



**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**  
«Ensemble pour construire l'avenir»



# L'ÉVEIL CAMPAGNARD

Volume 17, numéro 8 août 2017



*Vous êtes attendus en grand nombre  
au rendez-vous annuel des découvertes  
de trésors cachés Saint-Marcois  
9 septembre 2017*

D'amour   
et d'eau pure!



## L'IMPLICATION CITOYENNE AU COEUR DES PROJETS

### Festivités Champêtres Saint-Marc-de-Figuery

19e Édition  
9 septembre 2017





51, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

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

- Franchisé CarXpert
- Atelier mécanique pour toutes marques de véhicules
- Dépositaire de plusieurs marques de pneus
- Acceptons en échange véhicules, VTT et motoneiges

***VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2017 SUR PLACE !***

Santa Fe



Tucson



Elantra



## **TABLE DES MATIÈRES**

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau, Anne-Marie Tourangeau, Josiane Demers, Geneviève Lessard

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4 à 5
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen.....	6 à 8
Info-agente de développement.....	9
Info-recyclage.....	10
Info-environnement.....	11
Info-biblio.....	12
Info-pompier.....	13
Info-santé.....	14
Info-jeunesse.....	15
Info-scolaire.....	16
Info-parents.....	17
Info-aînés.....	18
Info-culture.....	19
Recette du mois.....	20
De la terre à la table.....	21
Conseil projets construction.....	22
Section des nouvelles.....	23 à 27
Section des communiqués.....	28 à 40
Contact avec l'état.....	41
Calendrier détachable.....	43
Pause café.....	45

### **PENSÉES DU MOIS**

Le lâche ne commence jamais, le faible ne termine jamais, le gagnant n'abandonne jamais.

Une maman, c'est la personne qui peut remplacer n'importe qui, mais qui ne peut être remplacée par personne.

Fuir ses problèmes ne fait qu'augmenter la distance de la solution. La meilleure façon d'échapper à ses problèmes est de les résoudre. – Annu Tiwari

Lorsque je me retourne sur ma vie, je vois la douleur, les erreurs et les coups au coeur. Lorsque je regarde dans le miroir, je vois la force, les apprentissages et la fierté.

L'amitié est comme une bouteille de vin: Elle prend de la valeur avec le temps.

La différence entre l'école et la vie : À l'école, on t'apprend une leçon puis ensuite, il y a un test. Dans la vie, on te donne le test qui t'enseigne une leçon.

Nous n'avons pas besoin de nous précipiter si quelque chose doit arriver. Cela arrivera au bon moment, avec la bonne personne et pour la bonne raison.

Source : <http://lesbeauxproverbes.com>



## JEAN-PIERRE NAUD

Courtier immobilier agréé

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

[jeanpierrenaud@royallepage.ca](mailto:jeanpierrenaud@royallepage.ca)

819-444-7085 (Cellulaire)

819-727-4444 (Bureau)

[www.royallepagelimoges.ca](http://www.royallepagelimoges.ca)



**Royal LePage Limoges & Ass.**

55, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest,  
Amos, QC J9T1T7

## **SECTION PAROISSIALE**



### **INTENTIONS DE MESSES :**

Dimanche 3 septembre – 9 h 30 :

Marcellin Thibault (02-09-2013)  
Offrande au service

Dimanche 10 septembre – 9 h 30 :

Dominic Boutin (09-03-2017)  
Offrande au service

Dimanche 17 septembre – 9 h 30 :

Lucia Boutin Breton (04/05/2015)  
Offrande au service

Dimanche 24 septembre – 9 h 30 :

Priscille Massicotte  
Offrande au service

### **LAMPES DU SANCTUAIRE :**

La lampe du sanctuaire rappelle la présence du Seigneur dans notre église et le temps qu'elle brûle, elle se fait présence et prière pour qui en fait l'offrande.

Semaine du 3 septembre :

Yolande Leblanc / Intentions personnelles

Semaine du 10 septembre :

Rose-Emma Dupuis / Intentions personnelles

Semaine du 17 septembre :

Une paroissienne / Intentions personnelles

Semaine du 24 septembre :

Marie-Marthe Boutin / Pour le succès des jeunes à l'école

Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire. Le montant de l'offrande est de 5\$.

### **1<sup>ER</sup> VENDREDI DU MOIS : MESSE ET ADORATION**

À l'occasion du **1<sup>er</sup> Vendredi du Mois** le **1<sup>er</sup> septembre** prochain, l'abbé Philbert viendra célébrer l'**Eucharistie** à **13 :00**; suivra un **temps d'adoration** jusqu'à **14 :00**.

**EN CE TEMPS D'ÉTÉ, SOYEZ LES BIENVENUS!**

### **EST PARTI VERS LA MAISON DU PÈRE :**

#### **1<sup>ER</sup> ANNIVERSAIRE DU DÉPART DE MAXIM LAROCHE :**

(L'annonce de ce décès a été oubliée l'an dernier. En ce 1<sup>er</sup> anniversaire et en souvenir de Maxim, voici ce qu'on aurait dû lire l'an passé, au mois d'août 2016.)

**MAXIM LAROCHE** : décédé le 13 août 2016 à l'âge de 27 ans et domicilié à Amos. Il était le conjoint de Peage Boucher Chamberland. Une cérémonie a eu lieu aux Maisons funéraires Blais d'Amos le 27 août 2016.

**Maxim Laroche** était le fils de Ghilaine Nadeau et de Jean-Marc Laroche, ainsi que le frère de Guillaume Laroche (Karine Thibeault). La famille Nadeau et Laroche a résidé à Saint-Marc-de-Figuiery de 1990 à 2007. (Ghilaine a aussi rédigé le feuillet paroissial pendant plusieurs années.)

**La communauté de Saint-Marc assure la famille de sa sympathie!**

## **FABRIQUE :**

### **Quêtes et revenus du 1<sup>er</sup> au 31 juillet 2017 :**

Prions :	29,20 \$	Lampions :	52,00 \$
Quêtes :	325,75 \$	Location de salle :	210,00 \$
Capitation 1 <sup>er</sup> janvier au 31 juillet 2017:	1 255,00 \$		

### **Ménage :**

Nous sommes à la recherche d'une personne qui serait intéressée à faire le ménage de la salle Mgr Duchemin (sous-sol de l'église) après chaque location de salle. Vous pouvez contacter Estelle Périgny au 819-732-4030.

Le conseil de fabrique

## **DIMANCHE DE LA CATÉCHÈSE LE 24 SEPTEMBRE 2017 :**

### **Le Dimanche de la catéchèse a 10 ans cette année.**

Depuis 2008, les évêques catholiques du Québec invitent les paroisses à célébrer, par ce dimanche annuel, l'apport de la catéchèse – ou *formation à la vie chrétienne* – à la vie de la communauté.

**La date suggérée en 2017 est celle du 24 septembre.**

Le thème de cette année s'inscrit dans la foulée du colloque provincial sur la formation à la vie chrétienne : ***Au cœur de la foi... la mission !*** Pour le président de l'Assemblée des évêques, Mgr Paul Lortie, ce thème fait écho à cette parole du Pape François: « La joie de l'Évangile qui remplit la communauté des disciples est une joie missionnaire. » (EG 21). Ce thème, poursuit Mgr Lortie, nous rappelle l'importance de notre mission comme disciples du Christ, dans nos familles comme dans nos milieux de travail, dans nos loisirs comme dans nos préoccupations quotidiennes.

Le Dimanche de la catéchèse est l'occasion :

- de faire connaître aux gens du milieu les différentes propositions catéchétiques offertes par la communauté chrétienne;
- de mobiliser et de mettre en valeur les forces vives associées à la catéchèse à tous les âges de la vie;
- de sensibiliser la communauté chrétienne à l'importance de son soutien à la mission catéchétique, par son témoignage et par différents moyens concrets.

Une trousse d'animation propose plusieurs activités et moyens pour célébrer l'événement et pour porter la préoccupation catéchétique tout au long de l'année.

### **Communiqué de l'Évêché :**

#### **1.- DATE DU LANCEMENT DIOCÉSAIN 2017-2018 :**

Le lancement diocésain de l'année pastorale 2017-2018 aura lieu au Doublé le 9 septembre 2017.

### **ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :**

1 <sup>er</sup> septembre:	1 <sup>er</sup> Vendredi du Mois : Messe et Adoration de 13 à 14h...
4 septembre:	Bienheureuse Dina Bélanger, religieuse de Jésus-Marie...
4 septembre:	Fête du Travail...
8 septembre:	Fête de la nativité de la Vierge Marie...
9 septembre:	Lancement Année pastorale 2017-2018 au Doublé...
12 septembre:	Fête du Saint Nom de Marie...
14 septembre:	Fête de la Croix glorieuse...
15 septembre:	Fête de Notre-Dame des Douleurs...
19 septembre:	<u>Anniversaire de naissance de l'abbé Raymond Martel...</u>
21 septembre:	Saint Matthieu, apôtre et évangéliste...
24 septembre:	DIMANCHE DE LA CATÉCHÈSE (invitation toute spéciale: aux enfants et à leurs parents...
24 septembre:	Collecte des évêques pour l'Église du Canada...
24 septembre:	Bienheureuse Émilie Tavernier-Gamelin, fondatrice des Sœurs de la Providence en 1843 à Montréal...
26 septembre:	Les saints martyrs canadiens (Jean de Brébeuf, Isaac Jogues, etc...)...
29 septembre :	Saints Michel, Gabriel et Raphaël, archanges (messagers de Dieu)...



**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 7 août 2017.**

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 10 juillet 2017 tel que déposé.
2. Dérogation mineure autorisée pour une largeur avant de 49.92 mètres et une largeur arrière de 42.96 pour le lot 6 109 493, le promoteur domiciliaire s'engage à respecter la norme du 50 mètres de largeur de lot lorsqu'aucune restriction due à la configuration du chemin ou du bord de l'eau n'est présente.
3. Dérogations des lots 6 118 447, 6 118 48 et 6 118 450 pour leur largeur avant compte tenu du chemin d'accès en courbe limitant les possibilités d'obtenir des largeurs conformes à la réglementation de 50 mètres.
4. Demande d'officialisation auprès de la Commission de toponymie du nom : Chemin du Bord-de-l'O
5. Autorisation d'acquisition d'appareils respiratoire pour le service des incendies, pour une dépense prévisible de 23 470\$ dont la dépense est affectée au budget de fonctionnement et au fonds réservés pour le service incendie.
6. Adoption des dépenses  
Comptes payés en juillet 2017 pour un total de 154 093.91 \$  
Versement par chèque C1700097 à C1700111  
Paielement en ligne sécurisé L1700050 à L1700058  
Paielement par transfert électronique P1700096 à P1700115  
**Consulter la liste complète à la page suivante**  
Comptes à payer en août 2017 en date du conseil pour un total de 31 813.65 \$  
Salaires payés en juillet 2017  
D1700125 à D1700144 pour un montant total de 11 319.36 \$  
Salaires à payer en août 2017  
D1700145 à D1700169 pour un montant total de 14 310.32 \$

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 11 SEPTEMBRE 2017, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.**



**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**  
**POLITIQUE ACCUEIL NOUVELLE CONSTRUCTION**  
**CONSTRUCTION ADMISSIBLE**

- RÉSIDENCE PERMANENTE OU SAISONNIÈRE CONSTRUITE SELON LES NORMES DES RÈGLEMENTS MUNICIPAUX
- DÉMOLITION D'UNE RÉSIDENCE PERMANENTE OU SAISONNIÈRE POUR EN CONSTRUIRE UNE AUTRE,
- S'IL Y A RECONSTRUCTION D'UNE RÉSIDENCE PERMANENTE SUITE À UN INCENDIE

**CERTIFICAT D'ACHAT AU CHOIX CHEZ UNE OU DES ENTREPRISES SAINT-MARCOISE**

<b>VALEUR DE LA CONSTRUCTION</b>	<b>MONTANT CERTIFICAT</b>
50 000\$ ET 150 000\$	150 \$
150 001\$ ET 250 000\$	250 \$
250 001\$ ET 350 000 \$	350 \$
350 001\$ ET +	500 \$

**EFFECTIF AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2017**

LISTE DES ENTREPRISES DANS LE RÉPERTOIRE D'INFORMATION MUNICIPALE

\*\* UNE SEULE OCCASION PAR ADRESSE, SAUF DANS LES CAS D'INCENDIE.



## INFO-BUDGET

### LISTE DES CHÈQUES DU MOIS DE JUILLET 2017

N°chèque	Nom	Description	Montant
C1700097	C.D.BOUTIN	Diesel, essence, poste quincaillerie	1 304,80
C1700098	CANADA POST CORPORATION	Frais poste journal Éveil	47,34
C1700099	COSTE GUILLAUME	travaux Parc Héritage	247,20
C1700100	CENTRE DE TÉLÉPHONE MOBILE	Centre d'appel pompier	160,97
C1700101	NORTRAX	Couteaux niveleuse	777,05
C1700102	PAVAGE ABITIBI	pavage chemin Hydro	8 876,07
C1700103	VILLE D'AMOS	Écocentre et site enfouissement	4 692,52
C1700104	FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE INC.	Versement intérêt camion incendie	3 894,90
C1700105	MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ ABIT.	2e versement quote-part	47 024,00
C1700106	LES ENTREPRISES ROY ET FRÈRES	achat bout de ponceau pour pluvial	40,61
C1700107	TRIONEX HYDRAULIQUE	Réparation niveleuse sélecteur	180,40
C1700108	CANADA POST CORPORATION	Frais de poste information citoyen	47,34
C1700109	PNEUS GBM S.E.N.C.	pneus camion	1 231,84
C1700110	VILLE D'AMOS	Site enfouissement et écocentre	3 527,93
C1700111	C.D.BOUTIN	Achat Festyballé remb. par profit	2 885,02
L1700050	BELL MOBILITE	Cellulaires	181,54
L1700051	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	DAS provinciales	5 198,83
L1700052	MINISTRE DES FINANCES ET DE L'ÉCONOMIE	DAS fédérales	1 924,20
L1700053	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX	Régime de retraite	1 498,12
L1700054	CONSTRUCTO SÉAO	Frais Soumission	5,81
L1700055	HYDRO-QUÉBEC	Électricité Maison citoyen	61,81
L1700056	DESJARDINS SÉCURITÉ FINANCIÈRE	Assurance collective	1 106,14
L1700057	HYDRO-QUÉBEC	Élect. caserne, garage, parc, luminaire	615,00
L1700058	HYDRO-QUÉBEC	Bureau municipal	251,31
P1700096	JOCELYNE BILODEAU	Frais déplacement et formation	186,20
P1700097	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE	Soutien technique fosses septiques	258,69
P1700098	Les Entreprises Roland Doyon inc.	ampoule et tube pneus tracteur	36,19
P1700099	LOCATION LAUZON AMOS INC	filtre huile, huile réparation tondeuse	983,93
P1700100	M & M NORD OUEST INC.	Location équipements, huile	406,03
P1700101	BIGUÉ AVOCATS	frais représentation dossier constats	70,13
P1700102	BOIS TURCOTTE LTÉE	matériaux pour tablette	500,52
P1700103	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Rechargement chemin des Collines	31 503,15
P1700104	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	60,00
P1700105	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles	5 872,92
P1700106	FERABI INC.	Couvert de Manhole pluvial	488,36
P1700107	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges fosses septiques	4 308,65
P1700108	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Gravier avenue Michaud projet assain.	3 722,32
P1700109	IMPRIMERIE HARRICANA	Impression journal Éveil	565,68
P1700110	TERRASSEMENT EXCAVATION MARCHAND	Drainage chemin Église projet assain	1 609,65
P1700111	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges fosses septiques	14 700,16
P1700112	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Graviers, terre noire struct. accueil	2 408,73
P1700113	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	60,00
P1700114	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Géotextile, colle construction	284,41
P1700115	SOCIÉTÉ MUTUELLE DE PRÉVENTION INC.	Frais gestion mutuelle prévention	287,44
			<b>154 093,91</b>



## SECTION DES NOUVELLES MUNICIPALES

### MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY POLITIQUE D'AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT DE COUCHES LAVABLES

Afin de répondre aux besoins des jeunes familles du territoire de Saint-Marc-de-Figuery, tout en protégeant l'environnement, la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery offre un programme d'aide financière pour l'achat d'un ensemble de couches lavables.

Les parents qui participent au programme peuvent recevoir un remboursement de 100 \$ sur le montant déboursé pour l'achat d'un ensemble couches lavables de 20 unités.

Conditions du programme :

- Être parent d'un enfant âgé de moins de 12 mois;
- Avoir acheté un ensemble de couches lavables et réutilisables de 20 couches;
- Utiliser les couches lavables pour toute la période durant laquelle l'enfant en aura besoin;
- Présenter une preuve de naissance de l'enfant;
- Présenter la facture originale d'achat de couches lavables dans les 30 jours de l'achat;
- Une seule aide financière par enfant est accordée;
- Remplir le formulaire de demande et fournir les documents requis.

Pour inscription et informations :

Bureau municipal  
Madame Céline Dupras, DG  
162, chemin des prés  
Saint-Marc-de-Figuery (Qc) J0Y 1J0  
819-732-8501  
mun.stmarc@cableamos.com

---

#### FORMULAIRE DE DEMANDE D'AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT DE COUCHES LAVABLES DEMANDEUR

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Saint-Marc-de-Figuery (Qc) J0Y 1J0

Téléphone : \_\_\_\_\_ Cellulaire : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Documents à fournir :

Preuve de naissance

Facture d'achat

#### ENGAGEMENT

Je m'engage à utiliser les couches lavables acquises en partenariat avec la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery pendant la période complète durant laquelle mon enfant portera des couches.

Signé à Saint-Marc-de-Figuery, ce \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Demandeur

\_\_\_\_\_  
Municipalité Saint-Marc-de-Figuery



## INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

### 1 Québécois sur 3 fait du bénévolat!

Selon une enquête réalisée par Statistique Canada en 2013, un Québécois de 15 ans et plus sur trois a fait du bénévolat dans les 12 mois précédents. Ainsi, 32 % ont déclaré avoir exercé une ou des activités sans rémunération pour au moins un organisme, incluant les écoles, les organismes religieux ainsi que les associations communautaires ou sportives. Il s'agit d'une diminution par rapport à 2010 (38 %), mais une situation comparable à celle de 2004 (34 %). À noter que la proportion de bénévoles ne variait pas selon le sexe.

Si le pourcentage de bénévoles a diminué de 2010 à 2013, le nombre total d'heures de bénévolat effectué, quant à lui, se compare d'une année à l'autre. En 2013, cela représentait 268 millions d'heures au Québec. Note personnelle : cela représenterait 134 000 personnes travaillant 40 heures par semaine pendant 50 semaines.

L'analyse des données selon l'âge permet de constater que les personnes de 65 ans et plus sont proportionnellement moins nombreuses à faire du bénévolat (24 %) comparativement aux autres groupes d'âge. Néanmoins, ce sont elles qui donnent le plus d'heures de bénévolat, avec en moyenne chacune 190 heures au cours des 12 mois précédents (le nombre moyen se situant à moins de 100 heures chez les personnes de moins de 45 ans). Les aînés sont donc moins nombreux à s'impliquer, mais ils le font plus intensément.

En général, les bénévoles œuvrent davantage dans les secteurs « culture et loisir », « services sociaux », ainsi que « éducation et recherche ». De plus, ils trouvent leur motivation dans le fait de « contribuer à la communauté », de « mettre à profit leurs compétences et leur expérience », et parce qu'ils sont personnellement touchés par la cause de l'organisme. Ceux qui ne se sont pas impliqués bénévolement ont indiqué qu'ils n'avaient pas eu le temps, qu'ils préféreraient donner de l'argent ou encore qu'ils ne pouvaient pas prendre d'engagements à long terme.

Source :

Statistique Canada, Enquête sociale générale-Dons, bénévolat et participation, 2013.  
Institut de la statistique du Québec, Coup d'oeil sociodémographique, N.52, Avril 2017,  
<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bulletins/coupdoeil-no52.pdf>

<p>Multi Services <b>MAXX</b></p> <p>9280-9375 Québec Inc.</p>	<p>Installation et Réparation :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pavé-uni</li><li>• Murets (blocs)</li><li>• Bordures</li><li>• Clôtures</li><li>• Terrassement</li><li>• Dégagement de terrain boisé</li><li>• Autres projets extérieurs</li></ul> <p><b>ESTIMATION GRATUITE</b></p> <p>Marco Nolet 819-442-1224</p>	<p><i>Il nous fera plaisir de vous aider à réaliser votre projet !</i></p> <p>25 chemin de la Promenade, St-Marc de Figuiery, Québec J0Y 1J0 <a href="mailto:multiservicesmaxx@outlook.com">multiservicesmaxx@outlook.com</a></p>
--	--	---



# INFO-RECYCLAGE



## Le saviez-VOUS ?

### LE PRINCIPE DES 3RV-E

C'est quoi le principe des 3RV-E ? Une expression qu'on entend souvent lorsqu'on parle d'environnement et d'écologie, mais que plusieurs ne peuvent expliquer. L'expression « 3RV-E » est en fait une abréviation des cinq façons de réduire le gaspillage de nos ressources. Il s'agit d'un principe très efficace pour gérer de façon responsable les matières résiduelles. Cependant, les actions doivent être réalisées dans l'ordre ici présenté :

- 1. **Réduction à la source**
- 2. **Réemploi**
- 3. **Recyclage**
- 4. **Valorisation**
- 5. **Élimination**

#### RÉDUCTION À LA SOURCE

Consiste à modifier légèrement ses habitudes de consommation afin de produire moins de matières résiduelles

**Exemple :**

Éviter d'acheter des produits jetables, suremballés ou présentés en portions individuelles.

Le point intéressant avec la réduction à la source est qu'elle nous permet également de faire des économies.

#### RÉEMPLOI

Donner une seconde vie aux objets dont on ne se sert plus.

**Exemple :**

Au lieu de les jeter, il est possible de les échanger, de les réparer ou de les donner.

Il est aussi possible de détourner l'objet de sa vocation première avec un peu de travail et d'imagination.

#### RECYCLAGE

Utiliser une matière secondaire à la place de la matière vierge.

**Exemple :**

Récupérer des contenants de plastique, les faire fondre pour former un nouveau plastique et utiliser ce plastique pour fabriquer des meubles de jardin.

Les matières que nous déposons dans le bac ou le sac bleu (collecte sélective) seront recyclées.

#### VALORISATION

Transformation d'une matière résiduelle afin d'obtenir une nouvelle matière, ou encore de l'énergie

**Exemple :**

La fabrication de compost à partir de matières résiduelles organiques en est le parfait exemple.

#### ÉLIMINATION

Étape ultime dont on ne devrait avoir recours que pour les résidus ne pouvant être réutilisés, recyclés ou valorisés.

**Exemple :**

Enfouissement, incinération, etc.

« Le saviez-vous » est une collaboration de la MRC d'Abitibi.



**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

### 5 choses à ne jamais jeter dans les toilettes

Jeter certains objets dans les toilettes peut boucher les canalisations et s'avérer néfaste pour l'environnement. Voici ce qu'il est préférable de mettre à la poubelle plutôt que dans les toilettes.

#### Les médicaments

Les **médicaments** ne doivent être jetés ni dans la poubelle ni dans les toilettes. Ils ne se dégradent pas et **ne se recyclent pas**. Jetés dans les toilettes, ils **polluent les nappes d'eau souterraine** et deviennent toxiques pour l'écosystème. Le mieux est de les rapporter à votre **pharmacie** qui dispose d'un système de tri et d'élimination approprié.



#### La litière pour chat

Il existe de nombreuses litières pour chat, avec l'émergence ces dernières années de la litière dite « **agglomérante** ». Celle-ci peut, selon les publicitaires, se jeter dans les toilettes, pour plus de praticité. Or, les **chasses d'eau actuelles**, allant dans le sens d'une **réduction de la consommation** d'eau, ne permettent pas l'évacuation d'une trop grande quantité de solides. En outre, les **fèces des chats** sont déshydratées par ce type de litière, ce qui accentue les risques d'obstruction.

#### L'eau de javel



L'**eau de javel** est un produit chimique puissant qui sert à nettoyer et à désinfecter les maisons, mais, une fois rejetée dans les toilettes, elle s'avère particulièrement **nocive pour l'environnement**. Mieux vaut donc préférer des produits naturels tels que le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude. En outre, l'eau de javel abîme et ronge les **fosses septiques** dont la durée de vie sera diminuée de moitié en cas de contact répété.



#### Les produits toxiques

De manière générale, mieux vaut se poser la question de la **toxicité** d'un produit qu'on veut jeter dans les toilettes en réfléchissant à son parcours. Certes, il existe un **traitement des eaux usées**, mais certaines substances nocives ne sont jamais totalement éliminées et sont ensuite rejetées dans la nature parmi la faune et la **flore aquatique**. Produits ménagers, solvants, peintures, colle, et même les produits destinés à désinfecter les rebords des toilettes grâce à un bec incurvé doivent être évités si l'on souhaite agir de manière responsable pour l'environnement.

#### Les poissons d'aquarium



Jeter un **poisson** vivant dans les toilettes, en plus d'être un geste manquant cruellement d'éthique, est nocif pour l'environnement, car le poisson peut réussir à survivre à l'état naturel et se trouver dans un lieu auquel on ne l'attend pas, ce qui peut **perturber les écosystèmes** et la chaîne alimentaire. Jeter un poisson mort dans les toilettes peut également avoir des répercussions négatives sur l'environnement. Si le poisson est mort d'une **maladie**, celle-ci peut se transmettre sur les micro-organismes et organismes vivants se trouvant dans les eaux des canalisations.

Source : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-choses-jamais-jeter-toilettes-p5/>



2726, Route 111 Est

Amos (Québec) J9T 3A1

Téléphones : 819-732-8583

1-877-732-8583

Télécopieur : 819-732-0342

Adresse électronique : [info@tem-entrepreneur.ca](mailto:info@tem-entrepreneur.ca)

Site Internet : [tem-entrepreneur.ca](http://tem-entrepreneur.ca)

Licence RBQ : 8247979134

**Services :** Excavation générale  
Déneigement  
Terrassement  
Fosses septiques en ciment  
Vente et transport granulaire (gravier, terre noire tamisée, etc.)

Creusage de cave  
Égouts et aqueducs  
Transport de gravier  
Transport hors-norme  
Ecoflo®

Construction de chemin forestier  
Génie civil  
Installation de champ d'épuration  
Fardiers, diabolos et quatrième essieu

**Marques:** Bionest



## INFO-BIBLIO

**Les Bienfaits de la Lecture : Pourquoi Vous Devriez Lire Tous les Jours.**

### **Tranquillise l'esprit**

À la base, la lecture est synonyme de relaxation. Mais au-delà de cette qualité reconnue, la thématique d'un livre peut aussi nous apporter la tranquillité d'esprit et une paix intérieure considérable. En effet, la lecture de textes spirituels peut faire baisser la tension artérielle et suscite un sentiment de calme. De plus, il a été démontré que les livres de développement personnel peuvent aider les personnes qui souffrent de certains troubles de l'humeur et de formes légères de maladies mentales.

### **Un divertissement gratuit**

La plupart des gens aiment bien posséder le livre qu'ils lisent, pour pouvoir y noter des commentaires à l'intérieur ou alors marquer les pages intéressantes. Mais, les livres peuvent être coûteux. Pour une forme de divertissement vraiment peu chère, vous pouvez visiter votre médiathèque de quartier et découvrir les tomes innombrables qui y sont disponibles, gratuitement. Les médiathèques proposent des ouvrages sur tous les sujets imaginables. Et, puisqu'elles font régulièrement « tourner » leur stock et qu'il y a souvent de nouveaux arrivages, elles sont véritablement une source inépuisable de divertissement. Si, par un malheureux hasard, vous habitez dans un endroit sans bibliothèque ou que vous ne pouvez pas vous déplacer, sachez que la plupart des médiathèques proposent un e-service pour télécharger les livres en formats PDF sur liseuse, iPad, ou ordinateur.

De plus, il existe aussi plusieurs sites de téléchargement gratuit d'ouvrages. Alors, qu'attendez-vous pour les explorer ? Il existe un genre littéraire adapté à chaque personne qui sait lire et écrire. Peu importe votre préférence : la littérature classique, la poésie, les revues de mode, les biographies, les textes spirituels ou les livres de développement personnels, etc. Il y aura toujours un ouvrage qui va complètement captiver votre attention et votre imagination. Vous ne pensez pas qu'il est temps d'éteindre votre ordi, mettre votre téléphone en mode silencieux, et de prendre un petit moment pour ressourcer votre âme ?

Source : <http://www.comment-economiser.fr/bienfaits-lecture-quotidienne.html>



## **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

### Le chauffage au bois et le ramonage

Pour votre sécurité, lisez les conseils suivants :

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

### SI LE FEU PREND DANS LA CHEMINÉE :

- **Fermez la clé, si possible**
- **Sortir immédiatement**
- **Composez le 9-1-1**



McGUIRE, DUBOIS & ASSOCIÉS  
AVOCATS

Jean McGuire, D.E.C., LL.L.

Marie-Andrée Dubois, LL.B, M.S.V.D

Nicolas Provencher-Lavergne, LL.B.

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

39-A, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique :

J9T 1T7

819-732-5258

819-732-0394

mcguire.dubois@cableamos.com

## INFO-SANTÉ

### 4 conseils simples et efficaces pour se détendre après une journée de travail

#### Déconnectez-vous

En particulier si vous les utilisez dans votre travail, à la fin de la journée, oubliez le smartphone et l'ordinateur.



Cuisinez, si vous aimez ça, seul ou avec vos proches, en écoutant de la musique. Lorsqu'on cuisine avec plaisir et pour (se) faire plaisir, c'est une activité très relaxante. Sinon, jouez avec vos enfants, promenez le chien, jardinez, marchez, nagez, retrouvez des proches autour d'un verre, lisez...

Choisissez une activité que vous aimez, qui vous procure habituellement du bien-être.

#### Méditez

Tout comme prendre soin de soi, méditer permet avant tout à être véritablement en contact avec soi-même.



Il a été montré que de brèves séances de méditation, de 15 à 20 minutes par jour, peuvent réduire les sensations liées au stress et aux émotions négatives.

La méditation serait également efficace contre la dépression et aurait un impact positif sur les symptômes du Burn-out.

#### Faites de l'exercice

Footing, vélo, marche rapide, yoga, natation... tout cela peut mettre en marche la réaction de détente. Mais surtout, choisissez le sport qui vous plaît, celui qui vous procure du plaisir ! La pratique régulière d'une activité physique, suivie des exercices d'étirements nécessaires pour le retour au calme du métabolisme, favorise une réduction de la tension.



#### Prenez un moment pour vous

Pour vous détendre après une dure journée de travail, chouchoutez-vous ! Prenez soin de vous avec un massage (ou automassage), un soin du visage, un bon bain chaud aux huiles essentielles, en allant faire un sauna ou un hammam... Cet instant de relaxation et de soins vous permettra de vous évader et de rester apaisé.



Source : <http://www.passeportsante.net>



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

**Proximed**



Membre affilié à :

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

41, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-2641

J9T 1T7

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**

### **Formation intensive en cuisine : Une expérience extraordinaire pour deux jeunes de la région**

Deux Abitibiens inscrits au programme qualification des jeunes (PQJ) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue viennent de vivre une expérience hors du commun. Ils ont été choisis pour suivre une formation intensive en cuisine de 10 jours offerte par la Tablée des chefs, à Ste-Anne-de-Bellevue.

« Seulement 10 jeunes à travers toute la province ont eu la chance de prendre part à ce projet, dont nos deux Abitibiens », indique Patricia Quesnel, éducatrice au PQJ. Offert aux jeunes qui ont dû avoir recours aux services jeunesse du CISSS en raison d'un parcours personnel parsemé d'embûches, le PQJ a pour objectif de préparer les jeunes à la vie autonome et de favoriser leur insertion sociale et professionnelle.

Les deux jeunes de 17 ans, Jesse de Senneterre et Rollande de Val-d'Or, reviennent tout juste de Sainte-Anne-De-Bellevue. Aux côtés de 8 autres jeunes âgés de 16 à 20 ans, ils ont bénéficié des conseils de chefs formateurs, réalisant différentes tâches et défis dans une cuisine professionnelle appartenant à l'Université McGill. Au cours des 10 jours du programme de formation, les apprentis ont pu se familiariser avec les bases du métier de cuisinier, valider leur intérêt pour cette profession, en plus d'être initiés aux travaux de la ferme et à la culture maraîchère.

#### **Plus qu'un simple atelier de cuisine**

Si Jesse et Rollande ont pu vivre cette expérience, c'est d'abord et avant tout parce qu'ils étaient inscrits aux ateliers de cuisine du Frère Toc, offerts par la Tablée des chefs et animés par les éducatrices du PQJ Mélanie Belliard et Jody Anne Marseille. La seule condition pour pouvoir participer : être passionné ! « Qu'ils continuent ou non en cuisine, la formation qu'ont suivie nos jeunes reste pertinente dans leur cheminement. Ils ont développé des compétences utiles, créé des liens significatifs, vécu une expérience positive qui leur permet de croire en eux », souligne Patricia Quesnel. La Direction du programme Jeunesse du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue est fière que des jeunes de la région aient pu vivre ce séjour enrichissant. Elle remercie les éducatrices qui ont eu l'audace d'inscrire les deux participants, soit, mesdames Belliard et Marseille. « Il faut saisir les opportunités quand elles se présentent et croire que nos gestes peuvent changer quelque chose pour ces jeunes qui oublient parfois leur potentiel », soutient Mélanie Belliard.

Source :Renée Labonne

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques, 819 825-5858, poste 2509



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

**ERABI INC.**

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

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

# Sacs à dos

9 conseils sur l'usage sécuritaire



- Cherchez un sac avec des bretelles larges. Environ sept centimètres.
- Choisissez un sac à dos avec deux bretelles pour équilibrer la charge et encouragez votre enfant à les utiliser toutes deux.
- Privilégiez les tissus minces pour limiter le poids.
- Placez les objets les plus lourds au fond.
- Prenez un sac à dos avec une ceinture.
- Empêchez votre enfant de porter son sac à dos plus de 20 minutes à la fois. 
- Choisissez un sac à dos de grosseur adéquate.
- Évitez les sacs à dos dépassant les épaules ou les hanches.
- Évitez les charges trop lourdes. Un enfant ne devrait pas porter plus de 10 % de son poids.

Ces conseils offerts par le Dr Jason Busse, chercheur de l'Université McMaster financé par les IRSC, s'appuient sur des données de recherche.

 Instituts de recherche en santé du Canada



VITRERIE  
COMMERCIALE  
D.B. INC.

- Vitrines et entrées d'aluminium
- Fenestration commerciale
- Vitrage intérieur
- Quincaillerie commerciale



PROPRIÉTAIRE : LÉO GAGNON

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

72, RUE BEAUDRY

AMOS (QUÉBEC) J9T 3V2

Téléphone : 819-732-0147

• Télécopieur : 819-732-0008

Adresse courriel : [vcdb@cableamos.com](mailto:vcdb@cableamos.com)

**VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC.**

**LÀ OÙ L'EXPÉRIENCE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE !**

## INFO-PARENTS

### Conseils et astuces pour parents d'écoliers

Marie Allard La Presse

#### FAIRE LES DEVOIRS TÔT LE MATIN

Cela veut-il dire qu'il faut laisser nos écoliers faire leurs devoirs seuls ? Pas quand ils sont petits. « Au premier cycle du primaire, le parent doit accompagner l'enfant dans ses travaux », soutient Jacynthe Boyer, psychoéducatrice.

Comment caser le tout dans notre horaire surchargé ? « Ma fille fait ses devoirs les matins de week-end, ce qui allège notre train-train la semaine, témoigne Joyce, une maman. Pour les leçons, nous nous gardons un temps avant le coucher, juste toutes les deux dans sa chambre. » D'autres préfèrent se lever très tôt en semaine pour faire les devoirs, leur enfant tombant de sommeil en soirée. En cas de chute des résultats scolaires des plus grands, l'ouvrage collectif publié par le magazine Coup de pouce suggère de faire étudier le préado en notre présence plutôt que dans sa chambre, pour éviter les distractions. Et d'imposer qu'il termine ce qu'il entreprend. « Ne rien exiger, c'est poser un jugement d'incompétence envers lui », souligne l'orthopédaogogue Germain Duclos.

#### LAISSER LE TEMPS DE DIGÉRER LA SÉPARATION

Si les parents se séparent, il ne faut pas s'attendre à ce que l'enfant digère la nouvelle en deux ou trois semaines. « Il faut lui laisser du temps pour qu'il fasse son deuil et s'adapte à sa nouvelle situation », indique Robert Pelletier, vice-président de l'Association québécoise des psychologues scolaires. Bonne nouvelle : la plupart des enfants composent bien avec deux styles d'éducation différents, « à condition, et c'est de loin le plus important que les parents ne se discréditent pas l'un l'autre », précise le guide.

#### LE FAMEUX TDAH

Mon enfant à l'école démasque les mythes entourant le trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (le fameux TDAH), qui touche de 5 à 10 % des enfants d'âge scolaire. Non, ce n'est pas la faute du manque de discipline des parents. Et le Ritalin ne fera pas en sorte que l'enfant traité deviendra automatiquement un ado drogué. « À l'adolescence, le risque de toxicomanie est de 33 % chez les cas de TDAH non traités, contre 13 % chez les enfants traités », souligne le Dr Yves Lambert, omnipraticien.

Source : [http://plus.lapresse.ca/screens/bf22db72-6518-4c5c-85e9-7790b3483908%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/bf22db72-6518-4c5c-85e9-7790b3483908%7C_0.html)

## Associez-vous à la force du Groupe

### Postes à pourvoir / conseiller en sécurité financière

L'Industrielle Alliance, l'une des sociétés d'assurance de personnes les plus importantes au Canada, recherche des conseillers en sécurité financière à l'affût de nouveaux défis.

#### Fonctions :

Conseiller les clients en matière d'assurance et de services financiers et distribuer divers produits et services offerts par l'Industrielle Alliance.

#### Qualifications :

- Diplôme d'études collégiales
- Dynamisme, sens des responsabilités et autonomie
- Aptitudes pour la gestion du temps

#### Avantages :

- Programme de développement professionnel comprenant une formation spécialisée, des mesures d'encadrement et un soutien financier
- Rémunération à la mesure de vos ambitions et conditions de travail stimulantes

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



#### 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.\*

##### Centre Abitibi

2, 10<sup>e</sup> Avenue Est  
Amos (Québec) J9T 1H7  
819 732-1596  
C. : 819 444-9888  
F. : 1 888 781-7415

##### Val d'Or

888, 3<sup>e</sup> Avenue, bureau 301  
Val D'Or (Québec) J9T 5E6  
819 825-7244, 225  
C. : 819 444-9888  
F. : 1 877 781-7417

mar.deschatelets@agc.inalco.com  
www.iasfabitibi.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

## INFO-AÎNÉS

### Prenez votre temps...

Lorsque nous avançons en âge, nos réflexes sont un peu moins vifs, et nous traitons et analysons l'information plus lentement. Il ne faut pas en être gêné!

- Ralentissez votre vitesse de croisière! Donnez-vous plus de temps pour prendre connaissance d'une information, ou encore pour réfléchir avant de répondre ou d'agir quand on attend quelque chose de vous.
- Lorsque vous lisez un article de journal ou de magazine, demandez-vous ce que l'auteur a voulu dire. Prenez le temps de résumer mentalement dans vos propres mots les idées importantes du texte. Vous verrez : cette méthode est très efficace à la fois pour mieux comprendre et pour mieux retenir l'information.
- Vous êtes en train d'apprendre l'espagnol ou la navigation sur Internet? Lorsque vous effectuez des exercices à la maison ou que vous relisez vos notes, allez-y à petites doses : vous retiendrez mieux l'information si, durant une journée, vous planifiez quatre périodes d'étude de 15 minutes plutôt qu'une période d'une heure.
- Prendre votre temps, c'est aussi vous permettre de faire répéter une information que vous n'avez pas bien saisie, ou encore de noter tout de suite un renseignement que vous jugez important; c'est aussi accepter « avec philosophie » les signes d'impatience des autres.

De manière générale, vous vous sentirez moins débordé et plus en maîtrise si vous prenez l'habitude d'établir des priorités et des routines, et si vous planifiez efficacement votre emploi du temps.

### Soyez attentif!

Lorsque nous avançons en âge, nous sommes plus facilement distraits, et nous avons plus de difficulté à nous concentrer et à faire plus d'une chose à la fois. Par conséquent, il devient nécessaire de fournir un effort supplémentaire et de se répéter régulièrement : « Il faut que je fasse attention! » N'oubliez pas que l'attention est la porte d'entrée de la mémoire.

- Nous avez sans doute constaté que, lorsqu'on vieillit, certains moments de la journée sont plus propices à la concentration. Il s'agit le plus souvent de la matinée. Apprenez à adapter votre routine de façon à accomplir les activités plus exigeantes en début de journée. De plus, un environnement calme, exempt de sources de distraction (telles que la télévision), est préférable pour une activité comme la lecture.
- Vous voulez apprendre à vous servir de votre nouvel appareil photo numérique? Allez-y par étapes et familiarisez-vous d'abord avec son fonctionnement de base. Votre pensée vagabonde d'une idée à l'autre (« Il ne faut pas que j'oublie de prendre rendez-vous chez le dentiste! ») et vous empêche de vous concentrer? Notez immédiatement l'idée qui surgit; vous y reviendrez plus tard. Ménagez-vous aussi régulièrement des moments de pause, histoire de ne pas être trop fatigué.
- Pour vous aider, vous devriez aussi éviter le plus possible les situations où vous effectuez deux tâches à la fois, surtout quand l'une ou l'autre ou les deux exigent de la concentration : par exemple, préparer un repas pour des invités et entretenir une conversation avec eux en même temps. Vous auriez tout avantage à laisser les invités discuter entre eux pendant que vous cuisinez... et à vous joindre à la discussion plus tard!
- Si vous avez tendance à oublier ce que vous alliez chercher dans une autre pièce, prenez l'habitude de répéter dans votre tête le nom de cet objet lorsque vous vous déplacez.
- Vous entendez moins bien? Dans ce cas, bien comprendre vous demandera encore plus d'attention, alors soyez vigilant! Et si vous portez des prothèses auditives, assurez-vous qu'elles sont bien ajustées. On mémorise mieux ce qu'on a bien entendu!

Source : [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5180\\_memoire\\_WEB.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5180_memoire_WEB.pdf)



**La Grande Ourse**  
Miellerie

- Miel
- Produits transformés
- Pollen de fleurs
- Chandelles
- Cire d'abeilles
- Formats cadeaux

Tél: (819)-727-1920 Fax: (819)-727-1705  
info@mielgrandeourse.com www.mielgrandeourse.com



**VITOP EXPRESS**

PARE-BRISÉS VITOP EXPRESS

---

**Jaclyn Bérubé - Division Abitibi**  
RÉPARATION DE PARE-BRISÉS À DOMICILE  
+1 (819) 442-0307  
jaclyn.berube@vitop-express.com

## INFO-CULTURE

### Dominique Laurent APPRIVOISER SON OMBRE

Cette exposition présente une sélection des oeuvres les plus ouvragées qui ont été créées pour l'élaboration de récits graphiques publiés à ce jour et regroupés dans le livre d'art « *Apprivoiser son ombre* », un recueil d'histoires sombres. Vous y découvrirez des oeuvres empreintes d'une tendre nostalgie où l'horreur côtoie le sublime. « ...les récits graphiques de Dominique Laurent tirent leur pouvoir d'envoûtement de l'amalgame de moyens d'expression anciens qui ont fait leurs preuves et de procédés à la fine pointe de la technologie... Puis elle applique à ces genres anciens qui l'inspirent un traitement contemporain qui passe par le collage, le montage, la photocopie, la photographie et la numérisation des scènes de ses tableaux-boîtiers, qu'elle travaille, retravaille et retravaille encore. »



(Françoise Charron, auteure)

*Miroir, miroir ! ou Laisser l'enfance derrière soi*, assemblage en techniques mixtes, 56 x 45 x 10 cm, 2013 ©

Cette exposition sera présentée du 8 septembre au 29 octobre 2017.

#### Horaires

Mercredi au vendredi de 13 h 30 à 17 h.  
Samedi de 13 h à 17 h.

**Prix :** *Entrée libre*

**Lieu :** *Centre d'exposition d'Amos  
222, 1<sup>re</sup> 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

## RECETTE DU MOIS

### Lasagnes courgette-aubergine

- feuilles de lasagne
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 boîte de coulis de tomate
- 2 échalotes
- 150 g de mozzarella végétale
- huile d'olive
- sel, poivre



#### Préparation

- ÉTAPE 1 : Nettoyez et coupez les courgettes et l'aubergine en fines tranches.  
ÉTAPE 2 : Pelez et hachez les échalotes.  
ÉTAPE 3 : Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.  
ÉTAPE 4 : Faites revenir les courgettes et l'aubergine pendant 5 minutes, en remuant bien.  
ÉTAPE 5 : Retirez de la poêle.  
ÉTAPE 6 : Faites dorer les échalotes dans la même poêle.  
ÉTAPE 7 : Ajoutez le coulis de tomate, du sel et du poivre.  
ÉTAPE 8 : Laissez mijoter pendant 5 minutes.  
ÉTAPE 9 : Réservez hors du feu.  
ÉTAPE 10 : Coupez la mozzarella en petits morceaux.  
ÉTAPE 11 : Préchauffez le four à 180°C.  
ÉTAPE 12 : Versez un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin beurré.  
ÉTAPE 13 : Recouvrez avec une couche de lasagne, une couche de sauce tomate, des tranches d'aubergine et de courgettes, un peu de mozzarella, puis une nouvelle couche de lasagne.  
ÉTAPE 14 : Recouvrez avec une couche de sauce tomate, une couche de légumes puis une couche de mozzarella et une nouvelle couche de lasagne.  
ÉTAPE 15 : Terminez par ajouter le restant de sauce tomate et de mozzarella.  
ÉTAPE 16 : Enfourez pendant environ 50 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.  
ÉTAPE 17 : Dégustez bien chaud.

- Nombre de personnes : 4 personnes
- Temps de préparation : 40 minutes

- Temps de cuisson : 50 minutes
- Facile à cuisiner

Source : <http://www.cuisineaz.com>



*Distributeur de produits pétroliers et de lubrifiants sur l'ensemble du territoire de la Baie-James et de l'Abitibi-Témiscamingue*

511, rue Principale Sud  
Amos (Québec) J9T 2J8

### ROCH AUBIN

Directeur développement des affaires  
Courriel : [raubin@petronor.ca](mailto:raubin@petronor.ca)

### SYLVAIN LAPOINTE

Directeur des opérations

Téléphone : 819-732-5334  
1-800-263-5334  
Télécopieur : 819-732-9848  
Site Internet : [www.petronor.ca](http://www.petronor.ca)



## DE LA TERRE À LA TABLE

### Petits cuistots / Parents en réseau

Le projet **Petits cuistots / Parents en réseau** (PC-PR), élaboré par **Les ateliers cinq épices**, s'adresse aux jeunes du préscolaire jusqu'au 3e cycle, ainsi qu'à leurs parents.

Ce projet consiste en une série de huit ateliers de cuisine-nutrition par année, qui se déroulent durant les heures de classe avec la collaboration des enseignants et des parents. Chaque atelier couvre un thème précis et comprend trois parties : la réalisation d'une recette par les élèves, la présentation de notions de nutrition supportée par un jeu pédagogique et la dégustation de la recette. Progressivement, les jeunes intègrent les notions d'une saine alimentation. Ce projet se démarque par le plaisir de cuisiner et de goûter, par la présence des parents au sein de la vie scolaire et par le développement de l'estime de soi et de compétences en mode de coopération chez les élèves.

En amont du projet PC-PR, l'organisme offre des ateliers de cuisine-découverte, qui s'adressent aux enfants de deux ans à quatre ans fréquentant les services de garde à la petite enfance. L'objectif est de leur faire découvrir des aliments sains par l'odorat, le toucher, la réalisation d'une recette et sa dégustation.

Les ateliers cinq épices sont issus d'une initiative du milieu communautaire montréalais visant à lier, dans un même espace social, les enjeux relatifs à la santé, aux orientations de l'école et au développement communautaire.

*Petits cuistots / Parents en réseau* (PC-PR) est offert dans les milieux suivants :

- les services de garde à la petite enfance (CPE, garderie, service de garde en milieu familial);
- les écoles primaires;
- les milieux communautaires (toute organisation travaillant auprès des jeunes de 2 à 12 ans);
- les organisations municipales.

Pour en savoir davantage sur **Petits cuistots / Parents en réseau**, communiquez avec :

Martine Carrière, directrice générale de Les ateliers cinq épices

Téléphone : 514 931-5031

Courriel : [info@cinqepices.org](mailto:info@cinqepices.org)



**Raymond Chabot  
Grant Thornton**

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

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

66, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T8  
Tél. : 819 732-3208 Téléc. : 819 732-0908  
[www.rcgt.com](http://www.rcgt.com)

Alain Brière, CPA, CA  
[briere.alain@rcgt.com](mailto:briere.alain@rcgt.com)

François Lemire, CPA, CGA  
[lemire.francois@rcgt.ca](mailto:lemire.francois@rcgt.ca)

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

## 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.

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

Tél. : 819 727-9661

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

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

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

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

**VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ**

Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site [ebenisteriern.ca](http://ebenisteriern.ca)

## SECTION DES NOUVELLES

### DES ÉVÉNEMENTS QUI CONTRIBUENT À DU FINANCEMENT DE PROJETS!

Malgré que l'objectif premier ne soit pas financier «Raconte-moi mon village» qui a eu lieu en avril dernier, a généré des profits s'élevant à 1 234,89 \$.

Quant au Festyballe de juillet dernier, il a généré aussi des profits, de l'ordre de 5 265, 11 \$



De ces profits, 5 000 \$ a été remis à la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery, ce qui rembourse la totalité de la dette de la Phase de 1 du projet, réfection de la patinoire exécutée en décembre 2013. À titre d'information, l'investissement de cette phase s'élevait à 135 127,44 \$.

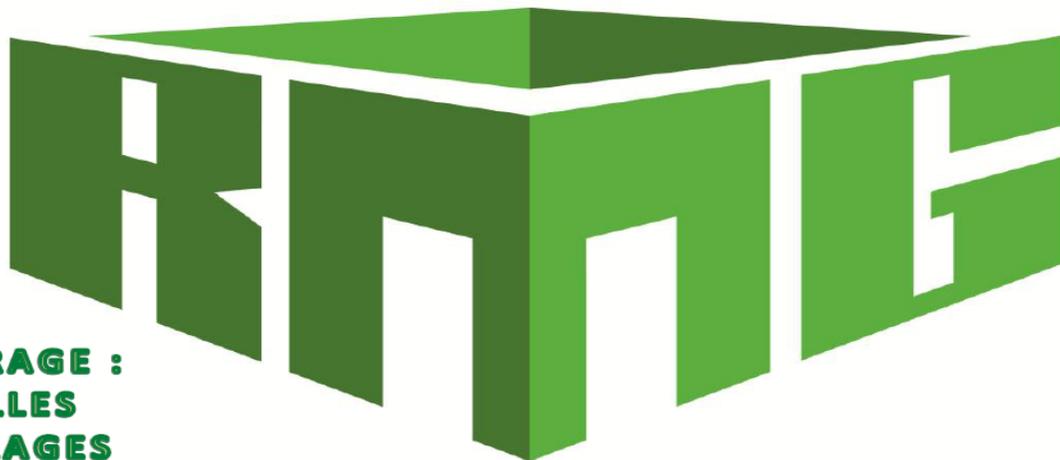
La somme de 1 500 \$ a aussi été remise à la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery pour le Projet Centre Récréatif Dominique Boutin.

**Bravo!**

À tous ceux qui ont participé, tant au niveau, de l'organisation que de la participation.

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

# FONDATIIONS



**COFFRAGE :**

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

**LESTER P. MCNEIL  
PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

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



**SECTION DES NOUVELLES**  
**INFRASTRUCTURE SPORTIVE**  
**BILAN DU PROJET PHASE 1 – 2013**



**Bravo!**

**LA DETTE EST PAYÉE!**  
**VOICI LE BILAN DE CE PROJET DONT L'ÉCHÉANCIER DU PAIEMENT DE LA**  
**DETTE ÉTAIT 5 ANS, LE DÉFI A ÉTÉ RELEVÉ, LE TOUT S'EST FAIT EN 42 MOIS!**

<b>PHASE 1, 2013</b>					
<b>RÉFECTION DE LA SURFACE ET DES BANDES</b>					
<b>FINANCEMENT</b>					
<i>Description</i>	<i>Subvention</i>	<i>Argent</i>	<i>Bien/services</i>	<i>Taxes</i>	<i>TOTAL</i>
François Gendron	2 000,00 \$				2 000,00 \$
FAIC	50 000,00 \$				50 000,00 \$
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery		13 686,11 \$	9 630,35 \$	11 318,77 \$	34 635,23 \$
FCD - MAMROT	15 000,00 \$				15 000,00 \$
MÉLS	1 000,00 \$				1 000,00 \$
Organismes du milieu:					
Festivités Champêtres		1 000,00 \$			1 000,00 \$
Fondation Par-Aîné		1 411,58 \$			1 411,58 \$
Club Hockey Les Aigles de St-Marc		2 000,00 \$			2 000,00 \$
Les Vieux Aigles de St-Marc		1 000,00 \$			1 000,00 \$
Activité de financement 2013					
Raconte-moi mon village		1 324,41 \$			1 324,41 \$
Activités de financement 2014					
Raconte-moi mon village		571,10 \$			571,10 \$
Festyballe		1 695,63 \$			1 695,63 \$
Activités de financement 2015					
Raconte-moi mon village		527,01 \$			527,01 \$
Festyballe		2 972,99 \$			2 972,99 \$
Tirelires		500,00 \$			500,00 \$
Activités de financement 2016					
Raconte-moi mon village		754,23 \$			754,23 \$
Festyballe		3 555,00 \$			3 555,00 \$
Tirelires		150,77 \$			150,77 \$
Support financier 2017					
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery		10 029,49 \$			10 029,49 \$
Activités de financement 2017					
Raconte-moi mon village		1 234,89 \$			1 234,89 \$
Festyballe		3 765,11 \$			3 765,11 \$
<b>Total financement du projet</b>	<b>68 000,00 \$</b>	<b>46 178,32 \$</b>	<b>9 630,35 \$</b>	<b>11 318,77 \$</b>	<b>135 127,44 \$</b>
<b>COUT TOTAL DU PROJET</b>					<b>135 127,44 \$</b>
<b>SOLDE au 15 août 2017</b>					<b>0,00 \$</b>

## SECTION DES NOUVELLES

### PROJET CENTRE RÉCRÉATIF DOMINIC BOUTIN LE POINT SUR LA CAMPAGNE DE SOLLICITATION

Au moment d'écrire cet article au 22 août 2017, **la somme s'élève à 26 140,41 \$**. Cette somme est le cumulatif des collectes de dons lors des funérailles, de la réception de chèques, d'argent à l'instance municipale et au Dépanneur C.D. Boutin, de l'organisation du Festyball (1 500 \$) et du Méchoui de la «Gang de Saint-Marc» (6 215 \$). Ces dons serviront de levier pour demander des aides gouvernementales et corporatives.



La campagne de financement se poursuit :

**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
- Céline Dupras, directrice générale et secrétaire-trésorière : 819-732-8501



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

*Sylvie Fleuriste*

**Sylvie Rouillard  
Propriétaire**

82, 1<sup>ère</sup> Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2  
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047  
srouillard@sylviefleuriste.com

## SECTION DES NOUVELLES

### LA SAISON TOURISTIQUE SE TERMINE LE 4 SEPTEMBRE !

Pour une 24<sup>e</sup> année, des visiteurs ont fait un arrêt pour découvrir l'histoire Saint-Marcoise. Depuis 1994, c'est plus de 46 000 personnes qui y ont fait un arrêt. Cette année, l'équipe d'étudiants qui a travaillé à l'accueil des visiteurs était composée de : Antoine Fortin, Saralee Auger et Cédric Lantagne. Merci pour votre excellent travail tant à l'accueil des visiteurs qu'à l'entretien du terrain et des bâtiments.



Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau



*Il vous reste  
encore  
quelque jours  
pour visiter!*



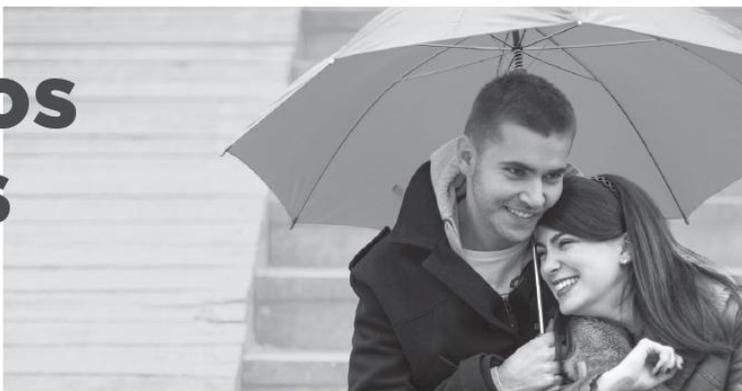
# Protégez vos placements

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

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

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

819 732-1596, 232

C. : 819 442-0075

1 800 567-1596, 232

F. : 1 888 781-7415

steve.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

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

P15272S

## SECTION DES NOUVELLES

### Projet – village de cabanes à pêche 2017-2018

L'automne s'installera chez nous d'ici peu, les champs et les arbres revêtiront leurs superbes couleurs, ce sera bientôt le temps des récoltes et les enfants reprendront le chemin de l'école. Qui dit automne, dit également temps plus nuageux et pluvieux... qui nous fait soudainement souhaiter l'arrivée de l'hiver, de la neige et des activités de plein air, tels le ski, la raquette, les sports de glace, la motoneige et la **pêche sur la glace !**

Au cours de l'hiver 2016-2017, certains résidents de Saint-Marc-de-Figuery ont démarré une initiative citoyenne en installant à la Baie des Outardes un petit village de cabanes à pêche originales. En prévision de la prochaine saison de pêche sur la glace, nous souhaitons lancer l'invitation à toutes les personnes intéressées à se joindre au projet de village de cabanes à pêche en fabriquant votre propre cabane à pêche et en lui donnant un petit côté ORIGINAL (soit par la couleur, la forme ou le thème choisi) ou encore en modifiant une cabane déjà existante afin de lui ajouter ce petit côté...WOW! ... ORIGINAL.

Au moment où vous lirez cet article, 4 autres projets de cabanes à pêche ORIGINALES sont sur la planche à dessin ou déjà en construction... nous pouvons déjà confirmer qu'une quincaillerie (*de Rona Bois Turcotte*) et une cabane à sucre (d'un citoyen de St-Marc) s'ajouteront au village d'hiver 2017-2018 de la Baie des Outardes... Nous laisserons planer un petit suspense quant aux autres cabanes à pêche qui s'ajouteront au village afin de préserver cet effet WOW que nous souhaitons voir apparaître sur les visages des jeunes et moins jeunes.

Nous vous invitons à vous joindre au village de cabane à pêche ORIGINALE 2017-2018 de la Baie des Outardes. Sourires, bonne humeur, un peu de poisson, un peu d'élixir qui réchauffe les corps et l'atmosphère... et journées de plaisir assuré!

Si l'idée vous plaît, n'hésitez pas à vous joindre au projet ! Si vous souhaitez obtenir des idées, suggestions ou conseils quant à la façon de donner ce petit côté WOW à la cabane à pêche que vous possédez déjà, n'hésitez pas à entrer en contact avec les initiateurs du projet : Daniel Rose, Pierre Barrette, Louise Letendre et Marcel Touzin. Nous avons accumulé plusieurs photos et images de cabanes ORIGINALES qui peuvent alimenter votre inspiration et votre imagination. Il nous fera plaisir de les partager avec vous !



Pièces et batteries:  
de VTT  
de moto  
de motoneige

Pneus spécialisés

## PNEUS NORD OUEST

816, 1<sup>re</sup> avenue Ouest  
Amos (Québec) J9T 1V8

**David Sheehy**

**[pneuno@cableamos.com](mailto:pneuno@cableamos.com)**

☎ 819 732-0701

☎ 819 732-7998

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### MOT DES MEMBRES DU COMITÉ ORGANISATEUR DES FESTIVITÉS CHAMPÊTRES

Les membres du comité organisateur sont heureux de vous transmettre l'invitation du rendez-vous annuel du plaisir, des activités amusantes et des échanges amicaux. En cette 19<sup>e</sup> édition des Festivités Champêtres de Saint-Marc-de-Figuery, nous désirons que les participants puissent y vivre des instants inoubliables.

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

Le thème **«L'implication citoyenne au cœur des projets»** permettra de faire vivre et revivre des moments de plaisir qui s'ajouteront à l'histoire locale. **Voici quelques mots pour définir ses dix-neuf éditions, vous offrir des festolements qui permettront aux participants de générer des souvenirs et des rencontres inoubliables.**

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 le fait même, nous désirons leur transmettre nos sincères remerciements.

Nous souhaitons que ces Festivités Champêtres à la Saint-Marcoise vous permettent d'ajouter de bons moments à votre album de souvenirs et vous remercient de votre participation assidue.

Au plaisir de vous y accueillir le 9 septembre prochain!

NOS collaborateurs :



Gabriel Lantagne,  
Activités pour les aînés



Raymond Breton,  
Activités extérieures



Johanne Sabourin,  
Activités culturelles



Johanne Paradis, secrétaire, Myriam Lefebvre, Administratrice,  
Bernard Cloutier, président, Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice



# Festivités Champêtres

St-Marc-de-Figuery

## 19<sup>e</sup> Édition

### 9 septembre 2017

Les St-Marcois et St-Marcoises  
vous invitent à cette grande fête!

À L'INFRASTRUCTURE  
MUNICIPALE

Au cœur du village!

10, avenue Michaud  
Saint-Marc-de-Figuery  
(Québec)

D'amour et d'eau pure!

Samedi, 9 septembre 2017

12 h 30 Début des inscriptions **Accès au site gratuit**

Activités de 13 h à 17 h :  
Maison du Citoyen, 10 avenue Michaud :  
Exposition artistique  
Disciplines misent en valeur : Arts visuels  
Métiers d'arts

Concours découverte de talents **NOUVEAUTÉ**

Club de l'Âge d'Or

- Billard

- Jeux de cartes

Site extérieur : *Formez vos équipes*

13 h à 16 h : Compétitions Jeux de fers (2 personnes)

Jeux pour les enfants **Accès au site gratuit**  
13 h 30 à 16 h 30 :

- Jeu gonflable pour 6 ans et plus

- Activités gratuites pour les enfants, animées par:  
Violette le Clown de Baudruche chasse aux trésors,  
rallye, maquillage et autres activités compétitives

18 h : Début du service du Repas Champêtre à la  
St-Marcoise 5 services

• Spectacle projection sur grand écran

• Tirage de plusieurs prix au cours du souper  
souper spectacle dansant avec invités  
spéciaux sous un chapiteau chauffé

Soirée du samedi **Accès au site gratuit**

Première partie : Groupe Attitude

Deuxième partie: Les Frères Moreau

Tous accompagné de Lumison

03 h : Fermeture

**SOUPER  
5 SERVICES  
À SAVEUR  
RÉGIONALE  
CONFECTIONNÉ  
PAR:**



Trois entrées, plat  
principal, dessert et  
breuvages (thé/café)  
ainsi qu'une bouteille  
de vin de 1 litre  
par 4 adultes

### Coût

Repas Champêtre St-Marcois, 5 services,  
à gastronomie régionale

Samedi 9 septembre 2017

25 \$/personne

(comprend 1 bouteille de vin par 4 adultes)

Le point de vente pour les coupons de  
repas et la centrale de réservation de  
tables est la Maison du Citoyen  
819-732-8601

### INSCRIPTION SUR PLACE:

Jeu de fer : 5,00 \$/joueur

le 9 septembre 2017 à compter de 12 h 30

Pour des informations  
appelez au 819-732-8601  
Bienvenue à tous !

NOS PARTENAIRES FINANCIERS :



François Gendron  
Député d'Abitibi-Ouest  
Troisième vice-président  
de l'Assemblée nationale

57318975

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### « Être proche aidant sans y laisser sa peau »

Être un « proche aidant », c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui a besoin de notre soutien!

Cela demande un investissement personnel illimité en temps et en énergie puisqu'on ne connaît pas la durée du parcours. Comment agir, comment réagir? Il y a des deuils à faire : relation, liberté de mouvement, joie d'être avec quelqu'un en santé... On peut aussi ressentir : frustration, tristesse, inquiétude, colère, impatience, isolement, épuisement...

**Bonne nouvelle!** L'organisme *Support aux aînés de l'Harricana* propose un service de soutien et d'écoute aux proches aidants, soit le programme **Un moment pour vous**, avec l'accompagnement d'une intervenante sociale. Ce service leur permet de prendre un temps d'arrêt pour parler de leur vécu et de leur réalité, et ce, afin d'être en mesure de poursuivre leur rôle d'aidant.

Préserver son équilibre, se situer dans son rôle, regarder l'ensemble des tâches, faire une demande d'aide si besoin, tout cela nous ramène à l'importance de s'investir à prendre soin de soi pour garder énergie et santé, maintenir l'équilibre (travail, famille, rôle d'aidant), avoir du temps pour soi, mieux composer avec les émotions en voyant un de nos proches perdre de l'autonomie.

Prochaine chronique : « Comment savoir si je suis à risque d'épuisement? »

Vous avez besoin d'aide? Informez-vous : Marielle Rioux, intervenante sociale  
819 732-6521 poste 3166  
1momentpourvous@gmail.com

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

Elle vous aide à :

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

**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!**

SADC Harricana  
T. 819 732-8311 - [sadc@sadc-harricana.qc.ca](mailto:sadc@sadc-harricana.qc.ca)  
[www.sadc-harricana.qc.ca](http://www.sadc-harricana.qc.ca)

Faites comme eux!



Miellerie  
La Grande Ourse



Ébénisterie  
Neault



Ferme  
Simon Cloutier

# SADC

Société  
d'aide au développement  
des collectivités

HARRICANA

#### ▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

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

#### ▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

#### ▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

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

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



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

J'ai une condition de santé qui influence mes activités :

- « *Je ressens souvent de la fatigue, de la douleur* »
- « *Je vis des émotions difficiles* »
- « *J'ai des limitations physiques* »
- « *J'ai de la difficulté à dormir* »
- « *Je ressens souvent de la tension musculaire* »

Si vous répondez oui à une de ces questions, le programme *Autogestion des soins* peut répondre à vos besoins.

Un outil de développement personnel afin d'aider la personne et ses proches à mieux vivre quotidiennement avec une condition chronique et à se sentir en meilleure santé.

Que ce soit de l'arthrite, du diabète, de l'hypertension, de la fibromyalgie, du Parkinson, de l'ostéoporose, vous ou un de vos proches êtes atteint d'un problème cardiaque ou de toute autre maladie chronique, ces rencontres s'adressent à vous!

**Série de 6 rencontres GRATUITES cet automne!**

Pour inscription ou information, contactez Marie-Josée Bastien au 732-3271 au poste #4305

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

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



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

Gérald Boutin - Tél.: (819) **732-1830**  
Fax: (819) 732-0043

352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6

[www.optilog.com/sa-peint\\_mobile](http://www.optilog.com/sa-peint_mobile)

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



**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](mailto:simon34clou@hotmail.com)



**D'amour**  
**et d'eau pure!**

**Martin Roch**  
Préfet  
[m.roch@martinroch.com](mailto:m.roch@martinroch.com)

**Municipalité Régionale de**  
**Comté d'Abitibi**

571, 1<sup>re</sup> Rue Est  
Amos (Québec) J9T 2H3  
Tél.: 819 732-5356  
Fax: 819 732-9607  
<http://www.mrcabitibi.qc.ca>

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

programme



Ne rangez pas votre expertise au placard. Les employeurs ont besoin de vous!

**Le programme ICTA peut vous pour donner un petit coup de pouce, gens de 50 ans et plus, afin de vous trouver un emploi.**

Amos : 113, boulevard Mercier  
819 727-2732

Val-d'Or : 255, 4e Avenue  
819 825-1032

### Description

Notre organisme est né en 2005 suite à un regroupement de gens d'affaires de tous les milieux (mines, assurances, foresterie, formation, développement économique, etc.). Leur objectif de départ : rétention de la main-d'oeuvre d'expérience en région.

Stratégies Focus offre des services spécialisés en employabilité aux gens de plus de 50 ans. L'organisme est aussi impliqué au développement de liens auprès des entreprises et partenaires de la région.

Stratégies Focus veut promouvoir l'embauche de ces travailleurs et développe des outils et des moyens concrets d'intégration à l'emploi.

### Mission

Planifier, organiser et réaliser des activités et des événements reliés à l'emploi s'adressant aux personnes de 50 ans et plus.

### Produits et Services

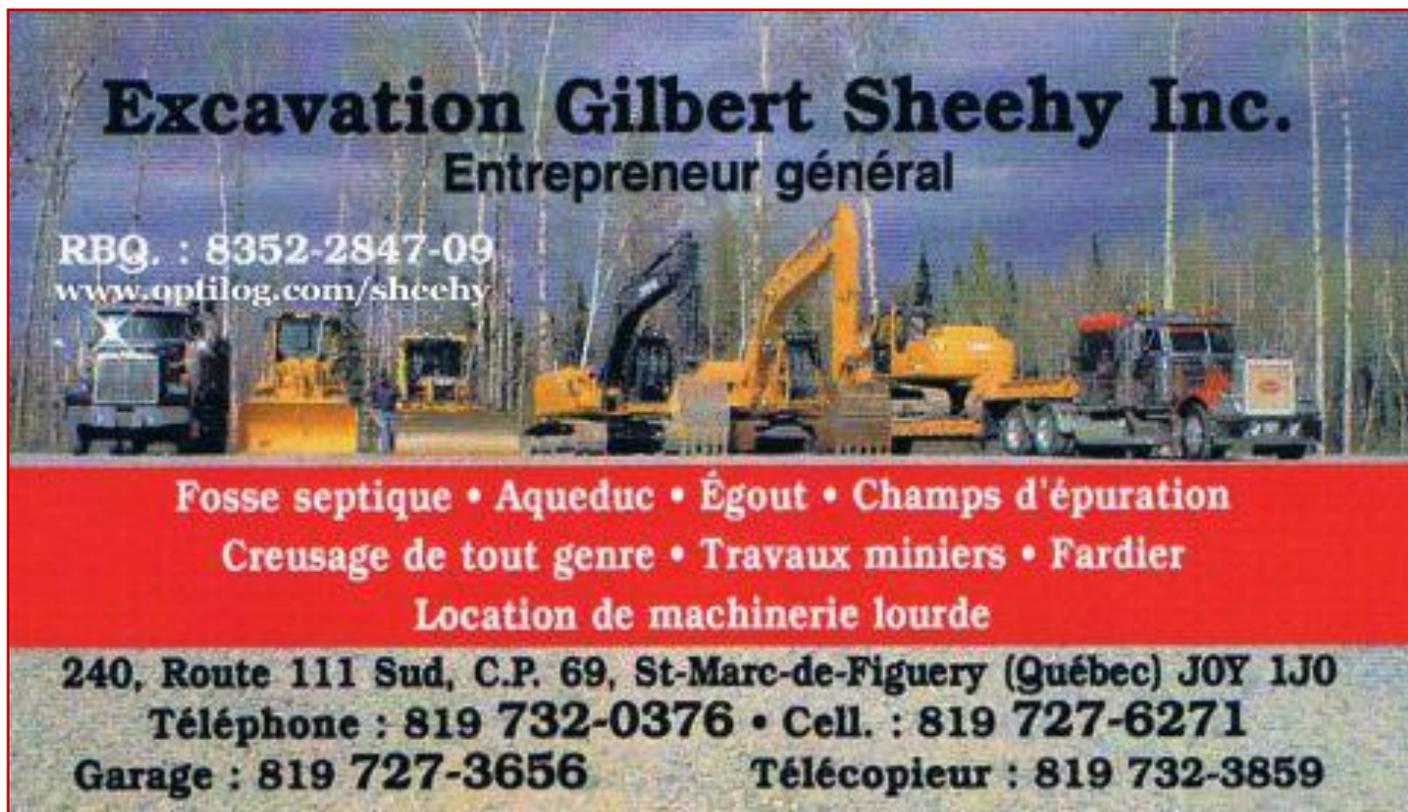
Projet ICTA : Programme de formation de douze semaines s'adressant spécifiquement aux plus de 50 ans. Les participants doivent être sans emploi, demeurer dans le secteur Est de l'Abitibi, et motivés à faire des recherches d'emploi.

Salon de l'Emploi : Événement qui favorise l'arrimage entre les employeurs de la région et les chercheurs d'emploi de plus de 45 ans. Une journée de motivation, de contacts, d'informations pertinentes et trucs utiles pour dénicher un emploi.

- Orientation professionnelle
- Counseling individuel en recherche d'emploi
- Formations de groupe
- Développement de projets
- Suivi en emploi

STRATÉGIES  
**fOCUS**  
50 ANS ET PLUS

Québec  
Canada



**Excavation Gilbert Sheehy Inc.**  
Entrepreneur général

RBQ. : 8352-2847-09  
[www.optilog.com/sheehy](http://www.optilog.com/sheehy)

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

240, Route 111 Sud, C.P. 69, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0  
Téléphone : 819 732-0376 • Cell. : 819 727-6271  
Garage : 819 727-3656      Télécopieur : 819 732-3859

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**DES COURS DE COUNTRY HEAT AVEC CHARLÈNE GILBERT**

**SONT OFFERTS À SAINT-MARC-DE-FIGUERY DÈS LE 11 SEPTEMBRE 2017!**

***VOUS DÉSIREZ JOINDRE LE GROUPE!***

***VOUS ÊTES TOUS LES BIENVENUS!***

Lieu :

salle Mgr Duchemin  
Saint-Marc-de-Figuery

Jour & heure :

Lundi à 19 h 30



Pour des informations, contactez : Joanie Boutin au 819-442-1782



Les nouvelles coupes à vin pour l'extérieur sont maintenant disponibles au Dispensaire au coût de 14\$. Elles seront pratiques au camping, au chalet, à la pêche, en bateau!

### Super tirage moitié-moitié

le 4 septembre prochain

Achetez votre billet à 2 \$ et courez la chance de gagner 500 \$

Il y a 500 billets à vendre au coût de 2 \$ chacun



**PELLETIER  
MARTINEAU  
AVOCATS**

**Droit civil, responsabilité,  
criminel et pénal, famille,  
protection de la jeunesse,  
jeunes contrevenants, travail**

## Les membres de l'équipe de professionnels sont :

*Me Nathalie Pelletier*

*Me René Martineau, avocat conseil*

*Me Julie Auger*

*Me Alexandra Bourgeois*

*Me Daniel Brière-Desfossés*

*Me Marc-Olivier Langlois*

4, rue Principale Nord, bureau 102, Amos (Québec) J9T 2K6

Téléphone : 819-732-1698

Télécopieur : 819-732-7513

Site Internet : [pelletiermartineauavocats.com](http://pelletiermartineauavocats.com)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

OYEZ OYEZ OYEZ OYEZ

Bonjour chers parents,

Comme vous le savez la catéchèse ne se donnant plus dans les cours à l'école, c'est à vous que reviens la tâche d'inscrire votre enfant a des cours de catéchèses donnez par des parents bénévoles.

Nous demandons donc de bien vouloir les inscrire le plus tôt possible pour les catéchèses du primaire des enfants de Saint-Marc-de-Figuery.

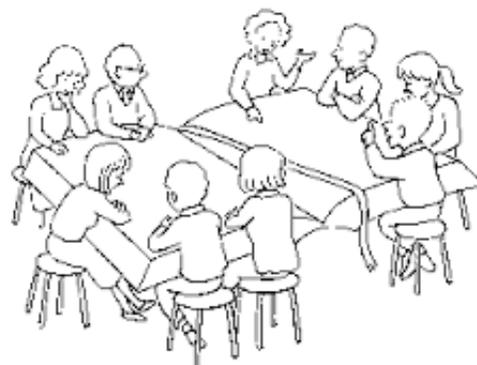
Contactez-moi Johanne Sabourin par:

Téléphone au : 819-732-6769

Ou

Courriel : [patou@cableamos.com](mailto:patou@cableamos.com)

Merci de votre collaboration



**CERTIFICAT CADEAU  
DISPONIBLE**

**AMOS  
ROUYN  
LA SARRE**

**Vap-T**  
Tabagie électronique

**Articles pour FUMEURS**

**Articles pour VAPOTEURS**

**Achat - vente JEUX VIDÉO**

**Culture HYDROPONIQUE**

**Et bien plus ...**

**Amos**

Tél : 819-732-8276  
541, de l'Harricana

**Rouyn-Noranda**

Tél : 819-277-7682  
60, Perreault Est

**La Sarre**

Tél : 819-301-0093  
436, 2e rue Est

**SECTION DES COMMUNIQUÉS**  
**ENTREPRISE SAINT-MARCOISE!**

**35 ANS D'EXPÉRIENCE**

**DANS LE DOMAINE DE LA**

**SOUDURE MOBILE ET LA**

**MÉCANIQUE INDUSTRIELLE**

**À VOTRE SERVICE!**

Soudure et Mécanique ind  
**PERRIER**

**Mario Perrier**  
Propriétaire

**PERRIER**

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

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile  
Mécanique industrielle

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

**AU P'TIT SOIN**  
TOILETTAGE CANIN

PAR AMOUR POUR  
NOS TOUTOUS!

SERVICE DE TONTE COMPLÈTE  
OFFERT POUR TOUTES LES RACES  
DE CHIENS DE TOUTES TAILLES.

- BAIN
- DÉMÉLAGE
- TOILETTAGE COMPLET
- COUPE DE GRIFFES
- PRODUITS BIOLOGIQUES
- PRIX COMPÉTITIFS

FAITES CONFIANCE À  
NATHALIE DESCHÈNES  
16 CHEMIN DE L'ÉGLISE  
ST-MARC DE FIGUERY  
819 354-1675

nathalie-deschesnes@hotmail.com  
ou par MSN/texto  
Suivez-nous sur Facebook

**CLD**  
CLD ABITIBI  
Centre local de développement

Pour vos projets d'affaires,  
faites appel à l'expertise de votre Centre local de développement.

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

**Location mini-entrepôts**

Isolés, éclairés et sécurisés  
Accessible en tout temps

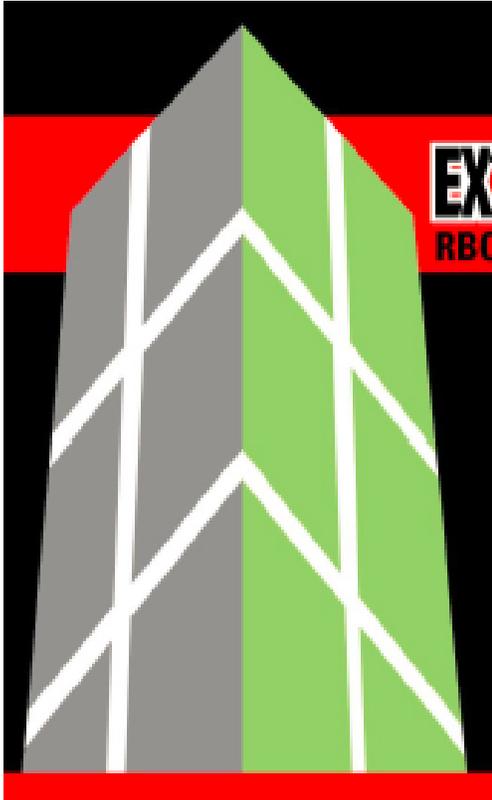
**LES IMMEUBLES LOGICATION**

Résidentiel et commercial

Venez entreposer vos biens: meubles, auto, bateau, VTT,  
accessoires saisonniers, documents importants...

Chemin du Moulin  
Amos  
immeubleslogication@outlook.com

(819) 442-1159



# **EXTRÊME CONSTRUCTION MODULAIRE LTÉE**

**RBQ : 5724-0293-01**

**Entrepreneur général • Rénovation  
Résidentiel • Commercial • Industriel  
Location de main-d'oeuvre**

**Construction sur place  
selon vos besoins :  
modulaire, par panneaux, etc.**

**Plancher de béton à l'époxy  
Résidentiel • Commercial**

**GARY KERR**

**819 732-3633**

**Sans frais : 844 732-3633**

**info@ex-construction.com**

**Saint-Marc-de-Figuery (Qc)**

**J0Y 1J0**



**PARTENAIRE**



# SECTION DES COMMUNIQUÉS



Distinctif

Unique

Élégant

**Micro-Maisons • Maisons unifamiliales  
Maisons en rangées • Condominiums**



Gary Kerr tél.: (819) 266-8488

Ricky Boulanger Tél.: (819) 727-6517 (soir)

Saint-Marc-de-Figuiery



- À 15 minutes d'Amos • À 40 minutes de Vald'Or • Accès au lac • Accès aux sentiers de vélo, de marche, de ski de fond, de moto neige, de raquettes • Terrains incluant pelouse
- Champ d'épuration • Fosse septique • Puits artésien

Courriel : [lesbergesdefiguiery@gmail.com](mailto:lesbergesdefiguiery@gmail.com)



RBQ : 5708-1853-01

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

# SON CANDELA

Groupe cubain de musique latine

Théâtre des Eskers  
le samedi 2 septembre 2017 à 21 h



Dans le cadre de Stage de solidarité - 25 ans !

Toute la population est invitée !



Pré-vente : 10 \$ Entrée : 15 \$

Billets en vente à la bibliothèque du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, campus Amos 341, Principale Nord, Amos (local 4240)

Kinésithérapie

485 1ère Rue Ouest  
Amos, Québec  
J9T 2M5

Alexandra Gélinas  
Massothérapeute - Kinésithérapeute  
alexegelinas@hotmail.fr  
(819) 443-0191



**SOYEZ DE LA FÊTE**  
**LE 9 SEPTEMBRE 2017**  
**INFO: 819-732-8601**

## 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

### Esthétique Nancy Harvey

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



Des résultats visibles dès  
le premier  
traitement

#### Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :  
La beauté sans douleur, traitements non invasifs, sans  
risques.

Une solution pour une apparence plus belle avec des  
résultats visibles dès le premier traitement. De la tête  
aux pieds.

#### Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

- Visage
- Aisselles
- Bikini
- Jambes
- Dos/torse

#### Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

- Rides
- Acné
- Rougeurs (rosacée)
- Pigmentation (hyperpigmentation)

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

#### Produits Haut Gamme

Nelly De Vuyst

- Facial
  - Soin étudiant
  - Soin pureté
  - Soin désincrustant
  - Soin équilibrant
  - Soin purifiant
  - Soin oxygénant
  - Soin liftant
- Soin corporel
  - Exfoliation Sel Mer Morte
  - Traitement cellulite
  - Traitement détoxifiant
  - Traitement réénergisant
  - Traitement relaxant
  - Traitement circulatoire jambes
  - Soin du dos
- Consultation
- Massage cou/visage/tête
- Certificat cadeau



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**HORAIRE – SEPTEMBRE 2017**

**LOCAL DE SANTÉ**

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

*Près de chez vous  
Avec vous !*



**Infirmière : Guylaine Bisson**

**🕒 jeudi 7 septembre:**

- Prise de sang (8h30 à 9h30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)
- Présence à l'école en après-midi

**🕒 jeudi 21 septembre:**

- Présence à l'école en avant-midi
- Consultation au local de santé en après-midi

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

Annick Lagacé

\* Veuillez s.v.p. prendre rendez-vous au 732-3271.  
Merci!

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

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

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

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

- 🕒 **lundi 11 septembre : Landrienne**
- 🕒 **mardi 26 septembre : La Corne, salle Champagne**



**Système d'échange de temps**

Pour devenir membre:  
42 Principale Nord, Amos  
819-732-6776 poste 1  
info@trocheuresamosregion.ca  
www.trocheuresamosregion.ca



**La Société Canadienne du Cancer**

offre plusieurs outils de cessation tabagique, comme le SMAT



En savoir plus >

<http://mondesansfume.ca/la-problematique/vous-voulez-cesser-de-fumer/>



**ÉCOLE DE CIRQUE**  
122, 6<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Amos (Québec) J9T 3Z3  
819-727-1098

**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

\*certaines conditions s'appliquent



## CONTACT AVEC L'ÉTAT

### Alcool et drogue au volant

La loi encadre strictement la consommation d'alcool ou de drogue au volant. Lisez cet article pour en savoir plus sur:

- la distinction entre la conduite avec les facultés affaiblies et la conduite avec plus de 0,08 % d'alcool dans le sang;
- la possibilité d'être arrêté si vous êtes simplement assis dans votre voiture en état d'ébriété (sans même conduire) ou si vous refusez de donner un échantillon d'haleine au policier.

#### Conduire après avoir consommé de la drogue ou trop d'alcool: des infractions graves

Le *Code criminel* prévoit deux infractions qui traitent d'alcool ou de drogues au volant. Elles s'appliquent tant à la conduite d'une **voiture qu'à la conduite d'un bateau, d'un train, d'une motocyclette ou d'un avion.**

#### Conduire en dépassant la limite permise d'alcool dans le sang

Une personne qui a consommé de l'alcool et qui conduit un véhicule commet une infraction criminelle quand le taux d'alcool dans son sang (alcoolémie) est supérieur à **80 mg d'alcool/100 ml de sang (0,08)**. Le conducteur peut être accusé de cette infraction dès qu'il dépasse cette limite de 0,08, même s'il ne montre aucun signe d'ivresse et que l'alcool n'affecte pas sa manière de conduire.

#### Conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool, la drogue ou les deux

Une personne commet aussi une infraction criminelle lorsqu'elle conduit alors que sa **capacité de conduire est diminuée par l'alcool, la drogue (incluant un médicament) ou une combinaison des deux**. On parle alors de conduite avec facultés affaiblies. Dans ce cas, la quantité d'alcool consommé n'est pas décisive. Pour cette infraction, c'est plutôt la capacité de conduire qui est en jeu. Une personne peut donc avoir seulement 50 mg d'alcool par 100 ml de sang et ne pas être en état de conduire. Même la **fatigue** ou le **stress**, combinés à l'alcool ou à une drogue, peuvent diminuer la capacité de conduire au point de rendre le comportement illégal.

#### Accusations et conséquences graves possibles

En pratique, il arrive fréquemment qu'une personne **soit accusée des deux infractions en même temps**. C'est le juge qui décide, au moment du procès, si le conducteur **doit être condamné pour l'une ou l'autre**. Une arrestation pour ces infractions peut avoir des **conséquences graves** sur votre vie comme **la perte de votre permis de conduire** ou **même une peine d'emprisonnement**.

Source : <http://www.educaloi.qc.ca>



NOTAIRES

22, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, bureau 301,  
**Amos** (Québec) J9T 1T8

T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10<sup>e</sup> Avenue,  
**Senneterre** (Québec) J0Y 2M0  
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

## PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Auparavant « Bastien, Lantagne, Richard & Associés Inc. »

### Notaires & conseillers juridiques

#### Services professionnels :

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

Me Michel Lantagne    Me Sébastien Banville-Morin    Me Gabrielle Morin  
Me Martine Corriveau    Me Catherine Pomerleau    Me Claudine Bérubé  
Me Valérie St-Gelais    Me Annabelle Lefrançois    Me Pamela Trottier-Poirier

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

[pmeinter@notairesabitibi.com](mailto:pmeinter@notairesabitibi.com)

*Une étude de neuf (9) notaires à votre service*

# ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

**819 732-3331**

Consultez notre site internet : [www.equipementamos.com/home.aspx](http://www.equipementamos.com/home.aspx)  
Communiquez avec nous par courriel au : [ealrenet@lino.com](mailto:ealrenet@lino.com)



**René Trudel**  
Président

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

**FABRINORD**  
LTÉE

Fabricant de remorque  
Trailer manufacturer

René Trudel  
président



CAT



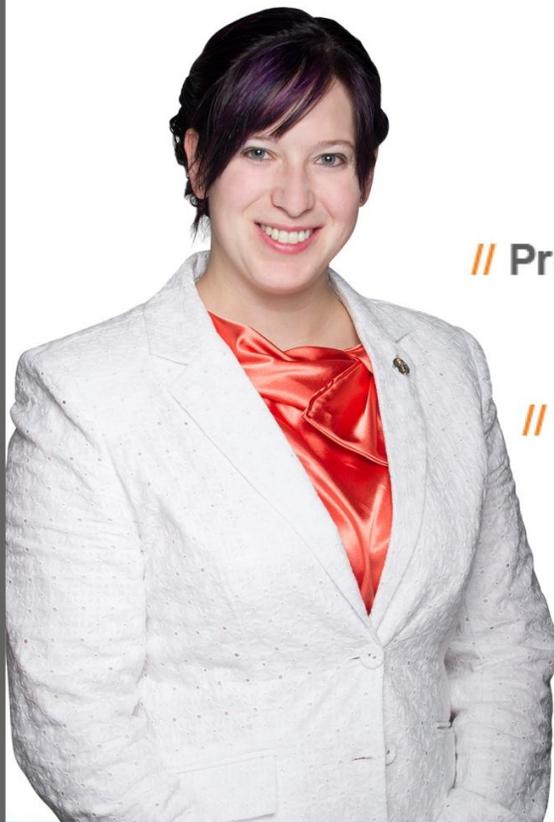
850, Route 111 Est • La Sarre (Québec)  
Tél: (819) 333-2364 • Fax: (819) 333-2029

# Septembre 2017



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Événements à venir : 25 octobre 2017 : Bibliothèque, L'Heure du Conte 19 h, SPÉCIAL HALLOWEEN 11 novembre 2017 : Dégustation bières et saucisses Souper-Théâtre-soirée dansante				1	2	3  <i>Messe, 9 h 30</i>
4 <b>FÊTE DU TRAVAIL</b>	5  <b>Ateliers de stimulation parents-enfants 0-5 ans</b> Maison du citoyen 9 h 30 à 11 h 30	6  Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	7 <b>Services du CLSC au 10, avenue Michaud :</b> Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Présence à l'école en p.m.	8	9  <b>Festivités Champêtres</b> St-Marc-de-Figuery	10  <i>Messe, 9 h 30</i>
Bureau municipal fermé	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
11 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30  Cours de Country Heat, 19h30, salle Mgr Duchemin	12	13   Biblio, 18 h à 20 h	14 <b>Services du CLSC :</b> Présence au village en a.m. Consultation : 13 h à 15 h <b>au 10, avenue Michaud</b>	15	16	17  <i>Messe, 9 h 30</i>
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
18 Cours de Country Heat, 19h30, salle Mgr Duchemin	19 <b>Tombée des textes journal</b>  <b>Ateliers de stimulation parents-enfants 0-5 ans</b> Maison du citoyen 9 h 30 à 11 h 30  Réunion du Conseil de Fabrique, 19h	20   Biblio, 18 h à 20 h	21	22	23	24  <i>Messe, 9 h 30</i>
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
25 <b>Sortie du journal</b>  Cours de Country Heat, 19h30, salle Mgr Duchemin	26	27   Biblio, 18 h à 20 h	28	29	30	
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		

# 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 des anniversaires

**Christine Moore**

Députée d'Abitibi-Témiscamingue

544, 1re Avenue Ouest, Bureau 101, Amos (QC) J9T 1V3  
[www.christinemoore.npd.ca](http://www.christinemoore.npd.ca) // [christine.moore@parl.gc.ca](mailto:christine.moore@parl.gc.ca)  
819 732-2266 // 1 800 567-6433





**PAUSE CAFÉ**  
**CHERCHE ET TROUVE**



**LIA LOCATION LAUZON AMOS**



beachcomber  
HOT TUBS



Mario Boutin, Raynald Corriveau  
propriétaires

**VENTES**

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Toro et Colombia



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

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

Email. : [info@locationlla.com](mailto:info@locationlla.com) - [www.locationlla.com](http://www.locationlla.com)

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Cartes d'affaires :	3 \$/mois	30 \$/année
Un quart de page :	4 \$/mois	40 \$/année
Demi-page :	6 \$/mois	60 \$/année
Page entière intérieure:	12 \$/mois	120 \$/année
Page entière couverture intérieure:	15 \$/mois	150 \$/année
Page entière couverture extérieure:	20 \$/mois	200 \$/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, 40 \$/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 :

Marie-Marthe Boutin,  
responsable de la section paroissiale  
819-732-8427

Céline Dupras, responsable de la  
section municipale  
819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice  
819-732-8601

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

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

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

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

	<b>DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES</b>	<b>DATES DE SORTIE DU JOURNAL</b>
Janvier 2017	24 janvier 2017	31 janvier 2017
Février 2017	21 février 2017	27 février 2017
Mars 2017	21 mars 2017	27 mars 2017
Avril 2017	18 avril 2017	24 avril 2017
Mai 2017	23 mai 2017	29 mai 2017
Juin 2017	20 juin 2017	27 juin 2017
Juillet 2017	18 juillet 2017	24 juillet 2017
Août 2017	22 août 2017	28 août 2017
Septembre 2017	19 septembre 2017	25 septembre 2017
Octobre 2017	24 octobre 2017	30 octobre 2017
Novembre 2017	21 novembre 2017	27 novembre 2017
Décembre 2017	12 décembre 2017	18 décembre 2017

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

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

Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

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

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



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



# THIBAUT

AMOS



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



331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

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

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



Mario Collin

Carrossier

# Bil-Yvon

Lettrage  
**Shik**  
Design

Body **B** Shop  
BIL-YVON



- Débosselage de : camions lourds, autos, bateaux, roulottes, motoneiges, etc..
- Véhicules de remplacement
- Lavages auto/camion, compound, cirage
- Programme estimation/réparation avec les assurances

Dépositaire  
des  
lubrifiants



**Téléphone : 819-732-8816 - Télécopieur : 819-727-2333**

*Carrosserie Bil-Yvon utilise des pièces d'origines  
approuvées par les compagnies d'assurances.*

Lettrage  
**Shik**  
Design

**Lettrage et impression numérique**

automobiles, affiches, vitrines, enseignes,  
bannières, signalisation et logos

**841, avenue de l'Industrie, Amos (Québec) J9T 4L6**

Téléphone : (819) 732-9170 - Télécopieur : (819) 732-9177

Adresse électronique : [shik@cableamos.com](mailto:shik@cableamos.com)