

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL

CAMPAGNARD

Encore et toujours en action! Volume 19, numéro 9, 30 septembre 2019





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

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: Dominique Vachon, Jacqueline Beausoleil et Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget	4 et 5
Info-agente de développement.....	6
Info-recyclage.....	7
Info-environnement.....	8
Info-compost.....	9
Info-biblio.....	10
Info-pompier.....	11
Info-santé.....	12
Info-jeunesse.....	13
Info-scolaire.....	14
Info-parents.....	15
Info-aînés.....	16
Info-culture.....	17
Info-sécurité.....	18 à 20
Recette du mois.....	21
Conseil projets construction.....	22
Chronique météo.....	23
Section des nouvelles.....	24 à 34
Section des communiqués.....	35 à 44
Contact avec l'état.....	45
Calendrier détachable.....	47
Pause café.....	49

PENSÉES DU MOIS

Il faut d'abord savoir ce que l'on veut, il faut ensuite avoir le courage de le dire, il faut enfin l'énergie de le faire.

Georges Clémenceau

Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu.

Yann Arthus Bertrand

Il est toujours trop tôt pour abandonner.

Norman Vincent Peale

Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.

Georges Clemenceau

Le but n'est pas tout. Chaque pas vers le but est un but. Ce sont tous les petits buts qui font le but.

Confucius

La perfection n'est pas atteignable. Mais visez la perfection, car en échouant vous atteindrez l'excellence.

Vince Lombardi

En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais.

Sénèque

Faites confiance à votre instinct. Il vaut mieux que vos erreurs soient les vôtres plutôt que celles de quelqu'un d'autre.

Michaël Aguilar

<https://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/33-citations-inspirantes-bien-demarrer-la-semaine/>

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

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



Centre local de développement

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



SECTION MUNICIPALE

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

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 9 septembre 2019.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 19 août 2019, tel que déposé.
2. Pour soutenir la Municipalité de Grenville-sur-la-Rouge dans leur campagne de socio- financement « Solidarité GSLR », le conseil a résolu d'accorder une aide financière de 150 \$.
3. Le conseil a accepté la dérogation mineure au 523 route 111, recommandé par le comité consultatif en urbanisme de permettre une hauteur totale pour le garage de 23' au lieu de 21' selon la norme.
4. Sous recommandation du comité consultatif en urbanisme, le conseil a refusé la dérogation mineure au 192 route de l'Hydro, pour l'implantation d'un garage de 50'x50' d'une hauteur totale de 25' avec des murs à 16' de haut. Les normes étant de 41' x 41' pour le garage avec des murs à 10'.
5. Sous la recommandation du comité consultatif en urbanisme, le conseil a refusé la dérogation mineure au 247 chemin des riverains, la demande était de réduire la marge de recul arrière à 10 m pour la construction d'un garage au lieu de 15 m selon la norme.
6. Il a été résolu de reconduire l'entente avec la Municipalité de La Corne pour le nivelage et le déneigement d'une section de 0,6 km du chemin de Lithium pour un montant de 2748 \$.
7. Le conseil a unanimement résolu d'autoriser la directrice générale à procéder à un rechargement de concassé sur la route de Lithium.
8. Le conseil a accepté la soumission de Pavage Abitibi au montant de 5 605,03 \$ pour le pavage du chemin de la Promenade.
9. Le conseil a résolu de modifier le contrat pour les réparations de pavage sur le chemin de l'Église octroyé précédemment à Pavage Abitibi au montant initial de 3 966,63 \$ par le montant de 6 438,60 \$.
10. Le conseil a accepté la soumission d'Excavation Gilbert Sheehy inc. Pour le nettoyage des fossés et d'une réparation sur le chemin des Prés au montant de 1 322,21 \$.
11. Les membres du conseil autorisent, monsieur le maire et madame, la directrice générale, à signer tous les documents pour un emprunt à la caisse Desjardins Amos au montant de 140 383 \$ afin de défrayer les coûts pour le site de valorisation des matières organiques.
12. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en août 2019 pour un total de 239 085,66 \$
 - Versement par chèque C1900119 , C1900124 à C1900136 et C1900138 à C1900142
 - Paiement en ligne sécurisée L1900049 à L1900053
 - Paiement par transfert électronique P19000156 à P1900183
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de septembre 2019.
 - Comptes à payer en septembre 2019 en date du conseil pour un total de 105 006,03 \$
 - Salaires payés en août 2019
 - D1900166 à D1900190 pour un montant total de 13 905,17 \$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 7 OCTOBRE 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES - AOÛT 2019

N°	Nom	Description	Montant
L1900049	MINISTERE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source juillet 2019	5 192,74
L1900050	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source juillet 2019	2 190,75
L1900051	TÉLÉBEC LTÉE	10 av. Michaud, bureau municipal	287,23
L1900052	BELL MOBILITE	Cellulaires	139,50
L1900053	HYDRO-QUÉBEC	Luminaire, 10 av. Michaud	561,94
C1900119	Municipalité Régionale de Comté Abitibi	Quotes-parts	50 388,00
C1900124	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Adapteur HDMI, Ethernet, souris, cartouche d'encre	346,15
C1900125	CIA INFORMATIQUE	Antivirus, Suite Office, soutien configuration du portable	516,70
C1900126	C.D. BOUTIN	Dépenses Festyball	3 066,07
C1900127	VILLE D'AMOS	Site enfouissement	4 907,31
C1900128	Poste Canada	Journal	104,64
C1900129	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 108,72
C1900130	H2Lab Inc	Tests affluent	146,48
C1900131	Pneus Nord-Ouest	Réparation pneu Kubota	57,44
C1900132	LES ENTREPRISES ROY ET FRÈRES	Travaux ch. de la Rivière, 2 ^e ponceaux	111 405,41
C1900133	Priorité STRAT J inc.	Trousse de communication	207,14
C1900134	VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC.	Entretien et réparation des portes du garage	441,50
C1900135	Xylem water solutions	Appel de service PP2	530,95
C1900136	C.D. BOUTIN	Poste, sacs à ordures, quincaillerie, produits nettoyeurs,	1 112,41
C1900138	ADMQ- Zone ATNDQ	Inscription colloque régional	240,00
C1900139	TOURISME ABITIBI-TÉMISCAMINGUE	Adhésion annuelle Corporation, Musée	914,04
C1900140	FERME SIMON CLOUTIER	Fauchage des fosses	1 931,66
C1900141	Fondations RMG inc.	Dalles de béton pour les appareils de mise en forme	861,68
C1900142	RÉNALD TOUSSAINT CONSTRUCTION	Couteaux pour niveleuse	1 767,17
P1900156	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement	85,95
P1900157	Gestion Simon Blanchard inc	Terres, fumier, compost Musée. Protection asphalte, perceuse, crochet, sacs, ancrage Bureau, barre de surtension, ampoules	312,52
P1900158	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location tentes Festyball, location balai à gaz, location tank 33 lbs, roulement cliquet, lift propane	848,29
P1900159	M & M NORD OUEST INC.	Spark plug, déflecteur à graisse, graisse, mèche ciment	127,22
P1900160	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Tour de télécommunication avril à juin	260,29
P1900161	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	162,70
P1900162	BOIS TURCOTTE LTÉE	Panneaux de béton, vis, flextra, mèches, douilles, ampoules, plaques	629,75
P1900163	Bélangier Doris	Clavier français	20,00
P1900164	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900165	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges fosses septiques	8 870,78
P1900166	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Voyage de gravier 0 3/4 Circuit Patrimoine religieux	258,69
P1900167	GAGNON NANCY	Entretien ménage bureau et maison citoyen	45,00
P1900168	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	520,84
P1900169	RP EXPRESS	Transport test PP2	12,77
P1900170	ZIP LIGNES	Adapteur av. Michaud, panneau crois de chemin	104,77
P1900171	GÉOPOSITION Arpenteurs-géomètres	Cession de terrain M. Boutin	632,36
P1900172	LAROCHE BUREAUTIQUE	Copies du 28-08-2019 au 28-11-2019	103,51
P1900173	SÉCUR-ALERT INC.	Contrat annuel	183,96
P1900174	COSTE GUILLAUME	Entretien des structures d'accueil	330,26
P1900175	DANIEL ROSE	Déjeuner avec producteurs et ministre	76,69
P1900176	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Traverse piste cyclable	17 447,46
P1900177	GAGNON NANCY	Entretien ménage bureau et maison citoyen	60,00
P1900178	Gnak	Hébergement et support annuel	1 149,75
P1900179	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles et recyclables	8 773,55
P1900180	JOCELYNE BILODEAU	Clés, Société d'histoires : livre, gazettes	54,25
P1900181	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Analyses des eaux usées, Projet composatage Chamard	1 596,56
P1900182	GROUPE LEXIS MÉDIA INC.	Publicité Festivités champêtres	238,56
P1900183	Techsport inc.	Bancs, jardinières - Circuit du patrimoine religieux	7 592,58
			239 085,66



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Agriculture et agroalimentaire

Choix alimentaires

Valérie Shaffer

Source : observat.qc.ca/publications/bulletins/2019/03/mars-avril-2019/choix-alimentaires#.XYTgCn-QjIU

Les aliments ultra-transformés sont généralement riches en sucres, sodium ou gras saturés, lesquels contribuent au développement de maladies chroniques. Quelle place occupent-ils dans nos paniers d'épicerie ? Place à quatre constats.

1. Au Québec, les aliments ultra-transformés représentent le tiers de nos achats alimentaires en supermarchés et magasins à grande surface. Cependant, de 2012-2013 à 2015-2016, les volumes d'achat de ces aliments ont diminué de 11 %, alors que les achats alimentaires sont demeurés pratiquement stables.
2. En Abitibi-Témiscamingue, on achète légèrement plus qu'ailleurs des aliments ultra-transformés des groupes alimentaires suivants: produits céréaliers; laits et substituts; viandes et substituts. On achète toutefois moins de légumes et de fruits ultra-transformés.
3. Dans la région, tout comme au Québec, les produits céréaliers se démarquent particulièrement des autres groupes alimentaires avec une part majoritaire de produits ultra-transformés (parts respectives de 84 % et 82 %).
4. Parmi les dix catégories d'aliments les plus achetées (en kg) dans la région, la moitié sont ultra-transformés (noms en gras) : 1. Légumes frais (2^e position au Québec); 2. **Boissons sucrées** (1^{re} position au Québec); 3. Fruits frais; 4. Eau plate embouteillée; 5. Lait nature; 6. Viandes et volailles fraîches; 7. **Pains** (8^e position au Québec); 8. **Jus de fruits purs** (7^e position au Québec); 9. **Mets prêts-à-manger**; 10. **Yogourts aromatisés**.

Répartition des aliments achetés (en kg) en supermarchés et magasins à grande surface selon le groupe alimentaire et le niveau de transformation

> Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2015-2016

	Abitibi-Témiscamingue			Québec		
	Ultra-transformés	Transformés	Frais/peu transformés	Ultra-transformés	Transformés	Frais/peu transformés
Légumes et fruits	20 %	3 %	76 %	22 %	4 %	74 %
Produits céréaliers	84 %	2 %	14 %	82 %	1 %	17 %
Laits et substituts	29 %	9 %	63 %	28 %	7 %	65 %
Viandes et substituts	19 %	6 %	75 %	18 %	8 %	75 %

Source : Institut national de santé publique du Québec, L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec, 2018.



INFO-RECYCLAGE

LES 5 RÈGLES D'OR POUR RÉCUPÉRER EFFICACEMENT

RÈGLE D'OR N° 1

Rincez les contenants avant de les placer dans le bac de récupération.

Il est conseillé de rincer légèrement vos contenants de plastique, verre et métal avant de les déposer dans votre bac de récupération. En plus d'éviter la contamination des autres matières, particulièrement les papiers et cartons, cela réduira les mauvaises odeurs et le développement de moisissures tout en favorisant un environnement sain pour les travailleurs des centres de tri.

Si possible, faites-le avec l'eau de vaisselle utilisée au quotidien. Un geste simple et écologique!



RÈGLE D'OR N° 2

Récupérez les sacs et les pellicules souples de plastique.

Videz-les de leur contenu, incluant les coupons de caisse, puis rassemblez-les dans un même sac et nouez-le afin de faciliter les opérations dans les centres de tri. Les sacs et pellicules souples de plastique sont récupérés dans de nombreuses municipalités au Québec.

Source : RECYC-QUÉBEC



RÈGLE D'OR N° 3

Évitez de mettre dans le bac de récupération les papiers et les cartons très souillés.

Les papiers et les cartons imbibés d'huile, de graisse et de nourriture ne sont pas recyclables. Par contre, un peu de gras sur une boîte de beignes ou de pizza ne nuit pas au processus de recyclage.



RÈGLE D'OR N° 4

Séparez les divers emballages d'un même produit.

En séparant les emballages composés de différentes matières, vous aidez énormément au processus de tri. Par exemple, avant de déposer une boîte de céréale dans le bac de récupération, enlever et mettre aux ordures le sac de plastique. Les matières recyclables sont acheminées à un centre de tri où elles sont triées, soit manuellement ou mécaniquement, en différentes catégories.

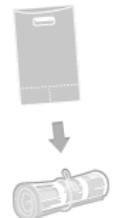
Cependant, il n'est pas nécessaire d'enlever la vitrine de plastique des enveloppes ou l'étiquette sur les boîtes de conserve.



RÈGLE D'OR N° 5

Retirez les circulaires des sacs en plastique avant de les placer dans le bac de récupération.

Le fait de retirer les circulaires des sacs de plastique avant de les placer dans le bac de récupération permet d'optimiser le tri et le recyclage des matières.



Source : <http://recreer.recyq-quebec.gouv.qc.ca/comment-mieux-recuperer/>

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 pluie et de ruissellement

L'eau de ruissellement est le surplus d'eau n'ayant pas réussi à s'infiltrer dans le sol ou à s'évaporer, s'écoulant à la surface du sol. Ces eaux sont généralement constituées d'eaux pluviales.

Pourquoi y a-t-il ruissellement?

Lorsque le sol ne peut pas absorber plus d'eau à la suite d'une très forte pluie par exemple, l'eau reste à la surface du sol et n'est pas filtrée. De même, lorsque le sol est imperméable (ex. : béton, asphalte, toiture, sol argileux abitibien, forte pente, etc.), l'eau ne pourra pas pénétrer le sol. Cela provoque le ruissellement d'eau pouvant entraîner des polluants jusqu'aux cours d'eau. Le ruissellement des eaux a, par le fait même, des impacts négatifs sur la qualité de l'eau, l'érosion et la recharge de la nappe phréatique.

L'eau doit normalement s'infiltrer dans le sol, où elle sera absorbée par les arbres et plantes, ou encore ira recharger la nappe phréatique. *Le sol est un filtre naturel; l'eau qui y circule est filtrée de ses polluants!*

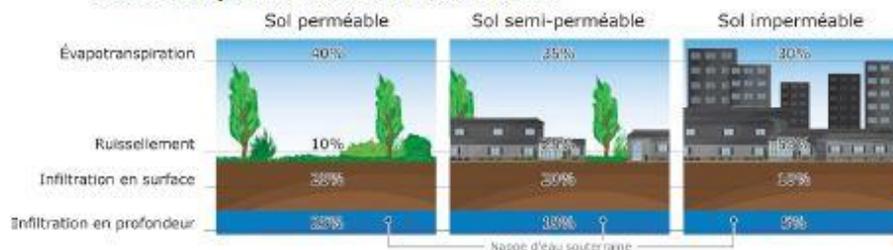
Solutions :

Réduisez votre quantité de surfaces imperméables!

- Adoucissez vos pentes fortes;
- Optez pour du gravier ou du pavé au lieu de l'asphalte;
- Installez une toiture verte.

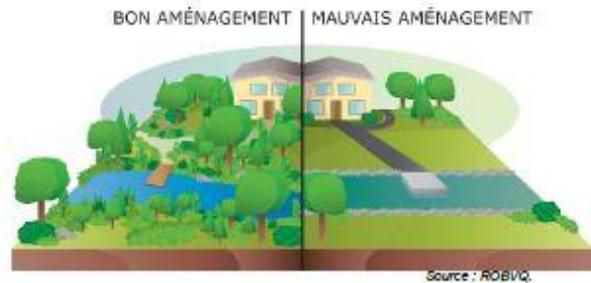
Aider l'eau à infiltrer le sol

- Transformez une partie de votre terrain en jardin d'eau;
- Installez une bande filtrante;
- Dirigez l'eau de la gouttière vers un milieu perméable;
- Installez des fossés végétalisés ou des noues pour diriger l'eau vers votre jardin d'eau ou vers une bande filtrante.



Les impacts du ruissellement

Le ruissellement est le principal moyen de transport du phosphore. Plus les débits d'eau sont grands, plus la concentration en phosphore dans l'eau sera élevée. Cette accumulation de nutriments pourra causer l'eutrophisation accélérée des lacs et favorisera l'apparition des cyanobactéries. Un ruissellement fort entrainera l'érosion des sols, vous pourriez perdre une partie de votre terrain en bordure de l'eau ou des terres cultivables en agriculture! Il ne pourra pas y avoir une recharge de la nappe phréatique, diminuant la quantité d'eau souterraine. L'eau circulant en surface de notre sol imperméable emportera le pollen, sable, pesticides, engrais, déjections animales, métaux lourds et produits du pétrole, ce qui contaminera nos plans d'eau.



Limitez la quantité d'eau sur votre terrain

- Installez un baril collecteur d'eau de pluie.

En aménageant votre terrain, vous faites une grande différence! Visitez notre site Internet en apprendre plus.

Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-834-4049
Courriel : informations@obvaj.org
Site Internet : www.obvaj.org
Facebook : <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>



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
 Site Internet : tem-entrepreneur.ca

Licence RBQ : 8247979134

Services :

- | | | |
|-------------|-------------------|---|
| Génie civil | Égout – Aqueduc | Excavation |
| Déneigement | Transport de vrac | Transport par fardiers, diabolos et 4 ^e essieu |



DISTRIBUTION DES BACS BRUNS

Il y aura une distribution des bacs bruns :

- les mardis 15 et 22 octobre de 9 h à 15 h 30
- les mercredis 16 et 23 octobre, de 9 h à 19 h 30

Présentez-vous à l'administration municipale du 162, chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery.

Veuillez noter qu'une pièce d'identité vous sera demandée

TOUS LES RÉSIDENTS QUI NE SE SERONT PAS PRÉSENTÉS À CES DATES, À COMPTER DU 24 OCTOBRE LEUR BAC RESPECTIF SERA TRANSPORTÉ À LEUR LIEU DE RÉSIDENCE ET UNE CHARGE DE 10 \$ LEUR SERA AFFECTÉE.

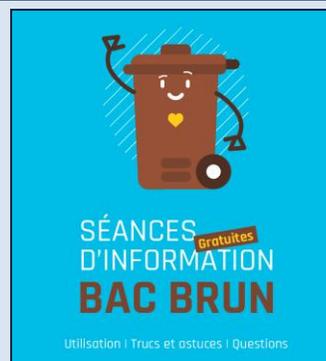


Vous désirez plus d'information, contactez Madame Doris Bélanger, directrice générale au 819-732-8501.

La date du début de la collecte du compost n'est pas connue présentement, alors vous ne pourrez pas utiliser votre bac immédiatement.

SÉANCES D'INFORMATIONS

- Lundi 7 octobre, Landrienne, Salle de l'Âge d'or
- Jeudi 24 octobre St-Félix-de-Dalquier, Salle du complexe sportif
- Lundi 28 octobre, La Corne, Salle Champagne
- Mardi 29 octobre, Saint-Marc-de-Figuery, Maison du Citoyen



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

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Le Testament du millionnaire
La femme trop tard
L'argent du monde-2
Secrets de famille

AUTEUR:

Marc Fisher
Jean-Jacques Pelletier
Jean-Jacques Pelletier
Jean-Yves Soucy
avec Annette, Cécille, Yvonne Dionne
Raymond Lévesque
Annette Desjardins
Mario Pelchat
Michelle Chanonat
Marguerite Paulin et Marie Desjardins
Paolo Noël
Paolo Noël
Paolo Noël
Michel Drucker

MAISON D'ÉDITION:

Un monde différent
Alire
Alire
Libre Expression
l'Hexagone
Carte blanche
Un monde différent
Les Intouchables
Les Éditions Réunis
Éditions de Mortagne
Éditions de Mortagne
Éditions de Mortagne
Robert Laffond

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

Horaires 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.

SAVIEZ-VOUS QUE...

[les incendies de forêt surviennent aussi l'automne?]

❗ PÉRIODE DE CHASSE

Les feuilles mortes représentent un combustible de choix à ce temps de l'année. Quelques heures d'ensoleillement suffisent à les assécher. Chasseurs, vous devez donc redoubler de prudence en forêt!

❗ MÉGOTS DE CIGARETTE

Fumez sur le sol minéral et éteignez vos mégots en les écrasant sur une roche.

❗ FEUX DE CAMP

Surveillez constamment votre feu de camp. Éteignez-le en l'arrosant deux fois plutôt qu'une.



Le CHAUFFAGE au BOIS et le RAMONAGE

POUR VOTRE SÉCURITÉ, LISEZ LES CONSEILS SUIVANTS

- Achetez et utilisez un appareil de chauffage qui présente une preuve d'homologation par un organisme reconnu comme ULC ou CSA.
- La créosote est un dépôt crouteux formé par la fumée. Elle s'agrippe aux parois de la cheminée et est très inflammable. Seul un bon ramonage peut l'éliminer.
- Ne tentez pas de mettre le feu dans la cheminée pour éliminer la créosote. Toute la maison pourrait y passer.
- Utilisez du bois de qualité et bien sec. Le bois vert augmente la formation de créosote.
- Disposez des cendres dans un contenant métallique à fond surélevé, conservé dehors, loin de tout matériel combustible, car elles peuvent rester chaudes jusqu'à 72 heures et provoquer un incendie.
- Installez un extincteur portatif dans la pièce où se trouve l'appareil de chauffage. Placez-le à plus de 3 mètres de l'appareil de chauffage.



SI LE FEU PREND DANS LA CHEMINÉE ...

- FERMEZ LA CLÉ SI POSSIBLE
- SORTIR IMMÉDIATEMENT
- COMPOSEZ LE 9-1-1

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



**McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE
AVOCATS**

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

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

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

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

La quête du "bonheur parfait" ou à la recherche du bonheur perdu

Combien d'ouvrages, de magazines, de blogs nous incitent à partir à la quête du Bonheur ? Chacun offre ses clefs, ses recettes et ses astuces. Mais il importe d'abord d'identifier ce qu'est ce bonheur ! Est-ce bien le même pour chacun de nous ? Ces recettes sont-elles universelles ? Je vous propose quelques pistes de réflexion afin de fournir vos propres réponses à ces questions. A mon tour d'apporter une petite pierre à ce si grand édifice, en émettant mes propres hypothèses quant aux sources d'un bonheur simple et authentique.

C'est quoi le bonheur ?

Nombre d'écrivains, d'essayistes, de philosophes, de thérapeutes et même de chanteurs se sont essayés à en définir les contours. La définition philosophique présente « un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. (...) L'homme heureux est comblé, il vit une forme de plénitude ». En théorie, souffrance, inquiétude et stress sont absents du bonheur ! Si l'on suit ce courant de pensée, le bonheur apparaît – dans nos sociétés actuelles- comme un but élevé presque inatteignable : la recherche de la quasi-perfection. Un cercle vicieux puisque l'on sait bien que la quête de la perfection conduit à une perpétuelle insatisfaction !

Au fond, c'est quoi le bonheur pour nous ?

La plupart du temps, afin de répondre à cette question, on s'apprête à se lancer dans une grande tirade, à employer des mots forts et à se plonger dans des émotions intenses. Puis, très vite, en toute intimité et franchise, on mesure l'envie d'apporter une réponse très simple, presque pudique. On baisse le ton et les épaules, la voix s'éclaircit pour se faire plus timide ... En réalité, le bonheur est là : dans cet instant de complicité partagée avec un ami, dans l'intensité de cet échange de regard complice avec l'être aimé, dans le fou rire qui nous prend par surprise, dans le câlin inattendu requis par un enfant, dans la visite surprise de cette mésange qui se pose, sous vos yeux, et offre ses plumes colorées à votre regard attendri.

Ce sont ces moments à part, où le temps est suspendu, où la grâce s'offre à vous.

Pour certains, le bonheur c'est avoir la foi : en une religion, en ses valeurs, en quelqu'un.

De toute évidence, le bonheur n'est pas dans l'avoir, mais dans l'être et le ressentir !

Pour mieux vous en convaincre : interrogez les personnes en fin de vie ou celles ayant frôlé la mort. Leurs aveux avisés et justes nous éclairent quant au sens de l'existence. Au crépuscule de votre vie, qu'aimeriez-vous répondre si l'on vous demandait « qu'est ce qui t'a rendu heureux ? ». Certains feraient du mauvais esprit et détourneraient cette question de façon ironique. Naïvement, ils pourraient évacuer le fond du sujet par un « Tu n'as pas plus gai comme question ?! ».

Vous désirez lire l'article dans son intégralité :

<https://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=bonheur-parfait-perdu>



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



Membre affilié à :

Proximed

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

41, 1^{re} 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

L'intimidation : un problème que les jeunes ne peuvent pas toujours résoudre eux-mêmes

Saviez-vous que, dans la plupart des cas, une intervention de quelques minutes suffit pour faire cesser l'intimidation?

Particulièrement si l'adulte agit rapidement et chaque fois qu'il y a un incident.

Certains gestes d'intimidation physique, psychologique et sociale peuvent être posés dès l'âge de 4 ans et d'autres formes d'intimidation peuvent apparaître durant l'adolescence. Par exemple, le harcèlement sexuel et l'agression dans les fréquentations amoureuses commencent habituellement au début du secondaire. L'intimidation est une relation de pouvoir difficile à changer sans l'intervention d'un adulte.

Si un enfant vous demande de l'aide pour résoudre un problème d'intimidation, qu'il en soit victime ou témoin, il a peut-être besoin de paroles de réconfort et de conseils pratiques. Utilisez votre jugement en adaptant vos conseils aux circonstances et demandez-lui le plus de précisions possible.

Si vous êtes témoin d'un incident d'intimidation, parlez avec les jeunes qui sont agressifs, faites-leur comprendre le tort qu'ils causent et demandez-leur de reconnaître leurs torts devant les jeunes qui ont souffert de leur comportement. Cela permet généralement de rompre le cycle.

Si un jeune vous informe que quelqu'un est victime d'intimidation, écoutez et prenez ses affirmations au sérieux même si l'incident semble insignifiant, par exemple, s'il s'agit d'injures. Généralement, les jeunes ne décident d'en parler aux adultes qu'en dernier ressort.

Parents, tuteurs et adultes responsables d'enfants et d'adolescents, vous trouverez des conseils sur comment intervenir chez les victimes et témoins d'intimidation, de 4 à 11 ans et de 12 à 17 ans, en consultant la page Web Intimidation : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/intimidation.html?utm_source=stop-bullying-2&utm_medium=email-sept-fr&utm_campaign=regions-19.

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

FERABI INC.

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

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

INFO-SCOLAIRE

Nos enfants de maternelle

Valérie Shaffer

À l'automne 2018, l'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle 2017 (EQDEM) rapportait qu'au Québec, un enfant sur quatre était vulnérable dans au moins un des cinq domaines de développement. La situation en Abitibi-Témiscamingue est comparable à celle du reste du Québec dans quatre domaines, mais la proportion d'enfants vulnérables dans le domaine « Maturité affective » est plus faible dans la région (tableau ci-dessous). Les résultats de cette enquête pour la région et ses territoires de MRC ont notamment été diffusés par Action Réussite¹.

Proportion d'enfants à la maternelle vulnérable selon le domaine de développement > Abitibi-Témiscamingue et ensemble du Québec, 2017

Note : 1. Action Réussite, *Diffusion des résultats de l'EQDEM en Abitibi-Témiscamingue*.

Domaine	Sujets abordés	Région	Ensemble du Québec
Santé physique et bien-être	Développement physique général, motricité, alimentation et habillement, propreté, ponctualité, état d'éveil	10,0 %	10,6 %
Compétences sociales	Habilités sociales, confiance en soi, sens des responsabilités, respect des pairs, des adultes, des règles et des routines, habitudes de travail et autonomie, curiosité	10,0 %	10,2 %
Maturité affective	Comportement prosocial et entraide, crainte et anxiété, comportement agressif, hyperactivité et inattention, expression des émotions	8,8 % -	11,5 %
Développement cognitif et langagier	Intérêt et habiletés en lecture, en écriture et en mathématiques, utilisation adéquate du langage	11,9 %	11,1 %
Habilités de communication et connaissances générales	Capacité à communiquer de façon à être compris, capacité à comprendre les autres, articulation claire, connaissances générales	10,1 %	11,1 %
Vulnérable dans au moins un domaine de développement		26,3 %	27,7 %

Vous désirez lire l'article intégral : <https://www.observat.qc.ca/publications/bulletins/2019/05/mai-juin-2019/nos-enfants-de-maternelle#.XYThGH-QjIU>



- Fenêtres et portes Roberge
- Vente et installation
- Vitrines 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

INFO-PARENTS

Quand les devoirs finissent souvent en dispute : que faire?

La période de devoirs est parfois synonyme de dispute? Nous vous proposons de nouvelles façons de faire pour retrouver une atmosphère plus agréable.

Convenir ensemble du lieu et du moment

- **Est-ce les devoirs devraient être faits :**
 - au retour de l'école?
 - après le souper?

TRUC : Pour le savoir, pensez à votre horaire, et prenez en compte le niveau d'énergie de votre enfant.

- **Est-ce que votre enfant travaille mieux :**
 - à la table de la cuisine, pendant que vous préparez le souper?
 - seul, dans un endroit calme?

Diviser un gros devoir en petites tâches

- **Séparer le temps de travail.**
 - Plutôt que de travailler pendant 60 minutes sans arrêt, votre jeune pourrait faire trois périodes de 20 minutes chacune.
- **Diviser les tâches.**
 - S'il doit compléter six exercices au total, vous pouvez lui suggérer d'en effectuer deux par période de 20 minutes.

Utiliser votre créativité

Par exemple :

- Transformer les leçons en jeu-questionnaire.
- Étudier les mots de vocabulaire avec des nouilles en forme de lettres.
 - Ou utiliser l'application « Dictée de mots de vocabulaire » d'Alloprof!
- Réviser les tables de mathématiques pendant une promenade au parc.
 - Ou utiliser le jeu « Fin Lapin » d'Alloprof!

Faire des pauses pour rester motivé

Quand la tension monte, il vaut mieux faire une pause. Cela vous permettra de prendre du recul et d'identifier les défis.

TRUC : N'hésitez pas à impliquer votre enfant dans la recherche de solutions. Les jeunes sont souvent créatifs et étonnants!

Passer le relais à un autre adulte, au besoin

Si la période de devoirs se termine en conflit malgré tous vos efforts, vous pourriez demander à une autre personne de superviser le travail de votre enfant. Parfois, un peu de changement suffit!

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/les-devoirs/devoirs-finissent-souvent-dispute/>

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^e Avenue Est,
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

www.iasfabitibi.com / www.iavenir.ca

ia.ca

iAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

Cesser de fumer

Les faits

Le tabac tue, c'est connu. « Notamment sous forme de cigarettes, il est le seul produit légal qui tue lorsque consommé comme prévu par le fabricant », affirme-t-on au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec¹⁷. C'est aussi, selon les auteurs du livre *Prévenir*¹³, le pire « serial killer » sur terre.

Le tabac rend d'abord malade avec ses 4 000 substances toxiques résultant de sa combustion. Il est le produit cancérigène numéro un. C'est le pire poison du cœur et des artères, dont celles qui alimentent le cerveau, l'ennemi des poumons et le premier facteur de vieillissement et de dégénérescence de l'organisme⁷.

Objectifs de base

Ne pas fumer.

Ne pas fréquenter régulièrement des endroits enfumés.



Le maintien du poids

Les faits

Le surpoids fait vieillir

Chaque 10 % de poids additionnel correspond à un vieillissement d'un an et demi¹⁴ si l'on se base sur l'indice de masse corporelle (IMC). L'excès de poids acquis durant la vingtaine et la trentaine est particulièrement néfaste.

L'excès de poids cause un grand nombre de problèmes de santé, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les pierres au foie et certains cancers, en plus d'aggraver les problèmes et les douleurs aux articulations⁶. Dans les pays développés, l'excès de poids talonne le tabagisme comme principale cause de mortalité évitable.

L'indice de masse corporelle (IMC) est devenu, ces dernières années, un outil pratique pour « coter » le poids d'une personne. Cet indice se calcule en divisant le poids (kg) par la taille au carré (m²) : une personne pesant 68 kilos et mesurant 1,7 mètre, par exemple, possède donc un IMC de 23,4. Il faut savoir que l'IMC manque de précision, parce qu'il ne tient pas compte de la présence ou non de gras abdominal – plus dommageable. Il fausse aussi la donne pour les personnes trapues ou très musclées. Calculez ici votre IMC.

Objectif de base

Le poids santé correspond à un indice de masse corporelle situé entre 18,5 et 25.

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

14. Roizen MF. *The Real Age Makeover – Take years off your looks and add them to your life*, HarperCollins, États-Unis, 2004.

Source :

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=vieillir_antivieillessement_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

Devenir le paysage [peinture, poésie et photographie]

Mona Massé et Alain Michaud

Devenir le paysage porte sur les relations que nous entretenons avec les territoires ainsi que sur les relations que les territoires entretiennent entre eux et à travers nous. Originaires de Kamouraska, Mona Massé et Alain Michaud sillonnent à pied depuis quelques décennies les territoires de l'Ici et de l'Ailleurs. Fascinés par le caractère polymorphe et polyphonique du paysage, ces derniers sont également guidés par les traces mémorielles de leurs expériences. Par le biais d'une pratique multidisciplinaire, ils poursuivent une réflexion sur l'atmosphère, la poésie et l'imaginaire des lieux parcourus. Le paysage abitibien s'inscrit dans cette traversée de différents lieux évocateurs; des lieux qui les traversent à leur tour et se réinventent en eux.



Cette exposition sera présentée jusqu'au 10 novembre 2019.

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

Horaires

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

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

Prix : Entrée libre

Amos
Centre Dentaire

Arseneault • Martel

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

Pour des soins professionnels en douceur

Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

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



T. 819 732-8368

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

www.amoscentredentaire.com

INFO-SÉCURITÉ

Les cosmétiques font souvent partie de notre routine quotidienne, mais saviez-vous que dans certaines conditions, des germes peuvent se développer?

La plupart des cosmétiques contiennent des agents de conservation. Ces ingrédients aident à **prévenir la croissance de bactéries dans le produit**. Afin d'assurer l'absence de bactéries dans vos produits cosmétiques, voici des conseils faciles à suivre :

- lavez-vous les mains avant d'appliquer du maquillage;
- ne prêtez pas votre maquillage;
- ne diluez pas les cosmétiques avec de l'eau ou de la salive;
- conservez les cosmétiques dans un endroit sec, loin des sources de chaleur ou de la lumière du soleil;
- n'utilisez pas un produit cosmétique dont l'odeur, la couleur ou l'apparence est altérée.



Qu'est-ce qu'un cosmétique?

Toute substance qu'une personne applique sur sa peau, ses cheveux, ses dents ou ses ongles à des fins de nettoyage ou dans le but d'améliorer ou de modifier son apparence est un cosmétique. Les produits de beauté (parfums, crèmes pour la peau, vernis à ongles et maquillage) et les produits de toilette (savons, shampoings, crèmes à raser et désodorisants) sont aussi des cosmétiques.

En cas de réaction indésirable soupçonnée à un cosmétique, **cessez l'utilisation du produit**. Consultez un médecin si la réaction est de longue durée et que la peau semble irritée.

Pour d'autres conseils de sécurité lors de l'utilisation de produits cosmétiques :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/cosmetiques/produits-cosmetiques-et-securite.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

Sébastien D'Astous
Préfet

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

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 R.B.Q.: 8293-8762-05

INFO-SÉCURITÉ

Zones scolaires : amendes doublées - Modifications au CSR

Depuis le 1^{er} août 2019, le **montant des amendes** pour excès de vitesse dans les zones scolaires (en période scolaire) est **doublé**.

Entrée en vigueur de l'article 516.2 :



« Est passible d'une amende égale au double de celle prévue au premier alinéa de l'article 516 quiconque excède la vitesse permise dans une zone scolaire, lorsque l'infraction a lieu durant la période scolaire qu'indique une signalisation installée par la personne responsable de l'entretien du chemin public ou, à défaut d'une telle signalisation, durant la période prévue au quatrième alinéa de l'article 329. »

Il faut toutefois noter que les points d'inaptitude ne sont pas doublés.

La période ciblée par le *Code de la sécurité routière* est de septembre à juin, mais certaines municipalités pourraient avoir adopté d'autres dispositions par décret.

Zone scolaire: Section d'une route longeant les limites du terrain d'un établissement d'enseignement primaire ou secondaire (réf. Tome V MTMDET).

Période scolaire: du lundi au vendredi et du mois de septembre au mois de juin, la limite de vitesse ne peut excéder 50 km/h entre 7 h et 17 h (art. 329 CSR).

Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

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

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com



VOUS ÊTES LE PREMIER RESPONSABLE DE VOTRE SÉCURITÉ!

En situation d'urgence ou de sinistre, **il vous revient d'accomplir les premiers gestes** qui seront les plus déterminants pour assurer votre propre sécurité, celle de votre famille et la sauvegarde de vos biens.

Que pouvez-vous faire?

- Assurer convenablement vos biens.
- Préparer votre plan familial d'urgence.
- Avoir en tout temps chez vous des articles essentiels pour subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence ou pour emporter en cas d'évacuation.
- Vous renseigner, auprès de votre municipalité ou sur Internet, sur les risques de sinistre dans votre localité et sur les mesures à prendre pour vous protéger

Quelle est votre responsabilité sociale?

- Intervenir sur les lieux publics, de votre travail ou de vos loisirs afin d'aider les gens qui vous entourent en attendant du renfort
- Vous impliquer comme bénévole auprès de votre municipalité qui doit subvenir aux besoins essentiels des personnes les plus touchées par le sinistre

Où obtenir des renseignements sur quoi faire avant, pendant et après un sinistre?

- Urgence Québec - Responsabilités des citoyens avant, pendant, après un sinistre :
<https://www.urgencequebec.gouv.qc.ca/Fr/responsabilites-citoyens/Pages/avant-un-sinistre.aspx>
- Conseils de prévention et actions à prendre sur les sinistres possibles
<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres.html>

En savoir plus

- Responsabilités du citoyen en sécurité civile :
<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/surveillance-du-territoire/responsabilites-securite-civile.html#c22193>



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissanceSM

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

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

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

Nathalie Trottier, CPA, CA Directrice principale
trottier.nathalie@rcgt.com Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

RECETTES DU MOIS

Aubergines farcies à la bolognaise

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4 aubergines • 600 g de viande de boeuf hachée • 2 tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 50 cl de purée de tomates | <ul style="list-style-type: none"> • 100 g de gruyère râpé • herbes de Provence • persil ciselé • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre |
|---|---|



Préparation :

- ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 200°C.
 ÉTAPE 2 Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur.
 ÉTAPE 3 Retirez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère.
 ÉTAPE 4 Déposez les aubergines vidées sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
 ÉTAPE 5 Enfournez pendant environ 20 minutes.
 ÉTAPE 6 Epluchez et hachez les oignons et l'ail.
 ÉTAPE 7 Nettoyez et coupez les tomates en petits dés.
 ÉTAPE 8 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle creuse.
 ÉTAPE 9 Faites suer les oignons et l'ail.

- ÉTAPE 10 Ajoutez la viande hachée et laissez dorer.
 ÉTAPE 11 Ajoutez la purée de tomates, les dés de tomates, la chair des aubergines, les herbes de Provence, du sel et du poivre.
 ÉTAPE 12 Laissez mijoter pendant 5 minutes en mélangeant bien.
 ÉTAPE 13 Retirez les aubergines du four.
 ÉTAPE 14 Remplissez l'intérieur des aubergines avec la préparation aux tomates.
 ÉTAPE 15 Saupoudrez de gruyère râpé.
 ÉTAPE 16 Passez sous le gril du four pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le gruyère soit fondu.
 ÉTAPE 17 Dégustez parsemé de persil frais ciselé.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes : 4 personnes • Temps de préparation : 15 minutes | <ul style="list-style-type: none"> • Temps de cuisson et repos: 20 minutes • Facile à cuisiner |
|--|--|

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/aubergines-farcies-a-la-bolognaise-83310.aspx>

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



Sylvie Rouillard
Propriétaire

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

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Venez nous rencontrer pour votre projet

Il nous fera plaisir de travailler sur votre projet.

La Conception

Le processus de fabrication débute toujours par le besoin d'ameublement d'un client. Une esquisse est travaillée avec le client afin de déterminer son réel besoin ainsi que de la faisabilité du projet. Ensuite, une soumission est montée avec le choix de matériaux du client et le délai de production estimé. Suite à l'acceptation du client, le dossier est enregistré dans la cédule de temps de travail. Il faut par la suite créer dans notre logiciel, les spécifications de l'ameublement afin de déterminer les quantités et les coupes. En simultanée, la commande des matériaux nécessaires à la fabrication est effectuée.



La Fabrication

Une fois les spécifications de l'ameublement complété sur le logiciel et les matériaux reçues, le document est transmis à notre Centre numérique de contrôle (CNC) afin de réaliser le découpage des matériaux. Un employé manipule les matériaux afin de les disposer sur la CNC et prépare l'outillage informatiquement à la découpe des morceaux et débute la découpe à l'aide de la CNC. Lorsque la CNC a terminé de découper les morceaux, un employé les manipule afin de les classer pour la prochaine étape qui est de coller les bandes de champs sur chacun des morceaux. Donc, un employé manipule chacun des morceaux afin de coller les bandes de champs à l'aide de la machinerie à cet effet, les morceaux sont ensuite reclassés. L'Assemblage Il est temps d'assembler l'ameublement, les employés nettoient chacun des morceaux et utilise du petit outillage mobile afin de réaliser l'assemblage de chacun des projets. L'ameublement complété est inspecté par un autre employé afin qu'il n'y ait aucune erreur, il est préparé pour le transport et classé. Ensuite il y a la livraison de l'ameublement et l'installation, lorsque nécessaire.

Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel 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>

EBENISTERIE
R
N INC.

Tél. : 819 727-9661
gcloutier@ebenisteriern.com
jmcloutier@ebenisteriern.com

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

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

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

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

CHRONIQUE MÉTÉO

Au moment d'écrire ces lignes, disons qu'Environnement Canada s'est planté royalement en prédisant des températures au-dessus des normales pour septembre!!!



Espérons qu'ils seront plus précis pour octobre... Environnement Canada prévoit pour le reste du mois de septembre et le mois d'octobre des températures dans la normale, et ce à 60 % de probabilité!... C'est mieux que rien... Les normales qui étaient en octobre pour les 2 dernières années de 9 degrés le jour et de 1 degré la nuit!

Pour ce qui est des précipitations, et bien, ils prévoient à 60 % de probabilité que les précipitations seront dans les normales, qui ont été de près de 120 mm de pluie et de 5 cm de neige lors des 2 dernières années en octobre!

Espérons pour les chasseurs que la température sera clémente!!!

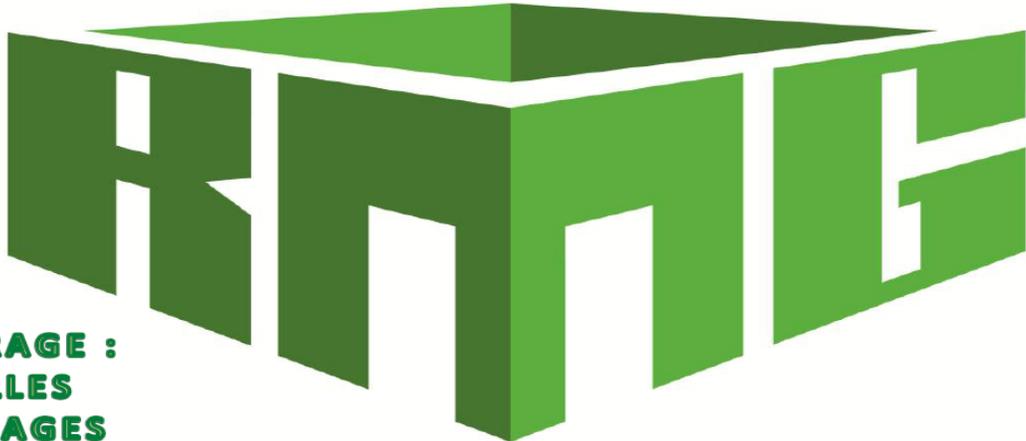
(Ces données ont été enregistrées le 8 septembre dernier...)



Serge Larouche
Chroniqueur

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :
- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

DU NOUVEAU DANS 2 PARCS DE LA MUNICIPALITÉ DES APPAREILS EXERCISEURS ONT ÉTÉ INSTALLÉS



Parc des Hauts-Boisés

Allez à la découverte des nouveaux appareils exerciseurs du Parc des Hauts-Boisés. Vous pourrez expérimenter de nouveaux exercices en grim pant à des arbres et sauter d'une souche à l'autre, faire de la musculation sur une échelle horizontale ainsi que vous balancez. Les travaux d'installation de ces nouveaux appareils ont été réalisés entièrement par le grand Manitou du secteur, Monsieur Denis Brochu. **Monsieur Brochu, vos concitoyens petits et grands ainsi que l'instance municipale vous transmettent des milliers de Mercis.**



Parc de la Maison du citoyen

L'ensemble des appareils exerciseurs ont été ajoutés grâce à une subvention de 20 375 \$ du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, 100% des coûts d'acquisition des appareils.

Les objectifs de ce projet sont :

- Augmenter la participation des aînés à la vie sociale;
- Améliorer l'estime de soi et de la santé physique et mentale des aînés;
- Contrer l'isolement;
- Aménager un lieu de rencontres pour les aînés;
- Organiser de nouvelles activités pour les aînés.



Quelques membres du Club de l'Âge d'Or en ont fait l'essai !

Bienvenue à tous!



SECTION DES NOUVELLES

PARC MUNICIPAL SUD UNE ÉTAPE DU PROJET ACCOMPLIE PAR UNE CORVÉE CITOYENNE

À la fin du mois d'août dernier, des citoyens des rues Sigouin, de la Descente et du Lac se sont réunis afin de préparer le terrain et de prévoir les endroits qui auront besoin de rechargement de terre ainsi que de planifier les infrastructures de divertissements à y installer éventuellement.

Actuellement sur le site, il y a les bacs du jardin communautaire du secteur. De gros MERCI aux personnes suivantes qui ont aidé à la coupe d'arbres et

Jean-François Héon
Denis Gélinas
Geoffrey Côté-Barbe
Alexandre Perreault
Mélody Moreau-Gauthier
Charlène Côté-Barbe
Félicitations!



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

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 - exc.dgm@outlook.com

21^e Édition des Festivités Champêtres en images

C'est sous le thème «Valorisation de nos trésors au fil du temps» qu'a été inspirée la 21^e édition des Festivités Champêtres. Elle a permis aux participants de festoyer, d'honorer des gens de la communauté, de reconnaître nos bijoux locaux qui perdurent dans le temps.

Ce n'est pas une journée parsemée de nuages et bruine qui auraient pu freiner les adeptes aux jeux de fers et aux activités de l'après-midi et encore moins aux convives du souper et à la soirée qui a été animée sous un chapiteau chauffé.



**Une édition de plus qui démontre que l'organisation de cet événement est à l'image de la thématique d'accueil Saint-Marcoise:
Vous accueillir, c'est dans notre nature!**

Voici en quelques mots comment nous résumons cette vingtième édition, avec de la ténacité, de l'authenticité et un engagement citoyen renouvelé, nous avons réalisé une fête dont le plaisir, les réjouissances et les retrouvailles étaient au cœur de l'événement.



Les membres du Club de l'Âge d'Or ont ouvert leurs portes, les personnes étaient invitées à se divertir en jouant au billard, à des jeux de cartes ainsi qu'à découvrir le matériel des exposants.

Pendant qu'il y en a qui s'amusaient, d'autres s'affairaient à préparer la salle de réception.

Les activités et les services offerts sur le site de l'événement ont pu se concrétiser grâce à la participation et aux initiatives de personnes, c'est le reflet de la devise municipale «**Ensemble pour construire l'avenir**».

Trio de frèrots: Simon, Bruno & Julien



SECTION DES NOUVELLES

LA PARTICIPATION DE LA JEUNESSE CONTRIBUE AU SUCCÈS DES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES

**LEUR IMPLICATION CITOYENNE
AU COEUR DES PROJETS
NOUS DÉMONTRE QU'ILS Y CROIENT**

Bien présent et impliqué, ils ont mis la main à la pâte ! Ils ont apporté de l'aide au montage et démontage des infrastructures, au ramassage, à l'animation de la soirée, au service de bar et restauration, à l'éclairage, à la caméra, au spectacle, au montage des tables, aux activités pour enfants, à la décoration, au spectacle, au service aux tables, etc.

Parmi eux, plusieurs contribuent depuis quelques années et même les amis donnent un petit coup de main. C'est seulement quelques-uns d'entre eux que nous voyons ici sur ces photos. Merci à vous tous ! Votre apport est très important.



Étudiantes et étudiants du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue du campus d'Amos stagiaires du stage de solidarité accompagnés de deux parents



Myriam Grignon et Lara-Michèle Bellemare à la caméra et à la lumière de scène



Jérôme Doyon, animateur

Shara Corriveau, Aude-Marie Limoge, Alexandra Gélinas et Alisée Lemay-Lemire, Vente de billets



Le dimanche aux travaux de ramassage ▼ :
Myriam Grignon, Olivier Beauchemin, Lara-Michèle Bellemare, Magalie Tourangeau, Jaelyn Bérubé, Alexandra Gélinas, Guillaume Lantagne



SECTION DES NOUVELLES



LES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES SUPPORTENT FINANCIÈREMENT DES CAUSES HUMANITAIRES DEPUIS 2011

Quelques-uns des étudiantes qui ont fait le service du souper se préparent à effectuer un stage de solidarité au Honduras en janvier 2020. Ce stage leur permettra de s'impliquer dans la communauté et de partager le quotidien de familles en vivant avec elles. C'est une expérience riche en apprentissages et loin du confort nord-américain qui les amènera à vivre et à comprendre une tout autre réalité.



En échange de ce service, le Comité organisateur des Festivités Champêtres leur a remis 500 \$, de plus, ils ont reçu 496 \$ en pourboire au cours du souper du 7 septembre 2019.

Groupe 27 : Gabriel Davila, Alyson St-Arneault, Raphaëlle Pomerleau, Mégane Rivest, Charlotte Cossette, Alexandre Veillette, Maria del Carmen Bolduc, Anne-Marie Simard, Alice Allard et Félix Cloutier-Artiwat

Nous vous remercions de votre générosité !

LOCATION AMOS

Experts en location
LOU-TEC
INDUSTRIEL

«LE BON OUTIL»

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

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

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

SECTION DES NOUVELLES

VIS ÉTAIENT PARMI NOUS!



SECTION DES NOUVELLES

C'était une belle occasion pour une prise de photos en couple, en famille ou entre amis!

Claudette & Richard

Maxime & Amélie

Jessica et Dany



Daniel et Louissette

Gilles et Christine

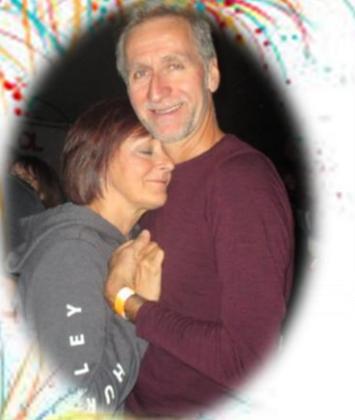
Sandra & Steve



Marc & Alex

Thérèse et Donald

Sylvie et Fernand (Bidou)



Alexandra & Jaclyn, Jocelyne & Jocelyn



Marc & Claudette

Étienne & Alisée



Marcel & Nathalie



Mario, Hélène et Jocelyn



Philippe & Emy, Sylvie & Jean-Jacques



Yvon & Sylvie

Jérôme & Jocelyn



Richard & Céline



Yvan & Sandra



Marcel & Serge



Trio Lantagne, Cédric, Étienne, Maxime ainsi qu'Alis e



Mario, Rémy & Jacques



SECTION DES NOUVELLES

Les 3 groupes qui ont assuré l'animation musicale ont atteint l'objectif d'amuser et faire bouger toutes les générations présentes.

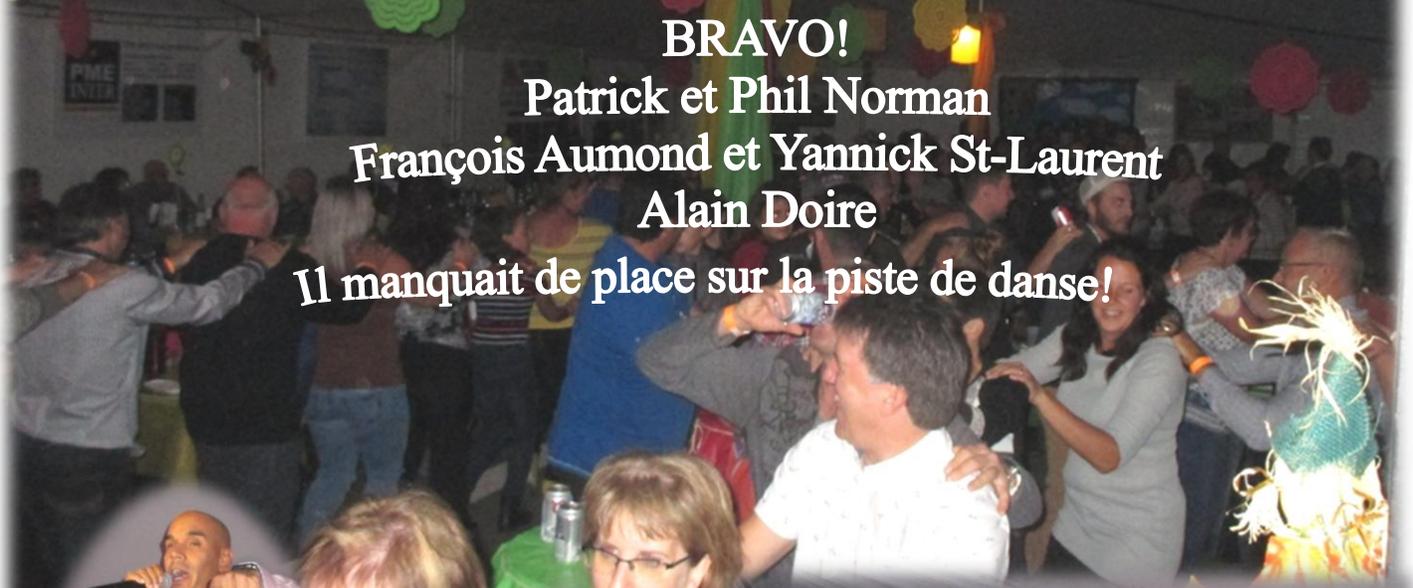
BRAVO!

Patrick et Phil Norman

François Aumond et Yannick St-Laurent

Alain Doire

Il manquait de place sur la piste de danse!



DES IMAGES VALENT MILLE MOTS



SECTION DES NOUVELLES

FESTIVITÉS CHAMPÊTRES

LES GAGNANTS DES TIRAGES DE PRIX DE PRÉSENCE DU SOUPER DU 7 SEPTEMBRE 2019



*Madame Jocelyne Bilodeau,
coordonnatrice de l'événement,
remettant 1 repas à Domicile,
provenant du Chef à Domicile, traiteur
à Madame Joan Tenhave*



*Madame Jocelyne Bilodeau,
Coordonnatrice de l'événement,
remettant un BBQ portatif provenant
du Centre de Camping d'Amos
à Monsieur Yvan Périgny*



*Monsieur Sébastien D'Astous,
maire de la Ville d'Amos,
remettant 2 certificats cadeaux
provenant de la salle de spectacle
de la Ville d'Amos
à Madame Caroline Caron*

1	REPAS À DOMICILE POUR 6 PERSONNES		500 \$
2	BBQ PORTATIF		350 \$
3	2 CERTIFICATS CADEAUX		40 \$



NOS SINCÈRES REMERCIEMENTS !

De gros mercis à Mesdemoiselles Shara Corriveau, Aude-Marie Limoge, Alexandra Gélinas et Alisée Lemay-Lemire, qui ont procédé à la vente de billets du tirage lors de la soirée pour le Comité des Loisirs de Saint-Marc-de-Figuery, ce qui a permis d'amasser la somme de **919 \$**. 50 % de cette somme sera remise au Projet Centre Récréatif Dominic Boutin.

PNEUS NORD-OUEST		PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE
246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0		Auto	MAG	V.T.T.	2 temps
DAVID SHEEHY		V.T.T.	Acier	Moto	4 temps
sheehy.david@hotmail.com		Remorque	Remorque	Motoneige	Auto
819 732-0701		Agricole		Remorque	A\C
		Spécialisé			

SECTION DES NOUVELLES

La 21^e Édition des Festivités Champêtres ! Un réel SUCCÈS! ENSEMBLE POUR CONSTRUIRE L'AVENIR!



La fortune d'une communauté dynamique est le travail et l'implication de bénévoles qui donnent quelques heures à quelques semaines de leur précieux temps. Le succès de cet événement annuel leur appartient!



Les membres du comité organisateur tiennent à transmettre de sincères et de nombreux remerciements à vous tous qui avez apporté de l'aide avant, pendant et après l'événement.

Monsieur le Président Bernard Cloutier et Monsieur Jacques Vézeau, responsables des infrastructures remercient tous les bénévoles qui ont mis leur force à contribution lors de l'installation des chapiteaux, du mobilier et de divers équipements. Il remercie ceux qui lui ont apporté de l'aide dans l'installation des jeux et de la signalisation sur le terrain.

La secrétaire, Madame Johanne Paradis, responsable du service de bar, remercie toutes les personnes qui lui ont apporté de l'aide à mettre en place le mobilier, à transporter le matériel et à vendre les boissons.

La coordonnatrice, Madame Jocelyne Bilodeau, responsable du repas et de l'animation. Merci aux exposants, aux responsables des compétitions de jeux de fers et aux photographes. Des mercis aux dix représentants de la mission humanitaire qui ont fait le service aux tables ainsi que les 4 demoiselles qui effectuées la vente de billets pour le tirage de prix de présence, aux personnes qui ont préparé la salle de réception, aux personnes qui ont transporté les chaises et tables.

La trésorière, Madame Myriam Lefebvre, remercie tous ceux qui ont pris la responsabilité de gérer l'argent lors de la prévente de billets, la prise d'inscriptions, la vente de consommations et autres produits ou services au cours de la fin de semaine.

Des remerciements spéciaux à vous tous nos fidèles bénévoles, qui aidez année après année dont plus particulièrement nos membres collaborateurs Jean-Marie Paradis, Pierre Petit, Johanne Sabourin, Raymond Breton, Yvon Lantagne et Josée St-Laurent. Les mots nous manquent pour exprimer suffisamment l'appréciation de l'aide que vous nous apportez, mais que dire de plus que mille fois Merci !

Le succès de l'événement est aussi grâce à la participation de généreux partenaires, collaborateurs et contributeurs financiers. Leur participation est mise en valeur par l'intermédiaire du livre souvenir qui a été remis lors du souper champêtre du 7 septembre. Ce livre est un moyen pour mettre en valeur une thématique annuelle, qui était cette année «Valorisation de nos trésors au fil du temps», il est possible de le consulter sur le site internet de la municipalité : <https://saint-marc-de-figuery.org/>

*Les membres du Comité organisateur
Des Festivités Champêtres de Saint-Marc-de-Figuery*





**SOIRÉE AMATEUR, STAR D'UN SOIR
À SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

**VENEZ ÉCOUTEZ NOS TALENTS RÉGIONNAUX
LE 5 OCTOBRE 2019, À 19 H 30 p.m.
À LA SALLE Monseigneur Duchemin
(sous-sol de l'église)**

**Prix d'entrée 12\$/par personne
Service de bar sur place**

BIENVENUE À TOUS

**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 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

INVITATION

ACTIVITÉ À L'OCCASION DE LA FÊTE D'HALLOWEEN



L'Heure du conte à la bibliothèque municipale

Tous les amis (es) de 10 ans et moins sont invités en compagnie d'un adulte à venir écouter une histoire. Pour l'occasion, tu es invité à porter un déguisement si tu en a le goût !



On vous attend en grand nombre mercredi le 30 octobre à la bibliothèque de Saint-Marc-de-Figuery à compter de 19h00.

Une histoire te sera racontée et tu auras la possibilité de faire un bricolage. Des surprises attendent les amis (es) qui viendront au rendez-vous.

L'activité est prévue se terminer à 20h00.



Merci et à bientôt les Amis (es) !

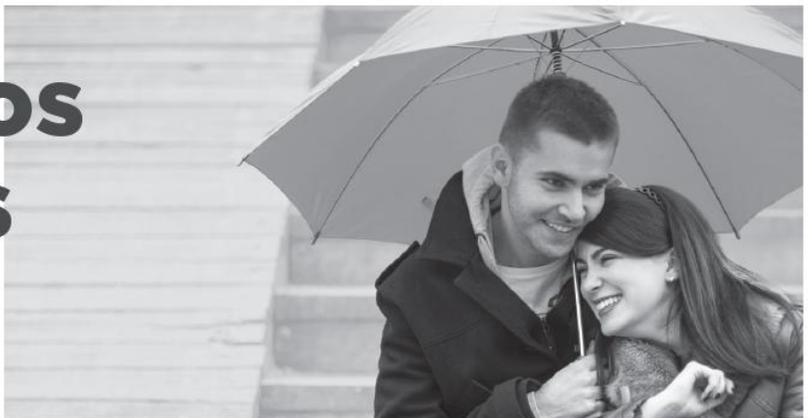
Protégez vos placements

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

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

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

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

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

Services Financiers Steve Labbé Inc.

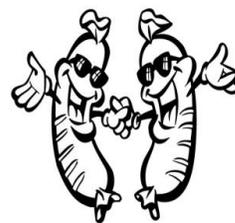
2, 10^e Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1H7
819 732-1596, 232
C. : 819 442-0075
1 800 567-1596, 232
F. : 1 888 781-7415
steve.labbé@agc.ia.ca
ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS

**SECTION DES COMMUNIQUÉS
INVITATION**



***SOUPER BIÈRES et SAUCISSES
SOUPER- SOIRÉE DANSANTE***



***ANIMÉ PAR
LES FRÈRES MOREAU***

2 NOVEMBRE 2019

**Salle Mgr Duchemin
Saint-Marc-de-Figuery**

Accueil: 17 h 30

Coût : 30 \$/personne



*Ceci comprend les dégustations de bières
de la Brasserie artisanale Le Trèfle Noir de*

*Rouyn-Noranda au cours du repas et de variétés de saucisses qui
proviennent du Grenier des Saveurs de Val-d'Or, les
accompagnements seront confectionnés par des gens d'ici. Le repas 5
services se terminera par un dessert surprise.*



Suggestions : Invitez vos amis (tables de 12 personnes).
Réservez votre table en appelant au 819-732-8601

Points de vente : C.D. Boutin
Maison du citoyen



Seulement 120 places de disponibles





SECTION DES COMMUNIQUÉS



CONCOURS DE DÉCORATIONS D'HALLOWEEN

Les membres du Conseil municipal invitent, pour une 18^{ième} année, les résidentes et résidents de son territoire à décorer leur maison, galerie, entrée, etc. dans le cadre de la fête de l'Halloween.

Nous savons que la population est soucieuse de son environnement et l'un des gestes bien ancrés au quotidien est le tri à la source.

Nous vous encourageons à créer des décors dans lesquels vous utiliserez des objets recyclés afin d'être parmi les municipalités qui participent activement à la «Semaine québécoise de réduction des déchets» qui se tiendra du 19 au 27 octobre 2019.

Deux prix de participation seront remis par un tirage au sort lors de la réunion régulière du conseil municipal du 4 novembre 2019.



Lors de la tournée des chemins dans la semaine du 28 octobre 2019 les maisons qui arboreront une décoration symbolisant l'Halloween seront inscrites automatiquement.



Participez en grand nombre, soyons parmi les municipalités actives dans la réutilisation, même lors de l'Halloween !!!

Cette participation permettra de créer une belle ambiance pour les enfants qui se promèneront pour recueillir des friandises le 31 octobre 2019!!!

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

**PARTOUT
EN
RÉGION**

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

Puitbec

GROUPE



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

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Démolir les mythes liés à la maladie d'Alzheimer (2^{ème} partie)

« À la Société Alzheimer, nous croyons que plus nous réfuterons les mythes, plus nous serons en mesure de comprendre et de faire face à la réalité »

6- On peut prévenir la maladie d'Alzheimer

R. : Il n'existe aucun traitement pouvant prévenir cette maladie. Toutefois, les styles de vie favorisant le maintien de la forme physique et mentale, dont la stimulation du cerveau et le fait de rester socialement actif, peuvent en réduire le risque.

7- Les vitamines et les suppléments peuvent prévenir la maladie d'Alzheimer

R. : De nombreuses études ont été menées dans le but de tester l'efficacité de produits comme les vitamines E, B et C, le ginkgo biloba, l'acide folique et le sélénium à titre préventif. Résultats mitigés, mais la recherche dans ce domaine se poursuit.

8- Si j'obtiens un diagnostic d'Alzheimer, je n'aurai plus rien à espérer de la vie

R. : Bon nombre de personnes mènent une vie active pendant des années et leur vie continue d'avoir un sens. Un diagnostic plus précoce et les médicaments aident également. Au long de l'évolution de la maladie : milieu de vie approprié, services, soutien et activités contribuent à améliorer leur qualité de vie.

9- Toutes les personnes atteintes d'Alzheimer deviennent violentes et agressives

R. : La maladie affecte chaque personne différemment. Pour la personne atteinte, la perte de mémoire et la confusion sont souvent frustrantes. Se renseigner sur la maladie, aménager l'environnement, modifier notre façon de communiquer avec elle peut aider à éviter les éventuelles réactions déconcertantes.

10- Les personnes atteintes d'Alzheimer ne peuvent comprendre ce qui se passe autour d'elles

R. : Bien que chaque personne soit affectée différemment, il se peut que l'incompréhension réside dans l'incapacité à communiquer. Certaines personnes comprennent très bien ce qui se passe alors que d'autres auront de la difficulté.

La personne atteinte est toujours la même et doit être traitée avec dignité et respect.

« N'oublions pas : le cœur n'a pas l'Alzheimer »

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

Société Alzheimer

ROUYN-NORANDA / TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi

Société Alzheimer et déjeuner-causerie

Un nouveau service voit le jour dans la MRC d'Abitibi. Afin de répondre de façon spécifique et efficace aux besoins répertoriés par la clientèle visée, nous nous devons d'abord d'informer la population que le point de service existe et est devenu effectif le 1er novembre dernier.

Pour ce faire, les personnes intéressées sont invitées à un déjeuner-causerie gratuit le dimanche 6 octobre prochain de 11h à 13h. L'activité se tiendra à la **Station 55+** (ancienne gare) au 102, avenue de la Gare à Amos.

Le but est de faire connaître le point de service où se déroulent les activités de la **Société Alzheimer- secteur MRC d'Abitibi**. Après une visite du centre, les participants pourront se familiariser en ce qui a trait aux maladies de la mémoire.

Le nombre de places est limité et l'inscription obligatoire :
819 727-1221 ou amos.sarntm@gmail.com (Marielle). Réservez à l'avance!

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

Elle vous aide à :

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

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

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

Faites comme eux!



Miellerie
La Grande Ourse



Ébénisterie
Neault



Ferme
Simon Cloutier

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

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

Vap  **-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

Procurez-vous un exemplaire de votre journal culturel mensuel au Dépanneur C.D. Boutin, des exemplaires y sont disponibles.

indicebohemien.org
direction@indicebohemien.org

L'INDICE 
BOHÉMIEN
JOURNAL CULTUREL DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



Support aux aînés
de l'Harricana

INVITATION

Nous sommes heureux de vous inviter à notre première porte ouverte de la Station 55 +

Mercredi le 9 octobre de 11h à 16h

Venez visiter nos locaux, rencontrer notre personnel et connaître davantage notre organisme.

Située au 102, Avenue de la Gare, J9T 4E5, Amos

Bienvenue à tous!

Défi allaitement

ÉDITION 2019

Allaiter, un but gagnant pour la vie!

Accueil et inscription : dès 10h

Mise au sein : 11h

Conférence de
Guylaine Couillard : 11h05

Invenante à l'enfance MRC Abitibi

 Par facebook, sur la page
Allaitement Amos Cmaman

 Par courriel
cmamanamos@gmail.com

 Par téléphone
819-732-3347

Les 10 premières inscriptions recevront un certificat cadeau de 30\$ à la boutique Isabelle et coccinelle

ENCORE CETTE ANNÉE:

Plusieurs kiosques et prix de présence.

Activité familiale:
Les papas et les grands-parents sont bienvenus!

Samedi le 5 octobre 2019
à la Place Centre-Ville Amos



le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE
PRÉSCRIT
PAR LES MÉDECINS
DU QUÉBEC
LA GRANDE
MARCHÉ
AMOS

LA SANTÉ
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ON Y CROIT.



2 et 5 km

INSCRIPTION
GRATUITE:
ONMARCHÉ.COM

DATE : dimanche 20 octobre 2019

HEURE : animation à 13 h 30, départ à 14 h 30

LIEU : Complexe sportif Desjardins d'Amos
182, 10^e Avenue Est
Amos

 FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

 RioTinto

 Québec

INSTALLATION
RÉNOVATION
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL
INSTITUTIONNEL

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

 Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec

 DL
Entrepreneur Électricien
& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE – OCTOBRE 2019

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **mardi 1^{er} octobre:**

- Vaccination enfants en avant-midi

🕒 **jeudi 3 octobre:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)

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

🕒 **jeudi 19 septembre:**

- Présence à l'école en avant-midi

- Consultation au local de santé en après-midi

Intervenante sociale sur rendez-vous *

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

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

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

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

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

🕒 **lundi 7 octobre: Landrienne**

🕒 **mardi 29 octobre: La Corne**



*Près de chez vous
Avec vous !*

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

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



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

VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS

À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601



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

**Grande SALLE /
cuisine /
DORTOIR
4 CHALETS**

Domaine Opasatica

Centre de villégiature

(819) 763-8161

www.opasatica.com

info@opasatica.com



PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

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



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

22, 1^{re} Avenue Ouest, bureau 301,
Amos (Québec) J9T 1T8
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10^e Avenue,
Senneterre (Québec) J0Y 2M0
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitibi.com

Une étude de douze (12) notaires à votre service



CÉLÉBRATION DE MARIAGE CIVIL

Saviez-vous que votre notaire peut agir à titre de célébrant pour votre mariage?

Le notaire célébrant, à titre d'officier public, peut recevoir le consentement des époux et les déclarer mariés l'un à l'autre lors d'une courte cérémonie qui se tiendra dans un lieu solennel, au choix du client, à l'occasion de la célébration d'un mariage civil.

Pour planifier cet heureux événement, parlez-en avec un notaire 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
Communiquez avec nous par courriel au : ealrenet@lino.com



René Trudel
Président

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

FABRINORD
LTÉE

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

René Trudel
président



CAT



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



Octobre 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Services du CLSC au 10 avenue Michaud: Vaccination enfants En avant-midi Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	2  Maison du Citoyen Atelier de création, 18 h 30 Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	3 Services du CLSC au 10, avenue Michaud : Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	4 Bureau municipal fermé	5 SOIRÉE AMATEUR STAR D'UN SOIR 19 H 30 Salle Mgr Duchemin	6  <i>Messe 9 h 30</i>
7 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	8 Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	9  Atelier de création 18 h 30 Maison du Citoyen Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	10 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11 Bureau municipal fermé	12	13  <i>Messe 9 h 30</i>
14 Congé Fête de l'Action de Grâce Bureau municipal fermé	15 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h DISTRIBUTION DES BACS BRUNS ADM. MUNICIPALE, 9 h à 13 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	16  Maison du Citoyen Atelier de création, 18 h 30 Biblio, 18 h à 20 h DISTRIBUTION DES BACS BRUNS ADM. MUNICIPALE, 9 h à 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	17 Services du CLSC au 10, avenue Michaud : Présence à l'école en a.m. Consultation au local de santé en p.m. Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18 Bureau municipal fermé	19	20  <i>Messe 9 h 30</i>
21 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	22 Tombée des textes journal DISTRIBUTION DES BACS BRUNS ADM. MUNICIPALE, 9 h à 13 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23  Maison du Citoyen Atelier de création, 18 h 30 Biblio, 18 h à 20 h DISTRIBUTION DES BACS BRUNS ADM. MUNICIPALE, 9 h à 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	24 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25 Bureau municipal fermé	26	27  <i>Messe 9 h 30</i>
28 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	29 SÉANCE D'INFORMATIONS BAC BRUN MAISON DU CITOYEN 19 H Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	30  Biblio, l'Heure du Conte 19 h, SPÉCIAL HALLOWEEN Atelier de création 18 h 30 Maison du Citoyen Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	31  FÊTE DE L'HALLOWEEN DANS LES RANGS ET RUES DE LA MUNICIPALITÉ Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Événements à venir : 2 novembre 2019 : Dégustation bières et saucisses Soirée dansante 11 décembre 2019 : Bibliothèque, L'Heure du Conte, 19 h, SPÉCIAL NOËL		

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

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

Mots mêlés
L'école



Voici la liste des mots à retrouver dans la grille

ECOLE	GOMME	ELEVE
CARTABLE	COLLE	DEVOIRS
TROUSSE	LIVRE	CAHIER
CRAYON	REGLE	GLOBE
MAITRESSE	TABLEAU	CISEAUX

R	E	G	L	E	J	Y	P	G	G
M	E	C	O	L	E	N	W	O	L
R	T	A	B	L	E	A	U	M	O
C	X	R	C	O	L	L	E	M	B
I	Q	T	R	O	U	S	S	E	E
S	M	A	I	T	R	E	S	S	E
E	O	B	C	A	H	I	E	R	L
A	T	L	I	V	R	E	K	U	E
U	D	E	V	O	I	R	S	Z	V
X	F	G	C	R	A	Y	O	N	E

Colorie-nous!



beachcomber
HOT TUBS



GROUPE
RÉCRÉ-EAU



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



Cub Cadet



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

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

Courriel : info@locationlla.com - Site Internet : www.locationlla.com

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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

Les personnes ressources sont :

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

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

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

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

Courriel: mun.stmarc@cableamos.com

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

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

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 renforcement d'appartenance de la MRC d'Abitibi et de ses partenaires.



THIBAUT

AMOS



- Expert en 2^e et 3^e 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



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

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 /
www.mielgrandeourse.com / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0