, lit, enfin partout !

Un livre, c'est un navire dont il faut libérer les amarres ; un trésor qu'il faut extraire d'un coffre verrouillé ; une baguette magique dont tu es le maître si tu en saisis les mots,,,

<http://etudiants.over-blog.com/2014/05/l-importance-de-la-lecture-pour-les-jeunes.html>

**Horaire tous les mercredis de 18 h à 20 h.**

**Au plaisir de vous accueillir!**

**Services offerts à la population gratuitement:**

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



## C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

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

Station d'essence sans-plomb et diesel :



**Produits Pétroliers Harricana inc.**

## CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LE TEMPS DES FÊTES

### ARBRES DE NOËL NATURELS

- Choisissez-en un le moins sec possible;
- Arrosez-le tous les jours;
- Assurez-vous que l'arbre est bien fixé dans un support solide;
- Ne le placez pas dans une aire passante, une entrée de porte ou près d'un conduit d'aération du système de chauffage, d'un radiateur, d'un poêle, d'un foyer ou de bougies allumées.



### DÉCORATIONS LUMINEUSES

- Utilisez des lumières décoratives, homologuées par une organisation reconnue (ACNOR, ULC ou UL);
- À l'extérieur, n'utilisez que des ensembles de lumières conçus pour l'extérieur;
- À l'intérieur, n'utilisez que des ensembles de lumières conçus pour l'intérieur;
- Évitez de surcharger les prises de courant. Utilisez plus d'une prise de courant si la consommation en watts de l'ensemble des lumières dépasse la capacité de la prise de courant;
- Éteignez toutes les décorations lumineuses avant d'aller au lit ou de quitter la maison;
- Ne placez pas de fils électriques dans les entrées de porte et sous les tapis, ils pourraient s'endommager et causer un incendie.



- Lorsque vous donnez un **cadeau** qui nécessite des **piles**, fournissez-en avec le cadeau. Ainsi, personne ne sera tenté de retirer la pile de l'avertisseur de fumée pour faire fonctionner l'objet.
- Ne **brûlez pas les emballages de cadeaux, ni les branches de sapin** dans le foyer ou le poêle à bois. Les matériaux enflammés peuvent s'envoler dans la cheminée et provoquer un incendie. De plus, leur combustion produit d'importantes quantités de créosote; dépôts inflammables qui ne peuvent être retirés que par un ramonage.
- Soyez prudent en décorant le manteau de la cheminée et **évit**ez d'y suspendre des **matières inflammables** (tissus synthétiques, sapinages, guirlandes de papier, etc.)

Un message du Service de prévention incendie de la MRC d'Abitibi.



Source : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/temps-fetes.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

### Astuces pour lutter contre le froid

Si le premier réflexe lorsqu'il fait froid est de bien se couvrir, il existe plusieurs astuces pour se protéger. Voici quelques conseils simples pour mieux se protéger du froid.

#### Se couvrir avant tout

Cela peut sembler évident et pourtant. Par grand froid, c'est ce conseil de bon sens qui prime sur tous les autres. Et il ne faut pas lésiner. Maillot de corps, t-shirt, pull en laine ou polaire, tout est bon pour retenir la chaleur naturelle du corps. Veillez surtout à bien protéger les membres les plus exposés, mains, pieds et tête. Ce sont les premiers à encaisser le froid. Mais n'oubliez pas pour autant votre torse, bien plus vulnérable qu'on ne le pense. En effet, quand les membres sont exposés à des températures plus froides que le torse, les vaisseaux sanguins des bras et des jambes se contractent et notre sang prend directement la route de l'estomac. Le froid l'expose donc plus que tous les autres. Il faut donc bien le protéger. Si cette technique ne satisfait pas particulièrement aux impératifs de la mode, elle a l'avantage de s'adapter aux différents environnements rencontrés lors d'une journée.

#### Boire des boissons chaudes à l'exception du café

Là encore, cela peut sembler idiot, mais boire des boissons chaudes va largement aider votre organisme à conserver. Soupe, thé, chocolat chaud, tisane, toutes ces boissons seront des alliés précieux dans la bataille contre le froid qui se livre tout au long de la journée.

En revanche, méfiez-vous du café bu sur le chemin du travail. Il peut vous faire perdre de la chaleur corporelle. En effet, la caféine bloque les récepteurs dans les vaisseaux sanguins et les empêche de se resserrer. Comme ils sont dilatés, le corps perd plus rapidement de la chaleur. Optez donc pour un décaféiné si prendre un café à l'extérieur est une habitude matinale pour vous, autrement vous risquez d'avoir froid plus rapidement. Mais ce n'est pas le cas à l'intérieur.

#### Surveiller son alimentation

Il existe bien quelques recettes pour affronter le froid tout au long de la journée. Mais ce ne sont ni les tartiflettes, raclettes et autres fondues qui feront gagner des degrés à votre corps. Privilégiez les soupes et les recettes qui mêlent à la fois protéines et sucres lents. En digérant des protéines, la température corporelle augmente plus rapidement qu'avec des glucides ou des lipides. En effet, le corps travaille plus dur pour les digérer et augmente sa température en conséquence.

Pâtes, riz et autres féculents assureront le chauffage de votre corps sur un laps de temps plus long. Prendre des légumes, des fruits accroîtra également les capacités de votre corps à se réchauffer. Enfin consommer des fruits secs ou des amandes est très efficace pour se réchauffer rapidement.

#### Ne pas marcher les mains dans les poches

C'est un réflexe à éviter. Si aux premiers abords il est tentant de glisser ses mains dans nos poches pour se prémunir du froid, il est beaucoup plus raisonnable de les laisser en dehors. En effet, si l'on marche en faisant faire à nos mains un mouvement de balancier régulier, cela va mécaniquement réchauffer notre corps et cela profitera à tous nos membres.

Sur le même principe, si vous avez froid aux pieds le matin, commencez votre journée par faire quelques exercices à vos orteils et à votre cheville, un peu comme un échauffement avant de pratiquer un sport.

Vous désirez lire l'article dans son intégralité : <https://www.cnews.fr/conso/2019-01-30/les-5-astuces-pour-lutter-contre-le-froid-716619>



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

**Proximed**



Membre affilié à :

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

41, 1<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



### Service d'attraction et de rétention

#### Soutien offert aux travailleurs qualifiés de 18 ans et + :

Notre agent d'attraction et de rétention:

- Organise et participe à des **sorties de recrutement** afin d'attirer de la nouvelle main-d'oeuvre qualifiée dans notre région
- Soutien les candidats intéressés à migrer dans la MRC d'Abitibi pour **trouver un emploi ou un stage, un logement, une garderie ou une école pour ses enfants**
- Organise des **séjours exploratoires** afin de faire découvrir la MRC d'Abitibi
- Participe et organise des **activités d'intégration** pour les nouveaux arrivants

#### Critères d'admissibilité pour le soutien:

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Être diplômé, en voie de l'être ou être reconnu comme un travailleur d'expérience
- Posséder tous les permis nécessaires pour travailler au Québec

#### Contacte-nous!

**Aglaé Desormeaux**  
Agente de projet  
819 732-8739, poste 220  
[attraction1@mrar.qc.ca](mailto:attraction1@mrar.qc.ca)

**Joël Jr Denis-Fontaine**  
Agent d'attraction et de rétention  
819-732-8739, poste 202  
[attraction@mrar.qc.ca](mailto:attraction@mrar.qc.ca)

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

**FERABI INC.**

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

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

## INFO-SCOLAIRE

### NOS ÉLÈVES SE DÉMARQUENT!

Dans le cadre des journées de la culture qui ont eu lieu du 27 au 29 septembre, les élèves de 6<sup>e</sup> année de la Commission Scolaire Harricana, dont le nombre s'élève à 224 élèves. Ils ont répondu à un questionnaire de culture générale de 100 questions. Nous avons l'immense plaisir de vous annoncer que nous avons 4 méritants de l'école Notre-Dame-Lourdes de La Corne qui se sont classés parmi les 15 premiers. Laïna Gagné, 5<sup>e</sup> position, Émile Lantagne, 7<sup>e</sup> position, Heidi Hamel et Félix Breton en 9<sup>e</sup> position. Ils se sont tous mérités un magnifique livre. Nous tenons à les féliciter pour cette belle réalisation!

Mme Julie, enseignante 6<sup>e</sup> et toute l'équipe de La Corne



- 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

### Devoirs à la maison : enseigner l'autonomie

La période des devoirs favorise chez l'enfant le développement de son autonomie. Le parent a son rôle à jouer dans cette responsabilisation. En effet, grâce à son accompagnement, il peut amener le jeune à prendre en main sa réussite. C'est même là un grand service à lui rendre.

#### 1- S'assurer qu'il comprend la consigne et les exercices à faire

Il s'agit d'amener l'enfant à verbaliser la façon dont il s'y prendra pour répondre aux exigences. Par exemple :

- « Que comprends-tu du travail demandé? »
- « Quelle serait la meilleure démarche pour obtenir la bonne réponse? »

Ensuite, on le laissera travailler de façon autonome, tout en lui jetant un œil de temps à autre pour vérifier que tout se passe bien.

#### 2- Laisser répondre l'enfant

Il est parfois tentant de donner la réponse à son enfant lorsqu'il peine à la trouver par lui-même. Néanmoins, il serait mieux d'éviter de le faire, car autrement, il risquerait de ne se fier qu'à son parent, sans apprendre à chercher les solutions par lui-même.

#### 3- Mettre à sa disposition tous les outils de travail nécessaires

Il est recommandé de laisser l'enfant rassembler lui-même les outils dont il a besoin au moment de commencer ses devoirs. Bien sûr, vous pourrez revoir la liste avec lui jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Vous l'aidez ainsi à se responsabiliser.

#### 4- Lui expliquer comment trouver une réponse par lui-même

Plutôt que de lui donner la réponse, le parent peut indiquer à son enfant le chemin vers la réponse, notamment en lui montrant à chercher dans Google à l'aide de mots-clés. L'inviter à se poser les bonnes questions lui apprendra aussi à avancer dans son raisonnement :

- « Tu dois conjuguer ce verbe; sais-tu à quel groupe il appartient? »

#### 5- L'encourager à appeler **Alloprof** en cas de difficulté dans ses devoirs

Si votre enfant rencontre un obstacle qui l'empêche d'avancer dans ses travaux, il peut trouver de l'aide auprès d'Alloprof. En lui recommandant de demander un coup de main, vous lui permettez de ne pas se défilier sous prétexte qu'il ne comprend pas ce qu'il doit faire ou qu'il trouve l'exercice trop difficile.

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/les-devoirs/devoirs-maison-autonomie/>

# Visitez iavenir.ca

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

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



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

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

2, 10<sup>e</sup> Avenue Est,  
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

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

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

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

**iAvenir.ca**

\* Cabinet de services financiers

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

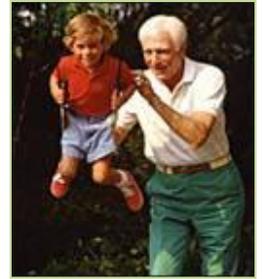
# INFO-AÎNÉS

## La vie affective et le soutien social

### Les faits

L'amour est bon pour la santé<sup>15</sup>. Comme le fait d'être engagé dans une activité communautaire, ou celui d'avoir un projet que l'on souhaite réaliser un jour. « Le mental et les émotions sont à prendre en considération de manière prioritaire pour la prévention.

C'est peut-être toute notre manière de vivre qu'il faut améliorer, voire changer », soulignent les auteurs de *Prévenir*<sup>13</sup>.



### Objectifs de base

Partager régulièrement des activités agréables avec des membres de la famille, des amis, des collègues.

### Important

Si la solitude nous pèse trop, il ne faut pas hésiter à en parler à notre médecin ou à un psychologue.

## La gestion du stress

### Les faits

L'impact précis du stress sur le vieillissement ne fait pas consensus dans la communauté scientifique, en partie parce qu'il est difficile à définir. Personne ne réagit avec la même intensité aux coups durs ou à la pression. Des données confirment tout de même qu'un niveau élevé de stress augmente les dommages causés par les radicaux libres, ce qui accélère le vieillissement. Il peut aussi causer un affaiblissement du système immunitaire, attaquer les fonctions cognitives, accroître la vulnérabilité à certaines maladies graves - les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives, le diabète de type 2 et le cancer - et en accélérer l'évolution.

### Objectif de base

On dit du sommeil qu'il est le « mécanisme naturel de rajeunissement ». Chaque nuit, les systèmes biologiques se reposent et se réparent. Dans une stratégie pour éviter un vieillissement prématuré, on recommande de dormir au moins sept heures par nuit (mais, pas plus de neuf!).

### Recette idéale

Adopter une attitude détachée face aux préoccupations, grandes et petites, prend plus d'importance quand on avance en âge. Pour une large part, le stress relève de la manière dont nous réagissons aux événements. Il est possible, bien qu'exigeant, de modifier nos attitudes anxieuses. Cela redonne de la vitalité...

### Important

Soyez joyeux pour vivre vieux! Une attitude gaie et positive peut prolonger la vie de dix années, comparativement aux personnes qui sont insatisfaites de leur existence<sup>16</sup>.

13. Presles P, Solano C. *Prévenir – Alzheimer, cancers, infarctus et vivre en forme plus longtemps*, Robert Laffont, France, 2006.

15. Esch T, Stefano GB. *Love promotes health*. *Neuro Endocrinol Lett*. 2005 Jun;26(3):264-7. Review

16. Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV. *Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study*. *J Pers Soc Psychol*. 2001 May;80(5):804-13.

Source :

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=vieillir\\_antivieillissement\\_do&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=mag-peau-jeune&utm\\_medium=mag-19102017&osde=OSD.jufscwost\\_cy\\_tdptn\\_nuo\\_pr](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=vieillir_antivieillissement_do&utm_source=newsletter&utm_campaign=mag-peau-jeune&utm_medium=mag-19102017&osde=OSD.jufscwost_cy_tdptn_nuo_pr)

 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

### Fleurs, fruits, et objets d'art

[installation]

Cynthia Dinan Mitchell

Si à première vue les oeuvres de Cynthia Dinan Mitchell paraissent trompeusement décoratives, en raison de leurs compositions ornementales, une observation de plus près révèle en amalgame une interaction entre des symboles et des références à l'histoire de l'art. Une allusion aux tableaux vanitas hollandais ne s'échappe pas; l'artiste utilise un vocabulaire visuel similaire. Toutefois, les regroupements d'objets et d'éléments naturels qu'elle en fait paraissent autrement incongrus : des oiseaux exotiques s'allient avec des fils électriques, des lampes de bureau rétro se rassemblent avec des crânes de bélier et des microphones radio, etc. créant des compositions idéalisées, qui font allusion à l'intervention de l'homme dans l'ordre naturel des choses. Cynthia Dinan Mitchell crée un espace à la fois calme et nébuleux où l'on peut simplement savourer les plis sinueux des pétales des fleurs, ou le plumage multicolore des oiseaux de paradis et sinon, plus profondément, percevoir la vie, la mort et la renaissance nous rappelant de la qualité à la fois belle et éphémère de ces mêmes fleurs.



Cette exposition sera présentée jusqu'au 5 janvier 2020.

**Lieu :** Centre d'exposition d'Amos  
222, 1<sup>re</sup> Avenue Est, Amos  
(819) 732-6070

#### Horaires

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

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

**Prix :** Entrée libre

**Amos**  
**Centre Dentaire**

Arseneault • Martel

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

*Pour des soins professionnels en douceur*

*Jours, soirs et urgences sur rendez-vous*

**Dr François Martel D.M.D.**  
**Dre Alexandra Devost Dupras D.M.D.**  
**Dre Claudia Coulombe D.M.D.**  
Dentistes généralistes



**T. 819 732-8368**

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

## INFO-SÉCURITÉ

**Saviez-vous que partout au Québec, peu importe la région, on trouve des maisons où les concentrations de radon sont élevées?**

Le radon est un gaz radioactif naturel qui provient du sol et se retrouve dans toutes les maisons. Lorsque les concentrations sont faibles, le radon ne présente pas un risque important pour la santé. Or, le gaz peut s'accumuler au fil du temps, et une exposition prolongée à des concentrations élevées peut causer le cancer du poumon. Le radon est en fait la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs et **tue plus de 3 200 Canadiens par année.**

Puisque le radon n'a pas d'odeur, pas de couleur et pas de goût, la seule façon de savoir s'il y a des concentrations élevées de ce gaz chez vous est de faire un test. Heureusement, il est possible de détecter le radon au moyen d'une simple trousse peu coûteuse, que vous pouvez vous procurer en ligne, auprès de certains détaillants, ou d'un professionnel reconnu.

Pour en savoir davantage, consultez la déclaration de Santé Canada sur le mois de sensibilisation au radon en visitant la page web :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-et-risque-pour-sante/radiation/radon.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**  
Abitibi

**Sébastien D'Astous**  
Préfet

Municipalité Régionale de  
Comté d'Abitibi  
582, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Amos (Québec) J9T 1X3  
Tél. : 819 732-5356  
Fax : 819 732-9607  
[www.mrcabitibi.qc.ca](http://www.mrcabitibi.qc.ca)  
MRCdAbitibi

D'amour  
et d'eau pure!

**SA-PEINT MOBILE (2003) inc.**

**SABLAGE (JET DE SABLE) • PEINTURE DE TOUT GENRE**  
**LAVAGE HAUTE PRESSION (EAU - SABLE)**

POUR: Industriel - Commercial  
Structure d'acier - Réservoir  
Plancher de béton - Machineries lourdes  
Camions - Remorques et autres

Gérald Boutin - Tél.: (819) **732-1830**  
Fax: (819) 732-0043  
352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6  
[www.optilog.com/sa-peint\\_mobile](http://www.optilog.com/sa-peint_mobile) R.B.Q.: 8293-8762-05



## Accidents impliquant des matières dangereuses

Des matières inflammables, toxiques, explosives ou radioactives peuvent causer des accidents, notamment lors de leur transport, de leur entreposage ou de leur utilisation dans des entreprises. Il peut s'agir d'un déversement, d'une fuite ou d'une explosion, qui peuvent mettre en danger votre santé et votre sécurité. Les autorités pourraient alors vous demander de rester confiné à la maison ou d'évacuer votre domicile.

Voici quelques conseils à suivre pour assurer votre sécurité.

### Quoi faire dès maintenant

- Procurez-vous les articles essentiels à avoir dans sa trousse d'urgence.

### Quoi faire si un accident impliquant des matières dangereuses se produit près de chez vous

- Respectez les directives des autorités.
- Prenez les mesures de sécurité qui vous ont été indiquées si la sirène se fait entendre dans votre secteur.

### Si on vous demande de rester à la maison

Suivez les directives suivantes, si la situation l'exige :

- Calfeutrez les portes et les fenêtres avec du ruban adhésif ou, si vous n'en avez pas, avec des linges humides.
- Éteignez tous les systèmes avec prise d'air extérieur comme un échangeur d'air, un climatiseur, une thermopompe, une hotte de cuisine ou une sècheuse.
- Bouchez les prises d'air extérieures de ces systèmes avec des linges humides pour empêcher les gaz toxiques de pénétrer dans votre maison.
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école ou à la garderie, car ils y sont à l'abri et en sécurité.

### Si on vous demande d'évacuer votre maison

- Coupez l'eau et l'électricité, si on vous le demande.
- Coupez le gaz uniquement si on l'exige. Seule la compagnie peut le rétablir, ce qui peut prendre un certain temps.
- Emportez les articles essentiels suivants : médicaments, articles pour l'hygiène, vêtements de rechange, couvertures, argent, pièces d'identité, clés de voiture et de maison, lait, biberon et couches pour bébé.
- Mettez vos animaux domestiques en sécurité ou emmenez-les au centre de services aux sinistrés, si ce dernier le permet.
- Verrouillez les portes de votre maison.
- Empruntez le parcours indiqué par les autorités pour vous rendre au centre de services aux sinistrés.
- Enregistrez-vous à l'accueil du centre. Vos proches pourront ainsi vous joindre plus facilement.
- Informez les autorités du centre ou votre municipalité, si vous allez chez des amis ou des proches.

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



**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      Directrice principale  
[trottier.nathalie@rcgt.com](mailto:trottier.nathalie@rcgt.com)      Service de fiscalité

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

## RECETTES DU MOIS

### Petits pâté au poulet

- 1 boîte de crème au poulet Campbell
- 2 paquets de croissants Pillsbury
- 1 tasse (250 ml) de légumes de votre choix (carottes, fèves, etc)
- 1 tasse (250 ml) de poulet (précuit) coupé en petits morceaux
- Un moule à muffins



### Préparation :

- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- Coupez 12 cercles dans vos croissants et pressez-les fermement dans le fond du moule à muffins.
- Dans un bol, mélanger la crème, les légumes et les morceaux de poulet.
- Verser ce mélange de façon égale dans chacun des moules.
- Utilisez un couteau ou un coupeur à pizza pour trancher des lanières dans votre pâte à croissants.
- Étendez les lanières de pâtes sur le dessus de vos pâtés. Quatre lanières par moule.
- Faites cuire pendant 18 minutes.
- Laissez refroidir et manger!

• Nombre de personnes : 6 personnes

• Temps de préparation : 15 minutes

• Temps de cuisson et repos: 25

• Facile à cuisiner

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

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

**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](mailto:srouillard@sylviefleuriste.com)

## CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

### ARMOIRES DE SALLE DE BAIN

#### UNITÉS DE RANGEMENT

**VANITÉS** Transformez l'allure de la salle de bain en remplaçant votre vanité désuète par une vanité haut de gamme de l'Ébénisterie R. N. inc. Munie d'un fabuleux comptoir, la vanité deviendra l'attrait principal de la salle de bain.



Votre résidence pourrait-elle bénéficier d'espaces de rangement additionnels? Plusieurs personnes ignorent qu'il est relativement simple d'intégrer des meubles d'entreposage à la salle de bain. Celle-ci peut par conséquent servir d'espace de rangement, en plus de servir ses fonctions habituelles. Incorporez des armoires de salle de bain murales au sein desquelles se cachent des tiroirs coulissants pouvant contenir votre planche à repasser, vos paniers à linge et bien plus encore.

#### ACCESSOIRES

Organisez davantage votre salle de bain en incorporant des accessoires novateurs au sein de vos armoires. Insérez des diviseurs dans les tiroirs pour organiser tous vos produits de beauté, installez des tiroirs à pleine extension, etc. Consultez l'Ébénisterie R. N. inc. afin de découvrir les maints accessoires pouvant être intégrés aux armoires de la salle de bain.

**Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel [infos@ebenisteriern.com](mailto:infos@ebenisteriern.com)**

Vous trouverez les détails de notre méthode de fonctionnement en suivant le lien suivant :

**<http://ebenisteriern.com/produits-et-services/procedure-soumission>**

**E** **BENISTERIE**  
**R**  
**N** **INC.**

**Tél. : 819 727-9661**

[gcloutier@ebenisteriern.com](mailto:gcloutier@ebenisteriern.com)

[jmcloutier@ebenisteriern.com](mailto: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](http://ebenisteriern.ca)

## CHRONIQUE MÉTÉO

Au moment d'écrire ces lignes (le 9 novembre) on peut dire que l'hiver nous est tombé dessus assez brutalement le vendredi 1<sup>er</sup> novembre! Les prévisions pour le reste de novembre et décembre sont que l'on prévoit des températures en dessous des normales qui ont été au cours des 2 dernières années de -9 degrés le jour et de -18 la nuit (en décembre)!

Pour ce qui est des précipitations, elles devraient être au-dessus des normales qui ont été de 35 cm de neige pour les 2 derniers décembre! Donc on sort les pelles!

Avec les températures hivernales viennent les blizzards... mais quelles sont les conditions pour que l'on puisse dire qu'il y a blizzard?

Le mot, qui vient de la langue allemande, fut utilisé en premier dans un quotidien d'une petite ville du Minnesota aux États-Unis et s'est répandu ensuite dans la plupart des pays nordiques. Ce phénomène est particulièrement craint au Canada et dans le nord des États-Unis, car il réduit grandement la visibilité, parfois jusqu'à quelques mètres. Les personnes qui ne sont pas à l'abri peuvent facilement se perdre dans la tempête, au risque d'une hypothermie invalidante ou mortelle. Avec les pluies verglaçantes, le blizzard est à l'origine de la majorité des accidents de circulation hivernale en Amérique du Nord.

Le blizzard est officiellement défini en Amérique du Nord comme une réduction de la visibilité horizontale au sol caractérisée par une visibilité inférieure à 400 mètres causée par le soulèvement de la neige, avec ou sans chute de neige par des vents de plus de 50 km/h d'une durée prolongée, au minimum de plus de trois heures et au maximum de trois jours.

Souhaitons-nous un minimum de ces phénomènes cet hiver et sachons adopter notre conduite à ces conditions! Prudence...

Serge Larouche  
Chroniqueur



**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

## SECTION DES NOUVELLES



L'Heure du Conte c'est le rendez-vous des rencontres et des divertissements!



L'invitation a rejoint près d'une cinquantaine de petits et grands moussaillons costumés qui ont répondu au rendez-vous de l'heure du conte d'Halloween le 30 octobre dernier. Les membres de l'équipe d'animation ont su y mettre les bonnes expressions dans la façon de raconter les péripéties de «La sorcière trop petite».

C'est dans un lieu où paraient les toiles d'araignées, les squelettes, les fantômes et les monstres, que l'activité de bricolage s'est déroulée. Les enfants avaient à se bricoler une citrouille. Leur participation active et attention leur ont tous valu de recevoir un sac surprise de friandises.



L'Heure du conte c'est aussi une occasion de développer nos habiletés tout en s'amusant avec les amis !



C'est tellement agréable d'accueillir les parents et les enfants lors de nos soirées de l'heure du conte ! En plus de permettre aux enfants de profiter de cette activité, nous observons que les parents sont aussi ravis d'assister à cette rencontre familiale et communautaire. Leur assiduité à ces soirées du conte nous permet de constater l'importance de cette activité dans notre communauté.

La réussite de l'événement est à la hauteur de l'implication citoyenne, soit pour aider à l'accueil, à l'animation du conte, au service de la collation, au bricolage, à l'attribution des prix de participation, à la distribution des surprises, à la décoration, etc.. Merci à Juliette Plante, Élisabeth Breton, Laura St-Laurent, et Clara-Mia Champagne qui ont animé l'histoire «La sorcière trop petite». Merci à William Cloutier, Zachary Bois et Émile Parent qui ont fabriqué un mini-couloir de l'horreur ainsi qu'à Jocelyne Bilodeau et Jocelyn Bérubé pour leur apport à l'ensemble de l'animation. Merci à Diane Massicotte pour l'élaboration du bricolage, la décoration, la prise de photos et le service de la collation avec l'aide de Joanne Savard, Sara-Maude Cloutier et Nicolas Plante qui de plus ont participé au nettoyage de l'endroit. Merci aux membres du Club de l'Âge d'or pour le prêt de leur local pour le service de la collation.

Pour nos jeunes, c'est une occasion très stimulante, ils travaillent ensemble afin d'exprimer leur créativité dans la préparation et l'animation de cette soirée thématique. On peut être vraiment fier de la participation active de nos jeunes dans notre communauté!!!

*Merci pour votre participation et à bientôt !*

***Prochain rendez-vous le mercredi  
11 décembre pour l'heure du conte de Noël!***

## Quelques photos souvenirs de l'Heure du Conte d'Halloween !



Nous étions entourés de prisonniers, princesses, super man, spider-man, batman, pirate, abeille, licorne, clown et bien d'autres personnages, tout autant attrayants les uns que les autres. Merci aux parents de votre collaboration, nous sommes très conscients que cela vous demandent un travail supplémentaire.

◀ Votre équipe d'animation composée de Zacharie Bois, Jocelyne Bérubé, Juliette Plante, Clara-Mia Champagne, William Cloutier, Laura St-Laurent, Élisabeth Breton, Jocelyne Bilodeau Émile Parent ainsi que Figueryn et Figueryne.

## SECTION DES NOUVELLES

### SOUPER- SOIRÉE DANSANTE DU 2 NOVEMBRE 2019 !

*La 16<sup>ième</sup> édition de dégustation de bières et saucisses fut, une fois de plus, le rendez-vous automnal du plaisir. L'animation musicale de l'édition 2019 a été assurée par les «LES FRÈRES MOREAU».*



C'est un peu plus d'une cinquantaine de personnes qui ont participé à cette 16<sup>e</sup> édition de dégustation de bières et saucisses. Merci à vous qui êtes assidus à participer année après année et qui apportez vos amis.

Merci à vous qui êtes venus découvrir cette fête automnale villageoise Saint-Marcoise !

Les variétés de bières pour l'édition 2019 provenaient de la Brasserie Le Trèfle Noir de Rouyn-Noranda tandis que les saucisses ont été confectionnées Au Grenier des Saveurs de Val-d'Or.



**Les bénéfices de la soirée s'élèvent à un peu plus de 800 \$.  
Les fonds serviront à réaliser des travaux de construction d'un  
nouveau tronçon et de mise en forme des sentiers existants du trajet.**

**MERCI DE VOTRE PARTICIPATION & À LA PROCHAINE !**

## PHOTOS SOUVENIRS



**Le groupe d'Amis de  
Marie-Andrée Marcotte!**



**La Gang à Raymond Breton &  
Johanne Sabourin**



**Le groupe de:  
Martin Breton &  
Madeleine Lévesque**



**Le groupe de  
Pneus Nord Ouest  
David Sheehy**



**Groupe d'Amis et Parents  
des Frères Moreau**



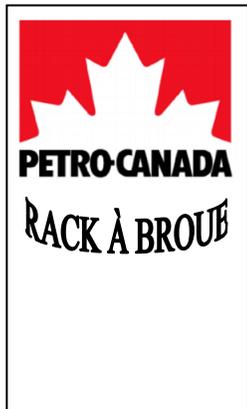
**Le groupe de  
Stéphanie Lavoie ▶**



**Le groupe d'amis  
de Sylvie Lemay &  
les bénévoles de l'événement**



**L'organisation de la 16<sup>ième</sup> édition a pu se faire grâce  
à la participation financière des partenaires et fournisseurs suivants :**





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 :

**C.D. BOUTIN**

434, Route 111  
Saint-Marc-de-Figuery  
(Québec) J0Y 1J0  
Téléphone: 819-732-4030



**Produits Pétroliers Harricana inc.**




**LA MIE  
DES  
4-VENTS**



**Ferme Gasper (2008) inc**

191, Rang 4 et 5 est  
Landrienne, Qc J0Y 1V0  
Tél: (819) 442-1388  
Courriel: gasper@cableamos.com  
Production laitière, Fromagerie, Équitation  
et Travaux à Forfait

**PNEUS NORD-OUEST**

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

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

*La réussite de cet événement permettra de faire des investissements sur l'entretien et l'amélioration du trajet multi-usages Saint-Marcois. **MERCI À TOUS !***

La réussite d'un tel événement est aussi basée sur une grande participation citoyenne. Ce sont 13 personnes qui ont fait un travail de fée et de moine dans la préparation des aliments, de la décoration de la salle, le service du repas et toutes autres tâches qui permettent de rendre le souper et la soirée unique. Les membres du Comité tiennent à transmettre des remerciements spéciaux à tous les bénévoles qui ont fait un excellent travail.

**Mille mercis à :**

<i>Équipe à la préparation de l'événement et des services</i>		<i>Équipe d'hôtes et d'hôtesse</i>		<i>Équipe du Bar</i>
Suzanne Lafrenière	Thérèse Lemay	Francine Girard	Jacques Riopel	Donald Lemire
Jocelyne Bilodeau	Jocelyn Bérubé	Bernard Cloutier	Thérèse Lemay	Jocelyn Bérubé
Marie-André Marcotte	Adélie et Mila Boutin		Suzanne Lafrenière	
Jaclyn Bérubé	Yoland Roy		Jocelyne Bilodeau	

**ACCUEIL DE NOUVEAUX RÉSIDENTS**

Au cours de la soirée, nous avons profité de cette occasion pour accueillir Madame Marie-Ève Cloutier et Monsieur Cédric Thibault, ils ont acquis une résidence sur le territoire Saint-Marcois au cours des derniers mois.

Ils nous ont partagé les éléments qui ont motivé leur choix de s'établir à Saint-Marc de Figuiery, soit celui du retour aux sources familiales de Marie-Ève et le plaisir de la campagne et la culture de la terre en famille. De plus, ils ont l'intention de s'impliquer dans les activités de la communauté.

Depuis 19 ans, l'accueil des nouveaux résidents lors de l'acquisition d'une propriété est fait grâce à la collaboration de partenaires privés tels que; le Dépanneur C.D. Boutin et la Miellerie la Grande Ourse.

Bienvenue !



## SECTION DES NOUVELLES

L'AVENIR  
EST AU BRUN



### COMPOSTAGE

Les 29 octobre et 20 novembre 2019 se sont tenu des séances d'informations sur l'implantation de la collecte des résidus organiques dans notre collectivité.

C'est 120 personnes qui ont répondu à l'invitation. Ils ont pu prendre connaissance du cheminement du dossier des derniers mois ainsi que les lignes directrices du processus de gestion du compost de la maison jusqu'au site de traitement de celui-ci. La présentation et toute la documentation qui ont été utilisées lors de ces séances sont disponibles sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : <https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>



La séance a été animée par Mesdames Doris Bélanger, directrice-générale et Jocelyne Bilodeau, agente de développement de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. D'un premier temps Monsieur le maire Daniel Rose a présenté le processus décisionnel de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery au regroupement des municipalités de Landrienne, La Corne et St-Félix-de-Dalquier. Le 29 octobre, Monsieur Mario Tardif, directeur général de la Municipalité de Landrienne a expliqué le processus technique du site de compostage qui est en construction sur le territoire de sa municipalité.

Pour tout questionnement les citoyens sont invités à appeler au 819-732-8501 ou au 819-732-8601.

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

**Mario Perrier**  
Propriétaire

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

**PERRIER**

Tel. 819.444.6812

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

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

## SECTION DES NOUVELLES

### CONCOURS DE DÉCORATION DES RÉSIDENCES À L'OCCASION DE L'HALLOWEEN

#### Voici les résultats !

Comme annoncé dans le Journal l'Éveil Campagnard du 30 septembre dernier, les membres du Conseil municipal invitaient, pour une 18<sup>e</sup> année, les résidentes et résidents de son territoire à décorer leur maison, galerie, entrée, etc. dans le cadre de la fête de l'Halloween. **Un tirage de prix de participation était prévu à cet effet.**

**Lors d'une tournée de vérification le 31 octobre 2019, les maisons qui arboraient une décoration symbolisant l'Halloween ont été inscrites automatiquement.**

Vous avez participé en grand nombre, 55 résidences étaient décorées, 27% de plus que l'année 2018.

Les élus(es) ont procédé au tirage au sort lors de la réunion régulière du Conseil municipal le 5 novembre dernier. Les deux prix ont été gagnés par :

**Vincent Cimon et Cindy Plante**  
**Diane Landry**



Au hasard, ils obtiendront soit deux certificats-cadeaux de 50\$ au dépanneur C.D. Boutin.

*Félicitations aux gagnants.*

*Un gros MERCI à tous les citoyens qui ont participé.*

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

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**

**Puitbec** GROUPE

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



**PARTOUT  
EN  
RÉGION**

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

**L'EXPERTISE  
DU FORAGE**

**ADAPTÉE À VOS PROJETS**



**RÉSULTAT DU CONCOURS LITTÉRAIRE  
 CONTE DE NOËL**

Au cours des dernières semaines, les jeunes de 5 à 15 ans ont été invités à participer au Concours littéraire – Conte de Noël, qui se terminait le 18 novembre 2019 à 16 h.

Parmi les 7 contes reçus, un tirage de 5 prix de participation a été exécuté. Tel que mentionné dans la promotion nous publions les contes gagnants du tirage des 5 cartes cadeaux de la Papeterie Commerciale.



Bravo et félicitations à tous!

**Les méchants lutins**

Il était une fois un Père Noël qui était très fier de ses lutins parce qu'ils faisaient du bon travail un jour le Père Noël dit à un de ses lutins qu'il devait faire un gros camion d'un mètre de hauteur et deux mètres de longueur. Cependant, le lutin a construit un camion de trois centimètres de hauteur et deux centimètres de longueur. Il devait faire sa construction en métal, mais il l'a fait en plastique laid et craqué. En plus, il n'était même pas fait de la bonne couleur. Il devait être bleu, mais il était brun. Résultat, les autres lutins étaient jaloux alors ils se sont mis à faire toute la même construction. Le Père Noël n'était pas content. Il a dû arrêter la belle fête de Noël parce que ses lutins ont tout gâché.

Nathan Hardy

**Le Père Noël panique**

Aujourd'hui au pôle Nord tous va bien. Le Père Noël et ses lutins préparent les cadeaux de Noël, mais ce que le Père Noël ne sait pas, c'est la date. On est le 22 décembre et il reste 1000 cadeaux à faire en 3 jours. C'est le lutin le plus intelligent qui a découvert la date et le nombre de cadeaux qu'il faut encore faire. Il s'est mis à crier partout ENCORE MILLE CADEAUX À FAIRE EN TROIS JOURS AAAAAAhhh. Sur le coup, le Père Noël s'est mis en mode production. Il a bien réfléchi et il s'est dit qu'il fallait appeler les super lutins secours. Ces lutins ont un super pouvoir : arrêter le temps. Ils vont arrêter le temps jusqu'à ce qu'il est fini de faire les cadeaux. Comme ça, les enfants vont pouvoir avoir leurs cadeaux comme prévu le 25 décembre, qu'il habite en Australie ou au Canada. Maintenant que le temps est arrêté, le Père Noël regarde sa liste et il panique !! Il réalise qu'il ne reste pas 1000 cadeaux à faire, mais 100 000 !! Il prend une grande respiration et se dit que le temps est arrêté, pas de panique. Après s'être calmé, il va voir les lutins pour les avertir du nombre de cadeaux à fabriquer. Les lutins ne paniquent pas, ils aiment ça faire des cadeaux. Ils crient tous ensemble : go go go go on est capable! Après avoir fini de faire les 100 000 CADEAUX, le Père Noël va faire une petite sieste avant d'aller porter plusieurs cadeaux. Le lendemain, quand tous les enfants se réveillent, le Père Noël observe leur joie avec sa boule magique. Voir leur joie lui fait dire que tous se travaille en voulant la peine. Finalement, tout le monde est heureux.

Éliane Demers, 9 ans

**Le Père Noël a oublié ses affaires**

Le Père Noël oublie ses cadeaux. Aussi il oublie ses rennes. Il n'a pas son traîneau non plus. Alors, il prend l'avion le Père Noël arrive en retard à l'aéroport. Après, un hélicoptère vient le chercher. C'est encore la nuit de Noël, il va au Pôle Nord ramasser ses affaires. Avec ses rennes, il va à Montréal distribuer les cadeaux.

Florent Morin, 6 ans

**Le Noël de Judith**

Il était une fois, une petite fille qui se nomme Judith. Elle habite dans une grande maison beige. Deux semaines avant Noël, elle tombe malade donc Judith ne peut plus sortir de chez elle. Mais la jeune fille a peur d'être encore malade à Noël. Ses amis et sa famille disent à Judith « que si tu es encore malade à Noël on va fêter Noël en janvier avec tout le monde ». Malheureusement, elle est encore malade le 24 décembre donc le 11 janvier ils fêtent Noël tous ensemble.

Juliette Plante, 10 ans

## SUITE RÉSULTAT DU CONCONCOURS LITTÉRAIRE CONTE DE NOËL

### Le plus beau cadeau

Il était une fois, une jeune princesse très riche. Elle habitait un somptueux château dans une contrée très lointaine. Elle avait une vie parfaite, après tout elle pouvait avoir tout ce qu'elle désirait ! Seulement, chaque année elle avait un TRÈS gros problème. Une fois par année, le roi et la reine lui posaient une question et chaque année elle ne savait pas quoi répondre. « Mais quelle question pouvaient-ils bien lui poser ? » vous vous demandez sûrement. Et bien, c'est très simple. Ils lui demandaient tout simplement ce qu'elle désirait pour Noël. Mais comme elle était très riche, lorsqu'elle voulait quelque chose, elle l'avait tout de suite et elle ne voulait pas demander quelque chose et devoir attendre de longues semaines avant de le recevoir. C'est pour quoi chaque année, la petite princesse ne savait pas quoi demander au Père Noël ? Cette année ne faisait pas exception à la règle. Pourtant, pour la petite altesse, cette année était encore plus pénible ! Car elle avait littéralement tout. Elle avait une dizaine de bicyclettes, une douzaine d'ours en peluche, une centaine de poupées. En fait, pensez à une pile de n'importe quel jouet et la petite princesse l'avait certainement. De plus, elle avait quinze chats, dix chiens, une centaine de poissons, des lapins et elle avait même un raton laveur ! Alors, quand on possède tout, que peut-on bien demander ? Attendez ! Possédait-elle réellement tout ? En fait, il y avait bien une chose qu'elle n'avait pas. C'est que voyez-vous, la petite princesse n'avait pas d'ami. Mais elle ne pouvait pas demander un ami pour Noël, on ne recevait pas des amis emballés dans un paquet cadeau ! C'est pour quoi, comme d'habitude, elle haussa les épaules et partit jouer avec sa poupée préférée. Durant une semaine entière, elle pensa très fort à ce qu'elle aimerait avoir, mais elle ne trouva absolument rien à demander une salle d'entraînement, car dernièrement sa maman, la reine avait commencé à prendre du poids et la jeune princesse avait de la peine, car la plus belle robe de sa maman était rendue trop petite. Puis, elle pouffa de rire en pensant aux visages de ses parents si elle leur demandait ça. Elle abandonna donc cette idée. Au cours des semaines suivantes, la jeune princesse eut pleins d'autres idées farfelues, mais aucune qui réglerait son problème. Le soir de la veille de Noël, elle regardait les étoiles par la fenêtre de sa chambre et elle était triste, car elle savait que le Père Noël n'allait pas venir chez elle. Elle n'avait rien trouvé. C'est alors qu'il se passa quelque chose d'incroyable ! La fée des étoiles apparut devant elle. La jolie petite princesse expliqua son problème à la fée et lui exprima ce qu'elle désirait vraiment. La fée des étoiles lui dit : « Ne t'inquiète pas ! Je vais aller voir le Père Noël et peut-être qu'il aura une solution à ton problème. » La jeune princesse s'endormit toute heureuse. Le matin de Noël, lorsqu'elle se réveilla, elle courut réveiller ses parents. Ils allèrent au pied de leur sapin et commencèrent à déballer les cadeaux. Peu à peu, le sourire de la petite commençait à s'effacer. Elle avait déballé une poupée, un ourson en peluche, une autre maison de poupée, etc. Mais le dernier cadeau était celui du Père Noël. En fait, c'était une enveloppe contenant une lettre où l'on pouvait y lire ceci : « Chère petite princesse, la fée des étoiles m'a dit ce que tu voulais pour Noël J'aimerais beaucoup pouvoir te l'offrir, seulement je ne peux pas. Cependant, j'ai bien une solution à ton problème. Demande à ta maman de te révéler son secret. Peut-être y verras-tu une solution. Gros bisous Père Noël xox » la jeune princesse demanda donc à sa mère son secret. Celle-ci lui révéla qu'elle était enceinte ! Au début, la petite princesse ne comprenait pas où était la solution à son problème. Mais quand sa petite sœur fut née, quelques semaines plus tard, elle comprit. Sa sœur pourrait être une amie pour jouer. Plus tard, sa sœur pourrait aussi être une amie pour se confier. En fait, elle n'avait pas reçu seulement une sœur, mais aussi une amie. Une meilleure amie pour la vie, voilà comment la petite princesse reçut le plus beau de tous les cadeaux.

Myriam Grignon, 15 ans



## SECTION DES NOUVELLES

### L'HEURE DU CONTE DE NOËL 11 DÉCEMBRE 2019, 19 H BIBLIOTHÈQUE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Les enfants de 11 ans et moins ainsi que les parents des communautés de Saint-Marc-de-Figuery et La Corne sont conviés à assister à une activité inoubliable à l'occasion de la fête de Noël.  
*On vous attend en grand nombre!*

### **ANIMATION SPÉCIALE CHARLIE COOL EN COMPAGNIE D'UNE RIBAMBELLE DE LUTINS**



**NOUS VOUS INVITONS À PORTER UN VÊTEMENT,  
EN PARTIE OU EN TOTALITÉ, DE COULEUR ROUGE  
INFO : 819-732-8601**

#### NOËL EST À NOS PORTES!

Les premiers flocons couvrent déjà le sol, l'excitation des petits et des grands monte, monte monte ... Le début du mois de décembre approche, et Noël sera cette année encore une fête formidable !

Alors, passons à l'action afin de préparer les soirées festives en famille et entre amis à la maison, à retrouver l'odeur du sapin et du chocolat chaud en attendant le Père Noël.

#### INVITATION À TOUTE LA POPULATION

Concert de musique de Noël par les élèves des écoles de Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Saint-Marc-de-Figuery et Notre-Dame-de-Lourdes de La Corne.

**Date : 20 décembre 2019**

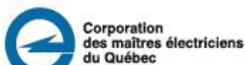
**Heure : 15 h**

**Endroit : Parvis de l'Église de la  
Paroisse St-Benoît de  
La Corne**



INSTALLATION  
RÉNOVATION  
COMMERCIAL  
RÉSIDENTIEL  
INSTITUTIONNEL

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



MEMBRE DE LA CORPORATION  
des maîtres-électriciens du Québec

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

## SECTION DES NOUVELLES

### **INVENTAIRE DE RAQUETTES À NEIGE À LA DISPOSITION DE LA POPULATION SAINT-MARCOISE !**

Depuis le printemps 2018, grâce au «Programme de soutien aux activités physiques en plein air, volet hivernal» du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, par l'intermédiaire de Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue, la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery a reçu une assistance financière de 1 000 \$ pour lui permettre de créer un inventaire de raquettes à neige.

Cette aide financière a permis d'acquérir trois luges et douze paires de raquettes à neige, adultes et enfants.

À l'approche de saison hivernale, nous vous informons qu'il est possible d'utiliser ces équipements gratuitement.

Présentez-vous aux heures d'ouvertures de la Maison du Citoyen du lundi au vendredi de 8 h à 16 h ainsi que le mercredi de 18 h à 20 h à la période d'ouverture hebdomadaire de la Bibliothèque.

Pour plus d'informations, communiquez avec Jocelyne Bilodeau, agente de développement au 819-732-8601



**RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL**

# FONDATIIONS

# ARMÉ

**COFFRAGE :**

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

**LESTER P. MCNEIL  
PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

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

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### CHORALE de NOËL!



Nous voilà de retour avec décembre qui est tout près, la belle neige et tous nos préparatifs.

Nous venons donc vous inviter à venir vous joindre à nous pour les pratiques de chant qui s'alterneront entre les dimanches à 13 h et un soir de la semaine à 19 h selon la disponibilité des choristes. Tous ceux et celles, jeunes, moins jeunes, musiciens ou non, venez partager cette belle énergie qui se dégage du chant choral. Chanter c'est bon pour le moral, la santé, abaisser le stress, pour ne nommer que quelques bienfaits ici. Faire l'expérience en vaut vraiment la peine. À la fois ce sont de beaux échanges, des fous rires et quelle valorisation !

Il est très agréable d'écouter et d'entendre une belle chorale, par contre, il est ***tout aussi intéressant*** d'en faire partie, parlez-en aux choristes.

Comme on dit souvent, ça ne prend que votre sourire et votre bonne humeur...

La messe étant à 22 h 30 le 24 décembre de cette année.

J'attends vos téléphones en grand nombre et n'ayez crainte les places ne sont pas limitées.

Lucie Rivard  
Responsable et chef de chœur  
819 732-2433



**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 COMMUNIQUÉS

### DÉLICES DE TANYA (LES JARDINS KOJA)

- ✓ Gâteau aux fruits : 17\$ chacun ou 2/ 30\$
- ✓ Cherry blossoms : 10\$ /12
- ✓ Reese (petits) : 10\$ /12
- ✓ Rosettes : 10\$/6
- ✓ Galettes à la mélasse : 14\$ /24
- ✓ Galettes beurre d'arachides : 14\$ /24
- ✓ Truffes sans alcool : 24\$ / environ 30
- ✓ Carré Corn Flakes : 15\$/ moule de 8x8 pouces
- ✓ Carré aux dattes : 17\$ / moule de 8x8 pouce
- ✓ Brownies : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Tarte au sucre ou pommes : 12\$ / 9 pouces
- ✓ Muffins fraises : 15\$ /12
- ✓ Boules beurre d'arachides : 10\$ / 20
- ✓ Muffins bleuets : 16\$ / 12
- ✓ Muffins bleuets et citron : 18\$ /12
- ✓ Fudge : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Galettes beurre arachides et avoine : 14\$ / 24
- ✓ Biscuits arc-en-ciel : 16\$ /24
- ✓ Gâteau Reine-Élisabeth : 12\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ «Œufs Cadbury» (petits moules) : 12\$ / 12
- ✓ Pouding chômeur : 14\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Biscuits pépites choco. et pouding vanille : 16\$ / 24
- ✓ Croustade aux pommes : 14\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pain bananes : 12\$ /sans noix ... 14\$ /avec noix
- ✓ Nanaïmo : 18\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pâté à la viande : 15\$ /pâté 9 pouces
- ✓ Pâté mexicainou poulet: 18\$ /pâté 9 pouces
- ✓ AUTRES !!!!!!!



**Tanya Carrier**  
(St-Marc)

Livraison à Amos, Val d'Or et Malartic au  
besoin (Rouyn au mois de nov. et déc.)

819-444-8110

Facebook : Les jardins Koja



## PNEUS NORD-OUEST

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

**DAVID SHEEHY**

sheehy.david@hotmail.com

819 732-0701

PNEUS

ROUES

PIÈCES

MÉCANIQUE

Auto  
V.T.T.  
Remorque  
Agricole  
Spécialisé

MAG  
Acier  
Remorque

V.T.T.  
Moto  
Motoneige  
Remorque

2 temps  
4 temps  
Auto  
A\C

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### L'HEURE DU CONTE DE NOËL



le Mercredi 11 décembre 2019, accompagné d'un adulte, tous les enfants de 11 ans et moins sont conviés à assister à une activité inoubliable à l'occasion de la fête de Noël.

***On vous attend en grand nombre à la bibliothèque de Saint-Marc-de-Figuery à compter de 19h00.***

***C'EST DANS UNE AMBIANCE ET SOUS LA THÉMATIQUE DE LA FÊTE DE NOËL QU'UNE ANIMATION SPÉCIALE SERA PRÉSENTÉE. DE PLUS VOUS AUREZ LA SURPRISE D'INVITÉS SPÉCIAUX QUI VIENDRONT VOUS RENCONTRER.***



***NOUS VOUS INVITONS, SI C'EST POSSIBLE DE PORTER UN VÊTEMENT, EN PARTIE OU EN TOTALITÉ, DE COULEUR ROUGE***

Afin de prévoir de petites friandises et de **demander au Père Noël une surprise pour chacun de vous**, il est nécessaire de confirmer votre présence **avant le 5 décembre 2019 et joindre une contribution financière de 5,00 \$ par enfant**. Compléter le coupon ci-dessous et le déposer ou l'expédier par la poste avec la mention «l'Heure du Conte» au : 10, avenue Michaud, C.P. 12, Saint-Marc-de-Figuery (QC) J0Y 1J0.

Pour plus d'informations,

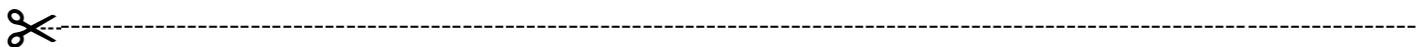
Contactez Jocelyne Bilodeau au 732-8601.

Merci et à bientôt les amis !



**DÉCOUPE ET COMPLÈTE LE COUPON,**

**LES LUTINS DU PÈRE NOËL L'ATTENDE IMPATIEMMENT.**



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom de l'un des parents : \_\_\_\_\_

***N'oubliez pas  
la contribution  
financière de  
5,00 \$***

# SECTION DES COMMUNIQUÉS



**DIADERME**  
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

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

BOUTIQUE EN LIGNE  
**DIADERME.CA**



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

## Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



### BioScience

Biologique de Luxe  
45 ans de résultats garantis  
pour tous les types de peaux

**BioTense**  
Collection  
Biologique Anti-Âge  
Végétalienne, sans gluten,  
hypoallergénique.



**BioAcne**  
Collection  
Biologique Anti-Acné  
Contrôler. Prévenir. Éliminer.  
Haute performance

**BioFemme**  
Collection Biologique  
Soins Féminins  
Pour tous les stades  
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

**DIADERME.CA**

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne  
281, chemin des Riverains  
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0  
819-727-1960  
cosmetiquediaderme@gmail.com

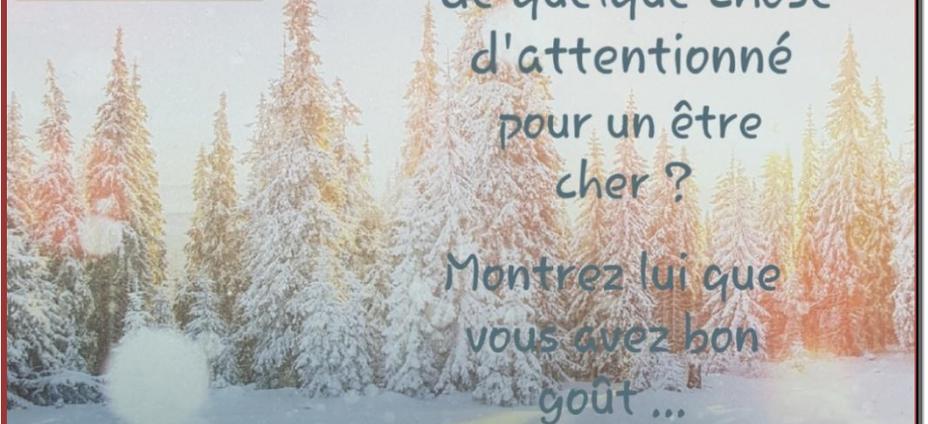
## SECTION DES COMMUNIQUÉS



À L'APPROCHE  
DU TEMPS DES  
FÊTES VOICI  
UNE SUPERBE  
IDÉE DE CADEAU



Mass'EAU  
thérapie  
Les Eskers



Vous avez besoin  
de quelque chose  
d'attentionné  
pour un être  
cher ?

Montrez lui que  
vous avez bon  
goût ...

Cathy Yergeau  
massothérapeute

86, rang 3 Et 4  
Ouest La Corne

819-442-3856

en lui offrant un  
certificat cadeau  
MASSAGE !

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!



Miellerie  
La Grande Ourse



Ébénisterie  
Neault



Ferme  
Simon Cloutier

## SADC

Société  
d'aide au développement  
des collectivités

HARRICANA

### ▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à  
**150 000 \$**

### ▼ STRATÉGIE JEUNESSE

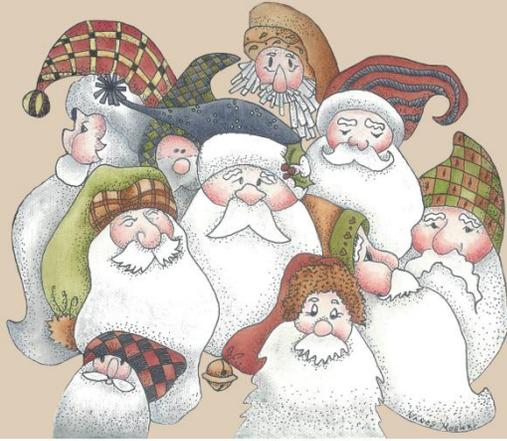
Prêt personnel pour les  
entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,  
**5 000 \$ à 25 000 \$**

### ▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

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

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



# Marché de Noël de La Corne

UN MARCHÉ DE NOËL SEMI-EXTÉRIEUR QUI SORT DE L'ORDINAIRE!

**Dimanche 1<sup>er</sup> décembre  
de 10 h à 16 h**

*Sous le Dôme de La Corne*

**Cadeaux pour vos proches, cadeaux d'hôtesse,  
gâteries pour vous même?**

Offrez l'originalité, tout en encourageant nos talents locaux lors de vos achats de Noël!

Artisanat, tricot, tartes, pâtés, biscuits, vitrail, ébénisterie et plus encore!

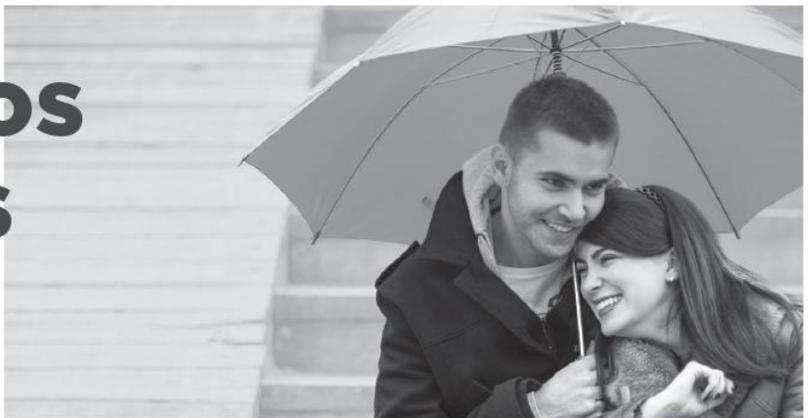
## Protégez vos placements

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  
ia.ca

**ON S'INVESTIT, POUR VOUS**

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### Maladie d'Alzheimer : réflexion, questionnements et observations

*« La maladie d'Alzheimer conserve une large part de mystère... Par contre, il pourrait être très profitable d'observer ce qui se passe quand la personne atteinte est sereine, heureuse, calme, pour mettre en place quelques stratégies de prévention »*

#### 1. Que fait la personne atteinte lorsqu'elle présente un comportement déroutant?

Observez bien, durant quelques jours consécutifs, pour nuancer, prendre du recul.

#### 2. Dans quelles circonstances présente-t-elle ce comportement déroutant?

Le comportement est-il subit ou s'installe-t-il progressivement? Il faut absolument pouvoir identifier la ou les causes pour pouvoir éventuellement intervenir.

#### 3. Est-ce que ce comportement a des conséquences négatives? Si oui, de quelle nature et pour qui (la personne atteinte, l'intervenant, les autres résidents)?

La nature des conséquences commandera des stratégies d'intervention différentes.

#### 4. Le comportement est-il modifiable?

Si oui, mettre à l'essai diverses stratégies d'intervention telles : l'approche de base de communication, les approches plus spécialisées, les stratégies de stimulation cognitive et même la médication Puis, en évaluer les résultats.

\* approches et stratégies seront élaborées dans une chronique ultérieure

Si non, parce que les pertes cognitives sont trop importantes : travailler sur SOI en modifiant notre réaction émotionnelle (ce que nous fait vivre le comportement déroutant), accepter -dans certaines situations- le fait que nous-mêmes ainsi que la personne atteinte n'avons aucun contrôle sur ce comportement.

*« Ce n'est pas facile, mais il s'agit souvent de la seule issue pour prévenir et contrer : épuisement ou burn-out, sentiment d'impuissance, sentiment d'incompétence »*

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

Marielle Rioux, intervenante sociale  
Société Alzheimer Abitibi-Témiscamingue  
Secteur MRC d'Abitibi : 819 727-1221



**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**

**VAPO-T**

**RECRUTE**

**REJOINS  
NOTRE ÉQUIPE**

**SALAIRE JUSQU'À 20\$/H  
SELON LE POSTE**

vapo-1@outlook.com • 819 443-1635 (Marie-Lee)

819-732-8276

**Vapo-T**  
Tabagie électronique

Amos  
Rouyn  
La Sarre

ACHAT/REVENTE JEUX VIDÉOS  
ARTICLES POUR VAPOTEURS  
ARTICLES POUR FUMEURS  
MINI CENTRE DE JARDINAGE

**PARTOUT EN ABITIBI!!**

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



Des  
bébés  
en santé

MÉRCI de donner pour  
des bébés en santé !



**Campagne de financement  
pour le territoire de la MRC d'Abitibi**

**Au Québec, on estime qu'environ  
1 enfant sur 5 naît dans une famille  
vivant sous le seuil de faible revenu.**

**Aidez-nous à lui permettre  
de naître en santé!**

**POUR FAIRE UN DON**

**819 732-3271 (poste 4211)**

### INVITATION AUX ARTISTES

Les Soirées artistiques amalgame sont un défi créatif où les **artistes se rassemblent** et ont 3 mois pour créer une œuvre selon la thématique reçue et sous la discipline artistique de leur choix (arts visuels, musique/chant, sculpture, photographie, etc.).

C'est **GRATUIT** et ouvert aux 7-107 ans!

La prochaine soirée se tiendra le mardi 3 décembre 2019 sous le thème « **BOHÈME** », à l'Amalgame Pub urbain, à 19 h, en plus d'un 5 à 7 facultatif.

INFO : [soireesamalgame@gmail.com](mailto:soireesamalgame@gmail.com), ou suivez-nous sur Facebook!

**Les curieux sont bienvenus!**

Les Soirées artistiques

**Am  
al  
ga  
me**



## **SECTION DES COMMUNIQUÉS**

### ***Paniers de Noël* COOP IGA D'AMOS 2019**

#### **INSCRIPTIONS FAMILLES AVEC ENFANTS**

**à la Coop IGA EXTRA d'Amos**

421, 12e Avenue Est  
Amos, (Qc), J9T 3H1

**DE 10 h 00 à 17 h 00**

**AU BUREAU DE L'ADMINISTRATION (2<sup>e</sup> étage)**

**Lundi 25 novembre au vendredi 29 novembre 2019**

**Lundi 2 au vendredi 6 décembre 2019**

**Documents à fournir lors de l'inscription :**

- **Pièce d'identité avec adresse**
- **Carte d'assurance-maladie des enfants**
- **Revenu familiale (dernier relevé paie ou preuve d'aide social)**

#### **INSCRIPTIONS PERSONNES SEULES ET COUPLES SANS ENFANTS**

**S'INSCRIVENT À :**

**L'Accueil d'Amos**

401, 1<sup>ère</sup> Rue Ouest  
Amos (Qc) 819-727-1984  
Stacy Legault poste 203

**9h30 à 11h30 et 13h00 à 15h30**  
**26-27 et 29 novembre 2019**  
**3, 4 et 6 décembre 2019**

#### **LES DONS EN ARGENT :**

À la Coop Amos IGA Extra et à la Coop IGA Amos-Ouest  
Les chèques sont faits à l'ordre du **Comité des Paniers de Noël**.

#### **LOCAL DES JOUETS**

**Ouverture le 21 novembre au 11 décembre 2019**

**Lundi au vendredi 9h30 à 17h00**

**Samedi 11h00 à 16h00 et dimanche de 12h00 à 16h00**

**(Voisin de la Boutique Chez Pierre )**

85, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest Amos J9T 1T7

Responsable Mme Yolande Drouin 819-442-2445

#### **LES ACTIVITÉS À VENIR**

A) Samedi 23 novembre 2019, **Le barrage routier**

B) Jeudi 5 décembre 2019 **La Guignolée des médias**

C) **Mercredi 11 décembre 2019 Journée d'achat des gens de L'accueil d'Amos**

D) **Vendredi 13 décembre 2019 à 21 h00, Préparation des paniers de Noël**

E) **Samedi 14 décembre 2019 La livraison des paniers de Noël**

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### Ce que vous ne savez peut-être pas à propos de la santé des hommes

Saviez-vous que quatre suicides sur cinq au Canada sont commis par des hommes? Ou qu'un garçon sur 20 sera victime d'abus sexuel au cours de sa vie? Des enjeux comme la santé mentale, la fertilité et l'espérance de vie sont des facteurs qui affectent différemment les hommes des femmes. Les instituts de Recherche en Santé du Canada ont investi plus de 15 millions de dollars dans la santé des garçons et des hommes depuis 2007, incluant près de 12 millions en subventions d'équipe. Considérer la différence des genres au pays est donc essentielle.

**Vous désirez en savoir plus sur le sujet voici le lien:**

<http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/51741.html>

### Ce que vous ne savez peut-être pas à propos de la santé des hommes

Des chercheurs et des chercheuses financés par l'Institut de la santé des femmes et des hommes des IRSC s'attaquent à des défis importants pour améliorer la santé des garçons et des hommes à toutes les étapes de la vie.

**Pour en savoir plus, visitez notre site Internet.**

#### ENFANCE

« Un gars ça ne pleure pas » est une leçon qui peut être très difficile à désapprendre. Enseigner aux garçons à être durs peut causer un blocage émotionnel chez ces derniers. **Regardez cette vidéo pour en savoir plus.**



**1** garçon sur **20** est victime de violence sexuelle. Une nouvelle application, **JoyPop**, aidera les jeunes à être plus résilients.

#### ÂGE ADULTE

Qu'est-ce que **le vélo, le cellulaire et les pantalons serrés** ont en commun?

Ils peuvent tous nuire à la fertilité d'un homme!

**En savoir plus.**



#### Le VIH peut être évité.

La PrEP, un médicament préventif, permet aux hommes séronégatifs gais, bisexuels ou ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes d'écartier presque tous les risques de contracter le VIH.

**En savoir plus.**

#### ADOLESCENCE

**30 %** de la santé générale d'un homme est déterminée par sa génétique alors que

**70 %** sa santé peut être contrôlée par les modes de vie choisis.



#### PATERNITÉ

Les enfants dont le père a plus de **50** ans sont plus à risque d'autisme et de schizophrénie.

**L'horloge biologique fait tic-tac!**



Au Canada,

**4** suicides sur **5** sont commis par des hommes. Les hommes sont moins susceptibles de demander de l'aide en raison de la stigmatisation de la dépression.

**En savoir plus.**



#### VIELLISSEMENT...

Les **3** principales raisons pour lesquelles les hommes ont une espérance de vie moindre que les femmes sont le suicide, les maladies cardiovasculaires et les accidents de véhicules motorisés.



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**HORAIRE – DÉCEMBRE 2019**

**LOCAL DE SANTÉ**

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**



*Près de chez vous  
Avec vous !*

**Infirmière : Guylaine Bisson**

🕒 **mercredi 4 décembre:**

- Vaccination enfants en avant-midi

🕒 **jeudi 5 décembre:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)

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

🕒 **jeudi 19 décembre:**

- Consultation au local de santé après-midi

**Intervenante sociale sur rendez-vous \***

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

**LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

Maison du Citoyen  
10, AVENUE MICHAUD, 2<sup>ième</sup> ÉTAGE

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

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

🕒 **lundi 2 décembre:** *Landrienne*

🕒 **mardi 17 décembre:** *La Corne*

**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



**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 douze (12) notaires à votre service*



## ACQUISITION D'UNE ENTREPRISE AGRICOLE

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, mais surtout à ceux qui savent saisir des opportunités prometteuses! Vous rêvez de grands espaces ou votre entreprise agricole prend de l'expansion? Les acquisitions ne sont jamais simples, sauf si elles sont bien exécutées, entre autre car la loi prévoit certaines exigences obligatoires méconnues.

Pour avoir l'esprit tranquille et profiter de tous les avantages d'une acquisition éventuelle, tels que des programmes, des crédits ou des subventions, parlez-en avec un conseiller expérimenté de PME INTER Notaires ABITIBI inc.



# 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



# Décembre 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 <i>Sortie du journal</i>  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	26  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27  Biblio, 18 h à 20 h  Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	28  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	29  Bureau municipal fermé	30  Bureau municipal fermé	1  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé
2  Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	3  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	4  <b>Services du CLSC :</b> <b>au 10, avenue Michaud :</b> Vaccination enfants en a.m.  Biblio, 18 h à 20 h  Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	5 <b>Services du CLSC :</b> <b>au 10, Avenue Michaud:</b> Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	6  Bureau municipal fermé	7  Bureau municipal fermé	8  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé
9  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10 <i>Tombée des textes journal</i>  Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11  Biblio l'Heure du Conte 19h   Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	12  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13  Bureau municipal fermé	14  Bureau municipal fermé	15  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé
16 <i>Sortie du journal</i>  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	17 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18   Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	19 <b>Services du CLSC :</b> <b>au 10, Avenue Michaud:</b> Consultation : 13 h à 15 h  Adoption du budget municipal, 19 h  Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20  Bureau municipal fermé	21  Bureau municipal fermé	22  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé
23  Bureau municipal fermé	24  <i>Messe de Noël 22 h 30</i>  Bureau municipal fermé	25  <i>Foyeux Noël</i>  Bureau municipal fermé	26   Bureau municipal fermé	27  Bureau municipal fermé	28  Bureau municipal fermé	29  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé
30  Bureau municipal fermé	31  Bureau municipal fermé	1  <i>Bonne Année!</i>  Bureau municipal fermé	2  Bureau municipal fermé	3  Bureau municipal fermé	4  Bureau municipal fermé	5  <i>Messe 9 h 30</i>  Bureau municipal fermé

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

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

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

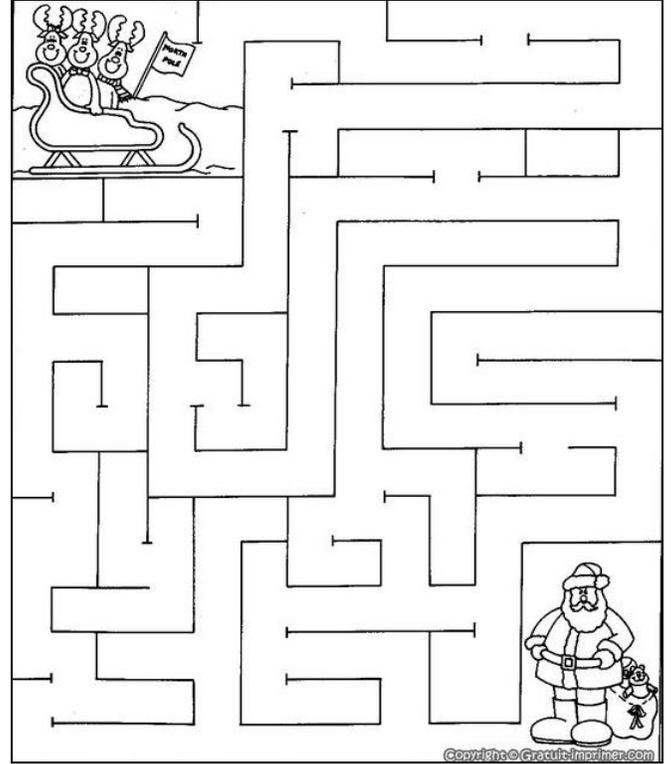
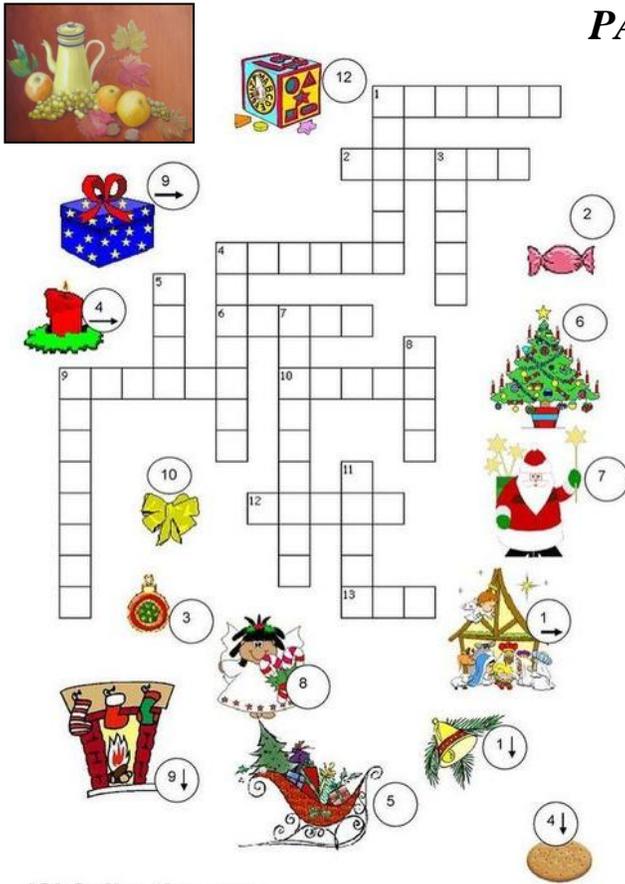
### SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

- 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

Afin qu'il soit attend pour la distribution des cadeaux aidez le Père Noël à trouver son traîneau et ses rennes



# 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

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)



beachcomber  
HOT TUBS



Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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

Les personnes ressources sont :

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

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice  
819-732-8601

Vous avez un article ou une information à transmettre, voici nos coordonnées:

L'Éveil Campagnard  
10, avenue Michaud, C.P. 12  
Saint-Marc-de-Figuery (Québec)  
J0Y 1J0  
Téléphone: 819-732-8601  
Télécopieur: 819-732-4324

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

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

	<i>DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES</i>	<i>DATES DE SORTIE DU JOURNAL</i>
Décembre 2019	10 décembre 2019	16 décembre 2019
Janvier 2020	21 janvier 2020	27 janvier 2020
Février 2020	18 février 2020	24 février 2020
Mars 2020	24 mars 2020	30 mars 2020
Avril 2020	21 avril 2020	27 avril 2020
Mai 2020	19 mai 2020	25 mai 2020
Juin 2020	23 juin 2020	29 juin 2020
Juillet 2020	14 juillet 2020	20 juillet 2020
Août 2020	25 août 2020	31 août 2020
Septembre 2020	22 septembre 2020	28 septembre 2020
Octobre 2020	20 octobre 2020	26 octobre 2020
Novembre 2020	24 novembre 2020	30 novembre 2020
Décembre 2020	15 décembre 2020	21 décembre 2020

Un milieu de vie ayant des services de proximité, des activités sociales, culturelles, communautaires et sportives.

Un milieu de vie aux paysages harmonisés entre son exploitation et sa villégiature.

Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

Là où il fait bon y revenir pour y habiter ou s'amuser !

**À St-Marc-de-Figuery,  
soyons fiers de vivre  
D'amour et d'eau pure!**



Cette campagne est une initiative de la Table en promotion et sentiment d'appartenance de la MRC d'Abitibi et de ses partenaires:



# THIBAUT

AMOS



- Expert en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> chance au crédit
- Vaste inventaire de véhicule d'occasion
- Membre de la Corporation des concessionnaires d'automobiles du Québec
- Atelier de mécanique
- Alignement
- Atelier de carrosserie CarXpert



CHRYSLER



Jeep

DODGE

331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télocopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

[thibault@cableamos.com](mailto:thibault@cableamos.com)

[www.thibaultchrysler.com](http://www.thibaultchrysler.com)



Mario Collin, concessionnaire en titre



# 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