



JOYEUSE
HALLOWEEN!



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL CAMPAGNARD

LE 12 NOVEMBRE PROCHAIN

Volume 16, numéro 10, 31 octobre 2016

SOYEZ PRÉSENT À LA 13^e ÉDITION DE LA
DÉGUSTATION DE BIÈRES et SAUCISSES à la SAINT-MARCOISE

D'amour
et d'eau pure!



*Naviguons paisiblement
vers une autre saison!*





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

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

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2016 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Sonata



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4 et 5
Section municipale/Info-budget/	6 et 7
Info-agente de développement	8
Info-recyclage	9
Info-environnement	10
Info-biblio	11
Info-pompier	12
Info-santé	13
Info-jeunesse	14
Info-scolaire	15
Info-parents	16
Info-aînés	17
Info-culture	18
Recette du mois	19
De la terre à la table	20
Section des nouvelles	21 à 25
Section des communiqués	26 à 45
Contact avec l'état	46
Calendrier détachable	47
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

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

Antoine de St Exupery

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

Mark Twain

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

Confucius

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

Mark Twain

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

Lao Tseu

Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée.

Christinna Rosseti

Source : <http://lesbeauxproverbes.com>

Nouveauté!
Massage
à
4 mains

Techni-massage Hélène Lefebvre

Maître Reiki et Initiation

*Massage suédois - Réflexologie - Reiki -
Traitement pour cellulite -
Harmonie du corps et exfoliation*

676 rue Miniac
Amos
J9T 3N6

Tél. : 819-727-2990



SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSES :

Dimanche 6 novembre à 9h30 :

Joseph Rouillard
Offrande au service

Dimanche 13 novembre à 9h30 :

Pour les âmes du purgatoire
Une paroissienne

Dimanche 20 novembre à 9h30 :

Claude Leblanc
Son épouse Yolande

Dimanche 27 novembre à 9h30 :

Dr Alain Dubois (1-12-2014)
Offrande au service

~~~~~

1<sup>er</sup> VENDREDI DU MOIS :

**Vendredi, le 4 novembre  
prochain, de 13h30 à 14h30 -  
comme à tous les mois-, il y aura  
le 1<sup>er</sup> Vendredi du mois à l'église.**

Pendant cette heure, le Saint-  
Sacrement est exposé et il y a  
prière et adoration personnelle  
devant le St-Sacrement.

**Invitation spéciale est faite à  
chaque paroissien(ne)**

### 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 6 novembre :

**Mariette et Rosaire Fortin / Intentions personnelles**

Semaine du 13 novembre :

Gérard H Boutin / Intentions personnelles

Semaine du 20 novembre :

Rose-Emma Dupuis / Intentions personnelles

Semaine du 27 novembre :

**Gilles Roy / Intentions personnelles**

Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire.

Le montant de l'offrande est de 5\$.

~~~~~

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 30 septembre 2016 :

Prions :	16,60 \$
Lampions :	25,00 \$
Quêtes :	167,70 \$
Capitation 1 ^{er} janvier au 30 septembre 2016:	1 365,00 \$

~~~~~

### BRUNCH ET BINGO:

Après la messe de 9h30, **dimanche le 27 novembre**, il y aura un **brunch** qui débutera à **11h** et il sera suivi du **Bingo-dindes** à compter de **13h**.

**Bienvenue à tous, paroissiens et paroissiennes.**

~~~~~

INTÉRESSÉ(E) À AIDER AU SERVICE DES BAPTÊMES? :

La paroisse est à la recherche d'une personne pour aider aux baptêmes: la tâche consiste à assister le célébrant lors de la cérémonie et d'aider lors des cours de préparation au baptême, le tout avec l'aide de la personne déjà en place (Sonia Lefebvre). Il y a une célébration par mois maximum.

Vous avez envie de vous impliquer et de rencontrer toutes les nouvelles petites familles de Saint-Marc? Vous êtes le/la bienvenu/e!

DÉCÈS DU PÈRE DE M. L'ABBÉ JEAN DUBÉ, I.V.DEI :

Le 19 octobre 2016, est décédé au CIUSS MCQ CHAUR de Trois-Rivières, **Monsieur Idola Dubé**, à l'âge de 94 ans et 3 mois.

Il était l'époux de feu Marie-Ange Jacob. Monsieur Idola Dubé était le père de quatre enfants, dont l'abbé Jean Dubé, i.v.Dei, curé à La Sarre. (Avant d'être ordonné prêtre, il a été stagiaire à notre paroisse).

Les funérailles ont eu lieu le 22 octobre en l'église de St-Stanislas.

La communauté paroissiale de Saint-Marc offre ses plus sincères condoléances à monsieur l'abbé Jean Dubé.

~~~~~

### **FERMETURE DE LA PORTE DE LA MISÉRICORDE À LA CATHÉDRALE :**

L'Année sainte du Jubilé extraordinaire de la Miséricorde est commencée depuis le **8 décembre 2015**, au moment où le Pape François a ouvert la Porte Sainte de la Basilique St-Pierre de Rome. Tous les évêques des diocèses du monde entier ont été invités à ouvrir une Porte Sainte dans chacune de leur cathédrale. (Certains autres endroits ont aussi été privilégiés.)

**L'Année sainte de la Miséricorde se termine le 13 novembre 2016**, sauf dans le diocèse de Rome où ce sera le **20 novembre**, en la fête du Christ-Roi.

Au **diocèse d'Amos**, **dimanche 13 novembre 2016 à 15 heures**, nous sommes donc **invités** à une célébration de clôture du Jubilé de la Miséricorde pour la fermeture de la Porte Sainte, à la **Cathédrale Ste-Thérèse d'Avila d'Amos**.

**D'autres détails seront donnés plus tard... Il s'agira de s'en informer...**

### **CHANGEMENTS EN PASTORALE POUR LE SECTEUR D'AMOS :**

Avec la nouvelle année pastorale 2016-2017, Mgr Gilles Lemay a dû apporter des changements au niveau des paroisses pour le secteur d'Amos.

Ainsi, **M. l'abbé Raymond Martel** est nommé **curé de 15 paroisses** ajoutant la mission Pikogan. Pour l'aider dans son ministère, 5 prêtres ont été nommés comme vicaires responsables.

#### **Voici leurs noms : l'abbé Philbert**

**Ntungwanayo**, l'abbé Xavier Zuluaga, l'abbé Hector Ramirez, l'abbé Nicolas Tremblay, l'abbé Dany Perreault, ainsi que le diacre permanent M. Mario Coulombe.

En ce qui nous concerne, c'est **l'abbé Philbert qui est notre vicaire responsable**. Il est aussi le vicaire responsable des paroisses de La Corne, Landrienne, Villemontel et Launay. Le Père Nick Boucher, c.s.v. continue toujours d'apporter son aide.

Quand l'annuaire diocésain 2017 sera sorti, plus de détails seront donnés.

#### **Rappelons l'heure des messes du dimanche pour quelques paroisses :**

|                                       |   |                      |
|---------------------------------------|---|----------------------|
| Cathédrale Ste-Thérèse d'Avila d'Amos | : | 9 h 30               |
| Christ-Roi d'Amos                     | : | 11 h 00              |
| <b><u>Saint-Marc-de-Figuery</u></b>   | : | <b><u>9 h 30</u></b> |
| St-Benoît de La Corne                 | : | 11 h 00              |
| St-Barnabé de Landrienne              | : | 16 h 00 le samedi    |

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

|                           |                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> novembre: | Fête de tous les saints (la Toussaint)...                           |
| 2 novembre :              | Commémoration de tous les fidèles défunts...                        |
| 4 novembre :              | 1 <sup>er</sup> Vendredi du Mois à 13 :30...                        |
| 6 novembre :              | <b>Retour à l'heure normale</b> (on recule montres et horloges)...  |
| 11 novembre:              | Le Jour du Souvenir...                                              |
| 13 novembre:              | Célébration pour la fermeture de la Porte sainte à la Cathédrale... |
| 20 novembre:              | Collecte spéciale Solidarité Inter-paroissiale                      |
| 20 novembre:              | Fête du Christ, Roi de l'Univers...                                 |
| 21 novembre:              | Présentation de Marie au Temple...                                  |
| 27 novembre :             | 1 <sup>er</sup> dimanche de l'Avent, Année « A »...                 |
| 29 novembre :             | Saint André, Apôtre...                                              |



## SECTION MUNICIPALE

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

[www.saint-marc-de-figuery.org](http://www.saint-marc-de-figuery.org)

**Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 3 octobre dernier.**

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 12 septembre 2016 tel que déposé.
2. Autorisation de signature des documents légaux sur la cession de terrain de la Fabrique et CSH pour la patinoire municipale à monsieur le maire, Jacques Riopel et madame la directrice générale, Céline Dupras.
3. Le conseil participera financièrement à l'activité du comité de la Piste cyclable du 12 novembre prochain pour un montant de 200.00\$.
4. Résolution confirmant l'utilisation selon les conditions prescrites du programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec pour les travaux de réfection de conduites d'égouts.
5. Le contrat des travaux de réfection d'une section du chemin des Riverains a été octroyé au plus bas soumissionnaire, soit, Béton Fortin pour un montant de 29 775\$ avant les taxes applicables.
6. La directrice générale, Céline Dupras est autorisée à suivre une formation sur la gestion des plaintes et le recours judiciaire le 23 novembre prochain pour une dépense approximative de 550.00\$, incluant les frais de déplacement.
7. Le conseil défrayera 50% des frais cellulaires de la direction générale afin de compenser l'utilisation de celui-ci dans le cadre de ses fonctions pour un montant de 29\$ mensuellement.
8. Le conseil a signifié son intention de participer à l'élaboration de deux circuits touristiques potentiels, soit celui du patrimoine religieux et celui sur l'Harricana, madame l'agente de développement Jocelyne Bilodeau est mandatée à siéger sur les comités directeurs.
9. La collecte des matières résiduelles et recyclables pour les années 2017 et 2018 est confiée à l'entreprise Sanimos pour un montant de 61 296\$/2017 et de 62 520\$/2018 excluant les taxes applicables.

#### 10. Adoption des dépenses

Comptes payés en septembre 2016 pour un total de 1 005 399.13\$

Versement par chèque C16000172 à C1600194

Paieement en ligne sécurisé L1600059 à L16000066

Paieement par transfert électronique P16000145 à P1600175

#### **Consulter la liste complète à la page suivante**

Comptes à payer en octobre 2016 pour un total de 8 704.94\$

Salaires payés en septembre 2016

D1600197 à D16000221 pour un montant total de 16 497.90\$

P1600010 pour un montant de 792.43\$

Salaires à payer en octobre 2016

D16000222 à D16000239 pour un montant total de 9 164.26\$

**Les montants des comptes payés et à payer seront relativement élevés d'ici le mois de décembre.**

**Les travaux dans les chemins et le projet d'assainissement des eaux seront payés par des subventions et des emprunts spécifiques, mais nous devons émettre les chèques et ils apparaîtront dans la liste mensuelle. Soyez assuré que les dépenses municipales de fonctionnement demeurent dans les limites budgétaires prévues.**

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 7 NOVEMBRE 2016, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.**



# INFO-BUDGET

## MUNICIPALITÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY

### Liste des chèques du mois de septembre 2016

| N°chèque           | Nom                                       | Description                                          | Montant                |
|--------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|
| C1600172           | BOUTIQUE DE BUREAU GYVA                   | Carnet note surveillance des travaux                 | 16,68                  |
| C1600173           | C.D.BOUTIN                                | Essence, diesel, huile, fourniture, entretien        | 1 489,03               |
| C1600174           | CIA INFORMATIQUE                          | Projecteur Gym intérieur (remb. Subvention)          | 654,21                 |
| C1600175           | CLUB COOP DE CONSOMMATION                 | Cire à plancher                                      | 37,69                  |
| C1600177           | SANIMOS INC.                              | Collecte matières résiduelles                        | 5 758,33               |
| C1600178           | DISTRIBUTION SOGITEX                      | Produits pour planchers                              | 79,54                  |
| C1600179           | MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ           | Rencontre MRC agente de développement                | 16,93                  |
| C1600180           | DANIEL TÊTREAU                            | Audit MTQ 2014                                       | 661,11                 |
| C1600181           | Excavation Gilbert Sheehy (Robert Neault) | Drainage chemin de l'Église                          | 643,86                 |
| C1600182           | PNEUS GBM S.E.N.C.                        | Réparation crevaison                                 | 37,12                  |
| C1600184           | CHEF À DOMICILE TRAITEUR INC.             | Repas Fest champêtre (remb profit activité)          | 5 633,78               |
| C1600185           | BÉTON FORTIN INC.                         | Graviers supplémentaires Haut-Bois                   | 697,66                 |
| C1600186           | C.D.BOUTIN                                | Achat Fest Champêtre (remb par profit activité)      | 2 942,97               |
| C1600187           | MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ           | Papeteries Permis                                    | 200,00                 |
| C1600188           | PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.                | Achat pompe puits garage municipal                   | 546,13                 |
| C1600189           | FESTIVITÉS CHAMPÊTRES                     | page publicitaire livre souvenir                     | 220,00                 |
| C1600190           | BEN DESHAIES INC.                         | Achat fournitures entretien                          | 214,96                 |
| C1600191           | CANADA POST CORPORATION                   | Fais de poste Éveil et Livre souvenir                | 94,18                  |
| C1600192           | Communication Pomerleau Amos              | Carte SIM                                            | 11,50                  |
| C1600193           | CLUB COOP DE CONSOMMATION                 | Repas inauguration + achat Fest champ                | 146,75                 |
| C1600194           | VILLE D'AMOS                              | Site enfouissement et écocentre                      | 3 899,73               |
| L1600059           | DESJARDINS SÉCURITÉ FINANCIÈRE            | Assurances collectives                               | 1 327,91               |
| L1600060           | HYDRO-QUÉBEC                              | Électricité maison citoyen et bureau municipal       | 558,25                 |
| L1600061           | MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC             | Déduction à la source                                | 5 592,05               |
| L1600062           | MINISTRE DES FINANCES                     | Déduction à la source                                | 2 394,53               |
| L1600063           | BELL MOBILITE                             | Cellulaire                                           | 199,17                 |
| L1600064           | HYDRO-QUÉBEC                              | électricité luminaire                                | 300,40                 |
| L1600065           | TÉLÉBEC LTÉE                              | Téléphone bureau municipal et maison du citoyen      | 279,54                 |
| L1600066           | RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS                  | Régime de retraite                                   | 1 795,45               |
| P1600145           | JOCELYNE BILODEAU                         | Frais de déplacement + remb achats fournitures       | 80,33                  |
| P1600146           | JACQUES RIOPEL                            | frais de déplacement (notaire)                       | 25,00                  |
| P1600147           | ORIZON MOBILE                             | Entretien Pagette                                    | 88,53                  |
| P1600148           | IMPRIMERIE HARRICANA                      | Frais impression Journal                             | 487,49                 |
| P1600149           | LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE                    | Asphalte froide                                      | 102,22                 |
| P1600150           | JACQUES RIOPEL                            | Déplacement (Caisse Desjardins)                      | 50,00                  |
| P1600151           | DUPRAS CELINE                             | Remb frais cellulaire                                | 58,02                  |
| P1600152           | GÉOPOSITION Arpenteurs-géomètres          | Nouveau cadastre, assainissement des eaux            | 1 903,44               |
| P1600153           | ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.            | Vidange fosses septiques                             | 760,36                 |
| P1600154           | MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.          | Publicité Fest. Champêtre (remb profit activité)     | 206,96                 |
| P1600155           | P.G. BILODEAU DIESEL INC.                 | Réparation injecteur niveleuse                       | 1 479,39               |
| P1600156           | JOCELYNE BILODEAU                         | Frais déplacement et formation                       | 153,50                 |
| P1600157           | Les Entreprises Roland Doyon inc.         | Achat Gym Intérieur, bibliothèques                   | 130,83                 |
| P1600158           | LAROCHE BUREAUTIQUE                       | Contrat service entretien photocopieur               | 214,53                 |
| P1600159           | LOCATION LAUZON AMOS INC                  | Location Fest Champêtre (remb profit activité)       | 5 337,42               |
| P1600160           | M & M NORD OUEST INC.                     | Outils, huile                                        | 342,07                 |
| P1600161           | TERRASSEMENT ET EXC. MARCHAND             | Graviers Ch Riverains                                | 310,18                 |
| P1600162           | BIGUÉ AVOCATS                             | Représentation cour, 24 août et 6 septembre          | 247,83                 |
| P1600163           | BOIS TURCOTTE LTÉE                        | Asphalte froide, manche de pic, clefs, scellant      | 262,99                 |
| P1600164           | GÉOPOSITION Arpenteurs-géomètres          | Nouveau cadastre assainissement des eaux             | 1 592,44               |
| P1600165           | ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.            | Vidange fosses septiques                             | 506,90                 |
| P1600167           | IMPRIMERIE HARRICANA                      | Impression journal de septembre                      | 623,16                 |
| P1600168           | LAROCHE KAREN                             | Entretien ménager                                    | 82,50                  |
| P1600169           | LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE                    | Escabeau                                             | 97,71                  |
| P1600170           | MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.          | Publicité Fest. Champêtre (remb profit activité)     | 413,92                 |
| P1600171           | PAPETERIE COMMERCIALE                     | Livres, agenda, calendrier                           | 167,15                 |
| P1600173           | SÉCURIPUS 9030-1318 Qc INC.               | Inspection annuelle extincteur + ajout 3 extincteurs | 534,69                 |
| P1600175           | ZIP LIGNES                                | Panneau civique, Triangle sécurité, panneau bruit    | 994,19                 |
| <b>GRAND TOTAL</b> |                                           |                                                      | <b>53 703,21</b>       |
| C1600176           | EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.            | Chemins Haut-Bois, Boisé, Église EMPRUNT             | 301 145,40             |
| C1600183           | BÉTON FORTIN INC.                         | Chemin de la Promenade et Hydro EMPRUNT              | 181 200,66             |
| P1600166           | WSP CANADA INC.                           | Surveillance de travaux SUBVENTION                   | 60 909,77              |
| P1600172           | SINTRA INC. -Division Ouest               | Traitement surface double EMPRUNT SECTEUR            | 411 131,69             |
| P1600174           | 9148-3701 Québec Inc YSYS                 | Décompte #1 Assainissement des eaux SUBVENTION       | 51 011,61              |
| <b>TOTAL</b>       |                                           |                                                      | <b>1 005 399,13 \$</b> |





## INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

### LA PARTICIPATION CITOYENNE QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le concept de participation citoyenne est présent à travers plusieurs sphères sociales, politiques et communautaires. Cette participation peut se faire de plusieurs façons, mais l'intention est toujours la même: influencer et changer son milieu. En s'impliquant de la sorte et en investissant du temps, des ressources, de l'énergie, bref, en donnant de soi-même, on contribue à façonner notre environnement. Jouer un rôle actif dans notre communauté nous permet de développer un sentiment d'appartenance à un groupe.

En ce sens, la communauté n'est pas inaccessible et abstraite, puisqu'on en fait partie. L'action citoyenne peut se faire individuellement, mais elle peut également être collective. Elle est individuelle quand, à travers nos actions personnelles quotidiennes telles que nos choix de consommation ou nos habitudes de vie, nous cherchons à générer un changement à l'instant même ou à influencer le comportement des autres, à l'avenir. À l'opposé, la participation citoyenne est collective lorsqu'un objectif est poursuivi ou une action est menée par un regroupement de personnes, par exemple un organisme communautaire, une organisation non gouvernementale (ONG) ou bien un mouvement social.

### COMMENT FAIRE ENTENDRE SA VOIX ?

Il est possible d'influencer les décideurs, et ce de plusieurs manières. L'influence du citoyen va beaucoup plus loin que son simple bulletin de vote ou que sa candidature à des élections. Les citoyens peuvent organiser des consultations communautaires, des rencontres avec les décideurs politiques, des pétitions, des manifestations, des prestations artistiques, etc. L'essentiel est que toute participation citoyenne implique une interaction avec la communauté.

Source : [http://www.francophoniedesameriques.com/parlement/wp-content/uploads/sites/20/2014/06/PFJA\\_Texte-participation-citoyenne.pdf](http://www.francophoniedesameriques.com/parlement/wp-content/uploads/sites/20/2014/06/PFJA_Texte-participation-citoyenne.pdf)  
\*\*\*\*\*



Au Québec, l'économie sociale c'est:

- 7 000 entreprises d'économie sociale;
- plus de 150 000 emplois;
- 10 % du PIB du Québec, pour plus de 35 milliards

En Abitibi-Témiscamingue, ce sont plus de 230 entreprises d'économie sociale qui œuvrent sur le territoire, couvrant une vingtaine de secteurs d'activités.

**Découvrez les impacts positifs de ce modèle entrepreneurial!**

### VISIONNEZ LES CAPSULES SUR L'ÉCONOMIE SOCIALE

<https://www.facebook.com/PoleESAT/videos>



**Raymond Chabot  
Grant Thornton**

**L'instinct de la croissance**

**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



## INFO-RECYCLAGE



Le saviez-  
**VOUS ?**

En 2015, votre participation à la collecte sélective (porte-à-porte) des matières recyclables a permis de récupérer 1 895 tonnes de papier, carton, plastiques, métal et verre sur l'ensemble du territoire de la MRC d'Abitibi. Cela représente 76 kg/habitant ou une amélioration de 8,8 % par rapport à 2014. Vous pouvez être fiers de cette belle progression! Et vos efforts rapportent! Voici ce que deviennent vos contenants, emballages et imprimés :

| MATIÈRES RÉCUPÉRÉES        | PRODUITS RECRÉÉS<br>(SOURCES : <a href="http://WWW.RECREER.CA">WWW.RECREER.CA</a> , <a href="http://WWW.RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA">WWW.RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA</a> ) |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Papiers fins               | Papiers de différentes qualités (papier à lettres, mouchoirs, etc.)                                                                                                |
| Papier journal             | Papier journal, boîtes de carton (mouchoirs, produits alimentaires), boîtes d'œuf, panneaux isolants pour les maisons                                              |
| Boîtes de carton           | Boîtes de carton, papier kraft, matériaux de construction                                                                                                          |
| Plastiques                 | Bouteilles, vêtements de polyester, tapis, tuyaux de drainage, bancs de parc, etc.                                                                                 |
| Acier (boîtes de conserve) | Boîtes de conserve, pièces de moteur, outils, clous, matériaux de construction, etc.                                                                               |
| Aluminium                  | Canettes, pièces d'automobile, matériaux de construction                                                                                                           |
| Verre (pots)               | 67 % : Recouvrement journalier des déchets (remplace le sable);<br>25 % : Poudre de verre incorporée dans : le béton, l'asphalte, la peinture, etc;                |



La chronique « 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](mailto:reusitech@cableamos.com)



## INFO-ENVIRONNEMENT

### Des produits d'entretien dangereux pour la santé

Le dernier numéro de 60 Millions de consommateurs (septembre 2016) révèle qu'un **certain nombre de produits d'entretien peuvent contenir des ingrédients dangereux pour la santé**. Cela va de simples allergènes, à des composés irritants ou corrosifs.



#### Des produits d'entretien qui déclenchent des allergies

Paradoxalement, dans certains cas, c'est parce que le produit est trop efficace que 60 Millions, qui a fait procéder à des analyses par un laboratoire indépendant, le déconseille ! Ainsi, deux produits d'entretien réputés pour leur pouvoir anti-bactérien sont jugés inadaptés pour un usage courant par le magazine.

De même, des produits d'entretien parfumés peuvent déclencher des réactions allergiques. **Cela va de la simple gêne respiratoire à la crise d'asthme, en passant par des rhinites, ou encore des réactions sur la peau.**

#### De l'acide chlorhydrique dans des produits ménagers

Enfin, des détergents contenant de l'acide chlorhydrique ou de l'acide formique sont jugés dangereux par le magazine, car ils peuvent brûler la peau de celui qui l'utilise et être très dangereux en cas de projection dans les yeux. De même, les vapeurs qui s'en dégagent ne sont pas anodines pour la santé.

La liste des ingrédients déconseillés dans les produits ménagers a été mise en ligne par 60 Millions de consommateurs sur son site Internet. **Les noms des produits déconseillés sont quant à eux listés dans l'article.**

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

## TERRASSEMENT & EXCAVATION MARCHAND

Licence RBQ : 8247979134

134, chemin de la Rivière

Saint-Marc-de-Figuery, QC, J0Y 1J0

Téléphones : 819-732-8583

1-877-732-8583

Télécopieur : 819-732-0342

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

Site Internet : [www.terrassementexcavationmarchand.com](http://www.terrassementexcavationmarchand.com)

**Avec Marchand, on va de l'avant**



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

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



## INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



### NOUVEAUTÉS JEUNESSE

#### TITRE:

180 degrés Virage d'une vie  
Les portes du silence  
David, roi  
Le grand guide de l'Espagne  
Le journal d'Aurélien Laflamme  
Tome 8, Les pieds sur terre  
Fille du destin  
Des steaks pour les élèves  
La conteuse  
Les mystères de Salem  
Mon franc-parler  
Joyeux Noël  
Volte-face et malaises

#### AUTEUR:

Marie-Claude Savard  
Thierry  
Gerald Messadié  
Hans Hofer  
  
India Desjardins  
Isabel Allende  
François Désalliers  
Lucy Maud Montgomery  
Megan Chance  
Edmond Marcotte  
Alexandre Jardin  
Rafaële Germain

#### MAISON D'ÉDITION:

Libre expression  
Les éditions H.L.  
JC Lattès  
Gallimard  
  
Les Éditions de l'Homme  
Grasset & Fasquelle  
Québec Amérique  
Québec Amérique  
Club France Loisir  
Maxime enr.  
Grasset  
Libre Expression

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

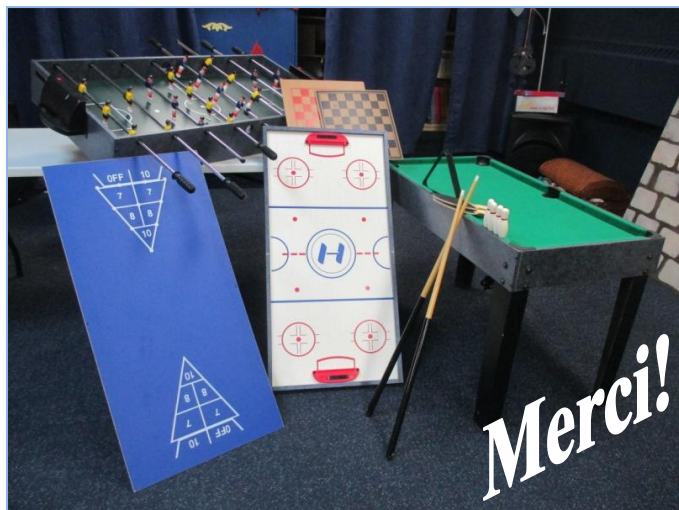
***Au plaisir de vous accueillir!***

**TOUS LES MERCREDIS DE 18 H À 20 H**

### DE NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS DE DIVERTISSEMENT À LA BIBLIOTHÈQUE

*Les Frères Jérémy et Jaclyn Bérubé ont fait don  
d'une table multijeux.*

*C'est avec un grand plaisir qu'ils offrent cette  
table aux jeunes utilisateurs de la bibliothèque qui  
par le fait même devient un élément de support à  
l'animation jeunesse de cet endroit. La table  
propose une possibilité de 10 jeux.*



## Aspiramos

## VACexpert



**MÉLANIE  
BOUCHARD**

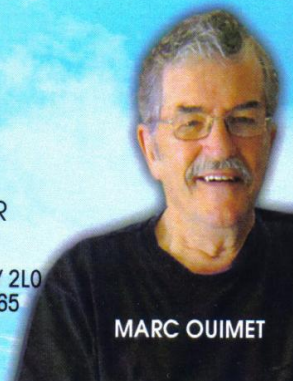
- Affutage de ciseaux et de clés
- Aspirateurs centraux et portatifs
- Résidentiel - Commercial - Industriel
- Machine à coudre

812, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, Amos, QC J9T 1V8  
Tél. : 819 732-5286 • 1 888 646-5286  
Cell. : 819 443-3587 • Fax : 819 732-0576  
aspiramos@gmail.com

## AIR MOS+

- + COFFRAGES ISOLANTS
- + ÉCHANGEURS D'AIR
- + PURIFICATEURS D'AIR

RBQ : 8284-5918-01  
405, Route 395, Ste-Genève, Qc J0Y 2L0  
Tél. : 819 732-8416 • 819 442-0865  
vacexpert6@gmail.com



**MARC OUMET**

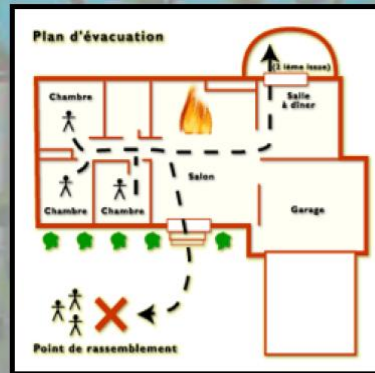


# SÉCURITÉ INCENDIE

**PRÉPARER  
UN PLAN  
D'ÉVACUATION,**



**C'EST RASSURANT !**



## Dessinez un plan d'évacuation

- Dessinez le plan d'évacuation de votre maison en faisant participer vos enfants et tout autre occupant.
- Si vous êtes locataire, prenez connaissance de la procédure d'évacuation prévue par votre propriétaire. S'il n'y en a pas, avisez-le de l'importance d'en prévoir une.

## Indiquez les éléments suivants sur votre plan

- Pour chaque pièce, deux sorties accessibles, si possible, comme une porte et une fenêtre.
- L'emplacement de tous les avertisseurs de fumée.
- L'emplacement des extincteurs.
- En pointillé, tous les trajets à partir de chaque pièce pour vous rendre dehors.
- Le point de rassemblement à l'extérieur, généralement à l'avant de votre maison ou de votre immeuble.

## L'avertisseur de fumée : le moyen le plus fiable pour vous alerter

- Vérifiez-les régulièrement, idéalement tous les mois, et remplacez-les au 10 ans.
- Ne retirez jamais la pile de l'avertisseur et le débranchez pas, même s'il se déclenche inutilement. Utilisez plutôt la sourdine de l'appareil s'il possède cette fonction.
- Assurez-vous d'avoir un avertisseur de fumée dans le corridor près des chambres.

**Avertis, Prêts,**

**Sortez !**

**La fumée est mortelle et se propage à une vitesse fulgurante.**

**URGENCE  
9-1-1**

Un message du Service de Sécurité Incendie de la MRC d'Abitibi en collaboration avec vos Services de Sécurité Incendie.

**Exercez-vous en famille !**

**McGUIRE, BENOIT, LAFORTUNE, DUBOIS**  
**AVOCATS**



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

**RENÉE DUSSAULT, D.E.C., LL.B**

**ÉRIC BENOÎT, D.E.C., LL.B**

**FRÉDÉRICK HUGO LAFORTUNE, D.E.C., LL.B**

**MARIE-ANDRÉE DUBOIS, LL.L, M.S.V.D.**

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

39-A, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.dussault@cableamos.com

## INFO-SANTÉ

### Douleur : les amis plus efficaces que la morphine !

Une étude scientifique réalisée par l'université d'Oxford (Royaume-Uni) vient confirmer ce que le bon sens permettait déjà d'imaginer : l'amitié, et sans aucun doute, l'amour, sont plus fort que les drogues, comme la morphine, pour supporter la douleur !

#### L'amitié, l'amour, machines à endorphines

Tout cela est on ne peut plus logique. Les sentiments tels que l'amitié et l'amour stimulent en effet la fabrication d'hormones, les endorphines, qui viennent se placer sur les mêmes récepteurs que les drogues comme la morphine. Mais **comme il s'agit d'hormones naturelles, et saines, les effets de bien-être, ou dans le cas d'une personne souffrante, d'atténuation de la douleur, sont plus grands !**



"À dose équivalente, les endorphines sont plus puissantes que la morphine", affirme Katerian Johnson, doctorante, co-auteur de l'étude publiée dans la revue scientifique de référence *Nature*.

#### Plus on a d'amis, plus on résiste à la douleur et au stress

L'étude souligne aussi que les personnes faisant le plus d'exercice sont aussi celles qui résistent le mieux à la douleur, même si leur réseau social est peu développé. L'hypothèse formée par les chercheurs, c'est que le sport, qui stimule également la production d'endorphines, leur permet de mieux supporter la douleur, à l'image de ceux qui la supportent mieux grâce à la qualité et au nombre de leurs amis.

**L'étude va tenter de déterminer dans un second temps le lien entre la résistance à la douleur et la taille du réseau social, pour savoir à partir de combien d'amis celui-ci a un effet anti-douleur significatif.** Il devient en tout cas évident que les personnes déprimées sont aussi celles les plus en retrait socialement, d'après les auteurs de l'étude. À l'inverse, l'étude confirme un peu plus encore ce que d'autres études affirmaient : la diffusion d'endorphines dans l'organisme des personnes atteintes de troubles psychiques est fort probablement perturbée, ce qui ne les aide évidemment pas à s'en sortir...

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

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Actifs ou pas : une question de sexe?

Chez les garçons, la proportion d'élèves actifs atteint 22% alors qu'elle n'est que de 13% chez les filles. Autrement dit, plus de garçons que de filles sont physiquement actifs durant leurs loisirs, tant dans la région qu'ailleurs au Québec.

À noter également que la proportion de filles moyennement actives est plus élevée dans la région (26%) que dans la province (23%). L'EQSJS démontre que la majorité des adolescentes du secondaire de la région sont peu actives ou sédentaires (61%), ce qui est préoccupant. Néanmoins, elles le sont dans une proportion significativement moindre qu'au Québec (67%). De leur côté, 51% des garçons de la région se retrouvent aussi dans la catégorie peu actifs ou sédentaires.

#### Au secondaire, je m'arrête ou je continue?

Le passage du primaire au secondaire entraîne beaucoup de changements dans la vie des jeunes et certains d'entre eux pourraient être enclins à abandonner la pratique d'activités physiques au profit de nouvelles activités souvent sédentaires. Qu'en est-il vraiment?

En Abitibi-Témiscamingue, la proportion d'élèves physiquement actifs durant leurs loisirs (sexes réunis) ne varie pas du premier (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire) au deuxième cycle (3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> secondaire), (données non illustrées). À première vue, ce résultat pourrait être considéré comme une bonne nouvelle puisqu'il n'y a pas de différence significative entre la proportion d'élèves actifs d'un niveau scolaire à l'autre, soit du premier au cinquième secondaire. D'un autre côté, l'offre actuelle en activité physique pour les jeunes ne semble pas amener ceux qui sont moyennement actifs, peu actifs et sédentaires, soit la très grande majorité des élèves, à bouger davantage, ce qui constitue tout un défi!

Contrairement au Québec, ce résultat se répète autant chez les garçons que chez les filles. La tendance provinciale à cet effet démontre que la proportion de garçons actifs s'avère plus importante au deuxième cycle qu'au premier. Chez les filles, la situation est inversée alors que le pourcentage diminue d'un cycle à l'autre.

Les filles semblent plus actives dans la région que dans l'ensemble du Québec, puisque la proportion de filles moyennement actives y est plus élevée, alors que la proportion de filles sédentaires y est moindre.

Source : <http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/agence/publications/jeunesse/eqsjs/EQSJSactivitephysique.pdf>



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

**FERABI INC.**

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

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

## INFO-SCOLAIRE



à l'Agora de la polyvalente de la Forêt à 19h30.



**Mardi 22 novembre 2016**

### **« Routines familiales et persévérance scolaire : quels liens? »**

Comment s'organiser autour de routines souples pour favoriser la réussite de nos enfants et de nos adolescents. Des bienfaits surprenants, mais réels sont à prévoir!

avec Madame Marie-Hélène Poulin,  
professeure en psychoéducation à l'UQAT  
[Marie-Helene.Poulin2@uqat.ca](mailto:Marie-Helene.Poulin2@uqat.ca)

**E. BENISTERIE**  
**R. INC.**  
R.B.Q. : 8115-6242-43

**TÉLÉPHONE / TÉLÉCOPIEUR**  
**819 727-9661**  
[ebenisterie.r.n@cableamos.com](mailto:ebenisterie.r.n@cableamos.com)  
prop. Gabriel Cloutier  
cell. : 819 444-6170

- ARMOIRES DE CUISINE
- ARMOIRES DE SALLE DE BAIN ET VANITÉ
- MEUBLES
- FABRICANT D'AMEUBLEMENT DE BUREAU
- COMPTOIRS ET MEUBLES COMMERCIAUX

**VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ**

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

**401, ROUTE 111 EST C.P. 75, SAINT-MARC-DE-FIGUERY (QC) JOY 1J0**



## INFO-PARENTS

### «La discipline, un jeu d'enfant!»

**Lorsqu'un solide lien d'attachement et de confiance vous unit à votre enfant, vous pouvez facilement obtenir sa collaboration. En appliquant ces quelques principes, vous verrez les attitudes désagréables diminuer :**

- Souvenez-vous que 90 % des enfants qui ont de mauvais comportements ne désirent que de l'attention. Répondez au besoin de votre enfant de se sentir aimé et important en lui accordant **20 minutes d'attention** individuelle chaque jour. Amusez-vous avec lui!
- Éviter de récompenser votre enfant en lui accordant de l'attention quand il agit de façon inappropriée.
- Exercer la discipline avec rigueur et constance. Imaginez qu'un policier accepte qu'un conducteur passe tout droit au panneau d'arrêt «juste une fois de temps en temps»!
- Apprenez à **discerner quand il faut intervenir et quand il est préférable de laisser passer** :
  - S'agit-il d'un comportement qui va à l'encontre de vos valeurs ?
  - Est-ce dangereux?
  - Y aura-t-il une conséquence fâcheuse dans 10 ou 15 ans pour votre enfant si vous n'intervenez pas?

Si vous répondez **oui** à l'une ou l'autre de ces questions, vous **DEVEZ** intervenir.

- **Mettez fin aux répétitions**, aux menaces et aux cris.
- Soyez au courant des **effets négatifs des punitions et des récompenses**.
- Enseignez à votre enfant l'art de la réparation. Vous lui permettrez de développer ce qu'il y a de plus beau en lui. Faites-en personnellement l'application.

### «Appartenez à une famille de rêve!»

Source : <https://www.csharricana.qc.ca>

## 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](mailto:mar.deschatelets@agc.inalco.com)

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

**ia.ca**

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



## Support aux aînés de l'Harricana



### Un p'tit tour chez vous !

*Ateliers divers; jeux de mémoires,  
chansons, exercices,  
et plus encore!!!!*

#### La prochaine rencontre :

*Les lundi 7 et 21 novembre  
à 13h30*

*au Salon du HLM,  
1, rue des Pionniers,  
Saint-Marc-de-Figuery.*

## Venez me rencontrer!

*Pour plus d'info, contacter Sylvie  
au 819-732-6696 poste 3519*



Travailleuse de milieu auprès des aînés

Caroline Brière

Ligne Info-Aînés

819-444-8873

[travailmilieuaines@gmail.com](mailto:travailmilieuaines@gmail.com)

**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](mailto:info@mielgrandeourse.com) [www.mielgrandeourse.com](http://www.mielgrandeourse.com)

Téléphone: 819-727-9823

### Tabac Agathe enr.

Revues - Journaux - Cadeaux - Souvenirs

Centre de validation



37, 1re Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T7

## INFO-CULTURE

### Construire la pluie

Exposition

Camille Bernard-Gravel

Les projets de Camille Bernard-Gravel naissent de l'attention soutenue qu'elle accorde à divers phénomènes naturels simples, présents dans son environnement immédiat. Ses œuvres prennent forme à partir des interactions observables entre l'eau, la lumière, les ombres, l'air, les mouvements et les sons qu'ils produisent. Ici, l'artiste porte un regard poétique sur le phénomène naturel de la pluie, qui regorge d'une variété presque infinie de sons. *Construire la pluie* consiste en une installation visuelle et sonore qui se déguste en trois temps. Le visiteur est ainsi amené à vivre sa propre expérience de la pluie, le plaçant entre le souvenir qu'il en a et l'interprétation que l'artiste en a faite.



Cette exposition sera présentée du 4 novembre au 30 décembre 2016.

#### 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, 1re 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](http://www.amoscentredentaire.com)

## RECETTE DU MOIS

### Risotto de citrouille au gruyère et au persil

- 250 g de riz
- 500 g de citrouille
- 100 g de gruyère râpé
- 1 oignon
- 75 cl de bouillon de volaille
- 80 g de beurre
- persil
- sel, poivre



#### PRÉPARATION :

- ÉTAPE 1 : Préparez 75 cl de bouillon de volaille.
- ÉTAPE 2 : Pendant ce temps, épluchez, lavez l'oignon puis, sur une planche de cuisine, hachez-le.
- ÉTAPE 3 : Pelez la citrouille et découpez-la en dés.
- ÉTAPE 4 : Rincez le persil et ciselez-le. Réservez-le dans une assiette creuse.
- ÉTAPE 5 : Dans une cocotte au feu, faites fondre 30 g de beurre. Jetez-y l'oignon et faites-le revenir en douceur.
- ÉTAPE 6 : Ajoutez les dés de citrouille. Mélangez et laissez cuire 5 min.
- ÉTAPE 7 : Salez, poivrez et arrosez de 20 cl de bouillon. Mélangez à nouveau et laissez cuire 5 min. Ajoutez le reste de bouillon de volaille et portez à ébullition.
- ÉTAPE 8 : Ajoutez le riz, en remuant bien. Laissez cuire pendant 20 min.
- ÉTAPE 9 : Dès que le liquide a disparu, ajoutez le reste de beurre. Laissez fondre en mélangeant.
- ÉTAPE 10 : Saupoudrez de gruyère râpé puis décorez avec 1 c. à soupe de persil, et servez.

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

- Temps de cuisson : 30 minutes
- Facile à cuisiner.

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



**Produits  
Pétroliers  
HARRICANA**

**ROCK AUBIN**

Directeur général

**SYLVAIN LAPOINTE**

Propriétaire

511, rue Principale Sud

Amos (Amos) J9T 2J8

Internet : [raubin@petronor.ca](mailto:raubin@petronor.ca)

Téléphone : 819-732-5334

1-800-263-5334

Télécopieur : 819-732-9848

Cellulaire : 819-727-6795





## DE LA TERRE À LA TABLE

### MODÈLES D'INITIATIVES QUÉBÉCOISES INSPIRANTES

#### FERME JEUNES AU TRAVAIL

**TITRE :** Une ferme porteuse d'avenir  
**CONTACT :** <http://www.jeunesautravail.ca>  
**RÉSUMÉ :** La Ferme Jeunes au Travail est un organisme communautaire invitant les adolescents lavallois à développer leurs compétences personnelles, professionnelles et sociales en pratiquant l'agriculture biologique. La ferme maraîchère de 5 acres accueille 40 adolescents et environ les deux tiers terminent le parcours d'accompagnement menant à un emploi.  
**RÉGION :** Laval  
**TYPE D' ACTIONS :** (Production) Agriculture communautaire  
**IMPACTS :** (Sociale) Amélioration de la santé par une alimentation saine,  
(Environnementale) Décarbonisation des chaînes agroalimentaires.

#### LÉGUMES À DONNER

**TITRE :** Des réfrigérateurs communautaires pour partager les légumes à Chicoutimi  
**CONTACT :** <https://www.facebook.com/legumesadonner>  
**RÉSUMÉ :** Mis en place par le Comité de sécurité alimentaire de Chicoutimi, le projet Légumes à Donner vise à réduire le gaspillage alimentaire généré par les agriculteurs biologiques, les boulangeries et les banques alimentaires tout en valorisant l'agriculture urbaine. Dotée de trois réfrigérateurs dans trois quartiers défavorisés, la ville permet aux citoyens d'utiliser ces réfrigérateurs.  
**RÉGION :** Saguenay-Lac-Saint-Jean  
**TYPE D' ACTIONS :** (Consommation alimentaire) Lutte contre le gaspillage alimentaire  
**IMPACTS :** (Sociale) Création et renforcement du lien social  
(Environnementale) Réduction du gaspillage alimentaire.

#### CROQU'PLAISIR

**TITRE :** Des agriculteurs locaux alimentent les centres de la petite enfance en Montérégie  
**CONTACT :** <http://www.equiterre.org/fiche/croquplaisir-volet-approvisionnement-local>  
**RÉSUMÉ :** Le projet Croqu'Plaisir, mis en place par l'organisme Équiterre en 2012, permet de créer des environnements alimentaires sains dans les centres de la petite enfance (CPE) de la Montérégie en favorisant l'approvisionnement local et en formant les responsables des cuisines. Depuis 2013, les liens d'affaires entre les CPE et les distributeurs locaux sont en forte augmentation ce qui laisse entrevoir un avenir positif pour cette initiative.  
**RÉGION :** Montérégie  
**TYPE D' ACTIONS :** (Consommation alimentaire) Restauration collective  
**IMPACTS :** (Environnementale) Décarbonisation des chaînes agroalimentaires  
(Pédagogique) Contribution à l'éducation des enfants.

Source : JOURNAL RESOLIS #07 (FÉVRIER 2016)



**PNEUS NORD OUEST ENR**

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

**Denis Beausoleil**

Propriétaire

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

☎ (819) 732-0701

📠 (819) 732-0701

## SECTION DES NOUVELLES

### PÉRIODE D'ADHÉSION OUVERTE POUR L'UTILISATION DU STUDIO D'ENTRAÎNEMENT

***Les appareils sont installés, vous pouvez  
débuter votre entraînement!***

Ce projet a pu se réaliser grâce à la participation citoyenne par le don d'équipements, nous remercions les personnes suivantes pour leur contribution au projet :

Monsieur Denis Brochu  
Monsieur Noël Breton  
Madame Lauraine Larochelle  
Madame Hélène Guay

Madame Marielle Sabourin  
Monsieur Bernard Cloutier  
Famille Bérubé



De plus, une contribution financière de 2 590 \$ avait été obtenue, le printemps dernier, en provenance du fonds du Pacte rural de la MRC d'Abitibi.

Vous désirez vous procurer une carte de membre, contactez Jocelyne Bilodeau pour prendre rendez-vous afin de prendre possession de votre clé et procéder à la signature de l'entente en ce qui concerne les règles d'utilisation du studio d'entraînement :

Par téléphone : 819-732-8601  
ou  
Par courriel : [jojobilod@yahoo.fr](mailto:jojobilod@yahoo.fr)



Un dépôt de 15 \$ vous est demandé pour prendre possession de la clé du studio d'entraînement. Si vous n'utilisez plus le studio d'entraînement, vous devez rapporter votre clé au bureau de l'agente de développement dans les plus brefs délais et votre dépôt vous sera remis.

**18 ans et plus pour être membre,  
12 à 17 ans accompagné d'une personne de 18 ans et plus en tout temps.**



La corporation  
des maîtres électriciens  
du Québec

**A.C. GÉLINAS INC.**

9145-2706 Québec Inc.  
ENTREPRENEUR – ÉLECTRICIEN  
Résidentiel – Commercial – Industriel

112, 1<sup>ère</sup> Rue Est  
Amos (Québec) J9T 3H9  
Téléphone : 819-727-1361  
Télécopieur : 819-727-3361  
Cellulaire Chantal Gélinas : 819-444-6725



PARE-BRISÉS VITOP EXPRESS

**Jaclyn Bérubé - Division Abitibi**

RÉPARATION DE PARE-BRISÉS À DOMICILE

+1 (819) 442-0307

●  
[jaclyn.berube@vitop-express.com](mailto:jaclyn.berube@vitop-express.com)

## SECTION DES NOUVELLES



### ACCUEIL DE SAINT-MARCOIS

Voici notre nouvelle résidente et notre nouveau résident Saint-Marcois accueillis au cours des dernières semaines.

Il est impossible de passer sous silence que cet accueil spécial est rendu possible grâce à la participation de partenaires. Lors de la visite officialisant l'accueil par l'instance municipale, il y a une remise d'un emballage cadeau qui contient un certificat cadeau d'une valeur de vingt-cinq dollars de chez la Pharmacie Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc., un lampion de cire d'abeille de la Miellerie la Grande Ourse, un pince-suce fabriqué par la Saint-Marcoise Madame Johanne Savard, un certificat cadeau d'une valeur de quinze dollars à la Boutique Isabelle et Coccinelle et une bavette confectionnée bénévolement par Madame Rose Dupuis. Merci à vous tous fidèles partenaires.

*Aujourd'hui, nous vous présentons deux familles qui ont ajouté un membre à la leur au cours des derniers mois. Ce sont deux trios qui se sont formés !*



◀ Katie Rouillard et Maxime St-Laurent avec Léa née le 21 décembre 2015, en compagnie de sa sœur Laura et son frère Luka.



▲ Jacinthe Rouillier et David Lacombe avec Charles-Émile né le 13 mai 2016 en compagnie de ses grandes sœurs Maxim et Joelle.

**FÉLICITATIONS AUX PARENTS ET BIENVENUE À CES DEUX NOUVEAUX SAINT-MARCOIS!**



## SECTION DES NOUVELLES

### LES ATELIERS 0 - 5 ANS GAGNENT DE LA POPULARITÉ À SAINT-MARC-DE-FIGUERY!

C'est avec un grand plaisir que Chantal Poliquin, animatrice de milieu et Rachelle Cameron, stagiaire vous accueillent à toutes les 2 semaines, les mardi avant-midi à la Maison du Citoyen du 10 avenue Michaud.

Ces ateliers de stimulation parents-enfants 0-5 ans sont gratuits et organisés par l'intermédiaire de la Maison de la Famille d'Amos avec le support financier d'Avenir d'enfants des communautés engagées et de la Table de concertation Enfance-Famille de la MRC d'Abitibi.



*Des activités en grand groupe, en petits groupes parent-enfant et entre amis sont à l'horaire. Voir les dates des prochaines activités à la page 30.*



## C.D. BOUTIN

434, Route 111

St-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.**

## SECTION DES NOUVELLES

### Voici les statistiques de la saison touristique !

| STATISTIQUES DE FRÉQUENTATIONS<br>PARC HÉRITAGE |                     |
|-------------------------------------------------|---------------------|
| Période                                         | Nombre de visiteurs |
| <b>15-05-16 AU 05-09-16</b>                     | <b>2 031</b>        |
| 15-05-15 AU 07-09-15                            | 1 982               |
| 15-05-14 AU 01-09-14                            | 1 972               |
| 01-06-13 AU 27-09-13                            | 1 954               |
| 01-06-12 AU 03-09-12                            | 1 744               |
| 23-05-11 AU 05-09-11                            | 2 119               |
| 17-05-10 AU 06-09-10                            | 2 044               |
| 01-05-09 AU 19-09-09                            | 2 039               |
| 01-05-08 AU 17-09-08                            | 1 776               |
| 01-05-07 AU 15-09-07                            | 2 367               |
| 01-05-06 AU 12-09-06                            | 2 233               |
| 01-05-05 AU 30-09-05                            | 2 285               |
| 15-04-04 AU 25-09-04                            | 2 609               |
| 15-04-03 AU 01-09-03                            | 2 179               |
| 15-04-02 AU 30-09-02                            | 2 281               |
| 19-04-01 AU 12-09-01                            | 2 208               |
| 01-05-00 AU 11-09-00                            | 2 179               |
| 01-06-99 AU 11-09-99                            | 2 196               |
| 01-05-98 AU 07-09-98                            | 1 975               |
| 26-05-97 AU 30-08-97                            | 1 792               |
| 06-06-96 AU 06-09-96                            | 1 295               |
| 24-06-95 AU 03-09-95                            | 600                 |
| 24-06-94 AU 04-09-94                            | 700                 |
| <b>TOTAL DEPUIS SES DÉBUTS</b>                  | <b>42 588</b>       |

*Nos attraits et activités attirent une attention constante auprès des visiteurs.*

*Au cours de l'été 2016, c'est 2 031 visiteurs provenant de tous les coins du Québec qui ont visité nos attraits. C'est une augmentation de 2,5% par rapport à 2015.*

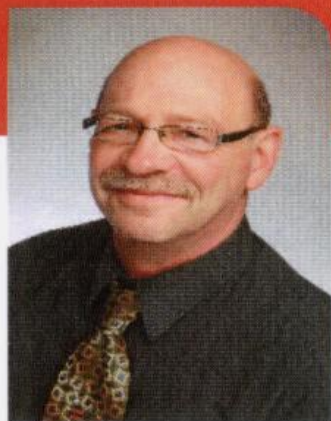
*En vingt-deux ans d'accueil de visiteurs, nous avons accueilli 42 588 personnes !*

*Nous avons accueilli des groupes, des événements et des rassemblements familiaux !*



#### Bref historique

- Début de l'aménagement du parc en 1993
- Construction du bâtiment du Musée à l'automne 1993
- Fin de la construction printemps 1994
- Inauguration le 23 juin 1994
- Offre du circuit agrotouristique
- Ajout de la Forge en 1999
- Ajout du Pavillon en 2012



**JEAN-PIERRE NAUD**

Courtier immobilier agréé

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

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

819-444-7085 (Cellulaire)

819-727-4444 (Bureau)

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

Royal LePage Limoges & Ass.

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



## SECTION DES NOUVELLES VOICI EN IMAGES LES ACTIVITÉS DU CIRCUIT AGROTOURISTIQUE DE LA SAISON 2016 !



### Le Circuit agrotouristique de Saint-Marc-de Figuerly...

C'est découvrir un épisode de l'histoire villageoise Saint-Marcoise de ces hommes et ces femmes, qui sont venus y résider et cela par l'intermédiaire d'une visite de la Boutique de Forge et le Musée de la Poste.

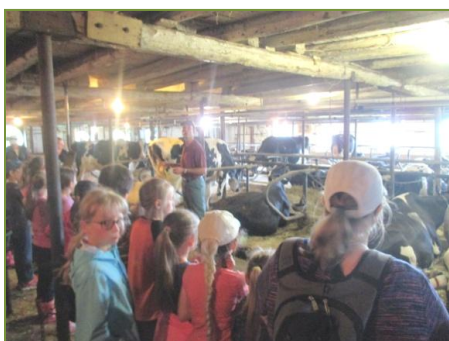


C'est apprendre, entre autres, de quoi se nourri des chevaux, des cochons, des poules avec Sylvain Soumis qui est accompagné de son fidèle ami le chien Backus qui adore les enfants. C'est comprendre comment est fabriqué un four à pain extérieur. C'est s'instruire sur, qui vient en premier l'œuf ou la poule ?



C'est observer le merveilleux monde de l'abeille et l'importance de son travail dans le cycle de la vie des hommes avec David Ouellet.

C'est connaître la vie sur une ferme avec Yvon Lantagne, accompagné à l'occasion de l'un de ses fils. Il nous permet de constater l'importance des produits laitiers que nous servons au quotidien sur nos tables.



C'est aussi faire une courte pause pour le repas aux infrastructures municipales avant de retourner s'amuser.



**C'est vivre des expériences !  
C'est partager des moments avec  
des gens passionnés !**



**Merci aux visiteurs qui se laissent guider dans  
l'expérience Saint-Marcoise!**

**Merci à nos promoteurs qui accueillent et  
transmettent leurs connaissances et savoirs.**





**SECTION DES COMMUNIQUÉS**  
**MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**



**AVIS PUBLIC**

**EXCÈS DE VITESSE**

Nous désirons sensibiliser la population sur le respect des limites de vitesse municipales.

Nous avons constaté que plusieurs citoyens dépassent largement les limites de vitesse permises dans les chemins municipaux.

Plusieurs citoyens et citoyennes font de la marche, du jogging ou de la bicyclette en bordure de la route, le jour et en soirée.

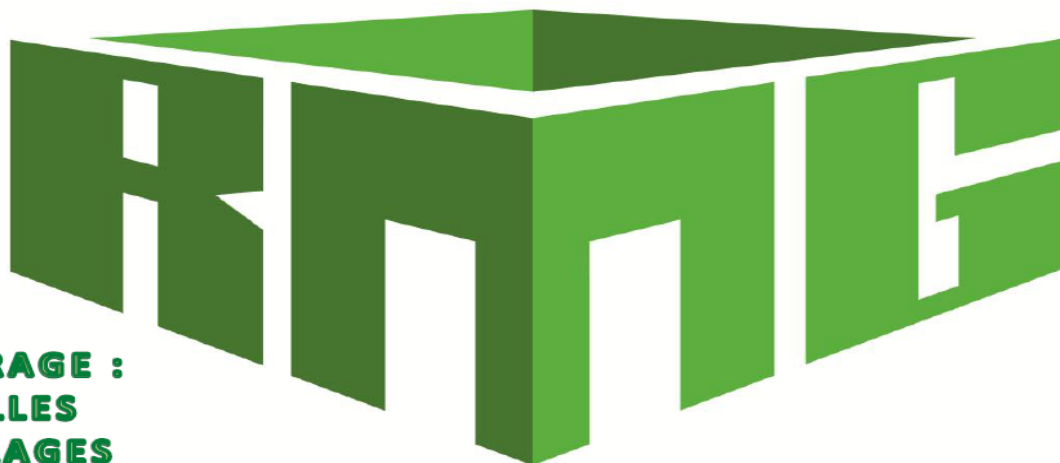
**Soyez avisé que la municipalité a demandé à la Sûreté du Québec une surveillance accrue dans ces chemins.**

Partageons nos chemins dans le respect de chacun des utilisateurs et **réduisons la vitesse.**

Céline Dupras  
Directrice générale et secrétaire-trésorière

**RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL – INDUSTRIEL**

**FONDACTIONS**



**COFFRAGE :**

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

**LESTER P. MCNEIL**  
**PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

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

**SECTION DES COMMUNIQUÉS  
INVITATION**



**SOUPER ANIMÉ EN COMPAGNIE DE  
FRANÇOIS AUMOND**

**ET**

**KARRIE MARTIAL**

**PAR DU CHANT ET DE LA DANSE  
DÉGUSTATION DE BIÈRES et  
SAUCISSES**

**SUIVI D'UNE SOIRÉE DANSANTE**

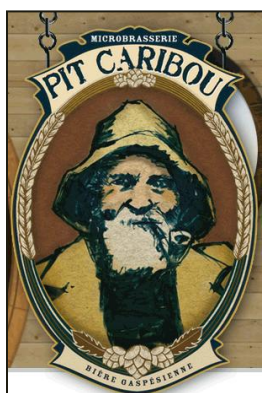


**12 novembre 2016**

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

**Accueil à compter de 17 h 30**

**Coût : 22 \$/personne**



***Ceci comprend les dégustations des  
bières de la Microbrasserie Pit Caribou  
de la Gaspésie au cours du repas.***

***Les variétés de saucisses proviennent du  
Grenier des Saveurs de Val-d'Or et les accompagnements  
seront confectionnés par des gens d'ici.***

***Le repas 5 services se terminera par un dessert surprise.***



Suggestions : Invitez vos amis (tables de 12 personnes).

Réservez votre table en appelant au 819-732-8601

Points de vente : C.D. Boutin

Maison du citoyen

**Seulement 120 places de disponibles**



**SECTION DES COMMUNIQUÉS**  
**NOUVELLE GARDERIE SUR LE TERRITOIRE SAINT-MARCOIS**

**GARDERIE SYLVIE**

Garderie privée en milieu familial.

Service offert de 7 h 30 à 17 h 30, 5 jours semaine.

25 \$ par jour par enfant

Endroit sécuritaire.

Repas équilibrés et collation, saine.

Service de qualités avec des activités éducatives variées.

6 places



Sylvie Nolet

158, chemin de la Rivière

Saint-Marc-de-Figuery

819-732-9659

**EG Informatique**  
**Dépannage & réparation**



**Services:**

- Réparation de portable et de tour
- Installation de Windows et de Linux
- Nettoyage de Virus
- Formation individuel et de groupe
- Vente d'équipement d'occasion



Eric Gagnon  
Technicien informatique  
egagnon@eg-info.ca



15, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery  
Tél: (819) 218-2985



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### Ateliers de bricolage

Ils se poursuivent tous les mercredis à la salle multifonctions du 2<sup>e</sup> étage de la Maison du Citoyen de Saint-Marc-de-Figuery.

Voilà une opportunité d'apprendre à faire des cartes en 3D, ainsi que des cartes brodées. Comme Noël s'en vient vous pourriez axer sur ce thème ou autre si vous désirez.

Pour faire les cartes 3D, il y aura sur place des modèles que vous pourrez acheter pour ce cours et d'autres que vous pourrez commander pour les prochains mercredis.

Pour les cartes brodées, un premier modèle vous sera fourni, ainsi que le reste du matériel autant pour les cartes brodées que pour les cartes 3D. Venez partager la passion de bricoler... et plein d'autres projets à venir également.

Donc au plaisir de vous accueillir mercredi prochain à 19 h.

**\*\*** Chaque mercredi, veuillez prévoir un petit 5 \$, afin de dédommager celle qui donnera les ateliers, afin de lui permettre de couvrir certains frais comme l'essence, peel-off, cartons, etc.

Pour plus de renseignements et afin de prévoir le matériel à apporter veuillez donner vos noms le plus rapidement possible à : Lucie Rivard au 819 732-2433



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



*Sylvie Fleuriste*

**Sylvie Rouillard  
Propriétaire**

67, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T7  
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047  
srouillard@sylviefleuriste.com

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



### Informations :

Chantal Poliquin : 819-727-2054

[animatricedesmilieux@hotmail.com](mailto:animatricedesmilieux@hotmail.com)

Karine Normand : 819-443-2150

[Coordo.tef@outlook.fr](mailto:Coordo.tef@outlook.fr)

### Besoin d'un transport

Pascal Gagnon-Audet

Travailleuse de milieu

819-442-0391

### Objectifs des ateliers :

- Offrir des activités de stimulation parents-enfants à proximité pour les enfants 0 à 5 ans.
- Permettre aux parents d'échanger avec d'autres parents et aux enfants de socialiser avec d'autres enfants.
- Les ateliers de stimulation touchent le développement de la motricité et du langage.
- Le tout dans le but de favoriser un parcours scolaire réussi.
- Ateliers offerts entre 9 h 30 et 11 h 30 toutes les 2 semaines les mardis.
- Une collation santé est offerte.

**1<sup>er</sup> et 29 novembre 2016**

Maison du Citoyen

10, avenue Michaud

Saint-Marc-de-Figuery



**GRATUIT !!!** INSCRIVEZ-VOUS COMME AMIS SUR LE BLOG ET  
RECEVEZ GRATUITEMENT UN LIVRE VIRTUEL DE 226 PAGES  
INTITULÉ : **LES RÈGLES DU GOLF**



[www.aventure-golf.com](http://www.aventure-golf.com) se veut un blog simple, qui n'a pas la prétention de faire de vous de meilleurs golfeurs, mais plutôt de vous présenter un moyen de vous amuser, de rencontrer des amis ou des gens qui prétendent l'être, tout en faisant un peu de sport.

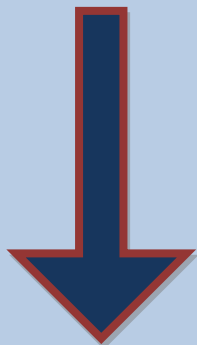
Je vous présenterai les terrains avec l'œil d'un amateur plutôt que celui de l'expert.  
Je vous donnerai des techniques utiles plus aux Baby-Boomers qu'aux vedettes de terrain.  
J'y inclurai des photos ou blagues prises sur les terrains.  
J'analyserai les commentaires que l'on entend au 19<sup>e</sup> trou.  
Si vous avez des sujets que vous voulez qu'on discute, alors soyez à l'aise de me les communiquer... avec humour s.v.p.

[aventuregolf@hotmail.com](mailto:aventuregolf@hotmail.com)



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### UNE NOUVELLE ENTREPRISE SAINT-MARCOISE!



**35 ANS D'EXPÉRIENCE  
DANS LE DOMAINE DE LA  
SOUDURE MOBILE ET LA  
MÉCANIQUE INDUSTRIELLE  
À VOTRE SERVICE!**



**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](mailto: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 DESCHÊNES  
16 CHEMIN DE L'ÉGLISE  
ST-MARC DE FIGUERY  
819 354-1675

[nathalie-deschesnes@hotmail.com](mailto: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](http://cldabitibi.com) | [info@cldabitibi.com](mailto:info@cldabitibi.com)  
[f/CLDabitibi](https://www.facebook.com/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](mailto:immeubleslogication@outlook.com)

(819) 442-1159



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### MISE À JOUR DU RÉPERTOIRE D'INFORMATIONS

Vous avez un service à offrir et/ou des produits à vendre, vous désirez les faire connaître auprès de la population et autre organisme, voici un moyen : inscrivez-vous dans le répertoire d'informations de Saint-Marc-de-Figuery.



Il est distribué dans toutes les résidences et entreprises de la municipalité, aux organismes locaux, aux municipalités et aux organismes d'aides de la région de l'Harricana ainsi qu'aux visiteurs de passage qui veulent plus d'information sur notre municipalité. De plus, les données de ce répertoire seront disponibles sur le site internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.

Nous invitons tous les intéressés à remplir le formulaire de transmission d'informations ci-dessous. Ceci s'adresse tant aux entreprises qu'aux particuliers qui veulent offrir des services de tous genres et cet outil de promotion est un service qui vous est offert gratuitement.

S'il vous plaît, remplir et retourner votre formulaire au plus tard **le 1<sup>er</sup> décembre 2016**, à l'adresse suivante :

Maison du Citoyen du 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601.



### FORMULAIRE DE TRANSMISSION D'INFORMATIONS

Raison sociale : \_\_\_\_\_

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_  
(du propriétaire)

Adresse : \_\_\_\_\_

No. de téléphone : \_\_\_\_\_ No. de télécopieur : \_\_\_\_\_

Type et/ou description des activités : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

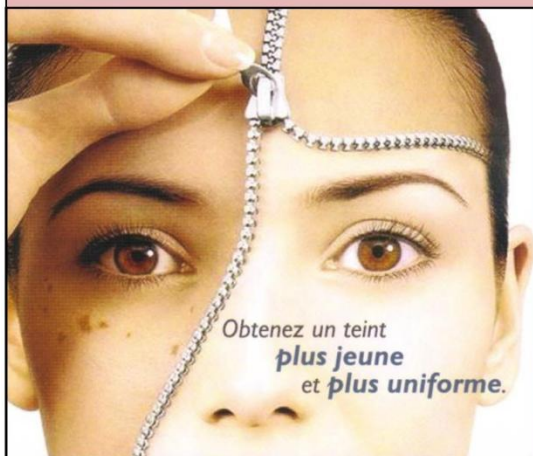
## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE

NOUVEAU SERVICE

NOUVEAU SERVICE



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



# L'ALCOOL

**C'est pas parce que c'est légal que c'est banal !**

## Le stress et l'alcool



Si une petite quantité d'alcool peut, à court terme, apporter un soulagement du stress, il ne traite aucunement la cause de ce stress.

Au contraire, à long terme, l'absorption d'alcool augmente le niveau d'anxiété. Lorsque l'anxiété persiste, le recours à l'automédication par l'alcool peut entraîner une dépendance à celle-ci.

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

Québec   
CLSC - Amos

**Vous vous questionnez sur vos habitudes de consommation?**

Pour en discuter appelez au CLSC  
**819-732-6696 (poste 4415)**

Source  **Educ'Alcool**



**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

Savez-vous faire la distinction entre le cygne trompette et l'oie des neiges?

L'observation du cygne trompette sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue est de plus en plus fréquent depuis quelques années. L'espèce a frôlé la disparition dans les années 1930, mais grâce à des programme de rétablissement, la population est maintenant rétablie. Il est cependant strictement interdit de chasser cette espèce qui s'avère être le plus grand cygne indigène du Canada.

Pour le différencier

Les adultes des deux sexes ont un plumage blanc, tandis que le bec et les pattes sont noirs. Le cri rauque, qui fait penser au son d'une trompette, aide à le distinguer du cygne siffleur, dont la voix est plus douce et mélodieuse.

Le saviez-vous?

Depuis le 1er septembre 1999, la possession ou l'utilisation de grenaille de plomb pour la chasse aux oiseaux migrateurs est interdite. Si vous êtes témoin de l'abattage d'un cygne trompette ou de tout autre acte illégal envers la faune ou ses habitats, n'hésitez pas à communiquer avec SOS Braconnage au 1 800 463-2191.



Cygne trompette

- Grande taille
- Long cou
- Plumage entièrement blanc
- Bec et pattes noires



Oie des neiges (Oie blanche)

- Taille moyenne
- Plumage blanc avec le bout des ailes noires
- Bec et pattes rosées

**Serge Sigouin**  
Président

**Pavage de cour**

- RÉSIDENTIEL
- COMMERCIAL
- INDUSTRIEL

**Service de balai  
mécanique**

**PAVAGE  
ABITIBI**

213, route 109 Sud, St-Félix de Dalquier (Québec) JOY 1G0

**Service en région**  
**ST-FÉLIX 819 727-9622**

**R.B.Q. : 8001-8716-85**

**Télécopieur : 819 727-5950**



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**ÉCONOMISEZ 50%**  
sur vos frais de déplacement\*

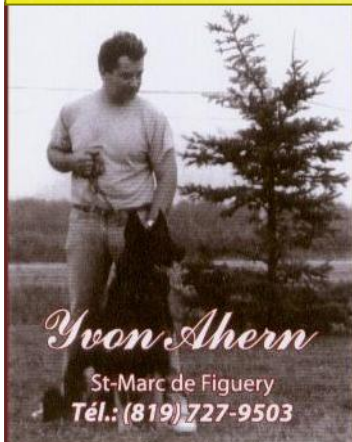
Une carte de membre sera nécessaire.  
Faites immédiatement la demande de votre carte  
d'adhésion au bureau municipal.



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



*Chenil  
Canin Sélect enr.*

- Dressage
- Pension pour chien
- Nourriture
- Accessoires

*Yvon Ahern*

St-Marc de Figury  
Tél.: (819) 727-9503



**Découpe à forfait**  
**Vente de boeuf**

Tel/fax : 819 732-8395  
Cell. : 819 444-6512

**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

**Simon Cloutier**  
**Chantal Rose**

102 B ch. de la Rivière  
St-Marc, J0Y 1J0  
[simon34clou@hotmail.com](mailto:simon34clou@hotmail.com)

## Développement Les Berges de Figury inc.

✓  
*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-Figury



- À 15 minutes d'Amos • À 40 minutes de Val-d'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



RBQ : 5708-1853-01



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### RÉCOLTE DE BOIS DE CHAUFFAGE DANS LES FORÊTS PUBLIQUES

Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs rappelle aux citoyens qu'il est obligatoire de posséder un permis pour récolter du bois de chauffage à des fins domestiques dans les forêts publiques.

Valide jusqu'au 31 mars 2017, il permet aux utilisateurs de bois de chauffage de récolter un volume de bois selon le secteur désigné et le taux en vigueur (\$/m<sup>3</sup>). Les utilisateurs de bois de chauffage pourront donc récolter un maximum de 22,5 m<sup>3</sup> apparents (19 cordes de 16 pouces de longueur).

Pour obtenir ce permis, il s'agit d'en faire la demande en se présentant, **du lundi au vendredi**, entre 8 h 30 et 12 h ou entre 13 h et 16 h 30, à l'accueil des bureaux suivants :

|                                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Unité de gestion de l'Harricana-Sud</b><br>1122, Route 111 Est<br>Amos (Québec) J9T 1N1<br>Tél. : 819 444-5238 | <b>Unité de gestion du Lac-Abitibi</b><br>645, 1re Rue Est<br>La Sarre (Québec) J9Z 3P3<br>Tél. : 819 339-7623            | <b>Unité de gestion de Rouyn-Noranda</b><br>70, avenue Québec<br>Rouyn-Noranda (Québec) J9X 6R1<br>Tél. : 819 763-3388           |
| <b>Unité de gestion de Val-d'Or</b><br>420, boulevard Lamaque<br>Val-d'Or (Québec) J9P 3L4<br>Tél. : 819 354-4611 | <b>Unité de gestion du Témiscamingue</b><br>75, rue des Oblats Nord<br>Ville-Marie (Québec) J9V 1J2<br>Tél. : 819 629-649 | <b>Unité de gestion de la Mégiscane</b><br>250, 14 <sup>e</sup> Avenue Est<br>Senneterre (Québec) J0Y 2M0<br>Tél. : 819 737-2350 |

Le Ministère rappelle que la récolte de bois de chauffage est limitée aux essences prescrites dans les secteurs désignés dans les documents liés au permis. Comme toutes les autres interventions forestières, cette activité est également soumise à des règles strictes ayant pour but d'assurer la protection des autres ressources du milieu forestier.

**Source :** Geneviève Décarie, Conseillère en communication  
Direction générale du secteur nord-ouest

Tél. : 819-763-3388, poste 257

# BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**

**GROUPE**  
*Puitbec*

**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

### L'HEURE DU CONTE DE NOËL



Mercredi le 14 décembre 2016, accompagné d'un adulte, tous les enfants de 11 ans et moins sont conviés à assister à une activité inoubliable à l'occasion de la fête de Noël.

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

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



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

Afin de prévoir de petites friandises et de **demande au Père Noël une surprise pour chacun de vous**, il est nécessaire de confirmer votre présence **avant le 8 décembre 2016** et **joindre une contribution financière de 4,00 \$ par enfant**. Compléter le coupon ci-dessous et venir le déposer ou l'expédier par la poste avec la mention «l'Heure du Conte» au : 10, avenue Michaud, C.P. 12, Saint-Marc-de-Figuery (QC) J0Y 1J0.

Pour plus d'informations,

Contactez Jocelyne Bilodeau au 732-8601.

Merci et à bientôt les amis !



**DÉCOUPE ET COMPLÈTE LE COUPON,**

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



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

Prénom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

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

**N'oubliez pas  
la contribution  
financière de  
4,00 \$**



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**RESTEZ LOIN  
DE LA  
GRIPPE**

**FAITES-VOUS VACCINER SI VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE**  
telle que le diabète, des troubles immunitaires, une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou rénale.

**Pour prendre rendez-vous, consultez le site**

**monvaccin.ca**

vous pourrez aussi prendre rendez-vous  
en composant ce numéro sans frais :

**1-844 616-2016**

| LOCALITÉ   | DATE        | HEURE          | LIEU                               |
|------------|-------------|----------------|------------------------------------|
| La Corne   | 15 novembre | 9 h à 11 h 30  | Local de santé (Salle Champagne)   |
| Landrienne | 14 novembre | 9 h à 15 h 30  | Local de santé (Bureau de poste)   |
| St-Marc    | 15 novembre | 13 h à 15 h 30 | Local de santé (Maison du Citoyen) |

**TRICOT-DON**

au profit de

**La Fondation OLO**

La Fondation OLO aide les enfants à naître en santé  
et à connaître un bon départ dans la vie  
grâce à des gestes et un soutien alimentaire adaptés.



naître  
en  
santé!

**Tricot-Don 2016**

Samedi le 5 novembre prochain, de 13 h à 16 h, à Place Centre-Ville d'Amos, les Fermières de la Fédération 22 (secteur Amos région) tiendront un Tricot-Don au profit de la Fondation OLO. L'argent recueilli servira à fournir lait, œufs, jus d'orange et support aux femmes enceintes de la MRC d'Abitibi ayant des moyens financiers restreints. Ce service est assuré par le CISSAT- CLSC d'Amos.



En 2015, le Tricot-Don a permis d'amasser 3 965 \$ permettant à 11 bébés de notre MRC de naître et grandir en santé. Jumelés à d'autres activités ce sont 4 915 \$ (14 bébés) que les Cercles de Fermières de la MRC d'Abitibi, membres de la Fédération 22 ont remis à la Fondation OLO.

La population est invitée à donner généreusement à cette occasion.

Pour information contactez Mme Denyse Powers  
au 819 732-2082.

La tenue de cette activité  
est rendue possible grâce  
à la collaboration de...



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

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



**PROPRIÉTAIRE : LÉO GAGNON**

**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.**

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



### Mission

Troc-Heures Amos-région a pour mission de permettre à ses membres de réaliser entre eux des échanges de services variés, basés sur le principe qu'une heure vaut une heure. Ce principe repose sur les valeurs d'inclusion, de solidarité, d'entraide, d'égalité et de partage qui sont promues par le projet.

### Objectifs

- Briser l'isolement en créant un réseau social plus étendu;
- Rendre accessible à la population une banque de services et de loisirs;
- Construire la confiance des membres en leurs capacités à offrir des services dans un domaine dans lequel ils sont compétents;
- Redonner une valeur humaine au travail;
- Revitaliser le milieu en faisant en sorte que les membres s'impliquent au sein de leur communauté et deviennent socialement actifs.

### Principes du projet

L'échange repose sur le temps et non l'argent  
Le système de Troc-Heures repose sur une monnaie d'échange unique et égalitaire : « LE TEMPS »

### Une heure égale une heure

Chez Troc-Heures, tous les services ont la même valeur, et ce, peu importe la nature, la complexité ou l'effort relié, au service échangé. C'est donc dire qu'une heure de couture vaut autant qu'une heure de dépannage informatique.

### Équilibre dans les échanges

Pour que le système d'échange d'heures puisse bien fonctionner, il est essentiel que chaque membre Troc-Heures offre ses services, mais il doit également en recevoir. Chaque membre a donc une obligation morale vis-à-vis le projet pour ainsi conserver un bon équilibre entre le fait de donner et recevoir des services.

### De l'échange et non du bénévolat

Le bénévolat consiste à offrir ses services sans obtenir quoi que ce soit en retour. Donc, offrir ses services au sein de Troc-Heures n'est pas du bénévolat. L'investissement de temps est compensé, non pas en argent, mais en heures. Par votre implication, vous favorisez l'entraide, et en échange vous utilisez des services dont vous avez besoin.

**Nous joindre :** Corporation de développement communautaire d'Amos, 42, Principale Nord, Amos, (Québec) J9T 2K6  
819-732-6776 poste 1 [info@trocheuresamosregion.ca](mailto:info@trocheuresamosregion.ca)

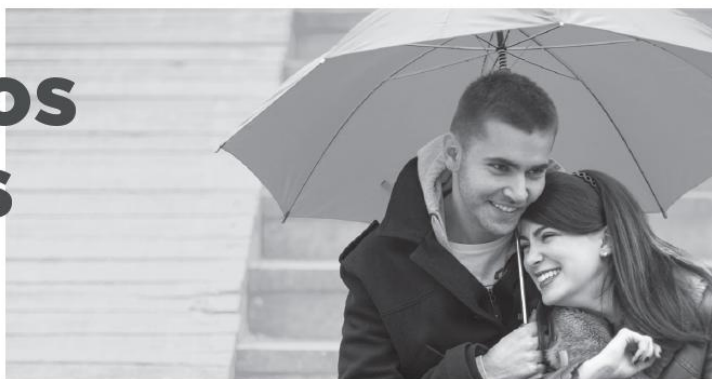
## Protégez vos placements

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](mailto:steve.labbe@agc.inalco.com)

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

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

P15272S



## SECTION DES COMMUNIQUÉS



# Marché de Noël

**DIMANCHE  
LE 4 DÉCEMBRE  
De 10h à 16h**

*Sous le Dôme  
de La Corne*

## Participez à la Révolution active



**Regroupement  
pour un  
Québec  
en santé**

- Plus de jardins communautaires
- Plus de pistes cyclables
- Une offre de services
- Plus de parcs et jeux actifs
- Taxer les boissons sucrées
- 1\$ = 5\$ pour les préventions

**Au Québec  
s'organise un vaste mouvement collectif  
en faveur des saines habitudes de vie  
comme moyen de prévention des maladies  
et l'amélioration des conditions de vie des  
Québécoises et des Québécois.**

**Appuyez le Regroupement**

Faites comme des milliers de personnes et appuyez le Regroupement pour un Québec en santé

**APPUYER LE REGROUPEMENT**

En votre nom personnel ou celui de votre organisme

[www.pourunquebecensante.org](http://www.pourunquebecensante.org)



UNE PARTENAIRE DE  Fondation David Suzuki

## CONCOURS

### CITOYENS ENGAGÉS ET ÉCOLOS:

COUREZ LA CHANCE  
DE GAGNER 3000 \$  
+ LA VISITE DE  
DAVID SUZUKI!

INSCRIPTION JUSQU'AU  
8 NOVEMBRE :  
[david Suzuki.org/fr/prix-action](http://david Suzuki.org/fr/prix-action)

### PRIX ACTION DAVID SUZUKI

PRÉSENTÉ PAR  
 Desjardins






## SECTION DES COMMUNQUÉS

**Les Badins de La Corne** Présentent  
**Samedi 19 novembre dès 20 h**  
**Au sous-sol de l'église de La Corne**

**La chasse... mon oeil!**

Replongez-vous dans ce désormais classique du début des années 2000 en compagnie des comédiens initiaux



Serge Larouche, Yannick Hamel, Roger Viens, Jenny Lafrance & Sylvain St-Pierre

|                                                                           |               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Billets disponibles auprès des comédiens<br>(si vous les reconnaissez!) & | Tarifs        |
| Accommodations St-Pierre                                                  | Prévente 10\$ |
| Pour informations 819.799.3336                                            | Entrée 15\$   |

**BINGO COMMUNAUTAIRE**

**GRATUIT!**

**Venez vous amuser!**

Près de 500\$ en certificats-cadeaux **À GAGNER!**

**GROS LOT** + **Tablette numérique**

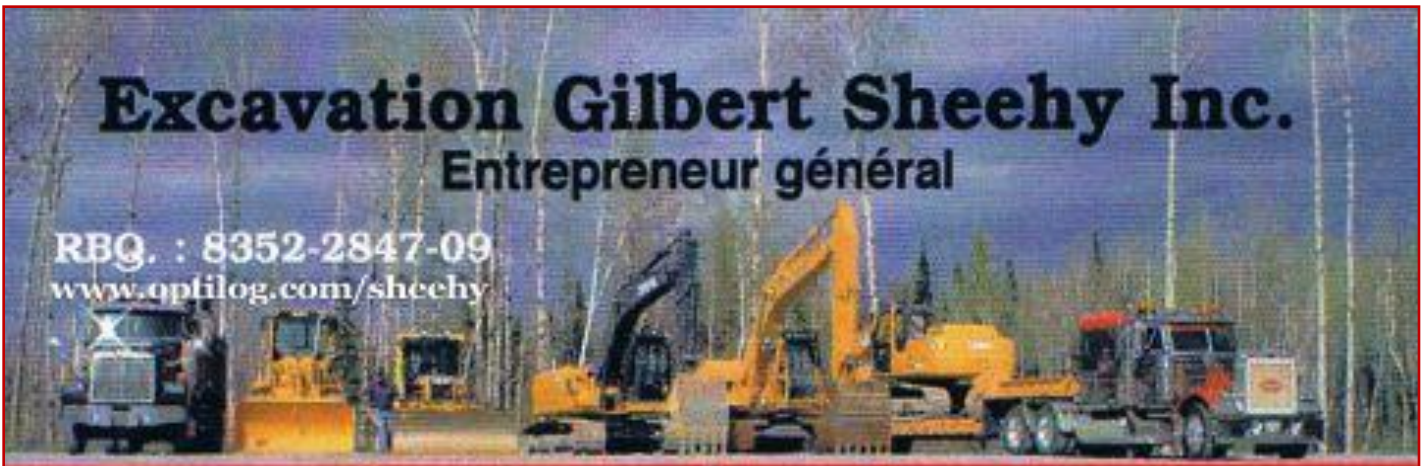
**Jeudi 17 novembre 2016**  
**19 h**  
**Sous-sol de l'église Christ-Roi à Amos**

UN TRÈS OR INESTIMABLE

Ville d'Amos

**Excavation Gilbert Sheehy Inc.**  
**Entrepreneur général**

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



# Noël au terroir

**Samedi, 19 novembre 2016**  
Centre communautaire de La Motte

**TIRAGE**



**BRUNCH**  
BILLETS EN VENTE SUR PLACE

**30 EXPOSANTS !**

**ENTRÉE GRATUITE, ON VOUS ATTEND !**

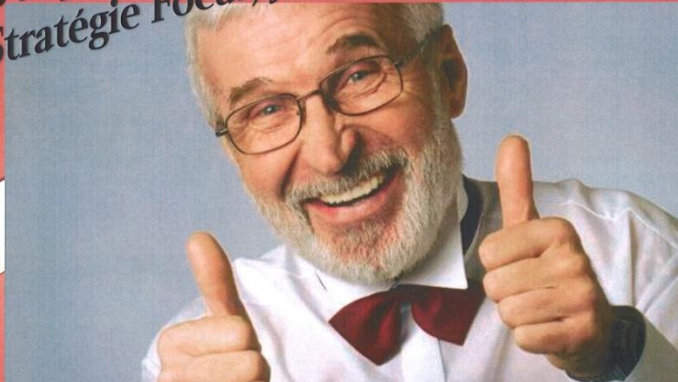


**Noël au Terroir La Motte**

[municipalitedelamotte.ca](http://municipalitedelamotte.ca)  
• [municipalitedelamotte](http://municipalitedelamotte)



*J'ai plus de 50 ans et grâce à Stratégie Focus, je peux dire...*



Inscrivez-vous au programme ICTA, un programme spécifique pour les 50 ans et plus  
1 877 825-1032

**STRATÉGIES**  
**focus**  
50 ANS ET PLUS

Val-d'Or : 255, 4<sup>e</sup> Avenue  
819 825-1032  
Amos : 113, boulevard Mercier  
819 727-2732



**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 35 ans,  
**5 000 \$ à 25 000 \$**

### ► ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

**Canada** Développement économique Canada appuie  
financièrement la SADC



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**HORAIRE – NOVEMBRE 2016**

**LOCAL DE SANTÉ**

**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

*Près de chez vous  
Avec vous !*



**Infirmière : Guylaine Bisson**

🕒 **jeudi 3 novembre:**

- Prise de sang (8h30 à 9h30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)

🕒 **mardi 15 novembre:**

- Vaccination antigrippale en après-midi.

🕒 **jeudi 17 novembre:**

- Présence au village en avant-midi
- Consultation au local de santé (13 h à 15 h)

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

Annick Lagacé

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

Merci!

**LOCAL DE SANTÉ DE ST-MARC**

10, AVENUE MICHAUD, 2<sup>e</sup> ÉTAGE

**Téléphone : 732-3271**

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

🕒 **lundi 9 novembre : Landrienne**

🕒 **mardi 29 novembre : La Corne, salle Champagne**

**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**

**Sears**

**Votre magasin local**

**FRANÇOIS SILLS**

**EXPLOITANT D'UN MAGASIN LOCAL  
CONCESSIONNAIRE**

SEARS Canada INC.

GESTION FRANÇOIS SILLS

483, RUE PRINCIPALE SUD

AMOS, QC J9T 2J8

**TÉLÉPHONE : 819-732-6451**

**TÉLÉCOPIEUR : 819-732-6453**

**Kenmore**

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

**CRAFTSMAN**

## CONTACT AVEC L'ÉTAT

### Qu'est-ce qu'une action collective?

**Vous avez déjà entendu parler des recours collectifs. On les appelle maintenant les actions collectives. Mais savez-vous de quoi il s'agit? Comment vous pouvez faire partie d'une action collective? Comment elle fonctionne et, surtout, comment vous pouvez recevoir votre argent?**

#### L'action collective, c'est la force du nombre

L'action collective permet à **une personne**, représentée par un avocat, de faire une demande aux tribunaux **au nom de tous** ceux qui ont un problème similaire au sien. Il n'est donc pas nécessaire que chacun entreprenne sa propre poursuite. L'action collective est souvent **utile lorsque les montants en jeu sont peu élevés**. Par exemple, rares sont ceux qui ont le temps et les moyens de poursuivre une compagnie pour 20 \$. Par contre, dans une action collective, il est possible de demander ce 20 \$ pour des milliers de personnes en même temps. Au Québec, de nombreuses actions collectives ont fait les manchettes depuis la création de ce recours en 1978. C'est le cas de l'action collective contre les compagnies de cigarettes, entreprise au nom de personnes qui ont développé des cancers ou une dépendance à la nicotine.

#### Comment participer à une action collective?

Ce n'est pas très compliqué, et vous n'avez pas grand-chose à faire pour participer.

En fait, une seule personne — **le représentant** — s'occupe d'entreprendre l'action collective au nom de toutes les autres. C'est lui qui doit engager un avocat, qui l'aidera à s'occuper de la paperasse et qui représentera les membres devant les tribunaux. Le représentant doit aussi trouver l'argent nécessaire pour couvrir les frais de départ de l'action. Au départ, le représentant n'a pas besoin de connaître le nom ni même le nombre de personnes qui ont le même problème que lui. **Ces gens deviennent les membres de l'action collective de façon automatique, sans même le savoir.** On dit parfois qu'ils font partie du **groupe de l'action collective**.

D'habitude, toutes ces personnes n'ont qu'à attendre le résultat de l'action pour savoir si elles ont droit à une somme d'argent ou à un autre dédommagement. De nombreuses actions collectives sont engagées chaque année. **Il est donc possible que vous soyez membre d'une action sans le savoir.**

**À noter.** Vous pouvez **vous exclure** d'une action collective et faire **votre propre demande** devant les tribunaux.

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



## Bastien, Lantagne, Richard & Associés Inc.

**Notaires & conseillers juridiques**

Services professionnels : vente et hypothèque, donation, testament, mandat, convention, contrat de mariage, droit commercial et corporatif, etc.

### NOTAIRES

#### Amos

|                   |                          |                 |
|-------------------|--------------------------|-----------------|
| Michel Lantagne   | Sébastien Banville-Morin | Claudine Bérubé |
| Martine Corriveau | Catherine Pomerleau      | Gabrielle Morin |
| Valérie St-Gelais | Annabelle Lefrançois     | Serge Bastien   |

22, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest, Bureau 301  
Amos (Québec) J9T 2K8  
Téléphone : 819-732-2812  
Télécopieur : 819-732-7951  
[pmeinter@notairesabiti.com](mailto:pmeinter@notairesabiti.com)

#### Senneterre

Yves Richard  
Paméla Trottier-Poirier

855, 10<sup>e</sup> Avenue, C.P. 1088  
Senneterre (Québec) J0Y 2M0  
Téléphone : 819-737-2747  
Télécopieur : 819-737-5027  
[yrichard@notairesabiti.com](mailto:yrichard@notairesabiti.com)  
[ptrottier@notairesabiti.com](mailto:ptrottier@notairesabiti.com)

**Une étude de onze (11) notaires à votre service**





# Novembre 2016



| Lundi                                                                                                                                                                                                                                                 | Mardi                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jeudi                                                                                                                                                                                                     | Vendredi                                                        | Samedi                                                                                                                                          | Dimanche                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>1</div> <div></div> <div>Ateliers de stimulation<br/>parents-enfants 0-5 ans</div> <div>9 h 30 à 11 h 30<br/>10, ave. Michaud</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>    | <div>2</div> <div></div> <div>Biblio, 18h à 20h</div> <div>Ateliers de création<br/>Maison du citoyen<br/>18 h 30 à 20 h 30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 20h</div>    | <div>3</div> <div>Services du CLSC :<br/>au 10 avenue<br/>Michaud:</div> <div>Prise de sang :<br/>8h30 à 9h30<br/>Consultation :<br/>9h30 à 11h</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>  | <div>4</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div>  | <div>5</div> <div></div> <div>Changement<br/>d'heure ►</div> | <div>6</div> <div></div> <div>Messe 9h30</div>    |
| <div>7</div> <div>Support aux aînés<br/>de l'Harricana</div> <div>Un P'tit tour chez-<br/>vous, 13h30, à la<br/>Salon du HLM</div> <div>Réunion publique<br/>du Conseil<br/>municipal, 19h30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div> | <div>8</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                                                                                                     | <div>9</div> <div></div> <div>Biblio, 18h à 20h</div> <div>Ateliers de création<br/>Maison du citoyen<br/>18 h 30 à 20 h 30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 20h</div>    | <div>10</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                              | <div>11</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div> | <div>12</div> <div>DÉGUSTATION<br/>BIÈRES ET<br/>SAUCISSES</div> <div>17 H 30<br/>Salle<br/>Mgr Duchemin</div>                                  | <div>13</div> <div></div> <div>Messe 9h30</div>   |
| <div>14</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                                                                          | <div>15</div> <div>Services du CLSC :<br/>au 10 avenue<br/>Michaud :</div> <div>Vaccination<br/>antigrippale en p.m.</div> <div>Réunion du Conseil<br/>de Fabrique, 19h</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                | <div>16</div> <div></div> <div>Biblio, 18h à 20h</div> <div>Ateliers de création<br/>Maison du citoyen<br/>18 h 30 à 20 h 30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 20h</div>  | <div>17</div> <div>Services du CLSC :<br/>au 10 avenue<br/>Michaud :</div> <div>Présence au village<br/>en a.m.<br/>Consultation :<br/>13h à 15h</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div> | <div>18</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div> | <div>19</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div>                                                                                 | <div>20</div> <div></div> <div>Messe 9h30</div>  |
| <div>21</div> <div>Support aux aînés<br/>de l'Harricana</div> <div>Un P'tit tour chez-<br/>vous, 13h30, à la<br/>Salon du HLM</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                | <div>22</div> <div>Tombée des<br/>textes journal</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                                                                       | <div>23</div> <div></div> <div>Biblio, 18h à 20h</div> <div>Ateliers de création<br/>Maison du citoyen<br/>18 h 30 à 20 h 30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 20h</div> | <div>24</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                              | <div>25</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div> | <div>26</div> <div></div> <div>Bureau municipal<br/>fermé</div>                                                                                 | <div>27</div> <div></div> <div>Messe 9h30</div> |
| <div>28</div> <div>Sortie du journal</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div>                                                                                                                                                         | <div>29</div> <div></div> <div>Ateliers de stimulation<br/>parents-enfants 0-5 ans</div> <div>9 h 30 à 11 h 30<br/>10, ave. Michaud</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 16h</div> | <div>30</div> <div></div> <div>Biblio, 18h à 20h</div> <div>Ateliers de création<br/>Maison du citoyen<br/>18 h 30 à 20 h 30</div> <div>Bureau municipal<br/>ouvert de 8h à 20h</div> | <div>Événement à venir :</div> <div>14 décembre 2016 :</div> <div>Bibliothèque</div> <div>L'Heure du Conte, 19 h, SPÉCIAL NOËL</div>                                                                      |                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |



# 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

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

**René Trudel**  
président

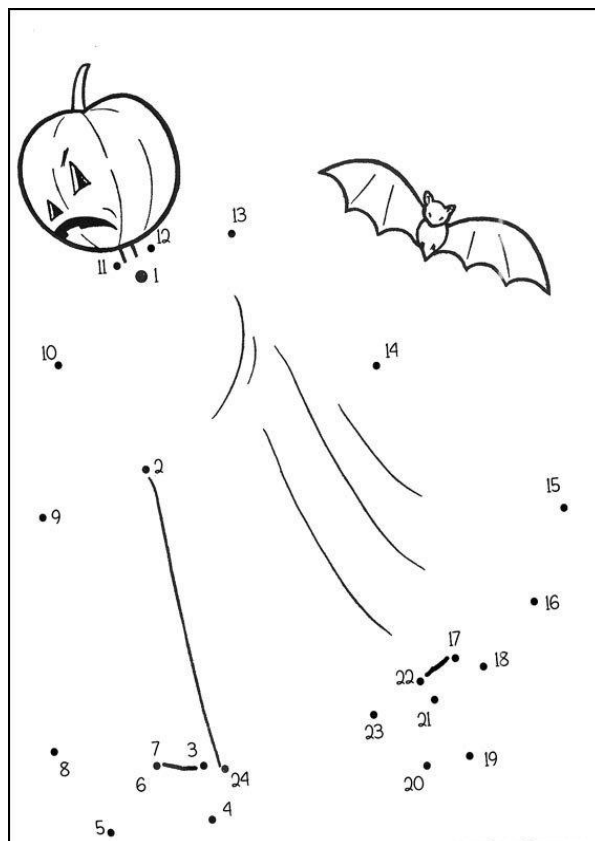
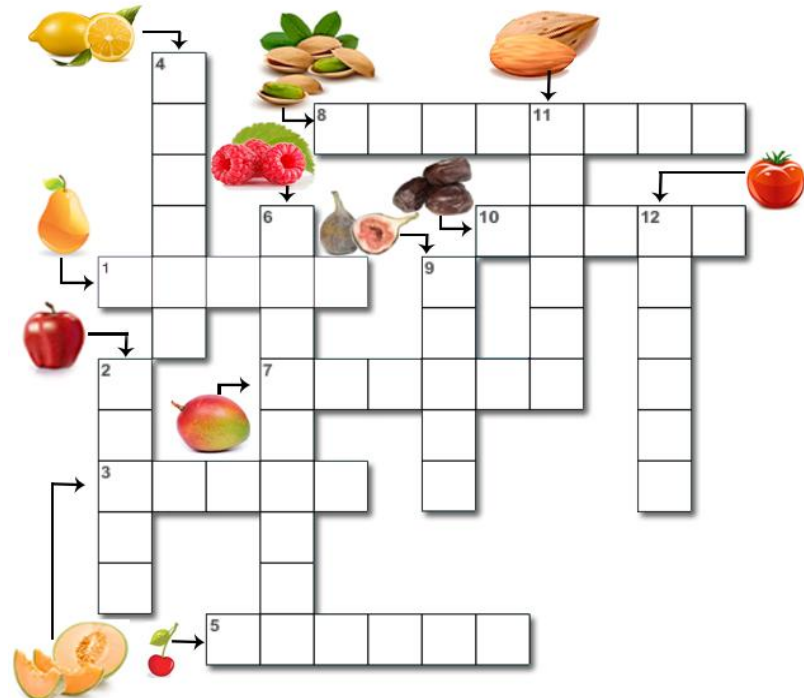
CAT







## PAUSE CAFÉ



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 :**

|                                     |               |                 |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|
| Carte professionnelle :             | 3,00 \$/mois  | 30,00 \$/année  |
| Un quart de page :                  | 4,00 \$ /mois | 40,00 \$/année  |
| Demi-page :                         | 6,00 \$/mois  | 60,00 \$/année  |
| Page entière couverture intérieure: | 15,00 \$/mois | 150,00 \$/année |
| Page entière couverture extérieure: | 20,00 \$/mois | 200,00 \$/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: 819-732-8501  
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel:  
mun.stmarc@cableamos.com

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

|                       | <b>DATES DE LA<br/>RÉCEPTION DES TEXTES</b> | <b>DATES DE SORTIE DU<br/>JOURNAL</b> |
|-----------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Janvier 2016</b>   | 26 janvier 2016                             | 31 janvier 2016                       |
| <b>Février 2016</b>   | 23 février 2016                             | 29 février 2016                       |
| <b>Mars 2016</b>      | 22 mars 2016                                | 29 mars 2016                          |
| <b>Avril 2016</b>     | 19 avril 2016                               | 25 avril 2016                         |
| <b>Mai 2016</b>       | 24 mai 2016                                 | 30 mai 2016                           |
| <b>Juin 2016</b>      | 21 juin 2016                                | 27 juin 2016                          |
| <b>Juillet 2016</b>   | 19 juillet 2016                             | 25 juillet 2016                       |
| <b>Août 2016</b>      | 23 août 2016                                | 29 août 2016                          |
| <b>Septembre 2016</b> | 20 septembre 2016                           | 26 septembre 2016                     |
| <b>Octobre 2016</b>   | 25 octobre 2016                             | 31 octobre 2016                       |
| <b>Novembre 2016</b>  | 22 novembre 2016                            | 28 novembre 2016                      |
| <b>Décembre 2016</b>  | 13 décembre 2016                            | 19 décembre 2016                      |

## 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

644, 1re Avenue Ouest, Amos (QC) J9T 1V3  
[www.christinemore.npd.ca](http://www.christinemore.npd.ca) // [christine.moore@parl.gc.ca](mailto:christine.moore@parl.gc.ca)  
819 732-2266 // 1 800 567-6433



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!**



**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>

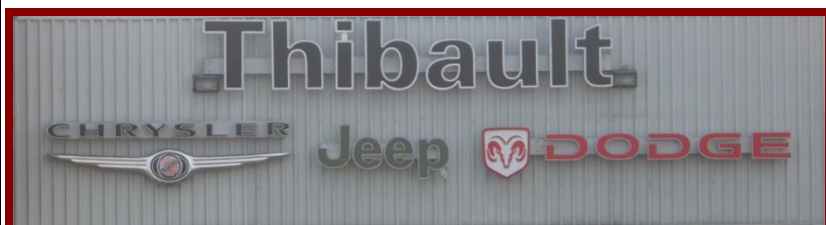


# THIBAUT

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) J9T 2J8  
 Téléphone : 819-732-5247  
 Télécopieur : 819-732-5268  
 Adresse courriel : [thibault@cableamos.com](mailto:thibault@cableamos.com)  
 Site Internet : [www.thibaultchrysler.com](http://www.thibaultchrysler.com)



Mario Collin

Carrossier

# Bil-Yvon

Lettrage  
**Shik**  
Design

Body  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)