

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL CAMPAGNARD

Volume 19, numéro 8, 26 août 2019



Festivités Champêtres

St-Marc-de-Figuery

Vous êtes attendus en grand nombre au
rendez-vous annuel automnal Saint-Marcois

21^e Édition

7 septembre 2019

Valorisation de nos trésors au fil du temps



Vous accueillir,
c'est dans notre nature!



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

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget/Nouvelles municipales	4 à 6
Info-agente de développement.....	7
Info-recyclage.....	8
Info-environnement.....	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 21
Recette du mois.....	22
Conseil projets construction.....	23
La chronique des mielleux.....	24
Chronique météo.....	25
Section des nouvelles.....	26 à 30
Offre d'emploi.....	21
Section des communiqués.....	32 à 40
Contact avec l'état.....	41
Calendrier détachable.....	43
Pause café.....	45

PENSÉES DU MOIS

Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin sauront jusqu'où il est possible d'aller.

Thomas Stearns Eliot

Il faut viser la lune, parce qu'au moins si vous échouez, vous finissez dans les étoiles.

Oscar Wilde

Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses.

Franklin Roosevelt

Croyez en vous-même, en l'humanité, au succès de vos entreprises. Ne craignez rien ni personne.

Baronne Staffe

Ils le peuvent, parce qu'ils pensent qu'ils le peuvent.

Virgile

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.

Walt Disney

Les grandes réalisations sont toujours précédées par de grandes pensées.

Steve Jobs

C'est à l'âge de dix ans que j'ai gagné Wimbledon pour la première fois... dans ma tête.

André Agassi

Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.

Sénèque

<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 19 août 2019.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 8 juillet 2019 tel que déposé.
2. Sur recommandation du comité consultatif en urbanisme pour la dérogation mineure du 238 route 111, le conseil permet la construction d'un garage industriel de 30' x 38' à des fins d'entreposage.
3. Sur recommandation du comité consultatif en urbanisme pour la dérogation mineure 265 route 111, le conseil permet l'agrandissement du garage actuel à la dimension future de 22' x 30'.
4. Le conseil a accepté la soumission de Techtel communication au montant de 2 690.45, taxes en sus, pour un système téléphonique usagé.
5. Il a été résolu d'accepter la soumission de Simon Luneau entrepreneur électricien pour le branchement d'un panneau pour génératrice de 200 amp, afin de répondre aux exigences du plan de sécurité civile.
6. Le conseil autorise la directrice générale à procéder à l'embauche de journaliers occasionnels sur appel.
7. Le conseil désigne signataires autorisés monsieur Daniel Rose, maire et madame Doris Bélanger, directrice générale pour l'emprunt temporaire Desjardins pour le projet RIRL au montant de 389 400 \$.
8. Considérant le bon partenariat avec la CSH, les membres du conseil ont résolu d'offrir à titre gratuit les locaux nécessaires pour les besoins du programme passe-partout à l'école primaire Notre-Dame du Sacré-Cœur.
9. Les membres du conseil autorisent la directrice générale à participer au colloque de zone de l'ADMQ, les 12 et 13 septembre 2019 à Lorainville au Témiscamingue.
10. Conformément à l'article 202.1 du CM, la directrice générale apporte une correction au règlement 2019-257 puisqu'une erreur apparaît à l'article 6.
11. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en juillet 2019 pour un total de 93 568,55 \$
 - Versement par chèque C1900103 à C1900123
 - Paiement en ligne sécurisée L1900039 à L1900048
 - Paiement par transfert électronique P19000127 à P1900155
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard d'août 2019.
 - Comptes à payer en août 2019 en date du conseil pour un total de 92 391,65 \$
 - Salaires payés en juillet 2019
 - D1900139 à D1900165 pour un montant total de 14 330,90 \$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 9 SEPTEMBRE 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS

SECTION MUNICIPALE



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 9 septembre 2019 à 19h30 au 162 chemin des Prés.

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

Nature et effets :

Autoriser la construction d'un garage dont la hauteur total serait de 23' au lieu de 21' pour permettre une pente de 10/12, afin de conserver une pente similaire à la résidence. Selon la réglementation, la hauteur totale du garage est de 21'.

Identification du site concernée : 523 route 111

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

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce quatorzième jour d'août deux mille dix-neuf.

Doris Bélanger
Directrice générale et
secrétaire-trésorière



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 9 septembre 2019 à 19h30 au 162 chemin des Prés.

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

Nature et effets :

Autoriser l'implantation d'un garage supérieur à 160m² soit 232m² d'une dimension de garage de 50' x 50'. Autoriser une hauteur de mur à 16' et une hauteur totale de 25'. Selon la réglementation, la superficie totale est de 41' x 41' et la hauteur totale du garage est de 21', incluant la hauteur total des murs à 10'.

Identification du site concernée : 192 route de l'Hydro

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

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce quatorzième jour d'août deux mille dix-neuf.

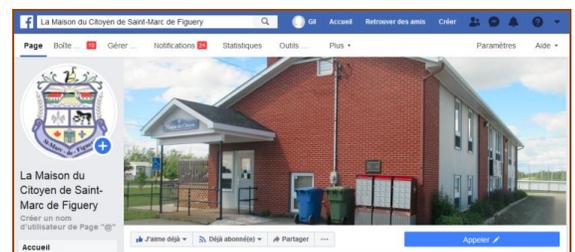
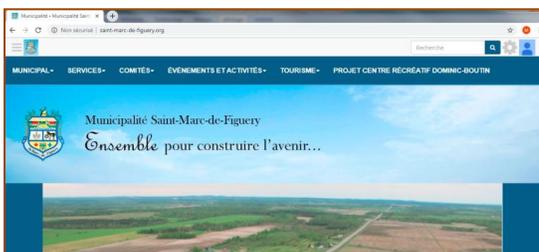
Doris Bélanger
Directrice générale et
secrétaire-trésorière

INFO-CITOYEN

Saviez vous que vous pouvez prendre connaissance de ce qui se passe dans votre communauté par l'intermédiaire du site internet de la municipalité ou du facebook de la Maison du citoyen ?
Soyez curieux et visitez-les !

▼ <http://saint-marc-de-figuery.org/>

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





INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES - JUILLET 2019

N° chèque	Nom	Description	Montant
L1900039	MINISTERE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source juin 2019	6 111,50
L1900040	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source juin 2019	2 334,79
L1900046	TÉLÉBEC LTÉE	10 av. Michaud, bureau municipal	274,09
L1900047	BELL MOBILITE	Cellulaires	193,88
L1900048	HYDRO-QUÉBEC	Luminaire, 10 av. Michaud, bureau municipal, PP1, PP2, garage/caserne	1 578,44
C1900103	C.D. BOUTIN	Poste, Quincaillerie musée, quincaillerie, watin, plomberie, Diésel, Essence, asphalte, glissières	1 791,23
C1900104	VILLE D'AMOS	Site enfouissement	4 604,69
C1900105	Habitation Brosseau	Patio patrimoine religieux, inversé porte bureau municipal	1 212,99
C1900106	Communication Pomerleau inc.	Cellulaires	45,94
C1900107	Coproration Vieux Palais-Maison Hector	Impression circuit historique	63,98
C1900108	H2Lab Inc	Test effluent	37,25
C1900109	ÉQUIPEMENTS PROTEK DU NORD INC	Dossard André	32,28
C1900110	RDéclic serrurerie	Remplacement serrures et clés sécurisé	443,80
C1900111	RM Entreprises	Abat-poussières	21 787,76
C1900112	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 108,72
C1900113	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Document gestion des documents municipaux	103,48
C1900114	LA MAISON DU BOULEAU BLANC INC.	Décès Mme Martel Nolet	75,00
C1900115	LUMEN - DIVISION DE SONEPAR CANADA INC.	2 x tournevis écrou aimantés	43,82
C1900116	Poste Canada	Journal	90,89
C1900117	H2Lab Inc	Tests affluent/effluent	328,84
C1900118	MUNICIPALITÉ DE LA MOTTE	Déplacement parking - congrès provincial	252,30
C1900121	AGRITIBI R.H. INC.	Mailles de jonction et accouplement	9,29
C1900122	Les services EXP inc.	Analyse de la Maison du citoyen	2 931,86
C1900123	Méga Centre Kubota	Entretien à 50 heures	527,07
P1900127	JOCELYNE BILODEAU	Duck tape, enveloppes, protecteurs, clés, clapet toilette, fleurs bureau municipal, déplacement, repas	213,95
P1900128	Gestion Simon Blanchard inc	Produits nettoyant garage, Bonhomme entrée, maison citoyen et parc, terre	534,10
P1900129	M & M NORD OUEST INC.	Plaquettes pickup, guenilles	280,94
P1900130	SÉCUR-ALERT INC.	Vérification boutons panique	182,25
P1900131	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	208,11
P1900132	BOIS TURCOTTE LTÉE	Teinture pour patio, matériaux bois... pario circuit patrimoine religieux	2 832,67
P1900133	Bélangier Doris	Papier, support ordi, calculatrice	224,15
P1900134	CLUB COOP DE CONSOMMATION D'AMOS	Commandite site commémoratif	66,60
P1900135	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges fosses septiques	19 769,15
P1900136	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	2 * voyages 0 3/4, chemin piétonnier sur chemin Bord de l'eau, site d'enfouissement	8 249,96
P1900137	PAPETERIE COMMERCIALE	Enveloppes biblio, couvertures de présentation	36,13
P1900138	RP EXPRESS	Transport test PP2	28,08
P1900139	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Projet Chamard - compostage	462,60
P1900140	M.R.C. D'ABITIBI	Formation pompier, permis de construction	355,94
P1900141	ANDRÉ LABBÉ	Déplacement chantier	327,60
P1900142	COSTE GUILLAUME	Entretien paysager Nord/Sud	257,83
P1900143	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900144	DANIEL ROSE	Carte sympathies	4,60
P1900145	DESCHÂTELETS MARIO	Portable réception	500,00
P1900146	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau et maison citoyen	82,50
P1900147	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	470,25
P1900148	ATELIER KGM INC	National seal	41,28
P1900149	PetroNor	Caerne/garage	128,22
P1900150	TEM Entrepreneur Général	Remplacement ponceau av. Michaud	2 191,13
P1900151	La COOP Novago	Graines mélange B, Deck circuit patrimoine religieux	331,99
P1900152	Bélangier Doris	Déplacement, disque dur, Antidote, rouleaux papier calculatrice, batterie de remplacement, post-it, bouton aimanté.	440,31
P1900153	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau et maison citoyen	67,50
P1900154	PetroNor	Maison citoyen	362,30
P1900155	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles et recyclables	8 773,55

93 568,55



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

La Financière agricole du Québec (FADQ) présente sa compilation¹ de transactions de terres en culture et de terres agricoles pour l'année 2018. La valeur moyenne pour les terres en culture est de 22 962 \$/ha comparativement à 21 265 \$/ha en 2017. Concernant les terres agricoles transigées, la valeur est de 16 928 \$/ha comparativement à 14 547 \$/ha en 2017.

VALEUR MOYENNE PAR ANNÉE DES TERRES EN CULTURE ET DES TERRES AGRICOLES COMPILÉES PAR LA FADQ AU QUÉBEC					DONNÉES RÉGIONALES TERRES EN CULTURE
Année	Terres en culture Valeur \$/ha	Terres en culture Écart (%)	Terres agricoles Valeur \$/ha	Terres agricoles Écart (%)	En 2018, les écarts les plus importants ont été observés dans les régions de la Chaudière-Appalaches Nord (+44 %), de la Mauricie (+15 %) et du Bas-Saint-Laurent (+13 %). À l'inverse, les prix recensés des régions de l'Abitibi-Témiscamingue (-28 %), du Centre-du-Québec (-4 %), de la Montérégie Ouest (-3 %) et du Saguenay-Lac-Saint-Jean (-2 %) ont vu la valeur des terres en culture diminuer.
2014	15 422	25,1	12 107	23,4	
2015	20 009	29,7	14 376	18,7	
2016	21 898	9,4	15 717	9,3	
2017 ²	21 265	-2,9	14 547	-7,4	
2018	22 962	8,0	16 928	16,4	

² Valeur moyenne mise à jour à la suite de la compilation additionnelle de transactions.

TERRES AGRICOLES

La compilation des transactions de terres agricoles permet de constater des valeurs moyennes régionales variant de plus de 31 000 \$/ha à moins de 5 000 \$/ha. Les écarts annuels observés sont également très variables d'une région à l'autre. Bien que certaines régions ont connu des augmentations importantes comme la Capitale-Nationale et l'Estrie, les régions de l'Abitibi-Témiscamingue et des Laurentides ont connu une baisse respective de 46 % et 21 % entre 2017 et 2018.

La valeur à l'hectare attribuée à une terre agricole diffère d'une région à l'autre ainsi qu'au sein d'une même région. Plusieurs facteurs influencent, à l'échelle locale, les conditions d'offre et de demande des terres agricoles. Parmi ces facteurs, notons l'usage d'une terre, les caractéristiques spécifiques du sol, son état général, son accessibilité, sa localisation et sa proximité des marchés. La disponibilité des terres sur un territoire donné, à un moment précis, ainsi que la situation financière de l'acheteur peuvent également avoir un impact sur la valeur accordée à une terre agricole.

Les données présentées ne peuvent donc pas être utilisées pour déterminer la valeur d'une terre en particulier.

VALEUR MOYENNE DES TERRES EN CULTURE ET DES TERRES AGRICOLES COMPILÉES PAR LA FADQ PAR RÉGION ADMINISTRATIVE

Régions administratives	Terres en culture 2018 Moyenne \$/ha	Terres en culture 2018 Écart type \$/ha	Terres en culture 2017 ³ Moyenne \$/ha	Terres en culture Écart 2017-2018 %	Terres agricoles 2018 Moyenne \$/ha	Terres agricoles 2018 Écart type \$/ha	Terres agricoles 2017 Moyenne \$/ha	Terres agricoles Écart 2017-2018 %
Bas-Saint-Laurent	6 234	2 933	5 534	13	6 159	4 348	4 446	39
Saguenay-Lac-Saint-Jean	7 339	3 640	7 499	-2	4 508	3 324	5 275	-15
Capitale-Nationale	9 437	6 120	8 885	6	10 552	8 840	6 777	56
Mauricie	17 096	5 547	14 928	15	15 135	6 256	12 794	18
Estrie	-	-	-	-	7 379	4 088	5 265	40
Outaouais	-	-	-	-	-	-	4 584	-
Abitibi-Témiscamingue	1 792	774	2 478	-28	891	542	1 663	-46
Chaudière-Appalaches (Nord)	12 295	4 156	8 549	44	8 101	4 140	8 492	-5
Chaudière-Appalaches (Sud)	-	-	-	-	9 119	4 828	9 078	0
Lanaudière	29 778	8 936	29 822	0	25 232	8 573	24 664	2
Laurentides	25 089	7 923	-	-	17 979	9 222	22 746	-21
Montérégie (Est)	36 108	13 006	34 428	5	31 179	14 009	27 824	12
Montérégie (Ouest)	36 072	11 497	37 013	-3	30 097	12 952	28 066	7
Centre-du-Québec	18 351	9 123	19 140	-4	14 090	8 367	13 193	7
Le Québec	22 962	s. o.	21 265	8	16 928	s. o.	14 547	16

Source Bulletin Transac-TERRES, Édition 2019

Pour lire le Bulletin dans son intégralité : <https://www.fadq.qc.ca/fileadmin/fr/bulletins/transac-terres-2019.pdf#page=3&zoom=auto,-321,23>



INFO-RECYCLAGE

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE RÉEMPLOI, RÉUTILISATION ET RECYCLAGE ?

La différence entre réemploi, réutilisation et recyclage est liée au statut et à l'usage de l'objet réemployé ou réutilisé.

- Le **réemploi** est une opération qui permet à des biens qui ne sont pas des déchets d'être utilisés à nouveau sans qu'il y ait modification de leur usage initial.
- La **réutilisation** est une opération qui permet à un déchet d'être utilisé à nouveau en détournant éventuellement son usage initial.
- Enfin le **recyclage** est l'opération par laquelle la matière première d'un déchet est utilisée pour fabriquer un nouvel objet.

Source : <http://www.reemploi-idf.org/quelle-est-la-difference-entre-reemploi-et-reutilisation/>

Recycler une râpe en porte-boucles d'oreille



Recycler des bouteilles en plastique en pot à crayons



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'eutrophisation



L'eutrophisation est le processus par lequel un lac se transforme progressivement en marais, en tourbière puis se redéveloppe en forêt. C'est un phénomène naturel qui se déroule sur une très longue période de temps, généralement sur des dizaines de milliers d'années. Toutefois, les **activités humaines** accélèrent le processus d'eutrophisation, entre autres par notre rejet excessif de phosphore et d'azote dans l'environnement. Il est alors possible d'observer ce phénomène sur **des dizaines d'années**.



Comment l'eutrophisation se développe-t-elle ?

Par l'accumulation de nutriments dans l'eau, les **végétaux vont croître plus rapidement**. Ils vont créer une couche verte sur le dessus de l'eau qui va **empêcher la lumière du soleil de pénétrer**, ce qui va causer la **mort des végétaux** en profondeur. En se décomposant, la quantité d'oxygène présent dans l'eau diminue et entraîne la **mort des poissons**. C'est par l'accumulation de ces «déchets» au fond que le lac se dégrade petit à petit.

Comment limiter notre apport en phosphore ?

- Aménager une bande riveraine sur notre terrain
- Restreindre l'utilisation d'engrais et choisir des fertilisants à libération lente et sans phosphate
- Ne pas fertiliser dans la bande riveraine
- Veiller à la conformité et au bon entretien de l'installation septique
- Utiliser des produits ménagers biodégradables et sans phosphate
- Contrôler le ruissellement en aménageant le terrain de façon naturelle

Saviez-vous que...

Les algues bleu vert peuvent être un signe d'eutrophisation et peuvent développer des toxines dangereuses pour l'homme ? Si vous en apercevez, faites-nous en part !



Pour toutes informations supplémentaires, observations ou questionnements, veuillez contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-824-4049
Courriel : informations@obvaj.org
Site internet : www.obvaj.org
Facebook : <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>



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

Déneigement

Égout – Aqueduc

Transport de vrac

Excavation

Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Pierre Bourque
Encore Doris!
Rainier et Grace
Tout mon temps pour toi
Le journal d'un disparu
Bank
Pélagie-La-Charrette
Ils l'ont appelé Nathan
Sur de lointains rivages
La transaction
Un plan simple
L'argent du monde
Alerte!
Le Québec à l'heure des changements climatiques

AUTEUR:

Anne Richer
Doris Lussier
Jeffrey Robinson
Maxime Landry
Maxime Landry
Arthur Hailey
Antonine Maillet
Annette Desjardins
Kristin Hannah
John Grisham
Scott Smith
Jean-Jacques Pelletier
Steven Guilbeault

MAISON D'ÉDITION:

Stanké
Stanké
l'Archipel
Libre Expression
Libre Expression
Feu Vert
leméac
Carte blanche
France Loisirs
Robert Laffont
Albin Michel
Alire
Boréal

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

**Horaires estivaux : Lundi au jeudi, 13 h à 16 h lorsque l'agente de développement est présente.
À compter du 11 septembre 2019, retour à l'horaire normal, tous les mercredis de 18 h à 20 h.
Au plaisir de vous accueillir!**

Services offerts à la population gratuitement:

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



C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

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

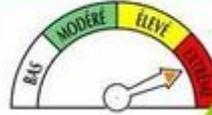
Station d'essence sans-plomb et diesel :



Produits Pétroliers Harricana inc.

INFO-POMPIER

Prévenir, c'est agir!



Pour un séjour en forêt qui ne laisse pas de trace, faites d'abord un saut au www.sopfeu.qc.ca afin de connaître le danger d'incendie et les mesures préventives en vigueur dans votre région.



Prévenir, c'est agir!

Feu de camp sécuritaire...
Ne brûlez pas d'étapes!

1. Préparez



2. Surveillez



3. Éteignez



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

De bonnes habitudes à prendre pour être en santé

Manger en bonne compagnie

Éloignez les écrans et prenez un moment pour connecter avec de vrais humains. Non seulement vous renforcerez vos liens sociaux, mais le fait d'entretenir une conversation vous incitera à manger plus lentement. Vous vous laisserez ainsi le temps de poser votre fourchette lorsque vous serez rassasié, mais pas trop plein.

Remplir la moitié de l'assiette de légumes et de fruits

Nous sommes nombreux à connaître cette recommandation, mais un beaucoup moins à l'appliquer. En faisant votre menu, pensez aux salades, aux potages, aux soupes, aux crudités, aux gratins, aux purées et aux sautés ou aux fruits frais, aux smoothies et aux compotes. Nutritifs, peu caloriques et bon marché, les végétaux devaient être les éléments prédominants d'une saine alimentation!

Suivre ses signaux de faim et de satiété

Quelle quantité d'aliments devrait-on manger quotidiennement? La réponse à cette question varie grandement selon votre poids, votre sexe, votre âge et votre niveau d'activité physique. Cela dit, une bonne façon de s'assurer qu'on mange juste assez pour combler nos besoins est d'écouter sa faim, tout simplement. Lorsque notre estomac gargouille, on mange. Lorsqu'on est rassasié, on arrête. Même s'il reste des aliments dans notre assiette. Même si on nous offre une deuxième portion.

Varié ses aliments

En ajoutant de la variété à notre menu, on profite des bienfaits uniques d'un large éventail d'ingrédients. On peut, par exemple, faire changement des rôties de blé au déjeuner en essayant un gruau overnight à base d'avoine ou encore, ajouter plusieurs légumes de couleurs différentes à notre panier d'épicerie.

Déjeuner > dîner > souper

Comme on a besoin de toute notre concentration et notre énergie durant la journée, il est souhaitable de manger un déjeuner soutenant, un lunch moyen et un souper léger. Ainsi, on se couche plus confortable et on se réveille avec un petit creux, juste ce qu'il faut pour... recommencer!

Boire de l'eau

L'eau est essentielle pour être bien hydraté et éviter les maux de tête, la fatigue et les difficultés de concentration inutiles. Traînez une bouteille réutilisable avec vous et laissez-la bien en vue pour penser à prendre de petites gorgées souvent. Le thé, la tisane et le café non sucrés sont aussi de bonnes options.

Miser sur la boîte à lunch

Que ce soit au travail, à l'école ou en déplacement, on est toujours gagnant lorsqu'on prépare soi-même ses repas et ses collations pour casser la croûte « sur le pouce ». Non seulement on peut épargner plusieurs dollars, mais on évite aussi l'excès de sodium, de sucres ajoutés, de matières grasses et d'additifs chimiques des chaînes de restauration rapide.

Prendre le temps de cuisiner

Cuisiner, voilà un bien grand mot! Ici, on parle plutôt de choisir un moment dans la semaine pour préparer quelques plats simples et savoureux qui vous feront sauver beaucoup de temps lors des journées chargées. En deux heures, on a le temps de cuire 12 muffins, de couper un melon et des crudités, de faire mariner du tofu et de faire cuire du quinoa sans problème.

Source : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/20-bonnes-habitudes-a-prendre-pour-etre-en-sante/>



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

Proximed



Membre affilié à :

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

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

Le programme **Accroche-toi à ton projet** s'adresse à tous les élèves des écoles secondaires du Québec.

Tu as une IDÉE, passe à l'ACTION !

Tes idées, tes passions, tes intérêts, tes talents peuvent aussi se vivre à l'école !

De nombreuses idées peuvent devenir un projet, par exemple:

<ul style="list-style-type: none"> • Organisation d'un spectacle • Création et production musicale • Expo sciences et technologies 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition d'un projet d'arts plastiques • Bande dessinée, lipdub, vidéo • Organisation d'activités sportives 	<ul style="list-style-type: none"> • Montage d'une pièce de théâtre • Production d'un livre • Mini entreprise, coopérative
---	---	---

Pour passer à l'action

Planifie ton projet et rassemble la gang dont tu as besoin.

Ton projet peut être :

<ul style="list-style-type: none"> • Individuel • D'équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepreneurial • Intégrateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Interdisciplinaire • Parascolaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Service communautaire • Ou autre.
--	--	--	--

Recherche dans ton école un adulte qui est d'accord pour appuyer ta demande de financement.

Ton projet peut avoir lieu en classe ou en parascolaire. Il devra être supervisé par un professionnel de l'école:

<ul style="list-style-type: none"> • Enseignant • Enseignant ressource 	<ul style="list-style-type: none"> • AVSEC • Agent de développement entrepreneurial 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailleur social • Directeur 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologue • Etc.
--	---	---	---

Fais quelques recherches pour préparer ton projet.

- - Qui va faire quoi ?
- - Quelles sont les étapes à réaliser ?
- - Quel est le matériel dont tu auras besoin, et combien cela va coûter ?

Envoie-nous ta demande de financement en complétant le formulaire en ligne (menu à droite)

Avant de nous soumettre ta demande consulte les :

[critères d'admission](http://www.jeunes-projet.qc.ca/dev/pages/docs/criteres.htm) (www.jeunes-projet.qc.ca/dev/pages/docs/criteres.htm)

[présentation de budget](http://www.jeunes-projet.qc.ca/dev/pages/docs/budget.htm) (www.jeunes-projet.qc.ca/dev/pages/docs/budget.htm)

À toi maintenant de développer ton projet ! Nous avons hâte de te lire !

Source : http://www.jeunes-projet.qc.ca/dev/p_progrATP.php

**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

L'école est commencée : comment bien s'organiser



C'est la rentrée! Et avec elle, vient l'obligation d'une vie plus rangée : les soupers plus rapides, les dodos plus tôt, les tonnes de papier en provenance de l'école à lire et à remplir, les divers frais à acquitter. Bref, c'est parti pour de bon et il faut rapidement sortir du mode «vacances»! Quand nos enfants sont petits, qu'on manque d'habitude, ça peut devenir un réel stress que d'essayer de suivre le rythme imposé par la vie scolaire. Voici quelques petits trucs qui pourraient bien vous aider à y voir plus clair...

Les papiers et les rendez-vous

Ne pas remettre à demain

Prenez l'habitude de défaire le sac d'école de vos enfants tous les soirs. Prenez, par exemple, une pause de cinq minutes avant de faire le repas pour consulter les communications école-parent qui prennent souvent des proportions faramineuses! Remplissez immédiatement les papiers qui doivent être retournés à l'école, sans attendre la date limite, sans quoi, vous risquez d'oublier ou de perdre les papiers. Réglez les comptes à payer (frais d'école, de garderie, cafétéria, sorties et pédagogiques...) le plus vite possible. N'attendez pas! La procrastination est le pire ennemi du parent.

Les dates importantes

Prenez un calendrier que vous conserverez toujours à la vue, sur le frigo, par exemple. Inscrivez-y les dates à ne pas oublier en fonction des communications que vous recevez : pédagogiques, sorties, travaux à remettre, photo scolaire, journée spéciale à la garderie, cours d'éducation physique - et équipement requis... - réunion de parents, fête d'enfants, cours de l'un et de l'autre, récupération... Avant d'accepter un rendez-vous, vous aurez bien vite sous les yeux ce qui vous attend, autant votre conjoint que vous ou les enfants. Ce calendrier vous sera aussi très utile pour les rendez-vous chez le dentiste, le pédiatre, l'optométriste, les activités sportives, les soupers des uns et des autres, les anniversaires...

Les pinces aimantées

Toujours sur le frigo (c'est pas très esthétique, mais tellement pratique!), accordez un « clip » magnétique à chacun de vos enfants. Vous y mettrez, pour chacun d'eux, les papiers importants à conserver. Par exemple, les détails liés à une sortie (apportez un lunch dans un sac jetable, une serviette de plage, un casque de bain...) ou à la vente de chocolat, à un événement tombola... Quand vous consulterez votre calendrier, vous pourrez donc vous référer à cette feuille pour trouver rapidement tout ce qu'il faut pour la journée. Vous pourrez y mettre les cartes d'invitation des petits amis avec leurs coordonnées, les feuilles d'inscription pour les tournois, les détails pour la recherche du plus jeune à remettre dans un mois... etc. Placez-les par ordre chronologique, de l'événement le plus proche à celui le plus éloigné. Cette façon de vous organiser vous facilitera la tâche, vous verrez!

Pour lire l'article dans son intégralité : <https://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/l-ecole-est-commencee-comment-bien-s-organiser-1.963739>



- Fenêtres et portes Roberge
- Vente et installation
- Vitrites 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

Pourquoi est-ce important d'établir des règles et des limites pour son enfant?

Les repères, de même que les interdits, sont nécessaires au développement de l'enfant pour qu'il se sente en sécurité. L'absence de limites l'expose à des difficultés qui peuvent avoir une influence sur son parcours et sa réussite scolaire : difficultés ou retards d'apprentissage, socialisation difficile, problèmes de comportement, etc.

Établir de 3 à 5 règles

En fonction des valeurs des parents, les traduire dans un langage concret pour l'enfant.

Écrire les règles

Écrire (ou dessiner) les règles de la maison et les afficher à un endroit visible. Faire participer les enfants en leur demandant de dessiner les règles ou en les invitant à les définir ensemble, selon l'âge. On peut référer les enfants à ces règles écrites lorsqu'il y a des écarts.

Avoir des attentes réalistes

Adapter ses attentes à l'âge et au développement de l'enfant.

Parler à son enfant

Prendre le temps d'expliquer le tout à votre enfant pour qu'il comprenne bien les comportements attendus. On formule nos attentes, autant que possible, de façon positive.

Être clair et précis

Formuler les règles et les conséquences de façon claire et précise.

Décider d'une liste de conséquences

Établir une liste de conséquences à appliquer lorsque les règles ne sont pas respectées.

Faire équipe

Faire équipe avec l'autre parent pour vous mettre d'accord sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, tout comme sur la conséquence à appliquer, au besoin.

Opter pour la constance et la cohérence

Être constant et cohérent. Les parents sont, aux yeux de leur enfant, un modèle à suivre. Ainsi, si l'une des règles de la maison stipule que le souper se prend en famille, il est important que les parents soient présents, eux aussi.

Modifier les règles

Changer les règles lorsqu'elles sont dépassées, n'ont plus à être appliquées ou sont intégrées par l'enfant. Les règles sont évolutives : elles sont là pour permettre à l'enfant de s'épanouir à l'intérieur d'un cadre sécurisant, et non pas pour les empêcher de faire quelque chose.

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/le-quotidien-familial/regles-et-limites-13-trucs-pratiques/>

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

L'alimentation

Les faits

L'alcool avec modération!

Le vin rouge est légèrement bénéfique pour le cœur et les artères, mais en petite quantité seulement. Par ailleurs, l'alcool, en général, peut accroître les risques de cancer, et il est toujours néfaste lorsque pris en grande quantité¹³. Si l'on boit, il faut donc opter préférentiellement pour le vin rouge. Les femmes devraient s'en tenir à six consommations ou moins par semaine, et les hommes, à douze ou moins.



Selon l'Université Harvard, une alimentation adéquate peut aider à écarter les maladies qui frappent à mesure que l'on vieillit, dont les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et même les cataractes². Au sujet de la prévention du cancer, Richard Béliveau, chercheur à l'Université du Québec à Montréal, a récemment soulevé un grand intérêt avec ses travaux sur une dizaine d'aliments anticancer. Leur consommation permettrait d'empêcher la croissance de microtumeurs générées spontanément au cours de la vie⁷.

Les aliments contenant les vitamines A, B6, B12, C et E, toutes antioxydantes, sont particulièrement intéressants, tant pour réduire les risques de maladies chroniques que pour protéger et nourrir les cellules du cerveau, contribuant ainsi à ralentir le déclin des fonctions cognitives⁸.

Du côté des suppléments, les multivitamines semblent s'imposer⁹. Certains autres peuvent être indiqués, comme les oméga-3 si vous ne consommez pas assez de poisson gras. Pour tout le reste, il vaut mieux consulter une nutritionniste ou un médecin.

Objectifs de base

- Consommer 5 à 10 portions de fruits et légumes tous les jours.
- Consommer des céréales à grains entiers tous les jours.
- Limiter la consommation de viande rouge et des autres sources de gras saturés.
- Limiter les aliments sucrés.
- Prendre une dose quotidienne de multivitamines.
- Ne pas consommer plus de calories qu'on en dépense par l'activité physique.

Recette idéale

Il en existe quelques-unes, parmi elles :

- le régime méditerranéen, dont les effets sur la longévité et la prévention des maladies ont été bien démontrés¹⁰;
- la pyramide alimentaire de l'Université Harvard, mise au point par le D^r Walter Willett¹¹;
- le régime anti-inflammatoire du D^r Andrew Weil¹².

On adopte graduellement l'une ou l'autre formule — ou celle que recommande votre professionnel de la santé — pour en faire notre guide alimentaire à long terme.

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

Avant l'Abitibi : territoire d'échanges, lignes de confluence

Exposition

Société d'histoire d'Amos

L'exposition "Avant l'Abitibi : territoire d'échanges, lignes de confluence" nous dévoile des objets provenant des traces d'occupation du territoire, récupérés lors des fouilles d'Archéo-08. L'Abitibi, région située sur une ligne de partage des eaux, est une plaque tournante économique et culturelle où des réseaux d'échanges se forment. Il y a d'abord les Premières Nations. Nomades, les Algonquins (Anicinabe) occupent le territoire. Les « Blancs » viennent s'installer avec les commerçants de fourrure, les missionnaires, puis les colons.



Cette exposition sera présentée jusqu'au 17 janvier 2020.

Horaires

Lundi au samedi de 13 h 30 à 16 h 30,
Jeudi soir de 18 h 30 à 21 h,

Prix : *Entrée libre*

Lieu :

L'exposition se trouve dans les vitrines dans le hall d'entrée de la Maison de la culture, côté stationnement. Les vitrines sont en face des portes du Centre d'archives.

*Centre d'exposition d'Amos
222, 1re Avenue Est, Amos
(819) 732-6070*

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 les rayons UV du soleil sont à leur maximum de 11 h à 15 h?

Alors restez à l'abri du soleil et de la chaleur pendant cette période de la journée.

Pour la plupart, nous aimons travailler, nous amuser et nous détendre dehors par une belle journée ensoleillée, mais la **surexposition au soleil et à la chaleur** peut avoir des effets néfastes sur la santé. Par exemple, les rayons ultraviolets (rayons UV) abîment l'ADN des cellules de la peau, ce qui peut provoquer le cancer de la peau.



Les conseils suivants peuvent vous aider à vous protéger, ainsi que votre famille, contre la chaleur et les rayons UV nocifs :

- Choisissez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) **d'au moins 30**. Protégez aussi vos lèvres en utilisant un baume avec FPS.
- Appliquez l'écran solaire généreusement et uniformément, au moins **15 minutes avant l'exposition au soleil** et remettez-en au moins toutes les 2 heures. Il faudra peut-être en appliquer encore plus souvent si vous transpirez, si vous vous baignez ou si vous vous essuyez avec une serviette.
- Portez des lunettes de soleil qui protégeront vos yeux contre les rayons UV et la lumière visible. Recherchez une étiquette qui indique une **protection contre les UVB et UVA**.
- Couvrez-vous. Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, protégez votre peau autant que possible. Portez un chandail de couleur pâle et à manches longues, un pantalon et un chapeau à large bord fait de tissus qui permettent la circulation de l'air.
- En période de chaleur accablante, buvez beaucoup de liquides frais (surtout de l'eau) **avant d'avoir soif** afin de diminuer votre risque de déshydratation.
- Restez à l'abri de la chaleur. Passez quelques heures dans un endroit frais. Cela pourrait être un secteur à l'ombre des arbres, une piscine ou un endroit climatisé.

Pour tout savoir sur la sécurité au soleil, y compris des conseils sur les premiers soins à prodiguer en cas de coup de soleil et de maladie liée à la chaleur, consultez le site web :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/secureite-soleil.html>

Maganga Lumbu
Directrice régionale
Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec

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

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

INFO-SÉCURITÉ

Saviez-vous qu'il est nécessaire de tester l'eau de la piscine ou du spa tous les jours, surtout en période de grande utilisation, afin qu'elle soit sans danger pour les baigneurs ?

L'eau des piscines ou des spas qui n'a pas été désinfectée adéquatement peut rendre les gens malades. Les maladies possibles incluent **des infections de l'oreille, des maux d'estomac ou des éruptions cutanées.**

Les microorganismes comme les bactéries et les virus peuvent vivre dans l'eau des piscines et des spas. Même l'eau claire peut abriter des microorganismes.

Que vous utilisiez des produits chimiques ou des dispositifs électriques pour purifier l'eau de votre piscine ou de votre spa, vous devez maintenir une certaine concentration de désinfectant pour empêcher la prolifération de microorganismes responsables de maladies. Les matières organiques comme les feuilles d'arbres, le gazon, les insectes et les crèmes solaires réduisent l'efficacité des produits désinfectants.

Lors de l'utilisation des produits chimiques pour piscines et spas, ayez en tête les conseils de sécurité suivants :

- Portez des vêtements de protection appropriés comme des gants, des lunettes et des chaussures.
- Employez une tasse en métal ou en plastique distincte et propre pour mesurer chaque produit chimique.
- Gardez les produits chimiques à l'écart des surfaces ayant un contact direct avec les aliments comme le dessus des comptoirs de cuisine, des tables et des cuisinières.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau savonneuse après avoir manipulé tout produit chimique.
- Ne fumez pas et ne consommez pas de boissons ni de nourriture pendant l'application d'un produit chimique.
- N'utilisez aucun produit dont le contenant n'est pas étiqueté.
- Ne mélangez pas différents produits chimiques et ne remettez pas un produit chimique renversé dans son contenant.

Pour en savoir davantage sur l'utilisation de produits chimiques pour purifier l'eau de votre piscine ou spa :
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-maison-et-jardin/votre-piscine-et-votre-spa.html>

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



Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

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

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

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

INFO-SÉCURITÉ



Lors de travaux routiers, la configuration de la route varie d'une fois à l'autre : entraves à la circulation, détour, circulation sur une voie réduite, etc.

Soyez alerte !

COMMENT?

- Faites attention aux signaleurs et autres travailleurs
 - Ils travaillent souvent le jour et parfois la nuit
 - Ils peuvent être dissimulés derrière des machines, des matériaux ou des structures
 - Ils ne sont pas toujours protégés par des balises ou des murets de béton
- Respectez la signalisation orange et la limite de vitesse indiquée
 - Attention, les amendes pour avoir circulé au-delà de la limite permise sont doublées!

SANCTIONS

Rouler à 90 km/h dans une zone où un panneau orange indique 70 km/h

- 110 \$, plus les frais
- 1 point d'inaptitude

Ne pas obéir aux ordres d'un signaleur

- 200 \$ à 400 \$, plus les frais
- 4 points d'inaptitude

Société de l'assurance
automobile

Québec 

Avec vous,
au coeur de votre sécurité

saaq.gouv.qc.ca/adapter-conduite

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

INFO-SÉCURITÉ

Vos enfants adorent jouer à l'extérieur? Enseignez-leur les règles de sécurité...

Saviez-vous que vous pouvez commencer à enseigner les règles de sécurité pour traverser la rue à un enfant âgé de 3 ou 4 ans, mais que vous devez toujours lui tenir la main en traversant la rue?

Les enfants veulent être actifs et ont besoin d'être actifs. C'est normal! Ils ont besoin d'explorer ce qui les entoure pour apprendre et pour grandir. Mais ils ne font pas toujours la différence entre ce qui est amusant et ce qui est dangereux. Les enfants ont besoin de la protection des adultes, notamment lors de leurs excursions à l'extérieur. Pour assurer la sécurité de votre enfant, au terrain de jeu, en tricycle et à bicyclette, ou pour traverser la rue :



- **Commencez tôt à enseigner à votre enfant à faire attention.** Parlez à votre enfant de ce qui est sécuritaire et de ce qui n'est pas sécuritaire.
- **Donnez l'exemple.** Par exemple, si vous portez un casque de bicyclette, votre enfant s'habitue plus facilement à en porter un lui aussi.
- **Restez près.** La meilleure façon de prévenir des blessures graves est de surveiller votre enfant de près.
- **Protégez votre enfant.** Aidez votre enfant à rester en sécurité même quand il y a des dangers. Par exemple, vous ne pouvez pas arrêter toutes les voitures dans la rue. Mais vous pouvez tenir la main de votre enfant quand vous traversez la rue.
- **Remarquez les nouvelles choses que votre enfant est capable de faire.** Vérifiez souvent pour voir si votre enfant est capable de rejoindre quelque chose de dangereux.

Pour des idées sur des activités faciles et amusantes à faire avec vos enfants de 0 à 5 ans pour faciliter l'apprentissage des règles de sécurité, lisez la fiche de renseignements :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/securite-quotidien-exterieur-ya-personne-parfait.html>

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

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

RECETTES DU MOIS

Poivron farci au thon

- 4 poivrons rouges
- 1 boîte de thon au naturel
- 30 g de maïs égoutté
- 30 g de haricots rouges cuits
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika en poudre
- sel, poivre



Préparation :

- ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.
- ÉTAPE 2 Coupez les poivrons en deux et retirez les pépins puis les membranes.
- ÉTAPE 3 Pelez et hachez l'oignon.
- ÉTAPE 4 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- ÉTAPE 5 Faites suer l'oignon dans la poêle.
- ÉTAPE 6 Rincez puis égouttez les haricots rouges et le maïs.
- ÉTAPE 7 Égouttez le thon.
- ÉTAPE 8 Mélangez le thon, les haricots rouges, le maïs, l'oignon, le paprika, du sel et du poivre dans un récipient.
- ÉTAPE 9 Farcissez les poivrons avec la préparation.
- ÉTAPE 10 Placez les poivrons dans un plat allant au four.
- ÉTAPE 11 Versez dessus un filet d'huile d'olive.
- ÉTAPE 12 Enfourez pendant 40 minutes.
- ÉTAPE 13 Servez bien chaud.

- Nombre de personnes : 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes

- Temps de cuisson et repos : 50 minutes
- Facile à cuisiner

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/poivron-farci-au-thon-84511.aspx?navdiapo=1565-2>

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

Sylvie Fleuriste

Sylvie Rouillard
Propriétaire

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

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Couleurs et éclairage

Les couleurs et l'éclairage influencent l'atmosphère générale de votre cuisine, et lui donnent une impression de grandeur, ainsi qu'un caractère accueillant. Les couleurs des placards, comptoirs de cuisine, revêtements de sol et de la peinture doivent toute être prises en compte. L'éclairage affecte les couleurs d'une façon spectaculaire, alors planifiez soigneusement ces deux aspects ensemble.



Pensez aux couleurs

Décidez si vous préférez un décor plus monochrome ou souhaitez plus de contraste. Par la suite, pensez à votre palette : des tons terreux ou des teintes plus vives? Considérez ensuite la dimension de la cuisine : une seule couleur peut convenir à une grande pièce ouverte, tandis qu'un mur de couleur différente peut très bien faire l'affaire dans une pièce plus petite.

Pensez à l'éclairage

Pensez à installer divers types de luminaires et à la façon dont ils influenceront l'ambiance dans la pièce. Il existe des luminaires pour un éclairage général ou ambiant; des luminaires d'appoint qui ajoutent un éclairage spectaculaire sur une fonction ou un endroit en particulier; des luminaires suspendus ou encastrés pour éclairer la surface de travail; ou un éclairage naturel provenant de nouvelles fenêtres ou de puits de lumière.

Pensez à l'endroit où les couleurs seront appliquées

Vous aimez les couleurs vives? Incorporez-les de façon stratégique. Vous aimez peut-être les comptoirs vert lime. Les aimerez-vous encore dans dix ans? Pensez plutôt à utiliser le vert lime sur un mur; vous pourrez facilement changer la couleur selon vos goûts.

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



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur

Bonjour à vous, chers concitoyens de St-Marc. Ça fait un bout de temps que vous avez eu de mes nouvelles, j'en suis désolé. J'ai sauté la dernière chronique par manque de temps. Le mois de juillet a été très occupé comme à l'habitude, je me reprends aujourd'hui, même si l'horaire est encore chargé.

Quel bel été nous avons eu, nous et les abeilles! L'automne est à nos portes, avec les travaux préparatoires à l'hivernement, en espérant des conditions climatiques plus favorables que la dernière saison. Le mois de juillet a été le plus chaud enregistré depuis la prise de statistiques par environnement Canada. Le mois de juillet, c'est le mois de la principale miellée en Abitibi, la miellée d'été, de trèfle, de lotier et d'épilobe. Toutefois, comme je l'avais mentionné précédemment, l'hiver a été très difficile encore cette année et de surcroît, le printemps a pris son temps à s'installer.

Il faut comprendre que le cycle de développement des colonies d'abeilles est assez lent. On parle de plus de deux mois de développement avant d'arriver à son apogée. Le printemps tardif a été un facteur important de ralentissement de ce développement mais aussi la reconstruction du cheptel a joué une grande part dans ce retard. Certains se rappelleront le procédé de fabrication des nucléis, la relève, les bébés ruches. Nous choisissons quelques cadres d'abeilles dans une ruche-mère que nous inspectons au préalable afin de s'assurer qu'il y a des abeilles de tous les âges, des réserves de nourriture suffisantes et l'absence de sa majesté. Une fois prélevées de la colonie, ces abeilles sont introduites dans une nouvelle ruche et une nouvelle reine y est ajoutée, achetée d'un éleveur de reines.

La colonie-mère a été privée d'environ 15% de ses ouvrières, pour donner une nouvelle ruche. À cause des grandes pertes hivernales de cette année, chaque ruche a dû donner de deux à trois nouvelles colonies, diminuant les populations de plus de 40%, ralentissant énormément le développement des ruches, ce qui donne comme résultat de belles ruches en santé, mais avec un développement un peu trop retardé pour profiter au maximum de la miellée d'été. 2018 et 2019 auront été des années de reconstruction, amputant les récoltes et le développement de la miellerie.

Ayant un beau mois d'août aussi, il est possible que la miellée d'automne compense en partie les problèmes du printemps, croisez-vous les doigts avec moi s'il vous plait. L'agriculture en générale, mais encore plus l'apiculture, est assez imprévisible dans notre belle région. J'ai vécu des années beaucoup plus productives que les moyennes provinciales mais j'en ai aussi connu des biens pires. Il est parfois très difficile de s'en remettre ainsi aux aléas de Dame Nature mais tellement stimulant et gratifiant les années ou sa générosité coule à flots des milliards de fleurs de l'Abitibi pour se rendre jusqu'à vos papilles, mes chers mangeurs de miel.

Il ne vous reste que quelques jours pour venir faire la visite safari mais la boutique sera ouverte tout l'automne, nous fermerons les dimanches à partir de la mi-septembre. Venez faire le plein de légumes, miel, boulangerie, produits régionaux, on vous attend.



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance^{MC}

**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

CHRONIQUE MÉTÉO

L'été se poursuit!

Environnement Canada prévoit pour le reste du mois d'août et le mois de septembre des températures au-dessus de la normale et ce à 60% de probabilité!... wouhou... Les normales qui étaient en septembre pour les 2 dernières années de 18.5 degrés le jour et de 6.5 degrés la nuit!

Pour ce qui est des précipitations, et bien, ils prévoient à 60% de probabilité que les précipitations seront SOUS les normales, qui ont été de près de 95mm de pluie lors des 2 dernières années en septembre!

Faut pas lâcher!!!

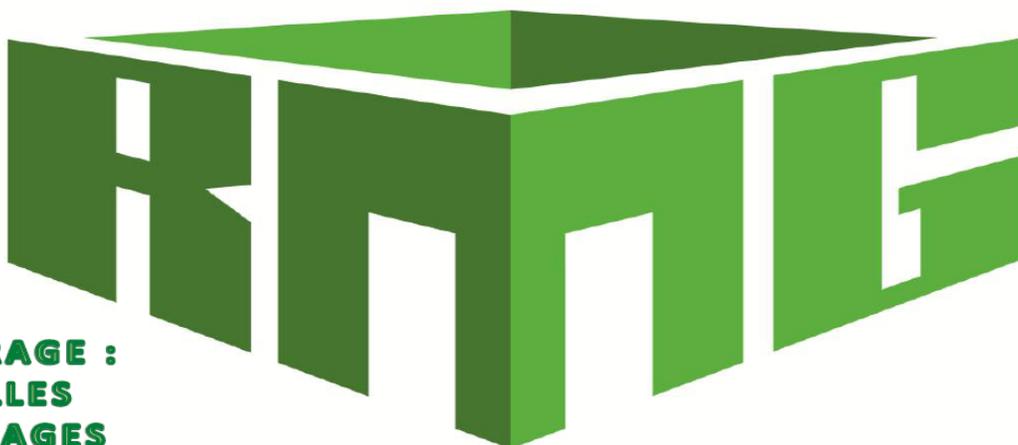
(Ces données ont été enregistrées le 8 août dernier...)

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

DES AMÉLIORATIONS SUR LE TRAJET MULTI-USAGE ET L'ESPACE VERT MUNICIPAL

Grâce à des aides financières provenant du Fonds structurant pour améliorer la qualité de vie des citoyens de la MRC Abitibi et du Programme au développement du transport actif dans les périmètres urbains du Ministère des Transports, Mobilité durable et Électrification des Transports, ainsi qu'un support financier local de la Municipalité et du Comité de gestion du trajet multi-usage. Les membres du comité ont pu faire exécuter des travaux de gravelage de sentiers sur le tronçon entre les chemins des Coteaux et des Riverains ainsi qu'à l'entrée Nord de l'Espace vert municipal. De plus, du matériel urbain a été acquis et installé à cette entrée. Merci aux membres bénévoles et à l'entrepreneur Monsieur Dany Corriveau de l'entreprise Excavation DGM Inc.

**Bravo!
Félicitations!**

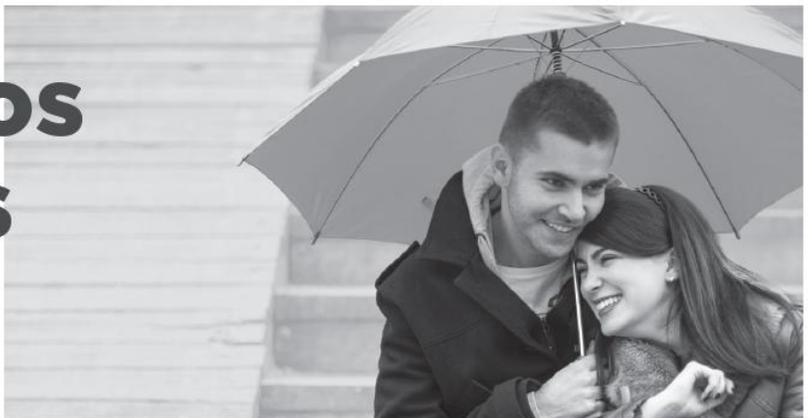
Protégez vos placements

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 NOUVELLES

25 ANS D'EXISTENCE ÉGAL RÉPARATION-RECONSTRUCTION

Au cours de la saison estivale des travaux de réparation et de reconstruction ont été exécutés afin de maintenir les éléments du parc en bon état, d'une part, permettre aux guides d'animer les visites convenablement et d'une autre, pour la sécurité des visiteurs.

La Croix de chemin a été reconstruite par Monsieur Jean-Marie Paradis, sa touche personnelle donne le résultat d'un élément historique d'une beauté exceptionnelle.

Merci Jean-Marie !

Histoire : Près de 3 000 croix de chemin sont aujourd'hui érigées le long des routes du Québec. Elles constituent un précieux héritage patrimonial. Les premières croix sont élevées par Jacques Cartier en signe de prise de possession du territoire. Plus tard, les pionniers font de même pour souligner la fondation d'un village, ainsi que l'habitant lorsqu'il prend possession de son lopin de terre. Plusieurs raisons amènent les Canadiens français à élever une croix de chemin : les cultivateurs en installent près de leurs champs pour invoquer une protection divine; le curé, pour indiquer l'emplacement d'une future église; les paroissiens en placent à mi-chemin du rang et s'y réunissent pour la prière du soir. Si les croix de chemin sont d'abord des objets religieux, leur caractère patrimonial s'affirme peu à peu en imprimant d'un cachet particulier les campagnes québécoises, puis en devenant des objets culturels témoignant du passé de foi de nos ancêtres.

Grâce aux dons de matériaux et de la participation citoyenne, la réfection de l'escalier du Musée de la Poste a été exécutée. **Merci à Ébénisterie R.N. Inc.** pour le don d'une partie des matériaux et au couple Bérubé-Bilodeau pour l'autre, ainsi que, pour leur travail bénévole pour la réfection de celle-ci. **Merci à Jocelyn et Jocelyne.**

Les membres de la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery



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

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

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

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

FESTIVITÉS CHAMPÊTRES

7 septembre 2019

**ANIMATION MUSICALE
ASSURÉE PAR 3 GROUPES**

Patrick & Phil Norman



François Aumond & Cie



Alain Doire en solo



Réservez votre place en appelant au 819-732-8601!

PRÉVENTE DES COUPONS DE REPAS

La prévente des coupons de repas permet de se prévaloir du privilège des réservations de table en groupe.

Repas champêtre à la Saint-Marcoise le 7 septembre 2019, service de 5 couverts accompagné d'une bouteille de vin d'un litre par 4 personnes adultes. Il sera confectionné par le Chef à domicile Traiteur. Ceci inclut le spectacle pendant et après le service du repas ainsi que l'accès au site gratuitement.

L'offre d'achat de table 16 places ou 8 places vous permettent d'être assuré de festoyer avec votre groupe.

Le coût d'un coupon de repas à l'unité : 30 \$

Pour l'achat d'une table ou de billets de repas à l'unité appeler au 819-732-8601

SECTION DES NOUVELLES

MOT DES MEMBRES DU COMITÉ ORGANISATEUR DES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES



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

Les membres du comité organisateur sont heureux de vous inviter au rendez-vous annuel du plaisir, des activités entre amis et en famille entremêlés d'échanges amicaux. Nous désirons que les participants célèbrent haut et fort cette 21^e édition des Festivités Champêtres afin qu'ils puissent y vivre des instants inoubliables.

Par les activités qui vous seront offertes au cours de l'événement, nous atteindrons notre objectif soit : **«Faire connaître le potentiel local tant humain, matériel, touristique que culturel».**

NOS collaborateurs :

Depuis 25 ans la communauté Saint-Marcoise accueille des visiteurs sur le site du Parc Héritage. Dès son ouverture en juin 1994, c'est sous la devise **«Vous accueillir, c'est dans notre nature!»** que les administrateurs et employés du site ont mis en place les éléments permettant de mettre en évidence celle-ci. De plus, en cette année 2019, l'équipe locale de hockey Les Aigles a célébré son 50^e Anniversaire d'existence.

Alors, en cette 21^e édition, le thème est **«Valorisation de nos trésors au fil du temps»**. Nous mettrons en valeur nos joyaux qui font rayonner la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery tant localement, régionalement qu'au niveau provincial. Ils sont à l'image de la devise de notre municipalité **«Ensemble pour construire l'avenir»**. Cette fête annuelle permet de vivre et revivre des moments de plaisir qui s'ajouteront à l'histoire locale.

Il va sans dire que la réussite d'un tel événement est possible grâce à la générosité de nombreux collaborateurs et partenaires financiers. Nous voulons également souligner le travail exceptionnel des nombreux bénévoles qui, année après année, contribuent au succès de cette fête. Par la même occasion, nous désirons leur transmettre nos sincères remerciements.

Nous souhaitons que ces Festivités Champêtres à la Saint-Marcoise s'ajouteront aux bons moments de votre registre de souvenirs, de plus, nous vous remercions de votre participation continue.

BIENVENUE À TOUS LE 7 SEPTEMBRE PROCHAIN !



Johanne Sabourin,
Activités culturelles



Raymond Breton,
Activités extérieures



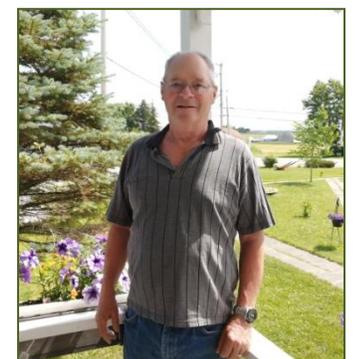
Yvon Lantagne,
Travaux d'infrastructures



Josée St-Laurent,
Activités extérieures



Jean-Marie Paradis,
Travaux d'infrastructures



Pierre Petit,
Activités pour les aînés

SECTION DES NOUVELLES

BONNE RENTRÉE SCOLAIRE À TOUS LES JEUNES SAINT-MARCOIS ET SAINT-MARCOISES!

L'heure de la reprise des cours à l'école, au cégep ou à l'université vient de sonner: la fameuse rentrée des classes!

Les mots-clés pour cette rentrée scolaire sont: motivation, bonnes résolutions et investissement...



Si vous appliquez bien les ingrédients de cette recette de la réussite alors vous passerez une excellente année.

L'instance municipale souhaite à tous les étudiants une année scolaire réussie vous permettant d'avancer un peu plus vers vos projets professionnels!

Soyez motivé et croyez en vos capacités, elles sont grandes!

La confiance en soi est la clé de la réussite dans l'existence.

Alors il faut que vous ayez confiance en vous afin de développer vos grandes qualités personnelles.

La scolarité est un chemin qui mène à la réussite professionnelle qui permettra, une fois adulte, de vous épanouir dans tous les volets de votre vie: professionnel, familial, relationnel et en amour.

Sachez que nous marchons à vos côtés sur ce chemin qui vous mène vers votre épanouissement.

Nos meilleurs vœux de réussite à tous!

Les membres du conseil et les employés
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery





OFFRE D'EMPLOI

Municipalité de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery

ADJOINT(E) ADMINISTRATIF(VE)

La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery est située en Abitibi-Témiscamingue. Elle compte une population de 881 habitants.

Titre du poste: Adjoint(e) administratif(ve)
Statut d'emploi: Permanent, 30 à 35 heures /semaine, de jour
Localisation: 162, chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery, JOY 1J0
Supérieur immédiat : Directrice générale

Finalité du poste

L'adjointe administrative est responsable de l'accueil, elle renseigne et/ou dirige les personnes vers le service approprié. Elle soutient le personnel administratif dans différents champs. Elle est à l'aise avec différents supports électroniques. Excellente maîtrise de la langue française (parlée et écrite). Sens d'initiative, polyvalence, un bon jugement ainsi que le sens des responsabilités. Esprit d'équipe, professionnalisme, flexibilité et créativité.

Tâches administratives

- Superviser l'accueil physique et téléphonique de l'organisme;
- Produire divers documents, lettres et correspondances;
- Effectuer des recherches et du classement;
- Encaissement et facturation;
- Assurer la gestion et l'animation des médias sociaux;
- Exécuter toutes autres tâches connexes nécessaires.

Champs de compétence

- Diplôme d'études secondaire 5, DEP ou expérience pertinente;
- Excellentes aptitudes en rédaction;
- Bonne maîtrise de la suite Office (Word, Excel).

Conditions de travail

- Permanent à temps plein 30 à 35h/semaine, de jour;
- Être admissible au programme de subvention salariale (une aide financière pour faciliter l'intégration en emploi) d'Emploi Québec;
- Salaire selon la formation et l'expérience;
- Assurances collectives et régime de retraite après 6 mois.

Toute personne intéressée doit faire parvenir son curriculum vitae au plus tard le 29 août 2019 avant 16 h, par courriel ou par la poste aux coordonnées ci-dessous.

Municipalité Saint-Marc-de-Figuery
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) JOY 1J0
mun.stmarc@cableamos.com

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



SECTION DES COMMUNIQUÉS

Prêt à l'emploi?
Venez nous voir!



Début de la formation :
9 septembre 2019



Stratégies Focus 50 ans et plus

Programme de placement pour un retour sur le marché du travail



Un seul numéro pour Amos et Val-d'Or
1 877 825-1032



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

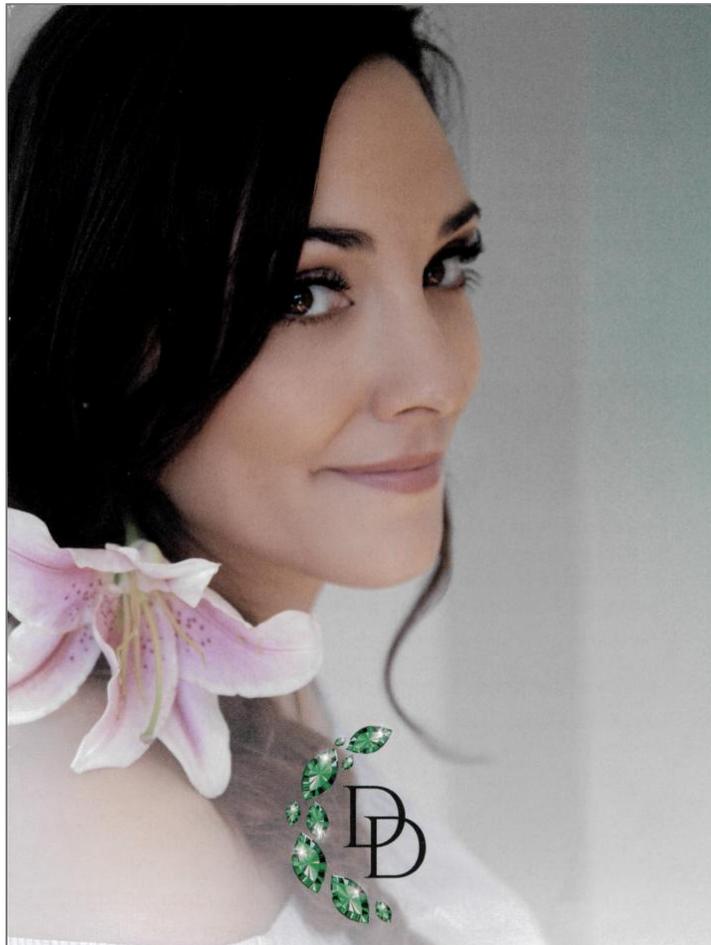
Prêt personnel pour les
entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,
5 000 \$ à 25 000 \$

▼ 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



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

Bien commencer l'année et rester concentré!

Quel été!

Du bon temps et toute une panoplie d'émotions! C'est maintenant le moment de la **rentrée**. On retrouve des visages familiers, mais on est aussi confronté à de nouveaux défis! Voici quelques trucs pour t'aider à partir du bon pied cette année.



Préparer son environnement

Il n'y a pas de meilleur moment que la rentrée pour penser à toutes les choses qui te seront utiles pendant l'année. Tu peux commencer par faire le ménage de tes affaires : trier ton matériel scolaire de l'année dernière, ton linge, tes vêtements de sport, etc. As-tu tout ce qu'il te faut? Ensuite, tu pourrais en profiter pour te créer, à la maison, un espace dédié aux devoirs et aux leçons. Un endroit personnalisé qui t'inspire et de donne le goût de bien commencer l'année!

Retrouver un horaire régulier

Après un été où tu as vécu plein de belles choses, tu as sans doute pris l'habitude de te coucher un peu plus tard, de dormir le matin, de faire les choses à ton rythme. Avec l'école, tout cela va changer!

Pour te réhabituer, tu pourrais par exemple recommencer graduellement à te lever plus tôt : il te semblera moins difficile de te lever pour le grand jour. Pas toujours facile de se coucher tôt et avoir un sommeil réparateur! Tu peux essayer de te détendre en pensant à des choses plaisantes, lire un bon livre ou écouter de la musique calme. Utilise la méthode de relaxation que tu préfères pour te détendre avant de dormir.

Source : <https://www.vrak.tv/lifestyle/reactions/bien-commencer-l-annee-et-rester-concentre-1.1550658>

Avis de recherche

Recherchons des bénévoles pour accomplir diverses tâches auprès d'organismes et dans l'organisation d'activités et d'événements avec des gens dynamiques.

Compétences recherchées :

- Aptitudes à travailler en équipe;
- Désir de s'épanouir dans une activité bénévole;
- Prêt à apprendre;
- Aucune connaissance spécifique n'est demandée.

Avantages offerts aux candidats :

- Travailler dans un milieu calme et dynamique;
- Horaire souple : votre disponibilité sera la nôtre.

Organismes – événements – activités :

Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery

Festivités Champêtres de Saint-Marc-de-Figuery

Festyballe de Saint-Marc-de-Figuery

Postes à combler :

- Administrateurs de conseil d'administration
- Manœuvres
- Aides au montage de salles, service de bar, casse-croûte, aménagement d'espaces d'activités
- Tout autre poste pouvant contribuer à l'amélioration des événements et activités

Venez nous rencontrer afin de voir ce que vous pourriez apporter aux organismes locaux.

Vos organismes ont besoin de vous.

Jocelyne Bilodeau
Agente de développement
819-732-8601
jojobilod@yahoo.fr



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 COMMUNIQUÉS

Démolir les mythes liés à la maladie d'Alzheimer (1^{ère} partie)

« Les mythes renforcent les préjugés au sujet de la maladie et nous empêchent de comprendre et d'aider les personnes qui en sont atteintes »

1- J'aurai un jour l'Alzheimer parce qu'un membre de ma famille en est atteint

R. : Moins de 7% seulement des cas sont liés aux gènes qui causent la forme familiale.

2- L'Alzheimer affecte uniquement les personnes âgées

R. : Bien que l'âge soit le facteur de risque le plus important, la maladie ne fait pas partie du processus normal du vieillissement.

3- Il existe un remède contre l'Alzheimer

R. : Il existe plutôt des médicaments et d'autres approches thérapeutiques; de nombreux essais cliniques sont en cours, lesquels agiraient directement sur le processus de la maladie.

4- La perte de mémoire veut-elle dire que j'ai l'Alzheimer?

R. : De nombreuses personnes vieillissantes ont des pertes de mémoire, mais cela ne veut pas dire qu'elles sont toutes atteintes d'Alzheimer, surtout si elles n'ont pas de troubles de jugement et de raisonnement ou de difficultés à communiquer.

5- L'aluminium cause l'Alzheimer

R. : Aucune preuve concluante; ce serait plutôt l'effet combiné de plusieurs facteurs de risques qui entraverait les mécanismes naturels d'auto-réparation du cerveau, dont l'âge, l'hérédité, le style de vie et les facteurs environnementaux.

Le fait de démolir les mythes permet de mieux faire face à la réalité de la maladie. Une émission présentée à la télé de Radio-Canada en octobre 2017 et intitulée « *Maladie d'Alzheimer : où en est la science* » a fait savoir que les recherches se poursuivent, notamment par des traitements-essais sur les protéines du cerveau. Il y était question aussi de l'éducation comme étant un facteur de protection (connectivité cérébrale).

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



Le mouvement Albatros offrira une formation de base sur l'accompagnement des personnes en fin de vie et en soins palliatifs à l'automne 2019 à Amos, aux dates suivantes : 5-6 octobre avec François Forté et le 2^e bloc 19-20 octobre.

La formation aura lieu au Centre de Développement Communautaire d'Amos situé au 42, rue Principale Nord à Amos. Notez que les places sont limitées.

Le Mouvement Albatros a pour mission d'accompagner des personnes rendues au dernier stade de leur vie et d'apporter un appui à leur famille, si nécessaire. L'organisme peut donner du soutien, du répit et du réconfort à tous ceux qui demandent son aide. L'objectif est d'offrir une qualité de vie tant au malade qu'à son entourage. À la suite d'un deuil, il peut également donner du soutien, une présence, une écoute et un appui moral par le biais notamment d'un groupe d'entraide.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, communiquez avec :

Aline : 819-732-2707 ou Cécile : 819-727-3682
ou par courriel à albatrosvoilieramos@gmail.com

Corporation Albatros 08 inc. et le comité directeur du Voilier d'Amos

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

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 proches aidants et la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer seront invités cet automne à un déjeuner-causerie gratuit. L'activité se tiendra à la **Station 55+** (ancienne gare) au 102, avenue de la Gare à Amos et la date sera acheminée plus tard.

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

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 COMMUNIQUÉS

HORAIRE –SEPTEMBRE 2019

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **jeudi 5 septembre:**

- 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^{ème} ÉTAGE

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

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

🕒 **lundi 9 septembre:** *Landrienne*
🕒 **mardi 25 septembre:** *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



RÉSIDENTIEL

Vous pensez vendre, acheter, financer ou refinancer un bien immobilier ou un immeuble? Tous ces projets requièrent des actes juridiques qui nécessitent que vous consultiez un notaire expert en droit immobilier afin d'éviter bien des soucis.

Pour prendre en main tous vos projets, que ce soit pour l'achat d'une nouvelle propriété, pour son financement ou pour la création d'une servitude, pensez à consulter votre expert spécialisé en droit immobilier 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**

FABBRINORD
LTÉE

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

René Trudel
président

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

CAT



Septembre 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Événements à venir : 30 octobre 2019 : Bibliothèque, L'Heure du Conte 19h, SPÉCIAL HALLOWEEN 2 novembre 2019 : Dégustation bières et saucisses Soirée dansante						1  Messe, 9 h 30
2 FÊTE DU TRAVAIL Bureau municipal fermé	3 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	4  Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	5 Services du CLSC au 10, 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	6 Bureau municipal fermé	7  Festivities Champêtres St-Marc-de-Figuery	8  Messe, 9 h 30
9 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11  Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	12 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13 Bureau municipal fermé	14 Bureau municipal fermé	15  Messe, 9 h 30
16 Bureau municipal fermé	17 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18  Biblio, 18 h à 20 h Atelier de création 18 h 30 Maison du Citoyen Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	19 Services du CLSC : Présence à l'école a.m. Consultation : 13 h à 15 h au 10, avenue Michaud Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20 Bureau municipal fermé	21 Bureau municipal fermé	22  Messe, 9 h 30
23 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24 Tombée des textes journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25  Biblio, 18 h à 20 h 3 ^e versement de taxes municipales Atelier de création 18 h 30 Maison du Citoyen Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	26 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 Bureau municipal fermé	28 Bureau municipal fermé	29  Messe, 9 h 30
30 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h						

NOUS POUVONS VOUS AIDER :



Passeports

*Immigration
et citoyenneté*

Assurance-emploi

*Crédit d'impôt pour
personnes handicapées*

*Prestation fiscale
pour enfants*

*Programme d'aide
financière*

Revenu Canada

*Service Canada
et RHDCC*

Services aux aînés

*Félicitations pour des
événements importants
et anniversaires*

Christine Moore | **Députée d'Abitibi-Témiscamingue**

554, 1^{re} avenue Ouest, Bureau 101, Amos (Québec) J9T 1V3
www.christinemoore.npd.ca • christine.moore@parl.qc.ca
819 732-2266 • 1 800 567-6433

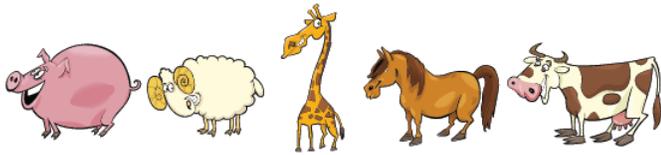
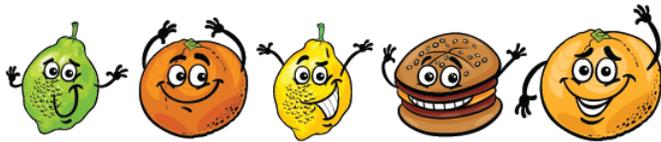




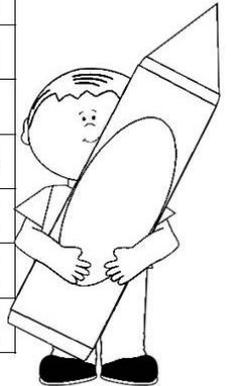
PAUSE CAFÉ

TROUVE LES MOTS
DANS LA GRILLE CI-DESSOUS.

Trouve l'intrus



c	o	m	p	a	s	é	t
c	a	h	i	e	r	c	a
c	l	o	c	h	e	o	b
r	c	o	l	l	e	l	l
è	l	i	v	r	e	e	e
g	c	l	o	c	h	e	a
l	c	r	a	y	o	n	u
e	p	i	n	c	e	a	u



cahier - cloche - colle - compas
 - crayon - école - livre -
 pinceau - règle - tableau

Bonne rentrée scolaire!

LOCATION LAUZON AMOS

Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

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



beachcomber
HOT TUBS



GROUPE
RÉCRÉ-EAU



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 :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

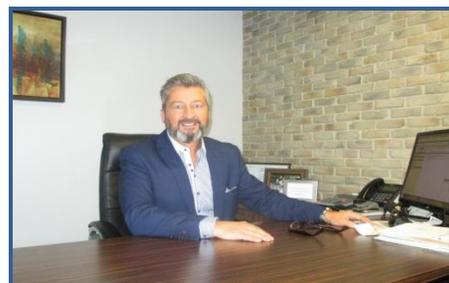
J9T 2J8

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

PANIERS 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