

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Volume 19, numéro 6, 25 juin 2019



Que de belles histoires
à succès à découvrir!





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: Jocelyne Bilodeau, Guylaine Audet, Amilie Martel et Mouvement Kodiak

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-compost.....	10
Info-biblio.....	11
Info-pompier.....	12
Info-santé.....	13
Info-jeunesse.....	14
Info-scolaire.....	15
Info-parents.....	16
Info-aînés.....	17
Info-culture.....	18
Info-sécurité.....	19
Recette du mois.....	20
Conseil projets construction.....	21
La chronique des mielleux.....	22
Section des nouvelles.....	23 à 32
Section des communiqués.....	33 à 40
Contact avec l'état.....	41
Calendrier détachable.....	43
Pause café.....	45

PENSÉES DU MOIS

Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve.

Antoine de St Exupery

Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait.

Mark Twain

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

Confucius

Dans 20 ans, vous serez plus déçu par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez.

Mark Twain

Si un jour tu n'as plus la force d'avancer, regarde derrière toi. Tu as affronté tellement de choses dans le passé, ça serait dommage d'abandonner maintenant...

Je sais très bien que je ne plais pas à tout le monde... Mais quand je vois à qui je ne plais pas... Ben, en fait, ça ne me dérange pas!!!

J'ai appris à attendre, j'ai appris à accepter, j'ai appris à respecter. Mais je n'apprendrai jamais à faire semblant d'être quelqu'un que je ne suis pas.

Santéplusmag.com

**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 3 juin 2019.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 6 mai 2019 tel que déposé.
2. Adoption des états financiers vérifiés au 31 décembre 2018. La municipalité démontre un excédent de 66 180\$ pour l'exercice, le surplus cumulé non affecté au 31 décembre est de 180 599\$.
3. Le conseil appuie la campagne financière de la Société Canadienne du Cancer pour un montant de 50\$.
4. Le conseil adopte le rapport annuel 2018 du schéma de couverture de risques en sécurité incendie de la MRC d'Abitibi.
5. Le conseil a résolu d'accorder l'année optionnelle à Excavation Gilbert Sheehy inc. pour le contrat de déneigement et entretien des chemins Hiver 2019-2020.
6. Étant donné le retard pour la collecte de compost, la municipalité a augmenté les collectes des matières résiduelles pour la période estivale pour un coût supplémentaire de 7 800\$.
7. Une mise à jour du contrat de la directrice générale et de l'inspecteur municipal a été adoptée pour diminuer les heures accumulées.
8. Le conseil réitère son engagement à poursuivre le projet de compostage avec les municipalités de La Corne, St-Félix et Landrienne. La municipalité autorise la municipalité de Landrienne a commandé les composteurs thermophiles.
9. Le conseil appui la demande d'autorisation pour une construction sur la route 111 auprès de la CPTAQ.
10. Le conseil soutient financièrement l'activité des festivités champêtres par l'achat d'une page publicitaire dans le livre souvenir 2019.
11. Pour la période estivale, le bureau municipal sera fermé du 29 juillet au 2 août inclusivement. La séance du conseil prévu le 12 août est reportée au 19 août 2019.
12. Il est résolu d'autoriser le comité administratif de la MRC d'Abitibi a effectué l'achat d'ilots de récupération conditionnellement à l'obtention de l'aide financière du Programme d'aide financière pour la récupération dans les aires municipales.
13. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en mai 2019 pour un total de 58 816.21 \$
 - Versement par chèque C1900068 à C1900091
 - Paiement en ligne sécurisée L1900030 à L1900033
 - Paiement par transfert électronique P1900080 à P1900101
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de juin 2019.
 - Comptes à payer en juin 2019 en date du conseil pour un total de 138 008.02 \$
 - Salaires payés en mai 2019
 - D1900091 à D1900110 pour un montant total de 9 282,75 \$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 8 JUILLET 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.



Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
COMpte-REndu SéANce EXTRAORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé de la décision du conseil municipal, adoptée lors de la séance extraordinaire du 10 juin 2019.

1. Le conseil octroi le contrat pour l'appel d'offres 2019-01 à Entreprise Roy et frères au montant de 329 898,20 \$, taxes non comprises, étant le plus bas soumissionnaire afin de procéder au remplacement de trois ponceaux, 7 panneaux de signalisation du chemin la Rivière et resurfaçage 1.1 km du chemin des Prés.

INFO-CITOYEN



UN PETIT RAPPEL

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



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



AVIS

À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIENS :

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



Article 5

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

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

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



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUE MAI 2019

N°	Nom	Description	Montant
C1900068	C.D. BOUTIN	Épicerie Raconte-moi mon village	372,83
C1900069	CORPORATION DEVELOPPEMENT ST-MARC	Accueil nouveaux arrivants	900,00
C1900070	POMPIERS D'AMOS	Remplissage 6 bonbonnes	60,00
C1900071	C.D. BOUTIN	Poste, produits nettoyant, essence Scie-dégeleuse-pick up-tracteur, diesel niveleuse, funéraille, aliments, diesel et batterie pompiers	1 597,34
C1900072	Poste Canada	Journal	102,09
C1900073	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurance-collective	1 108,72
C1900074	Magny Claudia	Politique familiale - couches lavables	100,00
C1900075	GROUPE ULTIMA INC.	Prime d'assurance - Tracteur	303,00
C1900076	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Congrès 2019 Québec	619,72
C1900077	H2Lab Inc	Test PP2	141,88
C1900078	JÉRÉMY BÉRUBÉ	CCU 2016-2019	400,00
C1900079	JEAN-CLAUDE PÉRIGNY	CCU 2016-2019	400,00
C1900080	Simard Marlène	CCU 2018-2019	125,00
C1900081	Priorité STRAT J inc.	1er versement - Plan de sécurité civile	3 005,78
C1900083	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Cartouche d'encre, chemises	204,40
C1900084	ATELIER KGM INC	Inspection annuelle camion incendie	167,51
C1900085	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Formation un projet, un règlement d'emprunt	256,39
C1900086	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Réparation cheminée caserne/garage	1 627,21
C1900087	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement, entraide pompiers	3 161,23
C1900088	Espace entrepreneuriat collectif	Inscription Daniel Rose	25,00
C1900089	H2Lab Inc	Test effluent	18,63
C1900090	RÉJEANNE LAROCHELLE	Remboursement vidange fosse septique	230,00
C1900091	LE GROUPE SPORTS-INTER PLUS INC.	Filets de tennis et cables	693,16
L1900030	HYDRO-QUÉBEC	Maison citoyen, bureau municipal, garage/caserne, luminaires, station	2 248,75
L1900031	BELL MOBILITE	Cellulaires	122,37
L1900032	HYDRO-QUÉBEC	Station PP2	338,03
L1900033	TÉLÉBEC LTÉE	Maison citoyen et bureau municipal	272,99
P1900080	JOCELYNE BILODEAU	Heure du conte, déplacement	142,35
P1900081	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank 30lbs et 100 lbs	179,53
P1900082	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Nettoyage fossé rang de l'Église	718,60
P1900083	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau municipal et maison du citoyen	75,00
P1900084	Gestion Simon Blanchard inc	Ensemble hockey + bâtons- activité	83,92
P1900085	FERABI INC.	Feuille de grillage - tracteur	74,56
P1900086	GROUPE CCL	Permis d'installation septique/eau souterraine	491,57
P1900087	M & M NORD OUEST INC.	Boulons, peinture orange et apprêt	72,71
P1900088	CLUB COOP DE CONSOMMATION D'AMOS	Épicerie Raconte-moi mon village	353,63
P1900089	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	515,09
P1900090	Gestion Simon Blanchard inc	Solde facture baton de hockey	7,92
P1900091	Bélanger Doris	Porte-clés, pinces, tape, lecteur de température pompier, déplacement	86,38
P1900092	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau municipal et maison du citoyen	60,00
P1900093	WSP CANADA IC.	Service professionnel - inscription SOMAEU	179,12
P1900094	RP EXPRESS	Transport test PP2	15,32
P1900095	UAP inc. (Traction Amos)	Matchmat plus hose	9,37
P1900096	DANIEL TÊTREAU	Audit 2018	5 863,73
P1900097	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900098	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Deneigement 4 de 4	24 949,58
P1900099	Gnak	nom de domaine	34,49
P1900100	PetroNor	Maion citoyen, caserne/garage	356,14
P1900101	SANIMOS INC.	collecte ordures et matières recyclables	5 784,20
			58 816,21



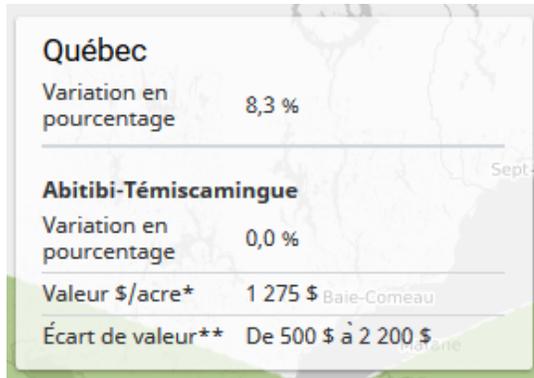
INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

La valeur des terres agricoles au Canada en progression constante

La valeur moyenne des terres agricoles du Canada a continué sa progression constante en 2018, sous l'effet d'investissements moindres, mais plus stratégiques, des producteurs.

« Qu'il s'agisse de payer plus cher pour des terres qui pourraient être plus productives ou d'acheter des blocs de terres pour améliorer l'efficacité de leur exploitation, les producteurs évaluent leur situation tout en tenant compte de la variabilité des prix des produits de base », a indiqué Jean-Philippe Gervais, économiste agricole en chef de Financement agricole Canada (FAC).



Au Canada, la valeur moyenne des terres agricoles a augmenté de 6,6 % en 2018, après avoir progressé de 8,4 % en 2017 et de 7,9 % en 2016, selon le *Rapport Valeur des terres agricoles de 2018 de FAC*. Au Québec, la valeur moyenne des terres agricoles a augmenté de 8,3 % en 2018, après avoir progressé de 8,2 % en 2017 et de 7,7 % en 2016.

La valeur moyenne des terres agricoles a grimpé dans toutes les provinces, à l'exception de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve-et-Labrador.

Les exploitants agricoles doivent faire preuve de prudence, en particulier dans les régions où le taux de croissance de la valeur des terres agricoles a dépassé de façon importante celui de revenu agricole au cours des dernières années. Toutefois, M. Gervais ajoute qu'en même temps, l'achat de terres supplémentaires présente encore des atouts majeurs, mais il faut soigneusement évaluer les risques et les avantages.

Soulignons que la valeur moyenne des terres agricoles a augmenté chaque année depuis 1993.

Trois grandes conclusions du rapport Valeur des terres agricoles 2018 de FAC :

1. Les moyennes ne sont pas l'unique facteur à prendre en compte

En 2018, le rythme de croissance de la valeur des terres agricoles a diminué à l'échelle nationale. On observe aussi cette tendance à l'échelle provinciale, exception faite de la Colombie-Britannique, qui a enregistré une croissance de la valeur de ses terres nettement supérieure à celle de l'an dernier. On observe une tendance marquée dans les transactions foncières en 2018 : dans de nombreuses régions, les terres de moindre valeur se sont appréciées plus fortement que les terres dont la valeur était supérieure à la moyenne. Cette évolution subtile montre une fluctuation des prix qu'une simple moyenne, telle qu'illustrée dans le tableau 1, ne peut expliquer.

2. La quantité de terres agricoles disponibles est limitée

Nombreux sont ceux qui nous ont mis en garde contre les effets d'une offre limitée de terres agricoles, ce qui a contribué à réduire le nombre de transactions en 2018 et à faire grimper les prix moyens. L'offre est cruciale pour la valeur des terres. Toutefois, les deux éléments les plus déterminants de cette valeur sont le revenu agricole et les taux d'intérêt. Nous estimons que les recettes monétaires ont diminué de 1 % en 2018. Cette baisse, conjuguée à une hausse des dépenses agricoles, a entraîné un fléchissement du revenu net. Les taux d'intérêt ont augmenté en moyenne de 75 points de base en 2018. Habituellement, un fléchissement des revenus et une hausse des coûts d'emprunt affaiblissent la demande de terres de manière plus marquée que ce que nous avons vu l'an dernier. La demande exceptionnellement forte découle peut-être de la nécessité de réaliser des gains d'efficacité au moyen de l'augmentation de la superficie, notamment grâce à l'acquisition de terres agricoles de moindre valeur.

3. La situation varie d'une région à l'autre

L'importance des tendances locales dans l'offre de terres, le revenu agricole et les taux d'intérêt apparaît clairement dans la valeur des transactions foncières à l'échelon régional. Parmi les 51 régions comprises dans l'étude menée par FAC, huit régions ont enregistré une augmentation annuelle moyenne de plus de 10 %. À l'extrémité opposée, huit régions ont affiché peu de fluctuations annuelles, voire aucune. Quatre régions en Nouvelle-Écosse et au Nouveau-Brunswick ont enregistré une diminution.

Pour consulter le rapport : <https://www.fcc-fac.ca/fr/ag-knowledge/ag-economics/farmland-values-report.html>



INFO-RECYCLAGE

Voici des données chiffrables concernant quelques éléments de cette 19^{ième} cueillette annuelle:

Nombre

Conteneurs à ferraille	2 de 50 verges
Conteneurs à ordures:	4 de 40 verges
Livres de batteries alcalines :	50 livres
Pneus:	75
Contenants de peinture 3,41 à 3,71 L:	48
Contenants de peinture 1.14 L et moins :	20
Contenants de peinture 18.2 L:	1
Tubes de silicone :	10
Bombonnes en aérosol :	200 contenants
Bombonnes de propane:	3
Ampoules fluo compactes :	100
Tubes fluorescents diverses longueurs:	150 pieds au total
Matériel électronique et informatique :	
4 lecteurs DVD-CD	14 téléviseurs
3 écrans à ordinateur	2 radios d'auto
8 ordinateurs	18 petits appareils électroménagers
	6 speakers

Volume

C'est Jocelyn Bérubé, journalier-opérateur municipal, Jocelyne Bilodeau, agente de développement et Diane Laverdière, conseillère qui ont accueilli les citoyens qui venaient déposer leurs rebuts dans les conteneurs selon les matières et distribuer des arbres. Des remerciements spéciaux à Monsieur Raymond Breton, Laura et Luka St-Laurent qui ont apporté leur aide au cours de la journée.



Comme par les années passées, au début du printemps, un projet avait été déposé à l'Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue, dans le cadre de cette Journée Environnement. Ce projet a permis de faire la distribution gratuite de 1 400 arbres à tous ceux qui sont venus déposer des résidus au cours de la journée du 25 mai dernier.

Nous remercions la population de sa participation et collaboration.

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

Les cyanobactéries

Les algues bleu-vert, ou cyanobactéries, sont des bactéries microscopiques qui existent sur terre depuis des milliards d'années. **Elles sont présentes dans nos lacs de façon naturelle et contribuent au bon fonctionnement de l'écosystème.** On les nomme « algues » parce que, comme les algues, elles font de la photosynthèse et se nourrissent de phosphore. Malheureusement, **l'activité humaine cause le rejet de très grandes quantités de phosphore dans les lacs et cours d'eau, ce qui provoque une prolifération féroce de cyanobactéries.**

En elles-mêmes, les cyanobactéries sont inoffensives. Or, lorsqu'elles sont très abondantes, elles vont s'agglomérer et former des « fleurs d'eau » visibles à l'œil nu. Ces fleurs d'eau forment une couche verte épaisse à la surface de l'eau, semblable à une couche de peinture verte. De plus, les fleurs d'eau de cyanobactéries peuvent libérer des toxines qui sont dangereuses pour l'homme!

Les précautions à prendre

Plusieurs bonnes pratiques permettent de limiter la quantité de phosphore rejeté à l'eau par nos activités domestiques de tous les jours. Installer une **bande riveraine** permet de filtrer le **phosphore** de l'eau. Il est aussi possible de réduire la quantité de phosphore utilisé en achetant des **produits détergents et les savons sans phosphates** et en **limitant l'utilisation d'engrais**. Aménagez votre terrain de sorte à éviter le **ruissellement de l'eau** sur l'asphalte ou les pentes fortes. Assurez-vous aussi de bien **entretenir votre installation septique!**

Visitez la section « bonnes pratiques » de notre site web pour en savoir plus!!



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/>



Lacs et rivières ayant subi des épisodes de cyanobactéries depuis 2010 :

- Lac Abitibi
- Lac Beauchamp
- Lac Blouin
- Lac des Carifels
- Lac D'Alembert
- Lac Kanasuta
- Lac Duparquet
- Rivière La Sarre
- Lac Malartic
- Lac Montigny
- Lac Sabourin
- Rivière Thompson

N'hésitez pas à signaler la présence de cyanobactéries!
MDEELCC, bureau régional : 819 763-3333
Urgence-Environnement : 1 866 694-5454

Évitez de boire ou de vous baigner dans l'eau contaminée!

Visitez notre site web pour plus d'information.
À ce jour, quoique plusieurs lacs soient officiellement contaminés par des fleurs de cyanobactéries en Abitibi-Jamésie, **aucun lac ne contient de toxines!**



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

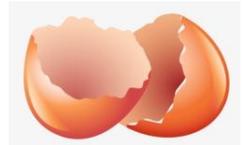
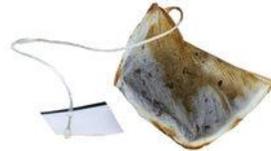
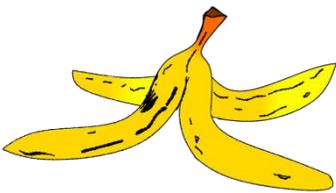
Excavation

Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

BIENTÔT
CHEZ VOUS!
À L'AUTOMNE 2019



La vie en brun.



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-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:	AUTEUR:	MAISON D'ÉDITION:
À la surface de ma mémoire	Juliette Huot	Stanké
Drôle en diable	Gilles Latulippe	ÉLAEIS
Le village des valeurs perdues	François Léveillé	LES INTOUCHABLES
Yvon Deschamps		
«J'en peux plus de parler de moi-même»	Claude Paquette	CONTREFORTS
Debout la vie	Michel Jasmin	7 jours
L'impatient	Pierre Nadeau	Flammarion Québec
Jean-Paul II	Bernard Lecomte	Gallimard
Olivier Guimond	Manon Guimond	Québécor
Presque Tout	Jean Lapointe	Stanké
Chansons	Jean-Pierre Ferland	LEMEAC
Le semeur	Mario Pelchat	Un monde différent
«Y'a des moments merveilleux... »	Dominique Michel	Éditions de LA SEMAINE
Ma vie en trois actes	Jeannette Bertrand	Libre Expression

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

**Horaires estival : Lundi au jeudi, 13 h à 16 h lorsque l'agente de développement est présente.
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...

Le danger d'incendie vous informe sur les comportements à adopter en forêt?

BAS

Il s'agit d'un bon moment pour faire un feu de camp si cela est permis où vous vous trouvez.

MODÉRÉ

Faites des feux de petite dimension sur le sol minéral.

ÉLEVÉ

Avant d'allumer, vérifiez la force des vents.

TRÈS ÉLEVÉ

Faites des feux seulement dans des installations munies d'un pare-étincelles.

EXTRÊME

Évitez de faire des feux.



SAVIEZ-VOUS QUE...

vous devriez toujours avoir de l'eau à proximité de votre feu de camp?

ÉVITEZ DE PERDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE FEU

UTILISEZ UN SAC À EAU
Remplace le seau traditionnel.
Petit et facile à transporter.



ÉTEIGNEZ EFFICACEMENT VOTRE FEU DE CAMP

PRÉVENEZ LES INCENDIES DE FORÊT



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

UN SEUL DON DE SANG PEUT CONTRIBUER À SAUVER JUSQU'À QUATRE VIES!

Saviez-vous que...

- ▶ Toutes les 80 secondes, une personne a besoin de sang au Québec!
- ▶ Chaque année, les hôpitaux du Québec utilisent près de 250 000 poches de sang.
- ▶ Seulement 3 % des Québécois admissibles au don de sang contribuent à la réserve collective gérée par Héma-Québec.
- ▶ Un minimum de 1 000 dons par jour doivent être prélevés afin de subvenir aux besoins de la population québécoise.



Le don de vie

- ▶ Un don qui sauve des vies
- ▶ Une responsabilité citoyenne
- ▶ Une action généreuse, altruiste
- ▶ Une nécessité pour maintenir notre réserve collective de sang

Vos dons de sang sont importants

Pour que la réserve collective de sang reflète mieux la diversité culturelle du Québec.

Héma-Québec doit maintenir une réserve de sang de 6 jours et plus afin de répondre aux besoins des hôpitaux. Cela repose entièrement sur la générosité des donateurs de sang.

Le don de sang, un geste concret et simple!

- ▶ Pour répondre à l'évolution de la médecine transfusionnelle et aux demandes spécifiques des médecins traitants.
- ▶ Héma-Québec reçoit de plus en plus de demandes spécifiques de médecins, qui doivent s'adapter à des traitements innovateurs.
- ▶ Ces médecins traitent des personnes atteintes de maladies du sang qui reçoivent de fréquentes transfusions sanguines.
- ▶ Leurs médecins recherchent alors une compatibilité optimale du sang entre le donneur et le receveur.
- ▶ Les chances de trouver du sang avec des caractéristiques similaires entre le donneur et le receveur sont plus grandes s'ils sont issus d'une même communauté.

Source : https://www.hema-quebec.qc.ca/userfiles/file/media/francais/publications/DonSang_Brochure.pdf



**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

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

INFO-JEUNESSE

Pour mieux intervenir auprès des jeunes

Santé mentale

La santé mentale est une composante essentielle d'un bon état de santé globale. Par exemple, chez les adolescents, les troubles anxieux s'accompagnent parfois de moins bonnes performances scolaires, d'interactions sociales moins satisfaisantes et à une confiance en soi moins grande.

- Les garçons (51 %) sont plus nombreux que les filles (44 %) à afficher une santé mentale dite florissante.
- La proportion de jeunes qui se situent au niveau élevé de détresse psychologique a augmenté depuis 2010-2011, passant de 21 % à 29 %. Aujourd'hui, les filles (40 %) sont plus nombreuses que les garçons (19 %) à présenter un niveau élevé de détresse psychologique.
- Depuis 2010-2011, chez les filles, la prévalence a augmenté pour les troubles anxieux (de 11 % à 23 %), la dépression (de 6 % à 8 %) et les troubles alimentaires (de 2,5 % à 3,4 %). Chez les garçons, seule la prévalence des troubles anxieux a augmenté, passant de 6 % à 12 %.

Cette enquête nous révèle aussi que les élèves qui sont peu actifs physiquement sont plus nombreux à présenter un niveau élevé de détresse psychologique en comparaison à ceux qui sont plus actifs. De façon similaire, les élèves sédentaires sont plus nombreux à présenter un diagnostic de trouble anxieux, de dépression ou de TDAH que ceux qui sont habituellement actifs.

Source : <https://vifamagazine.ca/bouger/tendances/activite-physique-et-sante-mentale-comment-se-portent-les-adolescents-quebecois/>

**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

INSCRIPTION À L'ANIMATION PASSE-PARTOUT ET MATERNELLE 4 ANS POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020



RAPPEL – RAPPEL - RAPPEL

Qu'est-ce que l'animation Passe-Partout ?

Passe-Partout, c'est un service d'animation gratuit pour les parents et leur enfant.

Les parents s'inscrivent pour :

- établir une relation significative avec leur enfant même avec de la discipline et un encadrement;
- favoriser le développement global de leur enfant;
- transmettre des valeurs positives en ce qui a trait à l'école.

Les enfants s'amuse en venant aux rencontres Passe-Partout, mais tout en jouant, ils apprennent aussi à :

- socialiser;
- communiquer;
- s'adapter au milieu scolaire pour faciliter leur intégration à la maternelle.

Quelles sont les conditions d'admission ?

Pour inscrire votre enfant à l'animation Passe-Partout dans l'une des écoles de la Commission scolaire Harricana pour l'année scolaire 2019-2020:

- Votre enfant doit **avoir 4 ans avant le 1^{er} octobre 2019**;
- Vous devez **fournir obligatoirement le certificat de naissance grand format** de votre enfant.

Pour l'inscription, présentez-vous à l'école de votre secteur.

Saint-Marc et La Corne

819 732-9545

Vous désirez plus de renseignements ?

Visitez notre site Internet www.csharricana.qc.ca/PASSEPARTOUT/ACCUEIL

○ Communiquez avec la conseillère à l'éducation préscolaire :

→ M^{me} Annie Sayeur, au 819 732-6561, poste 2266;

*Il y aura de la maternelle 4 ans d'offre dans certains secteurs. Nous attendons la confirmation du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur à ce sujet. Une fois les secteurs identifiés, nous communiquerons avec les parents concernés.

Afin de conserver la confidentialité, le CLSC les Eskers a collaboré à cet envoi au nom de la Commission scolaire Harricana.

COMMISSION SCOLAIRE
HARRICANA



- Fenêtres et portes Roberge
- Vente et installation
- Vitres et entrées d'aluminium
- Portes de garage
- Quincaillerie commerciale et réparation

Licence R.B.Q. : 2748-2991-02

Léo Gagnon, propriétaire

72, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V2 - Tél. : 819 732-0147

Télé. : 819 732-0008 - vcdb@cableamos.com

INFO-PARENTS

Comment réagir aux résultats scolaires de son enfant, quels qu'ils soient?

Une note seule n'est pas en mesure de représenter adéquatement les acquis et les défis à relever de notre enfant.

Oui, il est possible d'avoir une idée globale de son niveau, mais quelle est la différence exacte entre un 60 %, un 75 % ou un 90 %? Concrètement, qu'est-ce qui fait qu'il a eu une note plutôt qu'une autre? Il suffit d'une journée d'évaluation pendant laquelle notre enfant n'aille pas très bien pour que son résultat ne soit plus du tout représentatif de la réalité. Il est préférable de parler de vive voix avec l'enseignant ou l'enseignante afin de prendre connaissance de ce qui est bien compris et de ce qui doit être amélioré. Cela me permet d'aider notre enfant à la maison en mettant plus d'efforts sur les défis qu'il a à relever.

Un bulletin, mille façons d'y réagir

Le moment de l'année scolaire le plus délicat est ce moment de la réception du bulletin et de faire la lecture des résultats pour chacune des compétences.

Plusieurs questions et commentaires peuvent vous traverser la tête lors de cette lecture... et vous devez réagir rapidement puisque, normalement, votre enfant est à vos côtés pendant ce temps!

- Comment réagir adéquatement?
- Quels mots utiliser pour manifester votre contentement ou mon mécontentement?
- Quelle importance accorder à ce bulletin, qu'il s'agisse du bulletin d'étape ou de fin d'année?
- Comment composer avec les défis psychologiques ou physiques de votre enfant qui pourraient venir influencer les évaluations, donc la note inscrite au bulletin?

Toutes ces questions amènent à adopter une réaction relativement neutre lors de la lecture des notes du bulletin. C'est plutôt par la suite qu'il faut tenter de faire une analyse avec son enfant. Discuter avec lui pour connaître son degré de satisfaction.

- Es-tu fier de ce que tu as accompli à l'école pendant l'étape qui vient de se terminer?
 - Qu'est-ce que tu as le mieux réussi?
 - Qu'est-ce que tu as aimé le plus faire?
 - Qu'est-ce que tu as à améliorer, selon toi?
- Est-ce que tu désires déterminer un objectif pour la prochaine étape? Oui? Quel est-il?

Source : <https://www.alloprofparents.ca/chroniques/reagir-resultats-scolaires-quels-quils-soient/>

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

Stratégies pour vieillir avec un cœur en santé

Le risque de maladie cardiaque augmente avec l'âge et l'Agence de la santé publique du Canada rapporte qu'environ deux tiers des Canadiens souffrant de cardiopathie ischémique (le trouble cardiaque le plus courant) sont âgés de 65 ans ou plus. Bien que l'âge ne soit pas un facteur de risque contrôlable, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada affirme que jusqu'à 80 % des cas de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux peuvent être prévenus par des modifications apportées aux habitudes de vie et l'adoption de comportements sains.



1. Bougez et restez actif. Selon le *British Journal of Sports Medicine*, même un exercice de faible intensité comme promener son chien, ou jardiner pendant 30 minutes chaque jour prolongerait la vie des septuagénaires et des octogénaires* qui ne souffrent pas de maladie cardiaque. Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, demandez à votre médecin quels exercices vous pouvez effectuer en toute sécurité et pensez à participer à des activités spécialisées, comme celles du programme Corps à cœur mis au point par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.
2. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada recommande d'adopter un régime alimentaire favorable à la santé cardiaque en consommant beaucoup de légumes et de fruits et en optant pour des aliments préparés avec des céréales entières plutôt que raffinées, en mangeant une variété d'aliments protéinés faibles en gras et en évitant la nourriture hautement transformée, de même que les boissons sucrées. L'adoption d'une alimentation saine contribue à une meilleure prise en charge des maladies cardiaques, car celle-ci permet d'améliorer le taux de cholestérol et la pression artérielle et de réduire le gras abdominal en excès, et aide en outre à contrôler la glycémie.
3. Assurez-vous de bien dormir. Selon l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, des études ont démontré qu'un sommeil de mauvaise qualité est associé à une élévation de la pression artérielle et du taux d'hormones du stress, ainsi qu'à un risque accru de maladie cardiaque. Le traitement des problèmes de sommeil, comme l'insomnie ou l'apnée obstructive du sommeil, contribue ainsi à prévenir ou à mieux traiter les maladies du cœur.
4. Réduisez votre niveau de stress. Les personnes qui vivent des niveaux élevés de stress ou des périodes prolongées de stress peuvent avoir un taux accru de cholestérol sanguin ou une pression artérielle élevée. Ces personnes peuvent également être plus sujettes à un rétrécissement des artères, indique la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Réduisez donc votre stress en demeurant physiquement actif, en pratiquant le yoga ou le tai-chi, ou en faisant des exercices de respiration ou de la méditation.
5. Cultivez le lien entre la tête et le cœur. Comme l'ont observé les Centers for Disease Control and Prevention, la recette pour avoir un cœur robuste, consistant à adopter le régime méditerranéen, à pratiquer une activité aérobie, à réduire le stress, et à contrôler le taux de cholestérol et la pression artérielle, contribue également à maintenir la bonne santé du cerveau et la vivacité d'esprit*.

Source : <https://chartwell.com/-/media/Images/blog/2019/02/6-strategies-for-heart-healthy-aging>

 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

Mille constellations [artimprimé]

Exposition collective

De tous les temps, les hommes ont scruté le ciel pour y rechercher des signes divins, pour se guider la nuit, pour naviguer quand il n'y avait aucun autre repère visuel ou tout simplement pour rêver. Chaque civilisation a eu sa cartographie primitive du ciel. Des groupements d'étoiles dessinent des figures géométriques, que les astronomes appellent constellations. Parmi elles, douze sont particulières parce qu'elles sont dans le plan de la rotation des planètes de notre système solaire autour de son étoile. Du point de vue astrologique, on les nomme les signes du zodiaque. Un collectif de neuf artistes, membres de l'Atelier les Mille Feuilles, est réuni dans cette exposition pour relever le défi, parce que déjà fortement imagés, de créer une nouvelle imagerie des signes du zodiaque.



Danielle Boutin Turgeon, Lion, sérigraphie sur papier, 4,5 x 4,5 pouces, 2018 © Photo : Jean Turgeon

Cette exposition sera présentée du 20 juin au 4 août 2019.

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 19 h à 21 h,
Samedi de 13 h à 17 h.

Prix : *Entrée libre*

Lieu : *Centre d'exposition d'Amos
222, Ire Avenue Est, Amos
(819) 732-6070*

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

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 rénovations, de même que l'usure normale à l'intérieur (notamment des portes, des fenêtres, des escaliers et des rampes d'escalier), peuvent vous exposer à de la peinture à base de plomb si votre maison a été construite avant 1960?

Si votre maison a été **construite entre 1960 et 1990**, la peinture à base de plomb peut avoir été utilisée **à l'extérieur**. Les maisons construites après 1990 ne devraient pas contenir de plomb, parce que toutes les peintures destinées au grand public et fabriquées au Canada et aux États-Unis depuis cette année-là ne contiennent pratiquement plus de plomb.



L'empoisonnement par le plomb peut causer l'anémie et porter atteinte au cerveau et au système nerveux. Le risque est encore plus grand pour les enfants, car ils sont en pleine croissance et absorbent le plomb facilement. Même de petites quantités de poussière contenant du plomb sont dangereuses pour les nourrissons et les enfants. Le plomb absorbé par la mère peut également nuire à la santé de l'enfant à naître. À l'heure actuelle, il n'existe pas de niveau sécuritaire d'exposition au plomb.

Voici quelques conseils pour réduire l'exposition au plomb lors de vos travaux de rénovation :

- Avant de commencer, assurez-vous que la pièce est bien aérée : installez un ventilateur de façon à ce qu'il souffle l'air en direction d'une fenêtre ouverte.
- Gardez les enfants et les femmes enceintes loin de l'espace de travail.
- N'utilisez pas de ponceuses, de pistolets à air chaud ou de lampes à souder pour enlever la peinture à base de plomb. Ces méthodes créent de la poussière et des vapeurs de plomb. Au lieu de cela, utilisez un décapant chimique sous forme de pâte qui peut être appliqué avec un pinceau.
- Isolez l'espace de travail en fixant du plastique sur les portes et les ouvertures de ventilation avec du ruban adhésif. Cela empêchera que des éclats et des particules de peinture séchée ne se répandent dans d'autres pièces de la maison.
- Portez toujours des lunettes de protection, des gants et un masque de bonne qualité. Si le décapant entre en contact avec votre peau, lavez la région touchée immédiatement. Retirez tout de suite les vêtements sur lesquels il y a du décapant et lavez-les séparément.
- Nettoyez en profondeur l'espace de travail à la fin de chaque journée. Essayez la surface de travail avec un linge humide propre et jetez-le une fois que vous avez terminé.

Pour plus d'information au sujet de l'exposition au plomb : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securete-domicile/peinture-base-plomb.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

RECETTES DU MOIS

Poivrons farcis au poulet, courgette, semoule et coulis de tomates

- 2 poivrons rouges (500 g)
- 120 g de filet de poulet
- 1/2 courgette (130 g)
- 30 g de graines de couscous crues
- 200 ml de coulis de tomates
- sel, poivre



Préparation :

ÉTAPE 1 Pour réaliser cette recette de poivrons farcis, commencez par chauffez le four à 200°C (th.7).

ÉTAPE 2 Laver et coupez les poivrons en 2. Épépinez-les et retirez les membranes blanches. Lavez la courgette, épluchez-la et coupez-la en tous petits morceaux (ou vous pouvez la hacher). Découpez les filets de poulet en petits morceaux. Mais vous pouvez également mettre du poulet haché à l'image du boeuf.

ÉTAPE 3 Faites cuire la semoule comme indiqué sur l'emballage, mais sans ajouter de matière grasse. Puis égrainez-la. Dans un saladier, préparez la farce en mélangeant la semoule, le poulet, la courgette et la sauce, salez et poivrez.

ÉTAPE 4 Garnissez les poivrons de farce, ajoutez un peu d'eau au fond du plat et enfournez pour 50 min.

Astuces : Vous pouvez gratiner ces poivrons en ajoutant du fromage râpé sur le dessus avant de les enfourner.ÉTAPE 8 Accompagnez d'une chantilly.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|----------------------|------------|
| • Nombre de personnes : | 2 personnes | • Temps de cuisson : | 50 minutes |
| • Temps de préparation : | 20 minutes | • Facile à cuisiner | |

Source : https://www.cuisineaz.com/recettes/poivrons-farcis-au-poulet-courgette-semoule-et-coulis-de-tomates-light-87789.aspx?utm_source=newsletter&utm_campaign=mag-mal-dos&utm_medium=mag-30042019

*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

Travailler avec un designer de chez nous, partie 1

Les designers travaillent tous un peu différemment, mais voici en gros comment tout cela fonctionne et ce à quoi vous devriez vous attendre chez nous. Nous offrons le service de design, de cuisiniste, de fabrication, d'installation et de gestion de projet au besoin.



1. Prendre un rendez-vous.

Certains clients préfèrent que nous nous rendions à votre domicile. D'autres estiment qu'une visite à nos bureaux est préférable. Dans un cas comme dans l'autre, si vous êtes prêt à investir temps et argent, fixez un rendez-vous!

2. Avant le rendez-vous.

Pour tirer profit au maximum de votre rencontre, voici quelques suggestions :

- Apportez des photos que vous aurez trouvées sur notre site web, dans des magazines ou sur internet rassemblant les styles, les produits et les couleurs qui vous plaisent. Cela aidera le designer à créer l'ambiance que vous souhaitez.
- Posez-vous des questions aussi simples que votre façon de cuisiner, de manger ou de fonctionner (pour une cuisine par exemple), et ce que vous aimez ou n'aimez pas de votre pièce actuelle. La réponse à ces questions nous aidera à nous diriger dans la bonne direction.
- Impliquez tous les membres de votre famille et récoltez leurs idées : tous ont leur mot à dire lorsqu'il s'agit du confort et de la fonctionnalité d'une nouvelle pièce qu'ils habiteront.
- Établissez un budget : la rénovation d'une cuisine peut être coûteuse. Ne vous fiez pas seulement à vos idées, elles pourraient être sans limites et faire grimper le coût rapidement. Si vous savez exactement combien vous voulez investir, nous vous guiderons vers les produits qui vous permettront de respecter votre budget.

Si vous vous faites construire une nouvelle maison, et que vous avez engagé un architecte en même temps, soyez certain d'avoir en main une copie de votre plan.

EBENISTERIE
ERN INC.

Tél. : 819 727-9661

gcloutier@ebenisteriern.com

jmcloutier@ebenisteriern.com

R.R.Q. : 8115-6242-43

401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

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

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

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



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur

Salut St-Marc, nous voilà enfin aux portes de l'été. Avec le printemps exceptionnellement frais que nous venons de vivre, espérons seulement que Dame Nature nous gâte un peu plus avec la saison estivale à venir.

En fin de semaine dernière avait lieu la quatrième formation d'initiation à l'apiculture de la Miellerie. Nous avons commencé à donner cette formation d'initiation à la suite nombreuses demandes de gens intéressés à se lancer dans cette nouvelle passion. Seize nouveaux apiculteurs ont suivi la formation cette année, pour un total de 60 nouveaux apiculteurs sur une période de quatre ans.

Peut-être connaissez-vous un de ces apiculteurs avec ces quelques ruches dans la cour arrière. Peut-être vous a-t-il déjà fait cadeau d'un pot de miel ou vous a parlé de ses nouvelles pensionnaires. L'apiculture devient vite une passion, professionnelle dans mon cas, amateur dans le cas de tous ces nouveaux gardiens d'abeilles. Le terme anglais pour apiculteur est « beekeeper » qui signifie gardien d'abeilles. Quelle belle façon de nommer ces passionnés. Pas gardien de prison mais gardien de biodiversité, gardien du fragile équilibre de la nature.

Bien que ces nouveaux apiculteurs ne s'occupent pas de beaucoup de ruches, ils font quand même partie intégrante de la solution globale. Cette solution passe par un rapprochement du consommateur à ses sources de nourriture, à une plus grande compréhension des cycles de production de celle-ci et à son implication à créer les changements nécessaires à une révolution verte qui assurera la pérennité de l'espèce humaine.

En effet, plus il y a de paysans sur le territoire, plus la vitalité de celui-ci en est augmentée. Plus les gens vont faire eux-mêmes pousser une partie de leurs légumes, plus ils comprendront l'importance de l'achat local et l'achat de produits sains, sans produits chimiques. Depuis plusieurs dizaines d'années, nous nous sommes éloignés des agriculteurs et des techniques de productions. Énormément de gens se mettent la tête dans le sable en ne voulant pas entendre parler de la manière avec laquelle les animaux qu'ils mangent ont été traité tout au long de leur existence et après leur mort et la quantité de produits dangereux qui sont utilisés sur leurs fruits et légumes.

Ceci n'est pas un appel au végétarisme mais plutôt un appel à la consommation responsable et éclairée. Sachez ce que vous mangez et assumez-le. L'achat de proximité reste le meilleur moyen de connaître les conditions d'élevage et de culture. Achetez dans les marchés publics et directement à la ferme, vous y trouverez légumes, fruits, viandes, miel et bien d'autres choses. Ça peut vous paraître un peu plus cher à l'achat (ce n'est même pas toujours le cas), mais sachez que vous contribuez ainsi à quelque chose de plus grand que votre alimentation personnelle, vous faites partie de la révolution verte. Vous créez de l'emploi près de chez vous, vous diminuez l'empreinte carbone de transport des aliments, vous vous conscientisez et contaminez les gens autour de vous à une nouvelle façon de faire, qui est en fait ancestrale et s'est perdue seulement au cours du dernier siècle. En mon nom, celui de mon équipe, de mes enfants et de mes petits-enfants à venir, je vous en remercie!

En terminant, n'oubliez pas de passer nous voir tout l'été, la boutique est ouverte 7 jours semaine avec nos miels, nos légumes, nos produits transformés, nos pains maisons boulangés sur place deux fois par semaine et pleins de produits de la région. Le vivarium a été installé dans la boutique, vous pouvez donc y voir travailler les abeilles à travers la vitre. Aussi, la fontaine artistique est en fonction ainsi que les modules de jeux pour les enfants. Venez pique-niquer sur place et faire quelques achats au passage si le cœur vous en dit.



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

**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

SECTION DES NOUVELLES

Messieurs Jean-Michel et Gabriel Cloutier de l'Ébénisterie R.N. Inc. se sont engagés à remettre en bien et service une contribution

financière de **10 000 \$** au projet

Centre Récréatif Dominic Boutin.



Monsieur Jean-Claude Périgny, président du Comité des loisirs de Saint-Marc-de-Figuery en compagnie de Messieurs Jean-Michel et Gabriel Cloutier, les propriétaires de l'Ébénisterie R.N. Inc.

Vous désirez faire une contribution, voici comment l'acheminer :

- **Boîte de collecte :** Dépanneur C.D. Boutin
- **Par la poste :** Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Ceux qui le désirent peuvent recevoir un reçu pour les impôts

Vous désirez recevoir de l'information, voici les personnes ressources :

- Joanie Boutin, membre du Comité des loisirs : 819-442-1782
- Jocelyne Bilodeau, agente de développement : 819-732-8601
- Doris Bélanger, directrice générale et secrétaire-trésorière : 819-732-8501

SECTION DES NOUVELLES

DES JEUNES SAINT-MARCOIS SE DÉMARQUENT! L'UN D'EUX PLUS PARTICULIÈREMENT

C'est le 29 mai dernier que ce tenait le 37^e gala du Mouvement Kodiak, à l'agora du Pavillon La Forêt d'Amos. Cet événement annuel a permis d'honorer ses meilleurs athlètes.



L'animation de la soirée était assurée par les ex-gymnastes du Kodiak, Audrey Gagnon et la Saint-Marcoise Tessa-Ève Morin. Le thème de l'événement était «Les passions». Parmi l'ensemble des athlètes, plusieurs provenaient de notre communauté dont quelques-uns ont reçu des mentions et prix afin de souligner les performances, l'attitude et l'amélioration dans leur discipline.

Parmi eux l'un s'est démarqué plus particulièrement, Philippe Trépanier a reçu deux mentions. L'une d'elles est celle de l'élève du 5^{ième} secondaire ayant obtenu les meilleures notes soit une moyenne de 96%. La réception de cette mention était accompagnée d'une bourse de 250 \$, cette remise a été faite par Christian Viens. L'autre étant celle d'amélioration en Basketball, Équipe juvénile masculine division 2. ▼

Autres résultats parmi tous les athlètes

La patte d'ours, prix remis à l'équipe ayant la meilleure implication et le respect des valeurs du kodiak

Cheerleading, ouverte niveau 3 :



Maxim Lacombe
Emy Cloutier

5 ans d'implication

◀ Tessa Ève Morin
Photographier en
Compagnie de
Caroline Roy,
coordonnatrice du sport
étudiant

**Bravo
et
Félicitations
à toutes et tous!**



Résultats par équipe

Basketball, Équipe moustique féminine
Amélioration Emy Leclerc

Basketball, Équipe juvénile masculine division 2
Amélioration Philippe Trépanier

Basketball, équipe Juvénile masculine division 1
Attitude Alexandre Béliveau

Cheerleading, Ouverte novice 2
Attitude Joëlle Lacombe
Amélioration Alexandra Vasiloff
Cheerleading, Équipe ouverte niveau 2
Performance Léane Cloutier
Amélioration Léa Fortin
Cheerleading, Équipe ouverte niveau 3
Attitude Maxim Lacombe

SECTION DES NOUVELLES

DEUX SAINT-MARCOISES ONT ÉTÉ RECRUTÉES!

Convoitée par plusieurs Cégeps au Québec, Nellie-Anne Bellemare a choisi de poursuivre son parcours à Chicoutimi. Évoluant pour le Kodiak d'Amos, Nellie-Anne se démarque à tous les niveaux. À l'offensive, elle affiche une moyenne de 10 points par match. Elle distribue la balle de façon exceptionnelle et fait briller ses coéquipières.

Défensivement, elle fait partie de l'élite par sa vitesse et son intensité. Assurément, elle fera partie intégrante du succès de l'équipe dès l'an prochain.



Félicitations à Audrey-Anne Lacroix qui se joindra officiellement à l'équipe collégiale division 1 des Cougars de Lennoxville l'an prochain.

Joueuse d'impact pour le Kodiak et sélectionnée sur l'équipe étoile de la division, Audrey-Anne sera un excellent atout pour les Cougars l'an prochain.

Elle a aussi remporté le prix : Mérite sportif féminin pour les équipes en division lors du Gala du Réseau du Sport étudiant régional (RSEQ)



Co-rédigé par Caroline Thivierge et Jocelyne Bilodeau

25 ans D'EXISTANCE

26^{ème} SAISON D'ACCUEIL TOURISTIQUE AU PARC HÉRITAGE!

Le 26 juin 1994, était le début de l'aventure Saint-Marcoise dans l'histoire de l'accueil touristique, c'était aussi le premier attrait touristique en milieu rural du territoire de la MRC d'Abitibi qui ouvrait pignon sur rue.

Afin de souligner cet anniversaire, tous les Saint-Marcois **qui accompagnent des visiteurs** lors d'une visite au Musée de la Poste et la Boutique de Forge **l'accès seront gratuits**. Ils auront qu'à présenter une preuve de leur lieu d'habitation en montrant par exemple : le permis de conduire ou un compte de taxes.



**Bienvenue à tous!
Jusqu'à la
Fête du travail.**



De plus, venez découvrir l'exposition!

L'histoire des 12 écoles du territoire Saint-Marcois.

SECTION DES NOUVELLES

LA JEUNESSE SAINT-MARCOISE SE DÉMARQUE UNE FOIS DE PLUS

Magalie Tourangeau compte parmi les 10 lauréates du concours provincial de photographie «Capture ton patrimoine» organisé par Action Patrimoine.

Magalie est une élève du 4^e secondaire et compte parmi les 25 élèves de la nouvelle concentration en arts de l'école secondaire d'Amos. Parmi les 1 154 clichés soumis, sa photographie «Village sur glaces» a retenu l'attention. Elle démontre l'activité de la pêche blanche par un visuel des cabanes sur le lac La Motte au début d'une tempête de neige.



L'enseignante Claudine Martineau et la lauréate Magalie Tourangeau posent avec la photographie primée.
(Photo L'Éclat/Le Citoyen – Martin Guindon)



Vous désirez visualiser
les 10 photos retenues :
<https://actionpatrimoine.ca/activites/concours-de-photographie-2019/>

Jeux vidéo - Accessoires fumeurs - Accessoires vapoteurs - Centre Jardinage

Vap - T

Tabagie électronique

Surveillez nous dans vos festivals préférés en Abitibi!!!

Amos **La Sarre** **Rouyn-Noranda**

819-732-8276 **819-301-0093** **819-277-7682**

SECTION DES NOUVELLES

**CIRCUIT DES FONTAINES MRC ABITIBI
SAINT-MARC-DE-FIGUERY EN FAIT PARTIE!**



Super!

**Voici le chef-d'oeuvre que la
Miellerie la Grande Ourse
à fait fabriquer par Osez Fer**

Magnifique!

Voici la liste des sites Internet pour connaître le circuit entier de la MRC Abitibi.

- <https://baladodecouverte.com/circuits/669/circuits-de-fontaines-artistiques-amos-harricana>
- <http://amos.quebec/visiter/fontaines-artistiques>
- <https://www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/page-circuit/circuits-fontaines-artistiques-amos-harricana/>



**et l'espace jeux
à proximité par Bilemo**

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

SECTION DES NOUVELLES

MADELEINE LÉVESQUE A COURU POUR LA VIE SUR LA MURAILLE DE CHINE!



La Saint-Marcoise Madeleine Lévesque a couru sur la Muraille de Chine en mai dernier.

Se fut un défi personnel et une participation à une cause qui lui tenait à cœur, soit celle de la prévention du suicide dont les fonds étaient remis dans sa région.

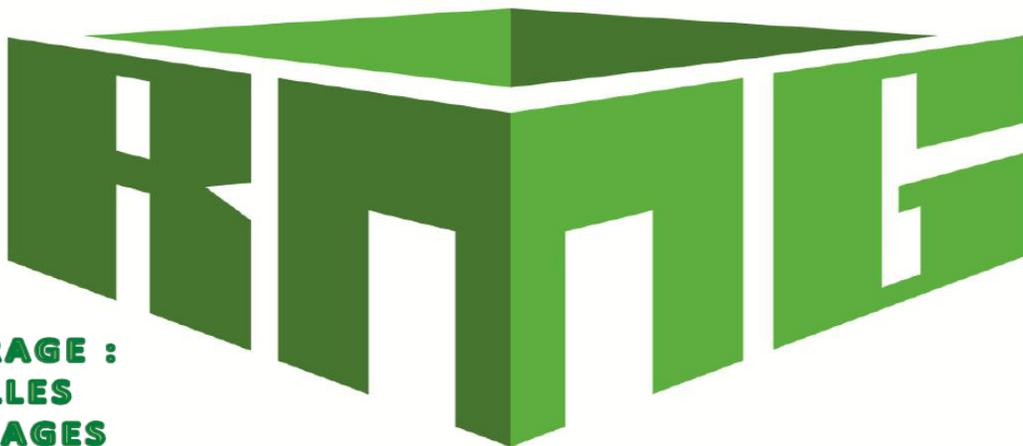
La délégation québécoise comptait 9 personnes, dont 2 Abitibiennes, Madeleine et sa nièce Isabelle Lévesque de St-Félix-de-Dalquier. La participation de ce duo a permis de remettre la somme de 5 100 \$ au Centre de prévention du suicide d'Amos.

Bravo et Félicitations !

Voilà un bel exemple de dont de soi !

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

PARC HÉRITAGE - UNE RECONNAISSANCE

Le 4 juin dernier, lors d'un café reconnaissance, le RAPHAT a souligné l'apport particulier des administrateurs du Parc Héritage pour ses efforts d'accessibilité humaine, au-delà des lieux physiques.

L'événement s'est déroulé en présence de bénéficiaires et de membres d'organismes du milieu soucieux d'offrir aux personnes handicapées de la région des expériences agréables et enrichissantes.



▲ Karine Labrie, Association régionale en loisirs pour personnes handicapées de l'A-T., Karine Lavallée, Regroupement d'Associations de Personnes Handicapées, Jocelyne Bilodeau, représentante des membres de la Corporation de Développement Socio-Économique de Saint-Marc-de-Figuery, Katia Châteauvert, CISSS-AT, Rémy Mailloux, La Ressource pour Personnes Handicapées A-T.-N. du Qc.

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

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

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

SECTION DES NOUVELLES

BRAVO!

Les conseils municipaux soulignent le passage vers le secondaire des élèves de 6^e année

Le 6 juin dernier, les agentes de développement Mesdames Catherine Bélanger, Municipalité de La Corne et Jocelyne Bilodeau, Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery ont été remettre au nom de leur conseil municipal respectif des livres souvenir des 75^e anniversaires des paroisses aux 12 élèves de la 6^{ième} année de l'École Notre-Dame-de-Lourdes de La Corne. Ils étaient en journée d'activités à l'Auberge La Corne d'Abondance de La Corne.

Voilà un exemple d'implication dans le domaine scolaire par la communauté au niveau de la reconnaissance, de la transmission des connaissances du milieu, fier de son capital humain et du sentiment d'appartenance.

► Les élèves Saint-Marcois en compagnie de Jocelyne Bilodeau, agente de développement de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : Marie-Pier Legault, Emma Lantagne, Ève Breton, Laurie-Ann Cloutier et Alex Hardy.



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

ILS SONT LÀ VOS PERSONNAGES FÉTICHES DE LA SAISON ESTIVALE!

Pas facile lorsque la température joue au yoyo!

Nos chers personnages se sont intégrés dans le beau paysage campagnard Saint-Marcois estival.

Nous espérons que cela suscitera le goût aux voyageurs de passage à y faire un arrêt, aux résidents de prendre des photos et de les partager avec leurs groupes d'amis, peut-être un selfie pour votre facebook!



Ce projet a été mis en place en 1997, en fait des personnages nous accompagnent en saison estivale depuis 23 ans. Pour ma part, c'est avec un grand plaisir que je les ai créés, pour une 20^e année. Cette année, j'ai initié Lara-Michèle Bellemarre à la réalisation du personnage masculin, elle a été une créatrice exemplaire. Les utilisateurs de la Route 111 sont accueillis par des personnages colorés au regard audacieux.

Nous y avons mis 9 h 30 minutes au total pour concrétiser ce visuel de 4 personnages, voilà ce qu'on peut faire avec quelques morceaux de jute, des restants de peinture, du tulle, des râteliers à feuilles et des vadrouilles et cela en compagnie des maringouins!



Ce projet annuel a pu se concrétiser grâce à un partenaire fidèle. Je tiens à remercier Monsieur Guy Lantagne pour le don des balles et l'installation de celles-ci.

*Jocelyne Bilodeau,
agente de développement, réalisatrice et co-conceptrice des personnages*

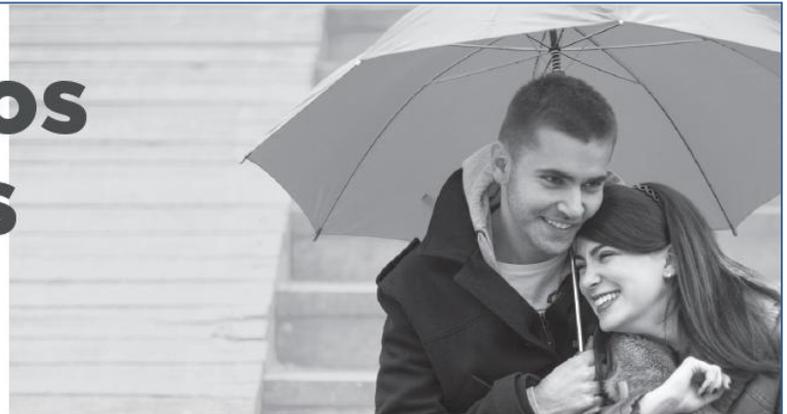
Protégez vos placements

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.

PRIMEUR
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 COMMUNIQUÉS

À L'HORAIRE DES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES 2019



L'ART à l'horaire

Nous désirons offrir une vitrine aux artistes Saint-Marcois afin de mettre en valeur les disciplines artistiques suivantes :

Arts visuels

Métiers d'art

Musique

Nous utiliserons les locaux et les couloirs de la Maison du Citoyen le samedi 7 septembre de 13 h à 17 h.

Nous sommes en période de sollicitation auprès des citoyennes et citoyens Saint-Marcois qui désirent être du nombre des exposants, des chanteurs, des musiciens, la démarche est très simple, contactez Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601.

Bienvenue à tous et toutes!

S'INFORMER POUR COMPRENDRE

La maladie mentale est souvent difficile à vivre et quand elle touche un proche, un membre de notre famille, un ami, un voisin, nous sommes parfois dépassés et avons besoin de soutien et de compréhension.

**Nous sommes là pour vous aider
Contactez-nous !**

La Rescousse



Association de familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale de la MRC d'Abitibi.
343, 6^{ème} Rue Ouest, Amos. 819-727-4567
larescousse@cableamos.com

**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

Les troubles de la mémoire : que faire en cas de crise?

« Comprendre la crise : elle ne survient pas par hasard et vous confronte à de nouvelles situations qui conduisent à un réaménagement de vos habitudes de vie. La crise survient quand les stratégies que vous avez mises en place pour résoudre les problèmes deviennent inefficaces »

La vie avec un proche atteint peut être émaillée de crises : il est agité, refuse les soins, devient agressif, voit ou entend des choses qui n'existent pas, a des idées de vol, de jalousie. Il est convaincu que vous voulez vous débarrasser de lui, il menace de se suicider...ce qui nécessite une consultation en urgence, voire un hébergement temporaire dans un centre d'accueil ou une hospitalisation.

Pour vous, ces crises sont très difficiles à supporter et personne n'est à l'abri de leurs retombées. Les modifications du comportement et du caractère vous stressent et compliquent votre vie, votre relation avec votre proche et avec l'entourage.

Parmi les facteurs qui peuvent déclencher la crise :

- Il a le sentiment que vous allez l'abandonner, qu'il est seul et que personne ne s'occupera de lui
- Il a compris que l'on parle de son entrée éventuelle dans une maison de retraite
- Il a conscience d'être incapable de faire face à ses responsabilités habituelles et il voit son rôle dans la famille lui échapper totalement
- L'entourage refuse de prendre ses troubles en considération (déni) et il en souffre
- Il y a un conflit à son sujet (organisation, recherche d'aide, problème financier...) entre les personnes qui l'entourent et il le perçoit
- Vous êtes manifestement épuisé et il s'en rend compte

Souvent, la crise survient parce que le seuil de tolérance de l'entourage vis-à-vis du malade est dépassé et le symptôme urgent qu'il manifeste par un comportement agressif traduit, en fait, un dysfonctionnement de la communication au sein du couple, de la famille et du réseau social qui l'entoure. Donc, la famille est elle aussi protagoniste de la crise.

Faire de la crise un moment d'ouverture : elle témoigne du fait que quelque chose ne va pas. Elle est le révélateur d'une situation qui est devenue insoutenable pour votre proche. C'est un signe d'alarme qui doit attirer votre attention sur une situation difficile à vivre et qu'il faut reconsidérer.

«Prenez la crise comme une opportunité de changement»

Marielle Rioux, intervenante sociale
Support aux Aînés de l'Harricana
819 727-5555

Société Alzheimer 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

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

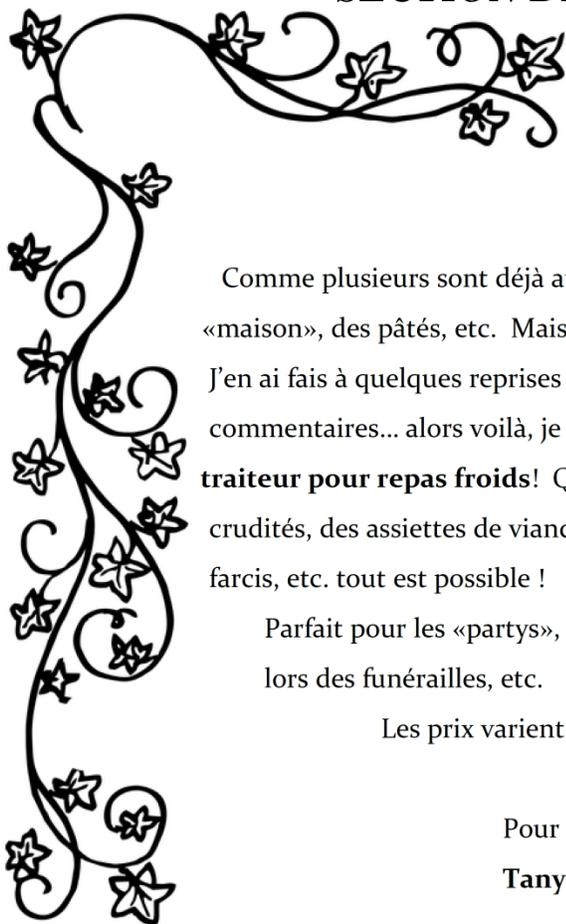
BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

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



NOUVEAUTÉ À ST-MARC !

Comme plusieurs sont déjà au courant, je cuisine des desserts «maison», des pâtés, etc. Mais j'ajoute une autre corde à mon arc! J'en ai fais à quelques reprises et j'ai eu d'excellents commentaires... alors voilà, je vous offre aussi un **service de traiteur pour repas froids!** Que ce soit diverses salades, des crudités, des assiettes de viandes, de BONS sandwichs, des œufs farcis, etc. tout est possible !

Parfait pour les «partys», les réunions, les baptêmes, les repas lors des funérailles, etc.

Les prix varient selon le menu. **Livraison disponible !**



Pour informations,

Tanya Carrier (Les jardins Koja ou Les délices de Tanya)

819-444-8110

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

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

FESTYBALLE SAINT-MARCOIS

6 JUILLET 2019

INFRASTRUCTURE SPORTIVE

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



HORAIRE:



À compter de 8 h :

Tournoi de hockey balle

- Catégories : A, B, C, D

6 joueurs maximum
incluant le gardien

3 VS 3



Bourse en \$ aux équipes gagnantes!
Remise des prix en soirée.

Activités pour les enfants



AU COURS DE L'APRÈS-MIDI :

MATCHS D'EXHIBITIONS des VIEUX AIGLES et de groupes d'ENFANTS

De 8 h à 16 h :

SERVICE DE RESTAURATION ET DE BAR SUR LE SITE



18 h :

SOUPER BBQ - 25 \$/ 16 ANS ET + , 12 \$/6 À 15 ANS

Steak, pomme de terre, accompagnements et dessert.

Tirage de prix de présence auprès des convives du souper.

MENU ENFANT - SPAGHETTI : 0-5 ANS/GRATUIT, 6 À 15 ANS/5\$, 15 ANS ET +/10 \$

SOIRÉE ANIMÉE

En plein air si la température le permet, sinon sous un chapiteau



POUR LES INSCRIPTIONS, CONTACTEZ :

Joanie Boutin au 819-442-1782

POUR DES INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601

Les profits de cette activité seront investis dans les améliorations de l'infrastructure sportive. Merci à l'avance pour votre participation.
Bienvenue à tous !

SECTION DES COMMUNIQUÉS



**DU NOUVEAU
POUR VOUS
DÈS LE 17 JUIN**

À compter du lundi 17 juin 2019, les services de santé courants que vous recevez actuellement au CLSC vous seront offerts au 5^e étage de l'hôpital, au nouveau Centre de soins ambulatoires (CSA) Abitibi.

Ces services sont, par exemple, les soins de plaie, l'injection de médicament ou de traitement intraveineux, le retrait de sutures, etc. Si vous vous présentez au CLSC, vous serez redirigés vers l'hôpital.

Vous avez des questions?

N'hésitez pas à contacter votre CLSC, au 819 732-3271.

Au plaisir de vous accueillir à votre nouveau CSA,
au 5^e étage de l'hôpital d'Amos!

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



**BONNE
SAISON ESTIVALE**

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.

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



SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –JUILLET 2019
LOCAL DE SANTÉ
SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **jeudi 4 juillet:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)

🕒 **jeudi 18 juillet:**

- 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 8 juillet: Landrienne**

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



SERVITUDE

Vous êtes sur le point d'acheter la maison de vos rêves et vous apprenez qu'elle est grevée de plusieurs servitudes? Que devez-vous faire? Une servitude est une charge imposée à un immeuble en faveur d'un autre immeuble ou d'une personne qui vous oblige, en tant que propriétaire, à supporter certains usages ou à vous abstenir d'exercer certains droits de propriété.

Pour connaître toute l'étendue d'une ou de plusieurs servitudes rattachées à votre propriété, vaut mieux être vigilant et consulter votre expert en la matière chez 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



Juillet 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Événement à venir : Festivités Champêtres : 7 septembre 2019 Dégustation bières et saucisses : 2 novembre 2019 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> INVITATION - RAPPEL Les attraits du Parc Héritage, le Musée de la Poste et la Boutique de Forge sont ouverts du lundi au dimanche de 9h00 à 17h00. </div>					29	30  <i>Célébration de la Parole 9 h 30</i>
1 Bureau municipal fermé	2 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	3  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	4 Services du CLSC au 10, ave. 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	5 Bureau municipal fermé	6 FESTYBALLE TOURNOI DE HOCKEY BALLE	7 
8 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	9 <i>Messe 19 h</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	11 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	12 Bureau municipal fermé	13	14 
15 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	16 <i>Tombée des textes journal</i> Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	17  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	18 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Présence au local de santé en p.m. Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	19 Bureau municipal fermé	20	21 
22 <i>Sortie du journal</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23 <i>Messe 19 h</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	25 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	26 Bureau municipal fermé	27	28  <i>Messe 9 h 30</i>
29	30	31  Biblio fermée	1	2	3	4
BUREAU MUNICIPAL FERMÉ POUR LA PÉRIODE DE VACANCES						

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**

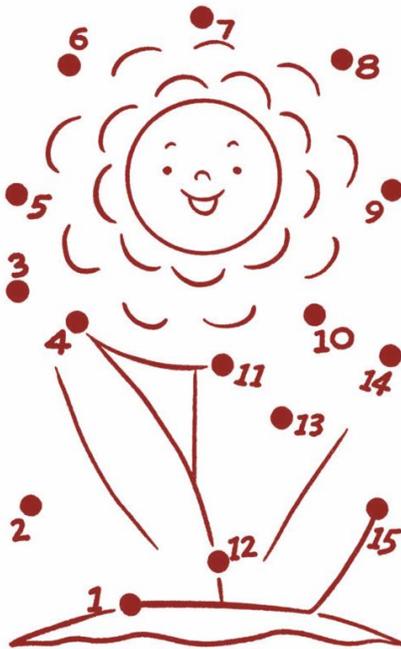
554, 1^{re} avenue Ouest, Bureau 101, Amos (Québec) J9T 1V3
www.christinemoore.npd.ca • christine.moore@parl.qc.ca
819 732-2266 • 1 800 567-6433





PAUSE CAFÉ

Relie les points et Trouve 10 différences



lululataupe.com

LOCATION LAUZON AMOS

Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balçoires

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

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