



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

L'ÉVEIL



CAMPAGNARD

Volume 14, numéro 8, 25 août 2014

**UNE INVITATION AU
RENDEZ-VOUS DU PLAISIR !**

D'amour
et d'eau pure!

« Par un beau soir en veillant sur le perron...



... sur les routes de notre village »



**Festivités Champêtres
ST-MARC-DE-FIGUERY**



16^e ÉDITION

5 et 6 septembre 2014





51, 10^{ième} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.ca

- 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 2014 SUR PLACE !

Elantra



Tucson



Sonata



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photo de la page couverture : Jocelyne Bilodeau, montage graphique : imprimerie Gaby	
Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4 à 6
Section municipale	7 et 8
Info-Budget	9
Section des communiqués municipaux	10 et 11
Info-agente de développement	12
Info-recyclage	13
Info-environnement	14
Info-biblio	15
Info-pompier	16
Info-santé	17
Info-jeunesse	18
Info-scolaire	19
Info-parents	20
Info-aînés	21
Recette du mois	22
Chronique quoi de neuf dans les applis	23
De la terre à la table	24
Section des nouvelles	25 à 31
Section des communiqués	32 à 40
Contact avec l'état	41
Calendrier détachable	43
Pause café	45

Pensées du mois

- Éprouver de la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas l'offrir.
- Qui donne ne doit jamais s'en souvenir; qui reçoit ne doit jamais l'oublier!
- En toute chose, l'on ne reçoit qu'en raison de ce que l'on donne.
- Le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à un enfant, c'est de lui montrer une étoile.
- Il y a deux façons d'être généreux: on satisfait quelqu'un en lui donnant ce qu'il désire ou on le réjouit en lui fournissant l'occasion de se rendre utile.
- La vie est un cadeau qui nous est offert gratuitement. Alors pourquoi certaines personnes aiment la détruire?
- En réalité, le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux autres et à la vie, c'est vous-même.
- Il est très rare qu'un don forcé soit bien accueilli.
- Une présence est toujours plus riche qu'un présent.
- À chaque occasion, l'encouragement est la plus belle chose gratuite que l'on puisse donner.



Source : <http://www.jumafred.com/ema/cp-cadeau-don.php>

Massage
pour le
traitement
de la
cellulite

Produits également disponibles !
Informez-vous !
819-727-2990

Techni-massage Hélène Lefebvre
Maître Reiki et Initiation

Massage suédois - Réflexologie - Reiki -
Traitement pour cellulite -
Harmonie du corps et exfoliation
Pour femme seulement

676 rue Miniac
Amos
J9T 3N6

Tél. : 819-727-2990

ncam

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSES :

Dimanche 7 septembre à 9h30 :

- | | |
|------------------|---------------------|
| ~ Suzanne Gravel | Offrande au service |
| ~ Ulric Breton | Offrande au service |

Dimanche 14 septembre à 9h30 :

- ~ Célébration de la Parole

Dimanche 21 septembre à 9h30 :

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ~ Joseph Rouillard | Offrande au service |
| ~ Pierre Rouillard | Offrande au service |

Dimanche 28 septembre à 9h30 :

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ~ Robert Gaulin | Offrande au service |
| ~ Aline Boutin Corriveau | Offrande au service |

INTENTIONS POUR LES MESSES CÉLÉBRÉES EN AOÛT :

Dimanche 10 août à 9h30 :

- | | |
|--------------|---------------------|
| ~ Claude Roy | Gilles Roy |
| ~ Simone Roy | Offrande au service |

Dimanche 17 août à 9h30 :

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ~ François-Alfred Lantagne | Offrande au service |
| ~ Louise Fontaine | Offrande au service |

Dimanche 24 août à 11h00 :

- ~ Célébration de la Parole au cimetière
En mémoire de nos défunts

Dimanche 31 août à 9h30 :

- | | |
|---|---------------------|
| ~ Lucille Beauchemin Corriveau (1 ^{er} ann.) | Offrande au service |
| ~ Marcellin Thibault (1 ^{er} ann.) | Offrande au service |

LAMPES DU SANCTUAIRE :

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

Semaine du 7 septembre :

Rose-Emma Dupuis / Intentions personnelles

Semaine du 14 septembre :

Une paroissienne / Intentions personnelles

Semaine du 21 septembre :

Johanne Sabourin / Intentions personnelles

Semaine du 28 septembre :

Anonyme / Intentions personnelles

LAMPES DU SANCTUAIRE qui ont brûlé en août :

Semaine du 3 août :

Huguette Breton / Intentions personnelles

Semaine du 10 août :

Rose-Emma Dupuis / Intentions personnelles

Semaine du 17 août :

France et Luce Leblond / Intentions personnelles

Semaine du 24 août :

Gilles Roy / Intentions personnelles

Semaine du 31 août :

Mariette et Rosaire Fortin / Intentions personnelles

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

1^{ER} VENDREDI DU MOIS :

Habituellement, le **1^{er} Vendredi du Mois à 13h30**, il y a une **heure d'adoration à l'église, devant le St-Sacrement**.

Pour le mois de septembre, cette heure d'adoration est reportée au **vendredi 12 septembre à la même heure**.

La raison de ce changement est que le **5 septembre prochain**, il y a le « **Lancement de l'année pastorale 2014-2015** » pour le diocèse d'Amos.

**Bienvenue à toute la communauté paroissiale
pour le 12 septembre à 13 :30**

BAPTISÉS EN JÉSUS :

Ont été baptisés en l'église de St-Marc...



Le 29 juin 2014 :

~ Jasmine Noël Carrier...
fille de Tania Carrier et
Sébastien Noël

Le 24 août :

~ Thomas Lapointe...
fils de Véronique Letendre et
Jean-Pierre Nolet Lapointe

Le 24 août :

~ Léonard Laroche...
fils de Sonia Lefebvre et
Éric Laroche

**Que l'arrivée de ces enfants soit une bénédiction!
Vœux de bonheur aux parents!**

DIMANCHE DE LA CATÉCHÈSE :

Les communautés chrétiennes et les diocèses du Québec sont invités à souligner le Dimanche de la catéchèse le 21 septembre prochain.

Cette activité annuelle, vécue pour la plupart le 3^e dimanche de septembre, vise à donner une visibilité à la catéchèse et à créer une solidarité autour de la mission catéchétique.

Dans chaque paroisse, le Dimanche de la catéchèse est l'occasion

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

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

**Cette année, le thème du Dimanche de la catéchèse est
« APPELEZ DES OUVRIERS! »**

COMMUNIQUÉ DE L'ÉVÊCHÉ :

1.- Dernières activités dans le cadre du 75^e du diocèse d'Amos :

- ❖ **13 octobre 2014**, dans la zone de La Sarre, il y aura une célébration de la fête de sainte Thérèse d'Avila.
- ❖ **23 novembre 2014**, messe de clôture des fêtes du 75^e du diocèse d'Amos à l'église Christ-Roi d'Amos à 11 heures.

2.- Lancement de l'année pastorale 2014-2015 :

Vendredi 5 septembre prochain au Salon de quille *Au Doublé d'Amos* (412 3^e Avenue Est) aura lieu le lancement de l'année pastorale diocésaine 2014-2015.

Le thème sera « ***Entrons dans la joie de l'Évangile*** ».

La date limite d'inscription -au prix de 5\$- est le 27 août prochain.

Le prix pour le dîner est de 15\$.

Toute personne intéressée est la bienvenue!

ANNIVERSAIRES ET/OU ÉVÉNEMENTS :

1^{er} septembre	:	Fête du Travail...
4 septembre	:	Bienheureuse Dina Bélanger
5 septembre	:	Lancement de l'Année pastorale 2014-2015...
	:	Aujourd'hui, il n'y a pas d'exposition du St-Sacrement...
	:	(reportée au 12 septembre)
8 septembre	:	Fête de la nativité de la Vierge Marie...
12 septembre	:	Fête du Saint Nom de Marie...
	:	Temps d'adoration à l'église à 13 :30
14 septembre	:	Fête de la Croix glorieuse...
15 septembre	:	Fête de Notre-Dame des Douleurs...
19 septembre	:	Anniversaire de naissance de l'abbé Raymond Martel...
21 septembre	:	Dimanche de la catéchèse...
	:	Saint Matthieu, apôtre et évangéliste...
24 septembre	:	Bienheureuse Émilie Tavernier-Gamelin, fondatrice des
	:	Sœurs de la Providence en 1943 à Montréal...
26 septembre	:	Les saints martyrs canadiens (Jean de Brébeuf, Isaac Jogues, etc.)...
28 septembre	:	Collecte des évêques pour l'Église du Canada...



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

COMPTE-RENDU DE LA SÉANCE ORDINAIRE

DU CONSEIL MUNICIPAL DU 11 AOÛT 2014

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 11 août dernier.

1. Le procès-verbal de la réunion du 8 juillet 2014 a été adopté sans modification, le document complet est disponible sur le site web : www.saint-marc-de-figuery.org
2. La dérogation mineure du 36, Domaine des Rêveurs demandant la séparation en deux sections du lot 7 005 723 a été refusée en tenant compte de la recommandation du comité consultatif en urbanisme.
3. La dérogation mineure du 251, chemin Des prés concernant la construction d'une remise de 20' X 24' en forme de grange dont le toit dépasse de 3.6 pieds la réglementation actuelle a été acceptée en tenant compte de la recommandation du comité consultatif en urbanisme.
4. Le contrat de déneigement pour les saisons hivernales de 2014 à 2016-2017 a été octroyé au plus bas soumissionnaire, soit : Excavation Gilbert Sheehy inc. pour un montant annuel de 93 648\$ incluant les taxes applicables.
5. L'appel d'offres pour la collecte et le traitement des matières résiduelles et recyclables sera lancé au mois d'août afin d'octroyer le contrat pour l'année 2015, en y incluant une possibilité de renouvellement d'une année supplémentaire.
6. Une demande sera transmise au Ministère des Transports pour le versement de la deuxième tranche de la subvention de 30 000\$, soit 8 000\$, qui avait été accordée pour la recharge du chemin de l'Église.
7. Le conseil autorise la directrice générale à participer au colloque régional de l'association des directeurs généraux du Québec qui se déroulera à Val-d'Or les 11 et 12 septembre 2014 pour un coût de 220\$.
8. Un mandat sera donné à la firme d'avocats Bigué pour négocier une entente finale ou entreprendre le processus d'expropriation aux fins de services publics pour la parcelle de terrain et la servitude sur le lot 4 004 773.
9. Les dépenses des mois de juillet et août ont été adoptées pour un montant total de 194 746.94\$.
10. La levée de l'assemblée s'est effectuée à 20h00.

Le rapport budgétaire du mois de juillet est déposé.

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 8 SEPTEMBRE 2014, 19 h 30 AU 10 AVENUE MICHAUD.

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 8 septembre 2014 à 19h30 au 10 avenue Michaud.

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

Nature et effets :

Subdivision de trois lots qui ne respecteront pas la largeur minimale arrière (face au lac) de 50 m, soit ; 35.87m, 36.22m et 36.06m. Les courbes intérieures du lac réduisent la largeur des terrains, toutefois les largeurs avant sont supérieures au minimum.

Identification du site concernée : 10, chemin Domaine du Rêveur

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

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce onzième jour d'août deux mille quatorze.



Céline Dupras
Directrice générale et secrétaire-trésorière

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 8 septembre 2014 à 19h30 au 10 avenue Michaud.

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

Nature et effets :

Subdivision du lot 4 005 004 ayant une façade de 93.23m en deux sections, l'une ayant une façade de 78.23m et l'autre de 15m. Cette dernière ne respecte pas la réglementation exigeant une façade minimale de 50m.

Identification du site concernée : 116, chemin de l'Église

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

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce onzième jour d'août deux mille quatorze.



Céline Dupras
Directrice générale et secrétaire-trésorière

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC

La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery requiert des soumissions pour :

La cueillette et le traitement des matières résiduelles et recyclables pour l'année 2015, incluant un possible renouvellement de contrat pour l'année 2016.

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la soumission la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires en cas de rejet de toutes les soumissions. Le contrat est adjugé sur décision du conseil de la Municipalité, à sa seule discrétion, et la Municipalité ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution de son conseil.

Date d'ouverture des soumissions : Le 6 octobre 2014, 11h00

Lieu du dépôt des soumissions : 10 avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery, J0Y 1J0

Les soumissionnaires doivent se procurer les documents d'appel d'offres sur le site du SÉAO. Les frais sont fixés selon la tarification établie par le SÉAO.

Une garantie de soumission de 10 % du prix soumis pour la première année du contrat doit accompagner la soumission.



Mme Céline Dupras
Directrice générale et secrétaire-trésorière

INFO BUDGET

COMBIEN COÛTENT CERTAINES DÉPENSES DE FONCTIONNEMENT ? POUR 2013

Télécommunication (Téléphone, cellulaire et internet)	5 265.55 \$
Assurances	12 531.00 \$
Huile (chauffage)	17 138.16 \$
Électricité	<u>6 724.24 \$</u>
TOTAL	41 658.95 \$

Ce qui représente 7.23 cents de taxation générale par 100\$ d'évaluation foncière

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

Elle vous aide à :

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

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

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

Faites comme eux!

Miellerie
La Grande Ourse

Ébénisterie
Neault

Ferme
Simon Cloutier

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités

HARRICANA

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

Prêt personnel pour les
entrepreneurs âgés de 15 à 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 MUNICIPAUX

À VENDRE

MARQUE : CAMION FORD F450
SUPER DUTY 4 X 6

CARACTÉRISTIQUE : Transmission manuelle

MILLAGE : 154 000 KM

ÉQUIPEMENTS: Boîte à bascule et
accessoires de
déneigement inclus

PRIX : Faîtes une offre

LES INTÉRESSÉS DOIVENT CONTACTER :
Madame Céline Dupras au 819-732-8501



**Affaire et commercial,
civil, criminel et pénal,
famille, minier, travail**

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

Me Nathalie Pelletier

Me René Martineau

Me Julie Auger

Me Alexandra Bourgeois

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

Téléphone : 819-732-1698

Télécopieur : 819-732-7513

Site internet : mdbpavocats.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS MUNICIPAUX



Municipalité Régionale de Comté d'Abitibi

571, 1^{re} Rue Est - C.P. 214 - Amos (Québec) J9T 3A6

Téléphone : 819 732-5356 / Télécopieur : 819 732-9607 / Courriel : mrc@mrcabitibi.qc.ca

Amos, le 11 août 2014

Aux directeurs généraux
des municipalités de la MRC d'Abitibi

Objet : Programme de développement régional et forestier (PDRF) - 2014-2015

Madame, Monsieur,

Suite à l'annonce de la reconduction du programme de développement régional et forestier (PDRF) pour la saison 2014-2015, nous vous invitons à diffuser l'information dans vos municipalités afin que les citoyens puissent déposer des projets.

Vous pouvez consulter le site internet de la MRC d'Abitibi à l'adresse suivante : <http://www.mrcabitibi.qc.ca/ServForet.aspx> pour obtenir les détails du programme. Nous vous transmettons à cet effet une copie du formulaire « Demande d'aide financière 2014-2015 » disponible aussi sur le site internet de la MRC d'Abitibi.

Afin d'accélérer l'acceptation des projets 2014-2015, nous n'exigerons pas de résolution d'appui du conseil municipal; **seule une lettre attestant la conformité du projet à votre réglementation municipale** doit accompagner la demande du promoteur.

Veuillez nous faire parvenir le projet accompagné de la lettre de conformité à la MRC d'Abitibi au plus tard le **vendredi 5 septembre 2014**.

Nous vous remercions de votre collaboration et vous prions de recevoir nos meilleures salutations.

Kevin Allard
Technicien forestier
Service forêt



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jacelyne Bilodeau

Regard sur la démographie canadienne

Vous voulez répondre à un petit jeu-questionnaire?

Selon les récentes projections démographiques, quel chiffre la population du Canada pourrait-elle atteindre en 2061?

- A) 44 millions
- B) 52,6 millions
- C) 65,4 millions

De 2005 à 2010, quel pays du G8 a enregistré l'accroissement démographique le plus élevé, affichant un taux de croissance annuel moyen d'environ 1,1 %?

- A) Le Japon
- B) Le Canada
- C) Les États-Unis

De 2009 à 2011, quelle province affichait l'espérance de vie la plus élevée des hommes et des femmes?

- A) Le Québec
- B) La Colombie-Britannique
- C) L'Ontario

Les réponses à ces questions et à d'autres questions connexes se trouvent dans la deuxième édition de [Regard sur la démographie canadienne](#), le compendium des tendances de la population canadienne de Statistique Canada pour y accéder par Internet voici l'adresse :

<http://www.statcan.gc.ca/pub/11-016-x/11-016-x2014007-fra.html?cmp%20=er-re>

La bonne réponse aux trois questions ci-dessus est B.



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

Municipalité Régionale de Comté

571, 1^{re} Rue Est
Amos (Québec) J9T 2H3
Tél. : 819-732-5356
Fax : 819-732-9607

Site internet : <http://www.mrcabitibi.qc.ca>



ON FAIT LE MÉNAGE OU ON DÉMÉNAGE?

							
FRIGO	STORES TOILE	PETITS ET GROS ÉLECTROS	VAISSELLE CASSÉE	RIDEAUX	CARTON SOUILLÉ	MEUBLES	BOÎTES EN CARTON
Est-il éligible au programme Recyc-frigo d'Hydro-Québec?	Utilisable? Centre de dons Inutilisable? Écocentre	Utilisable? Centre de dons Inutilisable? Écocentre	Poubelle	Utilisable? Centre de dons Inutilisable? Écocentre	Compost	Utilisable? Centre de dons Inutilisable? Écocentre	Bac de récupération

Chaque chose au bon endroit!

RECYC-QUÉBEC
Québec



RÉUSITECH
inc.

Réparation d'alternateurs
Réusinage de démarreurs
Vente de batteries, filage,
système solaire

Steve St-Laurent & Guy Dorval
71, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V1
Téléphone : 819-732-6535 Télécopieur : 819-732-7067 Courriel : reusitech@cableamos.com



INFO-ENVIRONNEMENT

CONSEILS POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

Non aux produits toxiques!

- Évitez de jeter des produits dangereux dans les toilettes, l'évier, la poubelle, l'égout ou... un coin de la cour! Portez-les plutôt dans un écocentre, un centre de collecte de déchets dangereux ou un lieu où l'on gère le type de produits dont vous voulez vous départir.
- Autant que possible, utilisez des produits de nettoyage non dommageables pour l'environnement, comme ceux de la marque Attitude ou Bio-Vert. Pour de bons choix, recherchez le sceau écologique d'un certificateur indépendant, tel ÉcoLogo, qui garantit que le produit est réellement écologique. Autre solution : le vinaigre et le bicarbonate de soude. Naturels et biodégradables, ils remplacent efficacement de nombreux produits d'entretien.
- Tous les produits contenant du chlore, de l'ammoniaque, des agents corrosifs ou des dissolvants sont dangereux pour vous et pour l'environnement. Remplacez-les par des produits écologiques.
- Arrosez judicieusement votre pelouse. Selon Environnement Canada, un seul tourniquet d'arrosage pour la pelouse, pulvérisant 19 litres d'eau à la minute, consomme plus d'eau en une heure que la combinaison de 10 toilettes dont on tire la chasse, de deux douches de cinq minutes, de deux utilisations du lave-vaisselle et d'une pleine lessive! En réalité, une pelouse n'a besoin que de 2,5 cm (1 po) d'eau par semaine, incluant l'eau de pluie.
- Disposez votre arroseur de manière à ne pas arroser les surfaces dures, comme l'entrée d'auto et le patio.
- Réduisez au minimum l'emploi de pesticides.

Source : <https://www.lebelage.ca/argent-et-droits/consommation-et-habitation/25-conseils-pour-protéger-l'environnement?page=all>

Terrassement & Excavation
MARCHAND

Licence RBQ : 8247979134
134, ch. de la Rivière, St-Marc-de-Figuery
QC J0Y 1J0

BIONEST
Incorporé à l'environnement


E46811DG

- Transport par Fardier
- Solage Clé en main
- Excavation résidentiel et commercial

- Terre noire tamisée
- Champ d'épuration
- Fosse septique en ciment
- Transport de gravier




SERVICE AMOS ET VAL-D'OR
1 877 732-8583

**C'est avec Marchand
qu'on va de l'avant!**

Bureau : 819 732-8583

marchand@sec.cableamos.com

C'est avec Marchand qu'on va de l'avant!

INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:	AUTEUR:	MAISON D'ÉDITION:
Deux garçons bien sous tous rapports	William Corlett	Nil
Le livre noir du Canada anglais	Normand Lester	Les intouchables
Le bonheur volé	Cécile Aubry	France Loisirs
Et Mathilde chantait	Denis Monette	Québec Loisirs
Haute Collection	Judith Krantz	JC Lattès
Harry Potter et la coupe de feu	J.K.Rowling	Gallimard
Le monde de Sophie	Jostein Gaarder	Seuil
Femme dictateur 2	Diane Ducret	Perrin
Black Beauty	Anna Sewell	ABC
Les secrets de Norah	Norah Shariff	JCL
Un cadeau d'adieu	Frances Sharkey	France Loisirs
Jusqu'au bout des rêves	Philip Shelby	France Loisirs
Mensonges sur le plateau Mont-Royal	Michel David	Hurtubise
1. Un mariage de raison		
2. La biscuiterie		
Angéline	Marie-Bernadette Dupuy	JCL
1. Les mains de la vie		
2. Le temps des délivrances		

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

Au plaisir de vous accueillir, tous les mercredis de 18h00 à 20h00 !

Aspiramos, VACexpert

**Mélanie
Bouchard**



Airmos+

**Marc
Ouimet**



Aspirateur de toutes sortes :

- * Résidentiel
- * Industriel
- * Portatif
- * commercial
- * central

Coffrages isolants

Purificateur d'air

Échangeur d'air

812, 1^{re} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1V8

Téléphone : 819-732-5286

Télécopieur : 819-732-0576



SÉCURITÉ QUE FAIRE... INCENDIE

... POUR ÉVITER UN FEU

- ♦ Ne laissez jamais d'aliments, surtout de l'huile, chauffé sans surveillance sur la cuisinière.
- ♦ Utilisez une friteuse à contrôle thermostatique pour faire de la friture.
- ♦ Mettez les articles pour fumeurs hors de la portée des enfants.
- ♦ **NE FUMEZ JAMAIS AU LIT.**
- ♦ Entreposez les liquides inflammables comme la peinture et les solvants, loin des sources de chaleur.
- ♦ Entreposez les réservoirs d'essence et de propane.

... SI UN FEU SE DÉCLARE

- ♦ APPELEZ LE 9-1-1 ou les pompiers.
- ♦ Utilisez un extincteur **seulement** s'il s'agit d'un début d'incendie. placez-vous dos à une sortie, visez la base des flammes et faites un mouvement de balayage.
- ♦ Fermez les portes et les fenêtres de la pièce où le feu s'est déclaré afin d'éviter sa propagation.
- ♦ N'entrez pas dans une pièce si la porte est chaude au toucher.
- ♦ Faites sortir calmement et rapidement tous les occupants du domicile. Marchez à quatre pattes sous la fumée pour éviter d'inhaler des gaz nocifs.
- ♦ Si le feu se déclare la nuit, enveloppez-vous de couvertures plutôt que de chercher vos vêtements.
- ♦ Rendez-vous à votre lieu extérieur de rassemblement ou chez un voisin. **En aucun cas, ne retournez à l'intérieur.**
- ♦ Si vous êtes incapable de sortir, fermez la porte de la pièce où vous vous trouvez. Colmatez-la avec des linges humides et arrosez-la si possible.

... LORSQUE LE FEU EST ÉTEINT

- ♦ N'entrez pas dans votre domicile sans avoir obtenu l'autorisation de personnes compétentes; la structure pourrait s'écrouler.
- ♦ Informez vos assureurs et conservez tous vos reçus de dépenses occasionnées par l'incendie. Parmi ces dépenses, les frais additionnels engagés pour vous nourrir et vous héberger seront probablement remboursés par votre assurance habitation.

Août 2011



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

POUR TOUTE URGENCE
9-1-1

JIMLIE

TRANSPORT

215, chemin des Riverains
 St-Marc-De-Figuery JoY 1J0
 Tél. bureau : (819) 732-0418
 Téléc. : (819) 732-0750
jimlie@cableamos.com
 Yves Lapointe, Cell. : 727-6213



Pour vos travaux de rénovation:
 Plâtre, peinture, faux finis, vernis, moulures,
 pose de céramique, plancher flottant et plancher
 en bois franc, menuiserie
 et revêtement extérieur, toitures...

819-727-2496
 (laissez un message sur le répondeur)

Martin Breton, Entrepreneur spécialisé
 Licence RBQ: 8327-7954-12
 312, Route 111, C.P. 70, St-Marc (Québec) JOY 1J0



INFO-SANTÉ

Vérités, mensonges et incertitudes sur ce fameux cholestérol

Avis d'expert rédigé par le Dr Scimeca, médecin, spécialiste de médecine alternative et complémentaire.



À en croire plusieurs scientifiques de renom, le cholestérol ne serait plus la cause principale des problèmes cardio-vasculaires. Cette petite révolution a jeté le doute chez tous ceux qui sont confrontés à ce problème et qui prennent chaque jour un médicament pour faire baisser leur cholestérol. Ce point de vue n'est pas partagé par la majorité des cardiologues qui continuent de considérer le cholestérol comme un ennemi. Nous ne souhaitons pas trancher sur ce sujet qui nécessite encore bien des recherches et des études pour trier la bonne information de la mauvaise, mais nous pouvons donner quelques pistes dont chacun se servira pour établir sa propre opinion. Le cholestérol est nécessaire à l'équilibre biologique. Il est la molécule à partir de laquelle sont fabriquées la plupart de nos hormones. Il ne faut donc pas en manquer.

Le cholestérol est nécessaire à un bon fonctionnement du cerveau et de l'humeur. Les dépressifs ont souvent un cholestérol bas. Notre cerveau est constitué principalement de phospholipides proches du cholestérol. Les normes concernant le cholestérol doivent tenir compte du LDL cholestérol (le mauvais) et ces normes varient beaucoup d'un pays à un autre. Certains auteurs considèrent que nos normes françaises sont trop restrictives. Il faut faire la différence entre **prévention primaire** (ce à quoi tout le monde doit faire attention pour rester en bonne santé, mais sans encore avoir eu de souci) et la **prévention secondaire** (ce à quoi ceux qui ont déjà eu un problème cardio-vasculaire doivent faire attention pour ne pas rechuter). Si on peut se permettre un point de vue plus laxiste en prévention primaire, la plus grande prudence est de mise en prévention secondaire.

Les principaux médicaments qui font baisser le cholestérol sont les statines, qui sont accusées de donner des douleurs musculaires et même pour certains auteurs d'effets secondaires plus fâcheux. Il existe une alternative et tout le monde a entendu parler de la **levure rouge du riz** qui contient une statine naturelle, avec moins d'effets secondaires. Au préalable il faut toujours demander l'avis de son médecin ou de son cardiologue. Les auteurs qui pensent que le cholestérol n'est pas le problème disent que c'est l'inflammation qui entraîne les accidents et pas le cholestérol en lui-même. Mais il faut remarquer qu'une alimentation riche en beurre, crème fraîche, charcuterie et pauvres en fruits et légumes donne un état inflammatoire chronique. Alors, la recommandation qui consiste à promouvoir une **alimentation équilibrée** riche en fruits et légumes avec un bon équilibre entre protéines animales et protéines végétales est toujours valable, et contestée par personne !

Enfin, une solution trop peu utilisée a une action remarquable pour faire baisser le mauvais cholestérol (LDL), et sans aucun effet néfaste, naturel en plus... vous avez deviné ? L'exercice physique régulier évidemment.

Source : www.passeportsante.net



**J.-Jacques Trépanier
Sylvie Laliberté et ass.**
Pharmaciens (nes)



Membre affilié à :

Proximed

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

85, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9 h à 18 h

Jeudi au vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 17 h

Dimanche : 14 h à 16 h

INFO-JEUNESSE

Partenaires 12-18 :

Des raccrocheurs de jeunes, des réveilleurs de leader du Centre-du-Québec

Par Cynthia Rivard

crivard@solidarite-rurale.qc.ca

« Vivre dans un milieu rural, ce n'est pas aussi simple que vous pensez. Oui, le calme est là, l'espace; l'air est plus sain. Mais vivre loin des amis, des voisins, des magasins, de tout, ça fait en sorte que les congés, les étés, c'est très long à rester chez nous sans rien faire. » Pour Mathilde Lemay, 14 ans, comme pour plusieurs jeunes, la vie dans un petit village n'avait rien de bien excitant. S'asseoir avec d'autres jeunes du village pour se mettre en action aura changé cette réalité. Soutenus par des accompagnateurs, les jeunes de 16 municipalités sont invités à se regrouper dans leurs villages, à se nommer des officiers et à réfléchir ensemble aux façons d'améliorer la vie au village et à réaliser des projets. Ces comités, imputables, doivent produire des états financiers et fonctionnent comme tout bon conseil d'administration, avec ordres du jour et procès-verbaux.

Journées de gardiennage pour parents en quête de répit, bingo avec les personnes âgées, voyages organisés pour les jeunes à La Ronde, New York ou Toronto, parrainage d'enfants en Afrique... la liste des projets réalisés par les jeunes est longue et diversifiée, mais ils ont tous en commun d'induire un changement positif. Certaines activités sont par ailleurs offertes aux jeunes qui le souhaitent. Ainsi, le Directeur général des élections a offert aux jeunes de participer au jour du scrutin lors des dernières élections municipales en participant aux activités du bureau de vote. Les responsables des relations publiques de chaque cellule (un poste d'officier) peuvent, quant à eux, réaliser des entrevues avec des personnalités publiques, notamment lors de KARV, l'anti.gala, diffusé à VRAK.TV. Cette façon de faire permet aux jeunes de vivre ce qui sera souvent une première expérience d'implication sociale, et cela se fait au sein de leur milieu de vie. Ils peuvent même continuer leur engagement au-delà de leurs 18 ans en devenant mentors auprès de la cellule 12-18 du village.

La reconnaissance des gens du milieu comme l'expérience qu'ils acquièrent sont des acquis qui les suivront toute leur vie durant. Ainsi raccrochés à leurs milieux, éveillés à leur leadership, qui sait jusqu'où ils iront.

Source : *Bulletin Rural Québec*, Été 2014, vol. 23, no. 4

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

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
Site web : www.ferabi.com

COMMENT NOURRIR LA PERSÉVÉRANCE?

- En exprimant des attentes élevées
- En faisant preuve de vigilance
- En fournissant un bon encadrement
- En valorisant l'effort et la réussite
- En portant une attention continue au cheminement scolaire
- En favorisant une communication ouverte entre l'école et la maison
- En offrant un vaste éventail de services, de ressources et d'infrastructures aux enfants et à leurs familles
- En assurant une concertation et une continuité entre les services de garde, les écoles d'enseignement primaire et secondaire, la formation générale des adultes et la formation professionnelle

SOURCE: Conférence régionale des Élus de l'Abitibi-Témiscamingue



467, route de l'Aéroport, Amos

TÉL.: 819-732-6415

FAX: 819-732-0695

Usines de béton - Location d'équipement - Déneigement
Matériaux granulaires/transport - Produits de béton



www.betonfortin.com

INFO-PARENTS

Savez-vous ce qu'est la cyberagression?

Avec l'augmentation de l'usage du téléphone cellulaire et la facilité de l'accès à Internet, des actes de violence se produisent bien souvent dans l'espace virtuel. La cyberagression demande aussi d'agir rapidement, car les dommages causés à la victime peuvent être amplifiés étant donné le nombre infini de personnes qui peuvent y prendre part.

- Encouragez votre enfant à rester en contact avec ses amis en dehors de l'espace virtuel.
- Surveillez du mieux que vous le pouvez ses actions sur Internet.
- Vérifiez s'il a peur d'aller sur Internet ou s'il a cessé brusquement de l'utiliser.
- Conseillez-lui d'éviter les endroits propices à la violence et à l'intimidation : sites de clavardage (« chat »), jeux en ligne, etc.
- Soyez attentif et à l'écoute, car certains jeunes refusent d'en parler à leurs parents, craignant de se faire retirer leur accès à Internet.

Si vous constatez que votre enfant est victime de cyberagression, dites-lui :

- d'ARRÊTER immédiatement de répondre aux messages en question. La personne qui l'agresse attend seulement qu'il se manifeste;
- d'ÉVITER d'envoyer un message d'insultes ou de menaces à son agresseur, car cela pourrait se retourner contre lui et lui apporter plus d'ennuis encore;
- de RETRACER et de BLOQUER les numéros et les adresses des personnes qui l'agressent. Qu'il s'agisse des réseaux sociaux, du courriel ou du téléphone, il est possible de le faire;
- de PARLER de la situation avec un adulte en qui il a confiance à l'école (ex. : professeur, psychologue, psychoéducateur, éducateur spécialisé, entraîneur, concierge, surveillant);
- de RETRACER les adresses d'où proviennent les messages de cyberagression;
- de SAUVEGARDER tous les messages de cyberagression qu'il reçoit, que ce soit par courriel, texto ou messagerie instantanée.

Vous voulez être mieux documenté, voici un lien à explorer : <http://www.mels.gouv.qc.ca/branche-sur-le-positif/parents/>



**LA PORTE D'ENTRÉE
POUR VOS PROJETS!**

Pour vos projets d'affaires ou de développement local
Faites appel à l'expertise de votre Centre local de développement

Tél : 819 732-6918 / info@cldabitibi.com / www.cldabitibi.com

INFO-AÎNÉS

Bien vieillir : tout est dans la tête ?

De façon générale, dans l'esprit de la population, bien vieillir, c'est savoir garder une bonne santé et maintenir une forme physique malgré les années qui passent... Mais la condition physique suffit-elle à elle seule à bien vieillir ? Nous allons voir que pour vivre le vieillissement de manière positive il est important de maintenir à la fois son corps et son esprit en bonne santé. Pour cela, existe des clés comme rester le plus longtemps possible actif et autonome et prendre des mesures générales concernant son mode de vie (avoir une hygiène alimentaire, physique et psychique).



Avoir une alimentation saine et équilibrée

Article rédigé par Laure Deflandre, psychologue

Le corps a besoin de nourriture pour bien fonctionner, pour cela, il est conseillé de varier les aliments en quantité raisonnable (consommer des fruits, des légumes, des sucres, des graisses, des légumineuses, des produits laitiers, de la viande, des œufs, du poisson, etc.) L'eau est aussi très importante au bon fonctionnement de l'organisme. D'autres boissons, tels que le café, le thé, les jus de fruits, peuvent aussi être bues de façon modérée. Aussi, certains aliments seraient connus pour être bénéfiques pour l'intelligence, la mémoire et la concentration (poisson, tous les fruits et légumes, ou encore certains compléments alimentaires comme le blé, l'avoine, le seigle, le sésame, etc.). Il faut en revanche mieux éviter la consommation excessive de graisses saturées (charcuterie, laitage entier, fromage, beurre) et de viandes rouges.

La nourriture est une fonction vitale qui apporte les éléments nutritionnels indispensables à une bonne santé physique, psychologique et affective.

L'alimentation est aussi une pratique sociale, familiale et culturelle qui permet de prendre place dans son environnement familial et social (repas de famille, sortie au restaurant, tradition et fêtes religieuses).

Enfin, la nutrition joue un rôle préventif sur l'apparition ou le développement de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle ou encore les maladies cardio-vasculaires, lorsque celle-ci est trop riche, trop grasse ou trop sucrée. Il est important d'essayer de maintenir un poids stable, ce qui démontre une alimentation équilibrée. Les 3 repas par jour (matin, midi et soir), permettent à la personne de garder un rythme alimentaire et un équilibre de santé à long terme, nécessaire à un état d'esprit sain et harmonieux.

L'alimentation est à adapter individuellement, car les besoins en calories varient selon les personnes, en fonction de leur âge, leur poids, leur sexe (féminin ou masculin), de leur dépense énergétique et de leur activité physique effectuée.

Source : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bien-vieillir-tout-est-dans-la-tete>



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

Tél.: (819)-727-1920

Fax: (819)-727-1705

info@mielgrandeourse.com www.mielgrandeourse.com

Téléphone: 819-727-9823

Tabagie Agathe enr.

Revues - Journaux - Cadeaux - Souvenirs

Centre de validation



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

RECETTE DU MOIS

Bâtonnets de poisson croquants

Donne quatre portions

Cette recette est un substitut facile et vite préparé des bâtonnets de poisson faits en usine et leur enrobage contient du son.



Ingrédients

- 400 g (¾ lb) morue congelée (recherchez le type congelé en brique rectangulaire)
- 1 tranche de pain de blé entier rassis
- 250 ml (1 tasse) de céréale aux flocons de son*
- 45 ml (3 c. à table) farine de blé entier
- 1 œuf battu

* Choisir une céréale contenant au moins 2 g de fibres par portion et pas plus de 6 g de sucre par portion.

Directives

1. Décongeler la morue presque complètement. À l'aide d'un couteau tranchant, découper la brique en 12 morceaux ressemblant à des bâtonnets de poisson. Réserver au frigo.
 2. Au robot culinaire, battre le pain et les céréales pour obtenir une fine chapelure.
 3. Doubler de papier parchemin trois bols peu profonds. Dans le premier, placer la farine. Dans le deuxième, placer l'œuf. Dans le troisième, placer le mélange de chapelure.
 4. Préchauffer le four à 200° C (400° F).
 5. Tremper les bâtonnets de poisson dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure. Placer le poisson sur une lèchefrite doublée de papier parchemin. Répéter avec les autres bâtonnets.
- Cuire pendant 15 minutes en retournant après huit minutes. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion

Calories : 151

Protéines : 19 g

Cholestérol : 83 mg

Glucides : 14 g

(Trois bâtonnets de poisson)

Gras total : 2 g

Fibres alimentaires : 2 g

Gras saturés : 1 g

Sodium : 312 mg

Potassium : 257 mg

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



PNEUS NORD OUEST ENR

816, 1^{re} avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V8

Denis Beausoleil

Propriétaire

pno@cableamos.com

☎ (819) 732-0701

📠 (819) 732-0701



MICHEL FORTIN

Directeur général

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

Internet : michelfortin@pph.qc.ca

Téléphone : 819-732-5334

1-800-263-5334

Télécopieur : 819-732-9848

Cellulaire : 819-727-6795

CHRONIQUE QUOI DE NEUF DANS LES APPLIS

De plus en plus de gens ont maintenant un téléphone « intelligent »... donc pour un temps du moins, je modifierai la chronique du WEB, pour une chronique qui parlera d'applications gratuites pour la plupart qui pourraient vous intéresser! Toutes les applications dont je vous parlerai sont pour téléphone « androïde », mais vous les retrouverez probablement aussi pour IPHONE.

Ça vaut ce que ça vaut, mais ça semble assez proche de la réalité, une petite application pour vérifier votre pression artérielle : « Moniteur de pression artérielle »

Vous voulez tondre votre pelouse et voulez savoir s'il y a de gros nuages qui s'en viennent? Sur ce site vous verrez le développement de la course des nuages pour les 3 prochaines heures!
« Météo Canada »

Vous entendez une chanson à la radio et vous voulez savoir le titre...
voici une appli qui le trouvera pour vous : « Shazam »



Bon mois à tous et à toutes!

Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à me contacter!

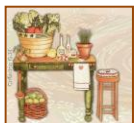
Serge Larouche : 819-799-3336 slreflex2000@yahoo.fr

Excavation Gilbert Sheehy Inc.
Entrepreneur général

RBQ. : 8352-2847-09
www.optilog.com/sheehy

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

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



DE LA TERRE À LA TABLE

L'agriculture urbaine gagne du terrain

Madeleine Huberdeau

Bien sûr, il y a les champs où poussent à perte de vue des rangs bien alignés de choux, de patates, d'oignons et de maïs. Il y a aussi les toits, les balcons, les murs, les stationnements et les arrière-cours où pousse tout ce qu'on veut bien y semer. C'est ce que propose l'agriculture urbaine qui vise à transformer en potager les espaces urbains inutilisés.

La proposition a de quoi séduire. Qui n'a pas envie d'avoir à portée de main des légumes et des fruits frais cultivés sans produits chimiques ? Un hic peut-être : la méconnaissance du jardinage. Qu'à cela ne tienne, les Urbainculteurs sont là pour partager leur savoir avec ceux qui ressentent l'appel du potager.



Cultiver « hors sol »

« Notre grand projet de démonstration précise Marie Eisenmann, cofondatrice des Urbainculteurs, c'est le potager que nous avons aménagé il y a quatre ans sur les toits de la Maison de Lauberivière, le plus grand centre d'accueil pour les démunis à Québec. La surface cultivée est de plus de 6 000 pieds carrés et elle fournit annuellement une tonne de légumes qui sont destinés aux cuisines de l'organisme. »

Mais les Urbainculteurs ne font pas que cultiver sur les toits. L'aménagement « comestible » de terrasses et de lieux publics est aussi dans leurs cordes. « Quand l'espace au sol est disponible, ajoute Mme Eisenmann, nous privilégions des platebandes à la fois florales et comestibles. » C'est le cas notamment de La Barberie, une microbrasserie implantée au cœur de Québec. Les géraniums ont fait place à des plants d'orge et de houblon, et les façades extérieures ont été décorés de pots de fines herbes. Aussi beau que bon !

Services clés en main ou autoapprentissage

En plus d'offrir des services d'aménagement et d'entretien clés en main, les Urbainculteurs distribuent conseils et produits aux jardiniers qui souhaitent cultiver sur leurs balcons, leurs terrasses, leurs murs extérieurs, dans leurs cours... « Nous sommes conscients des contraintes que vivent les citoyens, remarque la cofondatrice de l'organisme. Nous facilitons donc leur apprentissage de l'agriculture en ville en fonction de l'espace dont ils disposent. »

Les Urbainculteurs consacrent ainsi une partie de leur temps à sensibiliser et à informer le public lors d'événements, de journées portes ouvertes. Leur site Web est également une source de référence qui permet entre autres l'achat en ligne des produits essentiels au jardinage : sacs de cultures, engrais, semences et systèmes d'irrigation.

« Quand on cultive chez soi, ne serait-ce que quelques légumes et fines herbes, on découvre ou on redécouvre le goût du frais, remarque Marie Eisenmann, sans compter le plaisir de pratiquer ce passe-temps. La culture en ville n'est d'ailleurs pas un phénomène nouveau. Au fil des ans, elle a connu différentes vagues de popularité, notamment durant la dernière Grande Guerre et les années 1970. C'est actuellement une tendance qui s'affirme dans de nombreuses villes, un petit pas, en quelque sorte vers l'autonomie alimentaire. »

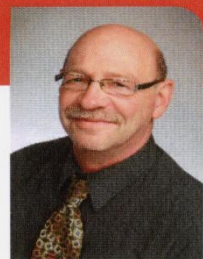
Pour en savoir plus : <http://urbainculteurs.org>

L'ABC de l'urbainculteur

- De la terre
- Du compost
- De bonnes semences
- Des sacs en géotextile ou des bacs conçus pour la culture hors sol
- De l'eau

Le jardinage urbain comporte de nombreux avantages...

- La production d'aliments locaux
- La biodiversité des espèces cultivées
- La culture biologique, exempte de pesticides, d'OGM, d'irradiation...
- L'autonomie alimentaire des personnes
- L'éducation au jardinage
- La mise à profit d'espaces inutilisés
- Le verdissement et l'embellissement urbains



JEAN-PIERRE NAUD

Courtier immobilier agréé

www.jeanpierrenaud.com
jeanpierrenaud@royalpage.ca

819-444-7085 (Cellulaire)
 819-727-4444 (Bureau)
www.royalpage.ca

Royal LePage Limoges & Ass.

55, 1^{ère} Avenue Ouest,
 Amos, QC J9T1T7

Franchisé indépendant et autonome

ROYAL LE PAGE
www.royalpage.ca

SA-PEINT MOBILE (2003) inc.

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



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

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

Fax: (819) 732-0043

352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6

www.optilog.com/sa-peint_mobile

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

SECTION DES NOUVELLES

CAMP DE JOUR

Voici ce que les participants du camp de jour 2014 ont fait au cours des 6 semaines d'activités !

Les amusements, activités et sorties ont été supervisés par Marie-Ève Tracy, Jessica Lantagne et Jocelyne Bilodeau.

Un camp de jour réussi en tout point. Les enfants ont eu l'opportunité de pratiquer des activités sportives, culturelles, touristiques et sociales. Le nombre d'enfants de 4 à 11 qui ont participé au Camp de jour au cours de ces 6 semaines s'élève à 13.

Merci à Monsieur Sylvain Soumis pour son accueil et sa visite éducative à l'Écurie aux 4-Vents.

Ce projet a pu se réaliser grâce à la Corporation de développement et la Municipalité de St-Marc-de-Figuery.

***Merci aux parents pour votre confiance !
Félicitations Marie-Ève et Jessica !***



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

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

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

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

François Lemire, CPA, CGA
lemire.francois@rcgt.ca

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

SECTION DES NOUVELLES

LA SÉCURITÉ DE LA POPULATION ST-MARCOISE MISE EN DANGER PAR DES GESTES IRRESPONSABLES VOL DE CÔNES DE SÉCURITÉ ET ENLÈVEMENT DE BARRIÈRES DE SÉCURITÉ

Vol de cônes de sécurité :

Constat des 2 dernières années :

Achat :	2013	2014	total	
28 pouces à 25 \$ chacun	10	20	30	750 \$
18 pouces à 20 \$ chacun	15	10	30	600 \$

Vous avez investi 1 350\$ en taxes municipales, additionnez à cela le coût de remplacement.

Mise à jour de l'inventaire à ce jour : 2 de 28 pouces et 1 de 18 pouces

Enlèvement de barrières de sécurité :

Lors de la parution du journal du 26 mai dernier, l'instance municipale a introduit cette information :

Voici pourquoi des cônes ont été déposés dans le chemin des Prés sur le ponton près de l'entrée du Lac Bil-Yvon. Nous demandons aux automobilistes de circuler en tenant compte de contourner ceux-ci. Lorsqu'ils sont projetés dans le fossé, ils ne sont pas très utiles ! Les membres du conseil sont à étudier le dossier afin d'en effectuer la réparation.



EN PLUS DES CÔNES, DES BARRIÈRES DE SÉCURITÉ AVAIENT ÉTÉ INSTALLÉES AFIN DE S'ASSURER QUE LES AUTOMOBILISTES SOIENT BIEN AVISÉS DE L'ÉTAT DE LA CHASSÉE ET QU'ILS PUISSENT CONTINUER D'Y CIRCULER EN SÉCURITÉ.

EN JUILLET LES CÔNES ET LES BARRIÈRES DE SÉCURITÉ ONT ÉTÉ ENLEVÉS ET RESTE INTROUVABLE TOUT COMME LE OU LES RESPONSABLES DU GESTE QUI EST D'UNE GRANDE IRRESPONSABILITÉ ENVERS LES AUTOMOBILISTES, LES PIÉTONS, LES CYCLISTES AINSI QUE L'INSTANCE MUNICIPALE.

L'instance municipale espère que les indicateurs de sécurité qui ont été réinstallés demeureront en place dans le chemin des Prés sur le ponton près de l'entrée du Lac Bil-Yvon.

Esthétique Nancy Harvey
Le bien-être de votre peau
Nancy Harvey
Esthéticienne Médicale
Sur rendez-vous
(819) 727-1960

Esthétique Nancy Harvey

Produits Haut de gamme

Facial personnalisé :

acné, rosacée, raffermissement

Soin du buste

Soin amincissement/cellulite

Traitement aux algues

Massage cou, visage et cuir chevelu

Maquillage

Épilation

Manucure/Pédicure

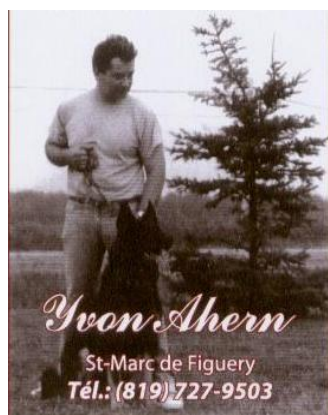
SECTION DES NOUVELLES

VOICI L'ÉQUIPE DES GUIDES TOURISTIQUES DE LA SAISON ESTIVALE 2014

Marie-Ève Tracy, Jessica Lantagne et
Élisa Allard.

Elles sont en poste jusqu'au 1^{er} septembre
prochain tous les jours de 9 h à 17 h. C'est avec
plaisir qu'elles vous feront découvrir ou
redécouvrir l'histoire locale ainsi que la
nouvelle thématique d'exposition «100 ans de
boîtes à images».

BIENVENUE À TOUS !



*Chenil
Canin Sélect enr.*

*Dressage • Pension pour chien
Nourriture • Accessoires*

Yvon Ahern

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

A.C. GÉLINAS INC.



La corporation
des maîtres électriciens
du Québec

9145-2706 Québec Inc.

ENTREPRENEUR – ÉLECTRICIEN

Résidentiel – Commercial – Industriel

112, 1^{re} Rue Est
Amos (Québec) J9T 3H9

Téléphone : 819-727-1361

Télécopieur : 819-727-3361

Cellulaire Chantal Gélinas : 819-444-6725



À la défense des régions

Le NPD a une vision concrète
pour l'avenir de nos régions,
qui prévoit entre autres de
rétablir l'assurance-emploi
et de favoriser
l'achat local.



Christine Moore

Députée d'Abitibi-Témiscamingue

33-A, rue Gamble Ouest, bureau RC-15
Rouyn-Noranda, QC J9X 2R3

www.christinemoores.npd.ca
christine.moore@parl.gc.ca

1 800 567-6433



SECTION DES NOUVELLES

LES NOUVEAUTÉS de 2014 au PARC HÉRITAGE

En cette année des 20 ans d'accueil de touristes, des améliorations ont été apportées. Entre autres dans le remplacement de l'affichage de l'entrée du parc et des bâtiments.

De plus, deux tableaux d'interprétation ont été ajoutés. Ceux-ci mettent en lumière l'histoire du pont couvert traversant la rivière Peter Brown qui a déjà existé sur le territoire St-Marcois et sur le réseau routier local d'avant et d'après 1930.

Venez découvrir ces nouveaux éléments tout en bénéficiant des services du site du Parc Héritage !



*Bienvenue
à tous !*



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

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



PROPRIÉTAIRE : LÉO

vcdb@cableamos.co

**72, RUE BEAUDRY
AMOS (QUÉBEC) J9T 3V2**

Téléphone : 819-732-0147 • Télécopieur : 819-732-0008

**VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC.
LÀ OÙ L'EXPÉRIENCE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE !**

SECTION DES NOUVELLES

LA CULTURE DANS LA RURALITÉ DE LA MRC D'ABITIBI



On fête en famille,

On FAIT le SHOW !!!

13 septembre 2014
12h à la patinoire de St-Dominique-du-Rosaire
(227, rue principale)

Vous êtes invité à venir partager vos talents artistiques que ce soit en chant, danse, humour, magie, jouer un instrument de musique, arts du cirque ou autres!!

Inscription obligatoire et gratuite
date limite 6 septembre 2014
 Pour inscription: 819-727-4144 ou 819-444-8035

Programmation

12h à 18h: Jeux gonflables

14h: Début des talents jeunesse

19h: Début des talents adultes

22h: Feux d'artifice

En vente sur le site:

Boissons alcoolisées
 Boissons gazeuses
 Chips, chocolats
 Café, jus, eau

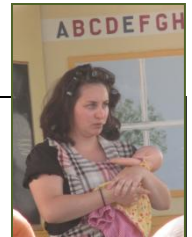
Hot-dog ==> 12h à 19h
 Blé d'inde ==> 12h à 19h

Une invitation des Loisirs de St-Dominique-du-Rosaire

Pour informations veuillez contacter Nathalie Paradis au 819-727-4144 ou Jean-Sébastien Bacon au: 819-727-4947

◀ À venir à St-Dominique-du-Rosaire.

Cela a eu lieu à La Corne. ▼



BRAVO !

À la troupe Les Badins de La Corne!

J'ai assisté à la représentation du 10 août dernier, c'était l'une des quatre représentations, du théâtre d'été et du concert musical en première partie au parc L'Entr'amis de la municipalité de La Corne.

Les mots pour dire mon appréciation:

Don de soi et travail d'équipe extraordinaire, dévouement et complicité incroyable, talents prodigieux.



Félicitations à tous !

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau

DES TRANSACTIONS 24 H SUR 24 POUR VINCENT

 **Turcotte**
PAPA OCCUPÉ

EN TOUT TEMPS, EFFECTUEZ VOS TRANSACTIONS FINANCIÈRES COURANTES:

- par AccèsD: desjardins.com
- par AccèsD téléphone: **1 800 CAISSES**
- aux guichets automatiques
- sur votre mobile: m.desjardins.com

Pour nous joindre: 819 732-3327

 **Desjardins**
 Caisse d'Amos

Coopérer pour créer l'avenir



SECTION DES NOUVELLES



Félicitations au Quatuor Nova !



Deux représentations étaient à l'horaire du Conservatoire de musique de Val-d'Or, celle du 7 août à laquelle j'ai assisté, les mots que j'utilise pour décrire ce spectacle sont : complicité, performance, fierté, défi relevé, partage et transmission de connaissances.

J'ai énormément apprécié !

Merci d'avoir partagé vos talents !

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau

La composition du groupe est à 50% du territoire MRC d'Abitibi, dont les pianistes sont François Dubois de St-Marc-de-Figuery (3^e), Tristan Longval-Gagné (1^{er}) de Sherbrooke et les deux percussionnistes étaient Mélissa Labbé (2^e) de Québec et Alexandre Lavoie (4^e) d'Amos.



Imprimerie Bigot inc.

IMPRESSIONS DE TOUS GENRES

FAIRE-PART - ESTAMPES - FORMULES POUR ORDINATEURS

REPRODUCTIONS DE PLANS (Agrandissement - Réduction - Numérisation)

PHOTOCOPIES COULEUR ET NOIR ET BLANC

ALBUMS DE FINISSANTS

SERVICE PARTOUT EN RÉGION

MARC SIMARD

Président

91, rue Beaudry
Amos (Québec) J9T 3V1

Tél. : **819 732-4288**

Téléc. : 819 732-1738

Courriel : ***imprimerie.bigot@cableamos.com***

SECTION DES NOUVELLES

TOURNAGE PROMOTIONNEL RÉGIONAL

Le 30 juillet dernier, TVC-TK était de passage chez nous !

L'objectif du tournage est de faire la promotion des attraits du territoire de la MRC d'Abitibi auprès de la population du Témiscamingue tant à la télé que sur le site web.

L'entrevue était orchestrée par Madame Chantal Marina Larouche sous l'œil de la camérawoman, Madame Jocelyne Gagné.

L'émission est maintenant en ligne sur notre site web www.tvctk.com

Voilà un exemple d'une action de concertation dans le développement régional touristique.



*Fleurs, Cadeaux, Plantes,
Service de livraison,
Encadrements, Emballages...*

Sylvie Fleuriste

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

67, 1^{re} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T7
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com



Festivités Champêtres

St-Marc-de-Figuery

5 et 6 septembre 2014

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

LAC BIL-YVON

195, chemin des Prés, St-Marc-de-Figuery (Québec)

16ième Édition

D'amour et d'eau pure!

DÉROULEMENT

Vendredi 5 septembre 2014

À compter de 20 h : Service de bar et casse-croûte

21 h: Animation: avec le chanteur régional
Vincent Gaivin
accompagné de Lumison

03 h: Fermeture

Accès au site
gratuit

Samedi 6 septembre 2014

Activités de 13 h à 17 h:

(début des inscriptions à 12h30)

Compétitions et jeux

Formez vos équipes!

Jeux d'équipes

13 h à 16 h 30: - Jeu de fer (2 personnes)

Jeux d'adresses

13 h à 17 h: - Que le Chat Bascule !
- Anneau du Taureau

Jeux pour les enfants

13 h 30 à 16 h 30:

- Jeu gonflable pour 6 ans et plus
- Activités gratuites pour les enfants:

Animées par :

Violette le Clown de Baudruche
chasse aux trésors, rallyes, maquillages et
autres activités compétitives

Accès au site
gratuit

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

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



Trois entrées, plat principal et breuvages ainsi
qu'une bouteille de vin de 1 litre par 4 adultes

Dessert offert par : **LA GOURMANDINE**

**SPECTACLE
PROJECTION SUR
GRANDS ÉCRANS**

**TIRAGE DE
PLUSIEURS PRIX AU
COURS DU SOUPER**

**SOUPER SPECTACLE
DANSANT AVEC
INVITÉS SPÉCIAUX
SOUS UN CHAPITEAU
CHAUFFÉ**

Accès au site
gratuit

Soirée du samedi

Une brochette de Chanteurs régionaux :
Sous la direction artistique de
FRANÇOIS AUMOND accompagné de
Lumison

03 h: Fermeture

Service de raccompagnement de 01h30 à 03h30 a.m., gratuit.

Services offerts sur le site lors des 2 jours :

Service de bar	Toilettes	Camping sans service à proximité du site
Restauration mobile «CHEZ THÉO». Vendredi à compter de 20 h - Samedi à compter de 11 h		
Leurs spécialités : patate spirale, croustine, hot dog, pogo		

COÛTS :

Repas Champêtre St-Marcois, 5 services, gastronomie régionale Samedi 6 septembre 2014

Le **point de vente** pour les coupons de repas et la **centrale de réservation de tables** est
la Municipalité de St-Marc-de-Figuery

819-732-8501

22,00 \$/personne (comprends 1 bouteille de vin par 4 personnes)

Inscription sur place des différentes compétitions :

le 6 septembre 2014 à compter de 12 h 30

Jeu de fer :

5 \$/joueur

Pour les préinscriptions ou des informations, appelez au 819-732-8501

Bienvenue à tous !

NOS PARTENAIRES FINANCIERS :



Desjardins
Caisse d'Amos

François Gendron
Député d'Abitibi-Ouest

Québec

Serge Sigouin
Président

Pavage de cour

- RÉSIDENTIEL
- COMMERCIAL
- INDUSTRIEL

**Service de balai
mécanique**

**PAVAGE
ABITIBI**

210, Route 109 Sud, St-Félix de Dalquier (Québec) J0Y 1G0

Service en Région

ST-FÉLIX 727-9622

Télécopieur : (819) 727-5950

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

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.



Pour 10\$ vous obtenez
20\$ en argent taxi
échangeable chez :

Autobus Maheux : 819 732-2821

Taxi Idéal : 819 732-5363

Taxi Amos : 819 732-3355 ou 819 732-4222

Déplacement en autobus scolaire gratuit*

Pour informations:

Votre bureau municipal

www.maxtransport.ca info@maxtransport.ca

819-732-6918

*certaines conditions s'appliquent

**VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS
À ST-MARC-DE-FIGUERY :**
DÉPANNEUR C.D. BOUTIN
819-732-4030
ET
BUREAU MUNICIPAL
819-732-8501

*certaines conditions s'appliquent

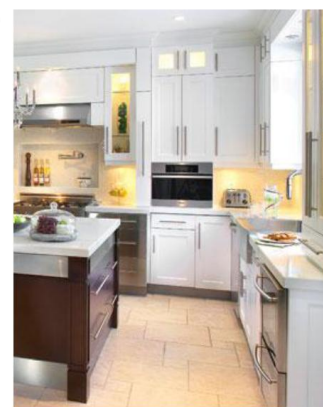


Tél/Fax: 819 727-9661

Adresse courriel : ebenisterie.r.n@cableamos.com
Site internet : http://www.ebenisteriern.ca/

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

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



EG informatique enr.

Atelier de réparation et de
dépannage informatique.

15, avenue Michaud
Saint-Marc-de-Figuery

Tél: 819-218-2985
Site web: http://eg-info.ca



Eric Gagnon

Technicien informatique
egagnon@eg-info.ca



Microsoft



Découpe à forfait
Vente de boeuf

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

Simon Cloutier
Chantal Rose

102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0

simon34clou@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS



INFORMATION

Céline Larivière

Travailleuse de milieu

auprès des familles d'enfants 0-5 ans

Tél. : 819 727-2054

Fax : 819 727-9047

@ : travailmilieu@hotmail.ca



**Vous n'avez pas de transport?
Contactez-moi!**

Les ateliers seront de retour en septembre.

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 et 11 h toutes les 2 semaines les mardis.
- Une collation santé est offerte.

Information:

Karine Normand

(819) 443-0734

Coordo.tef@outlook.fr

SEPTEMBRE

Le 9 : moteur

Le 23 : langage



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 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^e 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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

50 ANS ET PLUS À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI ?

Besoin de soutien pour connaître des techniques afin de :

- ✎ rédiger un curriculum vitae et une lettre de présentation
- ✎ se présenter à un employeur
- ✎ passer une entrevue

Conditions d'admission :

- ✓ être sans emploi
- ✓ désir de travailler
- ✓ habiter Val-d'Or ou les environs



Subvention disponible sous certaines conditions.



Informations : 1 877 825-1032

Début : 8 septembre 2014

(Service aratuit)

formation@orpair.qc.ca www.orpair.qc.ca www.strategiesfocus.ca

STRATÉGIES
focus
50 ANS ET PLUS

Val d'Or : 255, 4^e Avenue
819 825-1032
Amos : 111, boulevard Mercier
819 727-2732



BIEN MAIGRIR

Belle & Mince PROGRAMME ALIMENTAIRE

Femmes & Hommes

Belle et Mince est conçu pour les personnes qui désirent perdre du poids *en santé*, en mangeant à leur faim, sans peser ni mesurer les aliments.



Nicole Thibodeau
Tél. : 819 727-2186

Amos
Salle des Chevaliers de Colomb
171, rue Principale Nord
Tous les mercredis de 14 h à 18 h

www.belleetmince.qc.ca



ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

L'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.
est un cabinet de services financiers.

Agence Centre Abitibi

Mario, A.V.C.

Directeur d'agence

Conseiller en sécurité financière

Conseiller en assurance et rentes collectives

mar.deschatelets@agc.inalco.com

www.inalco.com

Bureau d'Amos

492, 1^{re} Rue Ouest, bureau 2
Amos (Québec) J9T 2M4

Tél. : 819 732-1596,
poste 225

Sans frais : 1 800 567-1596

Téléc. : 1 888 781-7415

Bureau de Val-d'Or

888, 3^e Avenue, bureau 300
Val-d'Or (Québec) J9P 5E6

Tél. : 819 825-7244,
poste 225

Sans frais : 1 888 825-7244

Téléc. : 1 877 781-7417

Bureau de Lebel-sur-Quévillon

107, rue Principale Sud, bureau J, 2^e étage
Lebel-sur-Quévillon (Québec) J0Y 1X0

Cellulaire : 819 444-9888

Associez-vous à la force du groupe

Poste à pourvoir :

conseiller en sécurité financière

L'Industrielle Alliance, une des plus importantes sociétés d'assurance de personnes 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 et/ou D.E.P. et/ou équivalence et/ou reconnaissance des acquis
- › 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

Votre partenaire de confiance.

SECTION DES COMMUNIQUÉS



ÉQUILIBRE NEURO & COMPAGNIE

Séances de neurofeedback pour:

- Augmenter vos performances
- Réduire votre souffrance physique et psychologique
- Rééquilibrer vos systèmes: respiratoires, cardiaques, hormonaux, cognitifs, émotionnels, etc.

LISON ARCAND

Praticienne en neurofeedback

819-732-4545

www.equilibreneuro.ca

Équilibre Neuro & Compagnie

offre des services de neurofeedback. Cette méthode est une gymnastique pour le cerveau. En plus d'apporter une meilleure santé physique et de soulager certains maux, comme le fait l'entraînement conventionnel, il apporte, au fil des séances, un confort psychologique inégalable.

De façon générale, le neurofeedback peut permettre un meilleur développement de notre potentiel, un

accroissement de notre niveau d'énergie, une gestion plus efficace de nos émotions, incluant le stress, une qualité de vie accrue et ce, de façon durable.

Le neurofeedback peut aider aussitôt que le cerveau est impliqué dans un problème fonctionnel, car il constitue un entraînement à produire et maintenir la bonne réponse à un stimulus quelconque.

Cette méthode est souvent utilisée par des gestionnaires d'entreprises, des athlètes de hauts niveaux, des personnes ayant à composer avec beaucoup de stress. Elle peut aussi être utile à tous ceux qui veulent se donner un moyen de mieux répondre au rythme de vie effréné que nous avons en tentant de gérer travail-famille et accomplissement personnel.

D'après les différentes recherches, réalisations et validations qui ont été faites au cours des 40 dernières années, nous savons que le neurofeedback peut s'avérer efficace pour atténuer ou même faire disparaître les dérèglements qui causent ou qui se manifestent par :

A	D	H	P
Acouphène	Douleur des membres	Hyperactivité	Parkinson
Agressivité	fantômes	Hypersensibilité	Post-Partum
Allergies	Dyscalculie	émotionnelle ou physique	Prise de poids
Alzheimer	Dyslexie	I	S
Angoisse	Dyspraxie	Impulsivité	Syndrome prémenstruel
Anxiété, anxiété de	E	Insomnie	Syndrome
performance	Énurésie (pipi au lit)	Irritabilité	Post-traumatique
Anorexie	Épuisement	J	T
B	F	Jalousie malative	Tics nerveux
Bégaiement	Fatigue (chronique)	M	Trouble compulsifs
Bouffée de chaleur	Fibromyalgie	Manque de motivation	Obsessionnels (TOC)
Burn-out	G	Migraine	Trouble du déficit
C	Gêne (timidité)	N	d'attention
Crises de colère	Gilles de la Tourette	Négativisme	V
		Nervosité	Violence

Cette liste n'est pas complète, mais elle reflète bien la diversité des champs où le neurofeedback peut être vu comme un outil efficace en vue d'améliorer votre qualité de vie. Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous, vous pouvez joindre Lison Arcand au 819-732-4545. Au plaisir de vous servir.

SECTION DES COMMUNIQUÉS



Les **6 et 20 septembre** prochains, venez apprendre à reconnaître les champignons comestibles en compagnie de Paul Gagné (Amos)!

Tarifs : 20 \$ pour les 12 ans et plus, 12 \$ pour les 11 ans et moins.

Renseignez-vous : www.chicobi.net ou 819-732-0224 !

Annnonce prêts hypothécaires Veiller sur vos biens

Votre conseiller vous donne les outils pour protéger votre propriété.

- Prêts hypothécaires
- Assurance hypothécaire
- Assurance accidents
- Assurance encas de maladie grave



Votre partenaire de confiance.



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

Bureau

492, 1^{re} Rue Ouest, bureau 2
Amos (Québec) J9T 2M4

Tél. bur. : 819-732-1596

Tél. dom. : 819-732-4114

Sans frais : 1-800-567-1596

Télécopieur : 819-732-7717

Cellulaire : 819-442-0075

steve.labbe@agc.inalco.com

www.inalco.com

INDUSTRIELLE ALLIANCE
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

L'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. est un cabinet de services financiers.

P0000X



TRIONEX HYDRAULIQUE INC.

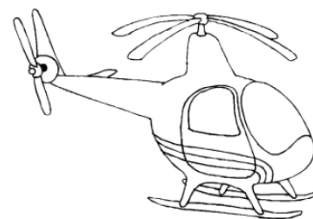
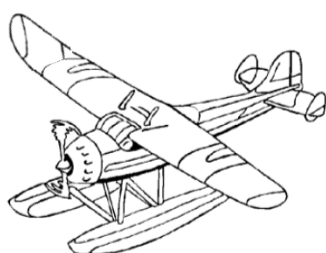
121, rue des Métiers, C.P. 84, Amos (Québec) J9T 3A5
Téléphone : 819-732-5327 – Télécopieur : 819-732-0290
E-Mail : trionex@trionex.qc.ca – Web : www.trionex.qc.ca

Technologie & Automatisation en
Hydraulique – Lubrification - Pneumatique
Consultez notre site web



TRAVAUX AÉROPORTÉS
AVION ET HÉLICOPTÈRE

NOUVEAU SERVICE DE FOREUSE
TYPE PROSPECTEUR CAPACITÉ
200 PI. 65 M. SUR CORE LTK48



Michel G. Drapeau
Michèle Roberge

permis prospection no. : 18858
permis prospection no. : 19519

121, rue des Métiers, C.P. 84, Amos (Québec) J9T 3A5
Téléphone : 819-732-5327 – Télécopieur : 819-732-0290

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRES – SEPTEMBRE 2014

LOCAL DE SANTÉ ST-MARC-DE-FIGUERY

Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi

*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🏠 **jeudi 4 septembre :**

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

🏠 **jeudi 18 septembre :**

- 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^e ÉTAGE
Téléphone : 732-3271**

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

- 🏠 **lundi 8 septembre :** Landrienne
- 🏠 **mardi 23 septembre :** La Corne, salle Champagne



La Maison de la Famille
d'Amos inc.
192, 2^e Avenue Ouest, C.P.564
Amos, Québec, J9T 3A8

Céline Larivière

Travailleuse de Milieu

auprès des familles d'enfants 0 - 5 ans

travailmilieu@hotmail.ca

Téléphone : 819-727-2054

Télécopieur : 819-727-9047



ÉCOLE DE CIRQUE
122, 6^e 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

CRAFTSMAN

CONTACT AVEC L'ÉTAT

LES CRIMES HAINEUX DÉCLARÉS PAR LA POLICE AU CANADA, 2012

La population du Canada est de plus en plus diversifiée : selon les données de l'Enquête nationale auprès des ménages de 2011, 19 % des Canadiens ont déclaré appartenir à une minorité visible, en hausse par rapport au taux de 16 % enregistré en 2006. La proportion de la population ayant déclaré pratiquer une religion autre que le christianisme a également augmenté en 2011, 7,2 % de la population canadienne ayant indiqué pratiquer les religions musulmane, hindoue, sikhe ou bouddhiste, comparativement à 4,9 % en 2001. La population juive est quant à elle demeurée stable à 1 %. Les Autochtones représentaient 4,3 % de la population en 2011, par rapport à 3,8 % en 2006.

Compte tenu de l'évolution démographique, le risque d'actes de discrimination envers des personnes ou des groupes peut se manifester. Lorsqu'un acte criminel est motivé par la haine, il est considéré comme un crime haineux. Les crimes haineux peuvent être de nature violente ou non violente, et toucher non seulement les victimes mêmes du crime, mais également les groupes ciblés. Les crimes haineux représentent une importante préoccupation sociale au Canada ainsi que dans le monde entier. En tant que membre du Bureau des institutions démocratiques et des droits de l'homme (BIDDH) de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, le Canada travaille en collaboration avec d'autres pays afin de suivre de près et de lutter contre le crime haineux.

À l'aide des données tirées du Programme de déclaration uniforme de la criminalité fondé sur l'affaire (DUC 2) de 2012, dans le cadre duquel des renseignements ont été recueillis auprès des services de police, le présent article de [Juristat](#) porte sur les crimes haineux déclarés par la police au Canada. Plus précisément, on y présente le nombre de crimes haineux déclarés par la police, ainsi que des renseignements sur les caractéristiques de ces affaires, des victimes et des auteurs présumés. Aux fins de l'enquête, un crime haineux est défini comme une infraction criminelle perpétrée contre une personne ou un bien, lorsqu'on a la preuve que l'infraction a été motivée par la haine d'une race, d'une origine nationale ou ethnique, d'une langue, d'une couleur, d'une religion, d'un sexe, d'un âge, d'une incapacité mentale ou physique, d'une orientation sexuelle ou de tout autre facteur semblable.

Source : Bulletin d'information pour les collectivités, Juillet 2014, <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-016-x/11-016-x2014007-fra.html?cmp%20=er-re>



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.

Amos

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

22, 1^{re} Avenue Ouest, Bureau 301

Amos (Québec) J9T 2K8

Téléphone : 819-732-2812

Télécopieur : 819-732-7951

pmeinter@notairesabitibi.com

Senneterre

Yves Richard
Paméla Trottier-Poirier

855, 10^e Avenue, C.P. 1088
Senneterre (Québec) J0Y 2M0

Téléphone : 819-737-2747

Télécopieur : 819-737-5027

yrichard@notairesabitibi.com
ptrottier@notairesabitibi.com

Une étude de dix (10) notaires à votre service



Équipement Amos Ltée



En affaire depuis 1961

*Des conseillers aux ventes
à votre écoute*



*Des techniciens formés
dans toutes les disciplines*



*Les spécialistes du camion en région
4 succursales pour mieux vous
servir partout en Abitibi*

*Des pièces pour toutes
marques à prix compétitifs*



*Amos
Équipement Amos Ltée*

*Val d'Or
Les Ateliers JMR inc.*

*Rouyn-Noranda
Camions Rouanda Inc.*

*La Sarre
Fabrinnord Ltée*



Roadranger



ArvinMeritor



Équipement Amos Ltée

541, rue de l'Harricana
Amos (Québec) J9T 2P8

Téléphone : (819) 732-3333 Télécopieur : (819) 732-1669
Site Internet : <http://www.equipementamos.com/home.aspx>



Septembre 2014



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 FÊTE DU TRAVAIL Bureau municipal fermé	2 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	3  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	4 Services du CLSC au 10, avenue Michaud : Prise de sang : 8h30 à 9h30 Consultation : 9h30 à 11h Présence à l'école en p.m. Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	5  Bureau municipal fermé	6  Bureau municipal fermé	7  Messe, 9 h 30
8 Réunion publique du Conseil municipal, 19h30 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	9 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	10  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	11 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	12 Bureau municipal fermé	13 Bureau municipal fermé	14  Célébration de la Parole, 9 h 30
15 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	16 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	17  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	18 Services du CLSC : Présence au village en a.m. Consultation : 13h à 15h au 10, avenue Michaud Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	19 Bureau municipal fermé	20 Bureau municipal fermé	21  Messe, 9h30
22 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	23 <i>Tombée des textes journal</i> Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	24  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	25 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	26 Bureau municipal fermé	27 Bureau municipal fermé	28  Messe, 9h30
29 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	30 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	Événements à venir : 29 octobre 2014 : Bibliothèque, L'Heure du Conte 19h, SPÉCIAL HALLOWEEN 8 novembre 2014 : Dégustation bières et saucisses Souper-chantant-dansant				



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.



Produits Pétroliers Harricana inc.



Vente et service de machineries agricoles

Daniel Rivard, prés. Tél. : 819-732-6296

Cell. : 819-727-6705 Fax : 819-727-9698

sans frais : 1-888-732-6296

2711, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1



McGUIRE, DUSSAULT, BENOIT AVOCATS

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

RENÉE DUSSAULT, D.E.C., LL.B

ÉRIC BENOÎT, D.E.C., LL.B

FRÉDÉRIC HUGO LAFORTUNE, D.E.C., LL.B

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

39-A, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.dussault@cableamos.com



PAUSE CAFÉ

MOTS MÊLÉS

LE MATÉRIEL SCOLAIRE



Retrouve les mots en les rayant dans la grille avec ta règle. Les mots peuvent être de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut, et même en diagonale. La même lettre peut servir pour plusieurs mots.

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ ARDOISE | ☐ CLASSEUR |
| ☐ BUVARD | ☐ COMPAS |
| ☐ CAHIER | ☐ CRAYON |
| ☐ CARTABLE | ☐ DECIMETRE |
| ☐ CARTOUCHE | ☐ EFFACEUR |
| ☐ ENCRE | ☐ PERFORATRICE |
| ☐ FEUILLE | ☐ PINCEAU |
| ☐ FEUTRE | ☐ REGLE |
| ☐ GOMME | ☐ STYLO |
| ☐ LIVRE | ☐ EPONGE |

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



beachcomber
HOT TUBS



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Toro et Colombia



1111, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 1N2
Tél. : 819-732-2652, Cell. : 819-734-7707, Téléc. : 819-732-1825
Email : info@locationlla.com - www.locationlla.com

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Cartes d'affaires :	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 intérieur :	12,00 \$/mois	120,00 \$/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 St-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 26,40 \$/an ou gratuitement par Internet.

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Janvier 2014	21 janvier 2014	27 janvier 2014
Février 2014	18 février 2014	24 février 2014
Mars 2014	25 mars 2014	31 mars 2014
Avril 2014	22 avril 2014	28 avril 2014
Mai 2014	20 mai 2014	26 mai 2014
Juin 2014	24 juin 2014	30 juin 2014
Juillet 2014	22 juillet 2014	28 juillet 2014
Août 2014	19 août 2014	25 août 2014
Septembre 2014	23 septembre 2014	29 septembre 2014
Octobre 2014	21 octobre 2014	27 octobre 2014
Novembre 2014	18 novembre 2014	24 novembre 2014
Décembre 2014	16 décembre 2014	22 décembre 2014

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
819-732-8501

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

L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
St-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>

Massothérapie Annie Pomerleau

votre massothérapeute
depuis 1995 et
membre de la F.Q.M.

Spa extérieur 4 saisons



Massage détente / thérapeutique
Massage aux pierres chaudes
Massage / énergie
Reiki / Biotransformation
Reflexologie
Enveloppement / exfoliation
Forfait spa / massage

Sur rendez-vous seulement
819 732-0507

La Société Canadienne du Cancer

offre plusieurs outils de
cessation tabagique,
comme le SMAT



Société
canadienne
du cancer



En savoir plus >

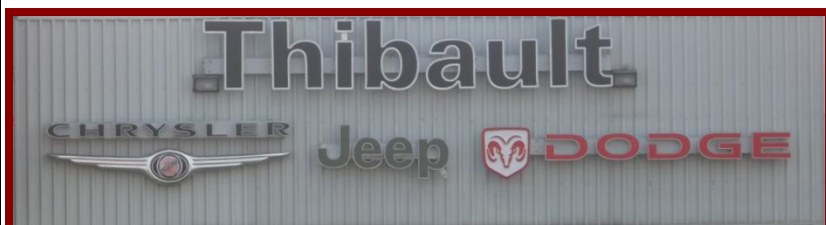
<http://mondesansfume.ca/la-problematique/vous-voulez-cesser-de-fumer/>

THIBAUT

AMOS



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



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

Téléphone : 819-732-5247

Télécopieur : 819-732-5268

Adresse courriel : thibault@cableamos.com

Site Internet : www.thibaultchrysler.com



Mario Collin

Carrossier ProColor®

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 assureurs

Dépositaire
des
lubrifiants



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

*Carrosserie Procolor 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 : service@bil-yvon.com