



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

# L'ÉVEIL CAMPAGNARD

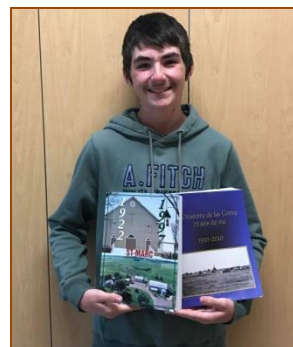
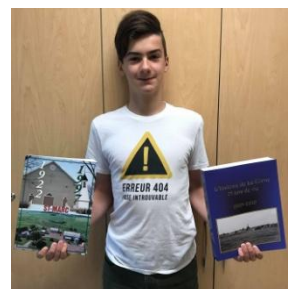
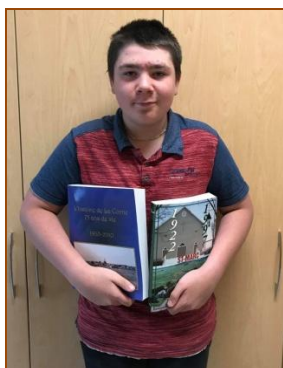


Volume 20, numéro 6, 29 juin 2020

Ensemble nous  
pouvons faire  
la différence!



Félicitations!  
**ILS SONT PRÊT  
À PASSER  
AU NIVEAU  
SECONDAIRE!**





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

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

[www.hyundaiaamos.com](http://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 2020 SUR PLACE !***

Santa Fe



Tucson



Kona



## TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau, les professeurs de l'école Notre-Dame-de-Lourdes et des parents

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Table des matières & Pensées du mois                    | 3       |
| Section paroissiale                                     | 4-5     |
| Section municipale/Info-budget/Info-citoyen             | 6 à 9   |
| Info-agente de développement                            | 10      |
| Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation  | 11      |
| Info-environnement                                      | 12      |
| Info-compost                                            | 13-15   |
| Info-biblio                                             | 16      |
| Info-pompier                                            | 17      |
| Info-santé                                              | 18      |
| Section des nouvelles scolaires                         | 19      |
| Info-parents                                            | 20      |
| Info-aînés                                              | 21      |
| Info-culture                                            | 22      |
| Info-sécurité incendie - Info-sécurité civile - citoyen | 23      |
| Recette du mois                                         | 24      |
| Conseil projets construction                            | 25      |
| La chronique des mielleux                               | 26      |
| Chronique : pour un mieux-être total                    | 27      |
| Chronique météo                                         | 28      |
| Section des nouvelles                                   | 29 à 34 |
| Section des communiqués                                 | 35 à 40 |
| Contact avec l'état                                     | 41      |
| Calendrier détachable                                   | 43      |
| Pause café                                              | 44      |

### PENSÉES DU MOIS

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| « Le succès est d'obtenir ce que vous voulez. Le bonheur est de vouloir ce que vous obtenez »<br>– Dale Carnegie                                                    | « La tragédie de la vie ne consiste pas à ne pas atteindre votre objectif. La tragédie consiste à n'avoir aucun but à atteindre »<br>– Benjamin Mays |
| « Ce n'est pas la taille de la maison qui compte, c'est la joie qu'il y a à l'intérieur »                                                                           | « Le secret pour avancer est de commencer »<br>– Agatha Christie                                                                                     |
| « Travaillez comme si vous n'aviez pas besoin d'argent, aimez comme si vous n'aviez jamais été blessé, et dansez comme si personne ne vous regardait »<br>– Inconnu | « Une seule question peut avoir plus d'influence qu'un millier de déclarations »<br>– Bo Bennett                                                     |

Source : Les beaux proverbes

**POUR DE  
L'ACCOMPAGNEMENT  
DANS VOS  
PROJETS  
D'AFFAIRES**

**FAITES APPEL À L'EXPERTISE DE VOTRE  
CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT !**



Centre local de développement

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



## SECTION PAROISSIALE

### Bonne nouvelle : la réouverture des églises est annoncée

Montréal, le 17 juin 2020 – Le gouvernement a annoncé qu'à partir du 22 juin prochain les rassemblements intérieurs dans les lieux publics étaient autorisés, jusqu'à un maximum de 50 personnes. Cela signifie qu'à nouveau, sous l'autorité des diocèses, les communautés chrétiennes pourront, chacune à leur rythme, se réunir pour se retrouver, célébrer leur foi et rendre grâce à Dieu pour tout ce qu'ont fait les travailleurs de la santé au cours des derniers mois pour soigner et sauver la vie de leurs soeurs et frères.

Cette réouverture signifie également que nous pourrons enfin accueillir les familles endeuillées pour célébrer avec elles les funérailles de leur proche décédé. Pour faciliter cet accueil, notre assemblée est en dialogue avec la Corporation des thanatologues du Québec et avec l'Association des cimetières chrétiens du Québec afin de coordonner nos efforts pour accueillir respectueusement les familles le plus rapidement possible.

Comme le rappellent les autorités de santé publique, il est important de rester vigilants pour empêcher la pandémie de faire de nouvelles victimes. C'est pourquoi des protocoles sanitaires spécifiques à la liturgie catholique ont été préparés et approuvés par les autorités de santé publique. Les équipes paroissiales sont actuellement à pied d'oeuvre pour se les approprier et les mettre en application. Il sera ainsi possible d'accueillir les croyantes et les croyants de tout âge dans un environnement sécuritaire pour célébrer leur foi.

En s'abstenant de se rassembler au cours des derniers mois, les catholiques ont contribué à diminuer la propagation du virus et à sauver des vies. Par divers moyens, les équipes pastorales ont offert du soutien et ont accompagné leurs frères et soeurs dans cette épreuve collective. Il est important maintenant de continuer à nous soutenir les uns les autres, avec la grâce de Dieu, et à servir notre prochain.

Source : Assemblée des évêques catholiques du Québec (AECQ) Renseignements : Mgr Pierre Murray, C.S.S.  
Assemblée des évêques catholiques du Québec 514-914-0553 pmurray@evequescatholiques.quebec |  
www.evequescatholiques.quebec

\*\*\*\*\*

### À TOUTE LA COMMUNAUTÉ PAROISSIALE DE SAINT-MARC

Dorénavant nous vous accueillerons les dimanches, **à 9 h 30** pour la messe dominicale.  
On nous impose beaucoup de changements lors de nos célébrations, nous devrons patienter pour un certain temps avant la levée de ces **restrictions**.

**Je suis dans la joie quand on me dit: Allons à la maison de l'Eternel!**

(Ps 122, 1)

| <u>BONNE NOUVELLE</u>                                                                                                                       | <u>LAMPES DU SANCTUAIRE :</u>                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le père Patrick Rancourt restera le pasteur pour les paroisses de Saint-Marc, La Corne et Landrienne pour un an. Nous sommes très heureux ! | 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. |
| <u>INTENTIONS DE MESSE POUR JUILLET 2020 :</u>                                                                                              | <u>Semaine du 5 juillet</u> : Jocelyne Mongrain / Intentions personnelles                                                                                         |
| <u>Dimanche 5-07 à 9 h 30 :</u><br>André Cloutier<br>Rita et Lucienne Dupuis                                                                | <u>Semaine du 12 juillet</u> : Jocelyne Mongrain / Intentions personnelles                                                                                        |
| <u>Dimanche 12-07 à 9 h 30 :</u><br>Denis Corriveau<br>Les membres de la famille D. Boutin                                                  | <u>Semaine du 19 juillet</u> : Marie-Marthe Boutin / Pour les personnes décédées du coronavirus                                                                   |
| <u>Dimanche 19-07 à 9 h 30 :</u><br>Laurier Cloutier<br>Offrande au service                                                                 | <u>Semaine du 26 juillet</u> : Johanne et Raymond Breton / Intentions personnelles                                                                                |
| <u>Dimanche 26-07 à 9 h 30 :</u><br>Gabriel Lantagne<br>Offrande au service                                                                 | Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire. Le montant de l'offrande est de 5\$.                                                       |

## LAMPES DU SANCTUAIRE :

Depuis quelques mois, l'église était fermée à cause de la pandémie du coronavirus. Plusieurs parmi vous aviez fait l'offrande d'une lampe du sanctuaire. Il est toutefois important de savoir qu'À CHAQUE SEMAINE, une nouvelle lampe du sanctuaire brûlait et se faisait présence et prière devant le Seigneur, pour qui en avait fait l'offrande.

Voici donc les dates, les noms et les intentions données pour ces lampes du sanctuaire depuis le début de la pandémie qui n'ont pas été publiées :

Semaine du 5 avril : Luc Corriveau / Pour la famille

Semaine du 12 avril : Joan Tenhave et Donald Audy / Intentions personnelles

Semaine du 19 avril : Estelle et Daniel Boutin / Pour la guérison des malades

Semaine du 26 avril : Gérard H Boutin / Intentions personnelles

Semaine du 3 mai : Estelle et Daniel Boutin / Pour la guérison des malades

Semaine du 10 mai : Joan Tenhave et Donald Audy / Intentions personnelles

Semaine du 17 mai : Gérard H Boutin / Intentions personnelles

Semaine du 24 mai : Gilles Roy / Intentions personnelles

Semaine du 31 mai : Marie-Marthe Boutin / Pour les personnes âgées

Semaine du 7 juin : Alain Corriveau / Pour la famille

Semaine du 14 juin : Johanne et Raymond Breton / Pour la famille

Semaine du 21 juin : Joan Tenhave et Donald Audy / Intentions personnelles

Semaine du 28 juin : Johanne et Raymond Breton / Intentions personnelles



## ***C.D. BOUTIN***

**434, Route 111**

**Saint-Marc-de-Figuery**

**(Québec) J0Y 1J0**

**Téléphone: 819-732-4030**

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

Station d'essence sans-plomb et diesel



***Produits Pétroliers Harricana inc.***



## SECTION MUNICIPALE

### Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

**Voici un résumé des résolutions qui ont été adoptées en mai 2020 par la Commission Municipale du Québec (CMQ).**

1. La CMQ a résolu de fixer le taux d'intérêt à 0 %, pour toutes taxes ou compensations exigibles et impayées pour l'année fiscale 2020, à compter du 25 mars 2020 et ce jusqu'au 23 juin 2020.
2. La CMQ a octroyé le contrat pour l'entretien préventif des stations de pompage, pour la période s'échelonnant de juin 2020 à juin 2021 à XYLEM inc. d'un montant de 1206.20\$, avant les taxes.
3. La CMQ a autorisé l'embauche de mademoiselle Myriam Grignon, étudiante au poste de Guide touristique pour une période de 12 semaines.
4. La CMQ a octroyé le contrat pour l'élaboration du certificat de conformité pour l'acceptation des travaux du projet 2016-477B, effectués dans le cadre du programme RIRL, à WSP Canada inc., d'un montant de 1800,00\$ avant les taxes.
5. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 7 mai 2020 pour un total de 4 757.09 \$  
Versement par chèque C2000050 à C2000055  
Paielement par transfert électronique P2000082 à P2000087  
Salaires payés D2000100 à D 2000103 pour un montant total de 2 101.87\$
6. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 14 mai 2020 pour un total de 32 544.42 \$  
Paielement en ligne sécurisée L2000035 à L2000036  
Paielement par transfert électronique P2000088 à P2000093  
Salaires payés D2000104 à D 2000107 pour un montant total de 2 101.87\$
7. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 21 mai 2020 pour un total de 4 932.98 \$  
Versement par chèque C2000056 à, C 2000057  
Paielement en ligne sécurisée L 2000037 à L2000040  
Paielement par transfert électronique P2000094 à P2000099  
Salaires payés D2000108 à D 2000112 pour un montant total de 2 404.26\$
8. Adoption des dépenses  
Comptes fournisseurs payés au 28 mai 2020 pour un total de 13 088.10 \$  
Paielement en ligne sécurisée L 2000041 à L 2000043  
Paielement par transfert électronique P2000100 à P2000107  
Salaires payés D2000113 à D 2000117 pour un montant total de 2 404.26\$  
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de juin 2020.

\*\*\*\*\*

### RÉOUVERTURE DE L'ADMINISTRATION MUNICIPALE

Le service administratif municipal reprend du service graduellement voir l'horaire dans le calendrier du présent journal. Nous encourageons les paiements par Internet. Nous accueillons qu'un citoyen à la fois.

Il est préférable de prendre rendez-vous en communiquant par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au : [reception-stmarc@cablamos.com](mailto:reception-stmarc@cablamos.com) ou [mun.stmarc@cablamos.com](mailto:mun.stmarc@cablamos.com).

Pour connaître les derniers changements, consultez :

- La page Facebook de la Maison du Citoyen : @MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery
- Le Site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : [saint-marc-de-figuery.org/](http://saint-marc-de-figuery.org/)

Nous comptons sur la population pour avoir une attitude responsable et de respecter les consignes.  
Merci de votre compréhension et de votre collaboration

La direction municipale



# INFO-BUDGET

## MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

| LISTE CHÈQUES au 7 mai 2020 |                              |                                                                                                                                                  |          |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| N° chèque                   | Nom                          | Description                                                                                                                                      | Montant  |
| C2000050                    | POMPIERS D'AMOS              | Remplissage de bonbonne                                                                                                                          | 20,00    |
| C2000051                    | C.D. BOUTIN                  | Batteries, diésel pompier, diésel Kubota, diésel niveleuse, frais de poste, quincaillerie, sac ordures, essence pick-up, plomberie bassin, huile | 1 419,53 |
| C2000052                    | Poste Canada                 | Publipostage service de livraison pour covid                                                                                                     | 50,48    |
| C2000053                    | DISTRIBUTION SOGITEK         | Papier brun, distributeurs, essuie-tout, gants de nitrile M/L                                                                                    | 297,37   |
| C2000054                    | Priorité STRAT J inc.        | 7 plans d'intervention (plan sécurité civile)                                                                                                    | 295,64   |
| C2000055                    | UNIVAR CANADA LTD            | Sulphate d'aluminium pour traitement bassin                                                                                                      | 1 029,25 |
| P2000082                    | Gestion Simon Blanchard inc. | Hoses, cruches (sulphate) attaches (Bassin), Peinture, pinceaux Bonhommes accueil                                                                | 203,94   |
| P2000083                    | LOCATION LAUZON AMOS INC     | Location remorque dompeur pour orignal, location de tank 33lbs                                                                                   | 65,18    |
| P2000084                    | M & M NORD OUEST INC.        | Bobine pour lift, filtre à huile, rode à souder, batterie bateau bassin                                                                          | 451,11   |
| P2000085                    | Bélanger Doris               | Déplacement avril 2020, masques matériel et élastique                                                                                            | 174,69   |
| P2000086                    | RP EXPRESS                   | Transport test PP2 et effluent                                                                                                                   | 26,82    |
| P2000087                    | SANIMOS INC.                 | Frais de disposition matières recyclables 14-04-2020                                                                                             | 723,08   |
| TOTAL                       |                              |                                                                                                                                                  | 4 757,09 |

| LISTE CHÈQUES au 14 mai 2020 |                                         |                                                                                                                      |           |
|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N° chèque                    | Nom                                     | Description                                                                                                          | Montant   |
| L2000035                     | MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC           | Retenues à la source - Avril 2020                                                                                    | 4 786,28  |
| L2000036                     | RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA              | Retenues à la source - Avril 2020                                                                                    | 1 757,19  |
| P2000088                     | Bélanger Doris                          | Commission des transports- Mise à jour annuelle au Registre des propriétaires et des exploitants de véhicules lourds | 67,00     |
| P2000089                     | La Capitale Assureur adm. publique inc. | Assurances-collectives - Mai 2020                                                                                    | 1 292,38  |
| P2000090                     | ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.          | Vidange fosse septique                                                                                               | 253,45    |
| P2000091                     | EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.          | Contrat de déneigement 2019-2020, 4 de 4                                                                             | 23 224,95 |
| P2000092                     | Gnak                                    | Hébergement et support annuel - site internet                                                                        | 1 149,75  |
| P2000093                     | RP EXPRESS                              | Transport test PP2                                                                                                   | 13,42     |
| TOTAL                        |                                         |                                                                                                                      | 32 544,42 |

| LISTE DES CHÈQUES 21 mai 2020 |                      |                                                                          |          |
|-------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| N° chèque                     | Nom                  | Description                                                              | Montant  |
| L2000037                      | BELL MOBILITE        | Cellulaires                                                              | 138,12   |
| L2000038                      | HYDRO-QUÉBEC         | Garage/Caserne, Bureau municipal, PP1, Maison citoyen et infrastructures | 1 461,18 |
| L2000039                      | TÉLÉBEC LTÉE         | Maison citoyen et bureau municipal                                       | 267,48   |
| L2000040                      | HYDRO-QUÉBEC         | Luminaires                                                               | 336,65   |
| C2000056                      | Jean-Francois Brochu | Remboursement écocentre                                                  | 411,96   |
| C2000057                      | ATELIER KGM INC      | Inspection annuelle camion incendie                                      | 167,63   |
| P2000094                      | DANIEL TÊTREAU       | Audit Recyc Québec 2019                                                  | 730,09   |
| P2000095                      | ANDRÉ LABBÉ          | Formation - permis délivré sans droit                                    | 96,29    |
| P2000096                      | KOMUTEL INC.         | 11 * locations alerte 911 mensuelles                                     | 126,47   |
| P2000097                      | IMPRIMERIE HARRICANA | Journal avril 2020                                                       | 520,84   |
| P2000098                      | ATELIER KGM INC      | courroie tondeuse                                                        | 99,56    |
| P2000099                      | SANIMOS INC.         | Frais de disposition matières recyclables 27-04-2020                     | 576,71   |
| TOTAL                         |                      |                                                                          | 4 932,98 |

| LISTE DES CHÈQUES 28 mai 2020 |                                         |                                                                                                 |           |
|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N° chèque                     | Nom                                     | Description                                                                                     | Montant   |
| L2000041                      | RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC. | Régime de pension avril 2020                                                                    | 1 518,20  |
| L2000042                      | TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.              | Internet Maison citoyen et bureau municipal avril 2020                                          | 114,86    |
| L2000043                      | HYDRO-QUÉBEC                            | Station de pompage PP2                                                                          | 299,30    |
| P2000100                      | MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE              | Technicien pour analyse des eaux usées 1er janvier au 4 mai 2020                                | 522,78    |
| P2000101                      | Bélanger Doris                          | Déplacement Mai 2020, 200 timbres                                                               | 254,75    |
| P2000102                      | COSTE GUILLAUME                         | Fertilisation, nettoyage, fertilisation pour structure d'entrée Nord et Sud                     | 703,45    |
| P2000103                      | EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.          | Correction de taux selon contrat pour travaux de sablage et sable saison 2018-2019 et 2019-2020 | 7 697,03  |
| P2000104                      | H2Lab Inc                               | Tests affluent et effluent                                                                      | 253,40    |
| P2000105                      | PetroNor                                | Maison du citoyen et caserne/garage                                                             | 1 223,76  |
| P2000106                      | RP EXPRESS                              | Transport test PP2                                                                              | 13,42     |
| P2000107                      | SANIMOS INC.                            | Frais de disposition des matières recyclables 11-05-2020                                        | 487,15    |
| TOTAL                         |                                         |                                                                                                 | 13 088,10 |



## INFO-CITOYEN

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

### À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN

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



#### Article 5

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

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

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

\*\*\*\*\*

#### MÉDAILLES



Il est maintenant temps de faire le renouvellement de la licence de votre animal. Elle est disponible à l'administration municipale du 162, chemin des Prés, au coût de 15 \$ pour 2 ans



#### UN PETIT RAPPEL

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



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



## INFO-CITOYEN

### COVID-19

\*\*\*\*\*

#### OUVERTURE DES PARCS

L'instance municipale de Saint-Marc-de-Figuery vous invite à profiter des infrastructures des parcs tout en respectant les directives de la santé publique. Nous rappelons que les rassemblements de plus de 50 personnes sont interdits. Il est également important de respecter les règles d'hygiène et les 2 mètres recommandés avec toutes personnes ne faisant pas partie de votre famille immédiate.

Soyez également conscients que les lieux publics sont utilisés par plusieurs personnes. Il est donc important de vous laver les mains après avoir utilisé les aires de jeux.

L'instance municipale évaluera au fur et à mesure, dans toutes ses actions, elle suit les recommandations émises par la Direction régionale de santé publique.

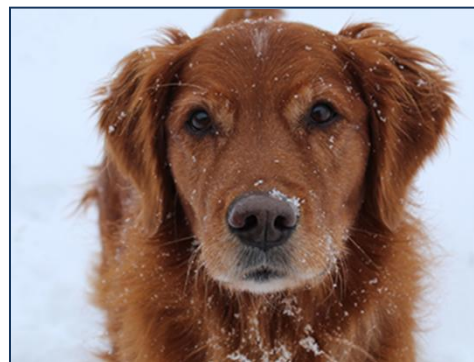
La direction municipale

\*\*\*\*\*

#### Propriétaires de chiens : nouveau règlement provincial

Source : 3 Mar, 2020 Actualités juridiques

Alors que la majorité des règles encadrant les chiens étaient prévues par les municipalités, un nouveau règlement prévoit désormais des règles minimales qui s'appliquent partout au Québec. Ces règles pourraient être différentes de ce qui s'appliquait dans votre municipalité jusqu'à maintenant.



#### Attacher son chien dans les règles

Les chiens doivent toujours être maintenus en laisse dans les lieux publics. Cette laisse doit mesurer 1,85 mètre ou moins. Si le chien pèse 20 kg et plus, il doit aussi porter un licou ou un harnais. Si vous ne respectez pas ces règles, vous risquez une amende allant de 500 \$ à 1 500 \$.

Enregistrer son chien avant la date limite.

Si vous êtes déjà propriétaire d'un chien, vous devez l'enregistrer au plus tard le 3 juin 2020. Cet enregistrement s'effectue auprès de votre municipalité.

Votre chien doit porter en tout temps la médaille que la municipalité vous aura remise lors de l'enregistrement. S'il n'a pas sa médaille, vous risquez une amende allant de 250 \$ à 750 \$.

Des règles municipales parfois plus sévères

Ce nouveau règlement prévoit les règles minimales qui s'applique partout au Québec. Chaque municipalité doit appliquer ce règlement, mais peut aussi prévoir des normes plus sévères sur son propre territoire. Vérifiez auprès de votre municipalité!

Notez que ce règlement provincial ne s'applique pas aux chiens d'assistance.



## INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

### Les Compagnons Maraîcher.e.s

Tournés au cours de la **saison 2018**, les neuf épisodes nous transportent *temporellement et spatialement* à travers une année agricole, représentant ainsi sa saisonnalité. Il s'agit d'une notion importante à travers laquelle sera présentée la vie fermière au fil des saisons, du printemps à l'hiver, et ce sur **neuf fermes différentes**.

La **Série web** est une coproduction entre Les Compagnons Maraîcher.e.s et Maferme.ca. En gros, c'est des compagnons, des agriculteurs.trices, un caméraman et sa lentille, de la sueur, des légumes, des sourires et du plaisir!



Vous désirez visionner les épisodes, voici le lien :

[https://www.youtube.com/channel/UCdm8OnYDCE0JdbwDx\\_mNjEQ](https://www.youtube.com/channel/UCdm8OnYDCE0JdbwDx_mNjEQ)

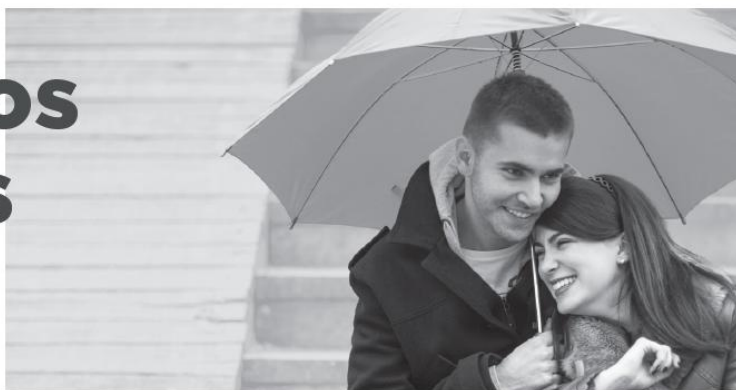
## Protégez vos placements

Votre conseiller compose avec vous un plan d'épargne qui respecte vos attentes et protège vos avoirs.

- Épargne-retraite (REER)
- Épargne libre d'impôt (CELI)
- Placements non enregistrés
- Placements à intérêt garanti
- Prêts REER

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.

\* Cabinet de services financiers



#### Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière  
Conseiller en assurance et rentes collectives  
Responsable en gestion de patrimoine

#### Services Financiers Steve Labbé Inc.

2, 10<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.labbé@agc.ia.ca](mailto:steve.labbé@agc.ia.ca)  
[ia.ca](http://ia.ca)

**ON S'INVESTIT, POUR VOUS**

# INFO-RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION



Voici des données chiffrables concernant quelques éléments de cette 20<sup>ième</sup> collecte annuelle:

| Nombre                                   | Volume               |
|------------------------------------------|----------------------|
| Conteneurs à ferraille                   | 2 de 40 verges       |
| Conteneurs à ordures:                    | 4 de 40 verges       |
| Livres de batteries alcalines :          | 99 livres (45 kilos) |
| Pneus:                                   | 250                  |
| Contenants de peinture 3,41 à 3,71 L:    | 64                   |
| Contenants de peinture 1.14 L et moins : | 25                   |
| Tubes de silicone :                      | 11                   |
| Bombonnes en aérosol :                   | 225 contenants       |
| Bombonnes de propane:                    | 3                    |
| Bombonnes de butane :                    | 10                   |
| Minis-bombonnes de propane :             | 7                    |
| Ampoules fluo compactes :                | 80                   |
| Tubes fluorescents, diverses longueurs:  | 200 pieds au total   |
| Matériel électronique et informatique :  |                      |
| 3 imprimantes                            | 8 téléviseurs        |
| 2 claviers                               | 15 petits appareils  |
| 3 fours à micro-ondes                    | 1 ventilateur        |



C'est Jocelyn Bérubé, journalier-opérateur municipal, Diane Laverdière, conseillère, Daniel Grignon, journalier d'un jour et Jocelyne Bilodeau, agente de développement, qui ont accueilli les citoyens qui venaient déposer leurs rebuts dans les conteneurs selon les matières.



Après analyse de cette journée, un constat a été fait : Trop de matériaux, de produits et d'objets intacts et fonctionnels sont encore jetés, alors nous avons fixé un objectif pour l'an prochain:

**Maximiser le réemploi, la réutilisation, la récupération et la valorisation.**

Lors de la collecte de 2021, nous allons mettre en place un processus permettant d'atteindre cet objectif.

**Nous remercions la population de sa participation et collaboration.**

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

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

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

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



## INFO-ENVIRONNEMENT

### 10 CHOSES À SAVOIR SUR LES PESTICIDES

Les pesticides sont décriés, mais leur utilisation est encore massive.

Le point sur ces substances sujettes à polémiques.



#### Ce sont des substances actives

Les pesticides, également appelés produits phytosanitaires, sont utilisés pour tuer des nuisibles (organismes vivants) susceptibles d'abîmer les cultures et plantations dans le but d'améliorer les rendements et de limiter les pertes. Ils sont soit d'origine naturelle, soit d'origine synthétique.

#### Leur mode d'action est varié

Les pesticides sont soit des herbicides (pour tuer les mauvaises herbes), soit des fongicides (pour tuer les champignons), soit des insecticides (pour tuer des insectes). Leurs modes d'action sont différents : ils peuvent être utilisés en amont en guise de prévention ou en traitement pour tuer l'agent gênant.

#### La France est une grande consommatrice de pesticides

La France est l'une des plus grandes consommatrices de pesticides d'Europe avec l'Espagne. 90 % des pesticides existants sont utilisés en France. Cette utilisation intensive est la conséquence de la politique de sécurité alimentaire menée en France après la Seconde guerre mondiale.

#### Les risques pour la santé

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a répertorié la plupart des pesticides comme étant cancérigènes, toxiques pour l'ADN et pour la fertilité. Etant classés comme perturbateurs endocriniens, ils seraient responsables de certaines maladies telles que la maladie de Parkinson et les cancers hormono-dépendants.

#### Ils sont mauvais pour la planète

Les pesticides mettent à mal la biodiversité. Avec moins d'espèces d'insectes et moins d'espèces de plantes proliférant en milieux agricoles cultivés, ils semblent avoir leur part de responsabilité. Une étude a prouvé que certaines substances contenues dans les pesticides, comme les néonicotinoïdes par exemple, augmentaient la mortalité des abeilles.

#### Ils coûtent cher

Les pesticides représentent un coût non négligeable à l'Etat, de manière directe ou indirecte : frais de santé liés aux maladies chroniques dont ils seraient responsables, coût des règlements et contrôles réguliers, assainissement des eaux et milieux contaminés, etc. Des études ont prouvé qu'aux Etats-Unis au début des années 1990, les pesticides rapportaient environ 27 milliards de dollars par an à l'économie américaine, mais faisaient dépenser 40 milliards de dollars à l'Etat.

#### Une volonté de diminuer leur utilisation

Face aux problèmes de santé et aux conséquences environnementales que les pesticides engendrent, les pouvoirs publics tentent depuis 2012, de mener une politique de réduction d'emploi de pesticides. Cette initiative a été lancée à la suite du Grenelle Environnement, par le biais de plans Ecophyto qui visent à réduire progressivement l'utilisation des produits phytosanitaires en France tout en maintenant une agriculture économiquement performante.

#### Mais une consommation en hausse

Si la volonté des pouvoirs publics est de réduire le recours aux pesticides, paradoxalement, l'utilisation de pesticides est en hausse. Entre 2011 et 2014, leur consommation annuelle moyenne a augmenté de 5,8 %. Elle s'est encore accrue entre 2013 et 2014 avec une hausse de 9,4 %.

#### Certains pesticides sont interdits par la loi

Les pesticides sont étudiés au cas par cas par la loi, au fur et à mesure des études scientifiques, des alertes et des rapports rendus par les différents organismes de contrôle. Selon les risques sanitaires rapportés, ils sont interdits. Les néonicotinoïdes sont les dernières substances à avoir été interdites (septembre 2018), pour l'ensemble des cultures et semences.

#### L'écologie comme alternative

De plus en plus d'agriculteurs tentent de se servir des écosystèmes pour réduire leur utilisation de pesticides. Se servir des écosystèmes consiste à « utiliser » la nature plutôt que d'avoir recours à des produits chimiques par le biais de la permaculture, des insectes prédateurs auxiliaires (comme les coccinelles par exemple), etc.

## PNEUS NORD-OUEST

246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

**DAVID SHEEHY**

sheehy.david@hotmail.com

819 732-0701

PNEUS

ROUES

PIÈCES

MÉCANIQUE

Auto

MAG

V.T.T.

2 temps

V.T.T.

Acier

Moto

4 temps

Remorque

Remorque

Motoneige

Auto

Agricole

Remorque

A\C

Spécialisé

L'AVENIR  
EST AU BRUN



## INFO-COMPOST

DES  
**QUESTIONS ?**

819 732-8501  
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



Saviez-vous que vous pouvez ajouter  
**PAPIERS ET CARTONS BRUTS SOUILLÉS**  
**(non cirés)**  
à votre bac brun?

S'il vous plaît le **GAZON** en  
**TRÈS PETITE QUANTITÉ**

**J'AI FAIM !**  
PAPIERS ET CARTONS SVP

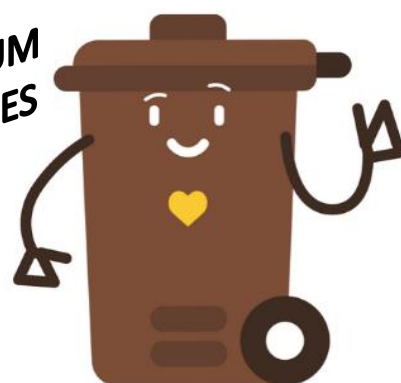


**Idéalement 2/3  
de la matière totale du bac**



**MAXIMUM  
125 LIVRES**

Ceux-ci agissent comme agent structurant  
et contribuent grandement  
aux opérations de compostage



**Tout le monde peut le faire / La vie en brun**



**NOTEZ QUE :**  
**LE PAPIER ET LE CARTON NON SOUILLÉS ONT  
TOUJOURS LEUR PLACE DANS LE BAC BLEU**



L'AVENIR  
EST AU BRUN



## INFO-COMPOST

DES  
QUESTIONS ?

819 732-8501  
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



### Pour éviter les odeurs, mouches et vers blancs dans votre bac brun

- Mettez votre bac brun en bordure de rue à chaque collecte, même s'il contient peu de matières, surtout en période estivale.
- Entreposez le bac à l'ombre, si possible. Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude, au besoin.
- Évitez d'y mettre des liquides.
- Nettoyez régulièrement votre bac à grande eau avec un peu de vinaigre, de bicarbonate de soude ou de savon (évitiez d'utiliser de l'eau de Javel).
- Déposez quelques couches de papier journal ou de carton dans le fond du bac pour absorber les liquides.
- Placez correctement le bac à la rue.

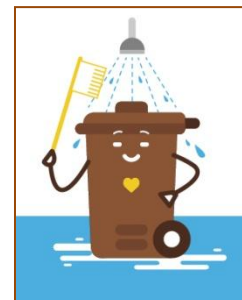


### Pour éviter la présence d'animaux

- Appliquez un peu d'onguent contre la toux (comme du Vicks VapoRub®) autour des trous d'aération de votre bac brun et sur le rebord du couvercle.
- Bloquez l'ouverture à l'aide d'une sangle élastique, mais n'oubliez pas de l'enlever le jour de la collecte!

### Pour faciliter le nettoyage du bac roulant

- Déposez quelques couches de papier journal dans le fond du bac afin de récupérer les liquides et d'éviter que des matières ne collent aux parois.
- Placez correctement votre bac à la rue.
- Évitez d'y mettre des liquides (soupe, lait, jus, etc.).
- Congelez les matières de source animale, soit celles qui sont susceptibles de dégager des odeurs ou d'attirer les mouches.



### Pour congeler les matières animales

- Entreposez les résidus de viande, de poisson et de produits laitiers (au congélateur ou au réfrigérateur) dans un contenant de crème glacée ou de margarine, par exemple, entre les collectes. Ensuite, transvidez-le dans votre bac brun juste avant la collecte et le tour est joué!
- Pas de place au congélateur? Utilisez du papier journal pour envelopper vos résidus de viande ou autres matières humides et potentiellement odorantes. Au besoin, optez pour des sacs de papier pour déposer vos matières dans le bac.
- Vous pouvez également conserver les résidus plus odorants au réfrigérateur si vous manquez d'espace dans votre congélateur, pour un résultat relativement équivalent.

Source : **Document d'information la vie en brun**  
**Disponible sur le site internet de la municipalité :**

<https://drive.google.com/file/d/1LS0LVmZE12ftKfw0Q7tKd5UrDa44xeff/view>

L'AVENIR  
EST AU BRUN



## INFO-COMPOST

DES  
QUESTIONS ?

819 732-8501  
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



### QUELQUES CONSIGNES D'USAGES ESSENTIELLES

#### Capacité maximale des bacs :

- Compte tenu de l'équipement hydraulique du camion utilisé pour la collecte des matières résiduelles,

#### VOICI LE POIDS MAXIMAL DE CHACUN DES BACS :



125 LIVRES

200 LIVRES

200 LIVRES

#### L'importance de faire des couches de matières



**Il est possible de mettre dans votre bac une TRÈS PETITE QUANTITÉ DE GAZON MÉLANGÉ À VOS RÉSIDUS VERTS. Étant donnée le poids, nous vous encourageons à faire de l'herbicyclage, technique qui consiste à laisser les rognures de gazon sur**

**la pelouse après la tonte.** La réussite de la collecte des matières compostables est l'affaire de tous les citoyens, nous vous demandons de prendre connaissance des documents d'informations disponibles sur le site Internet municipal : <https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

#### **AUCUNE MATIÈRE CONSTITUÉE, EN PARTIELLEMENT OU TOTALEMENT, DE PLASTIQUE N'EST TOLÉRÉE :**

- Plastique compostable (sacs ou vaisselle/emballages)
- Plastique traditionnel, biodégradable ou oxodégradable (sacs ou vaisselle/emballages)
- **Sacs de plastique compostables (même certifiés) :** Les sacs de plastique compostables, même certifiés, sont refusés au site de traitement et par conséquent dans le bac brun. Le site de traitement situé à Landrienne ne détient pas l'autorisation pour accepter les résidus alimentaires en sacs de plastique. Toutefois, les sacs en papier sans doublure ou munis d'une pellicule cellulosique sont acceptés.
- **Vaisselle et emballages de plastique compostables (même certifiés) :** La vaisselle et les emballages de plastique compostables sont refusés au site de traitement et par conséquent dans le bac brun. Par contre, la vaisselle et les emballages faits de carton sont acceptés (à l'exception du papier parchemin et du papier ciré). Les items en plastique compostables doivent être déposés à la poubelle pour éviter de contaminer les matières recyclables et les matières organiques.

**EN DATE DU 8 JUIN 2020, LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVE À 16 280 KG!  
BRAVO!**

### QU'EST-CE QU'UN «FEU À CIEL OUVERT»?

Tout **feu brûlant librement ou qui pourrait se propager librement**. Les éléments pyrotechniques (feux d'artifice), les instruments produisant des flammèches ou des étincelles (instruments de soudage) constituent des exemples de feux à ciel ouvert.

Ne sont pas considérées comme étant des installations pouvant créer des flammèches: Foyer au propane ou à l'éthanol. Ces installations peuvent être utilisées lors d'interdiction.

Ne sont pas considérés comme des feux à ciel ouvert: les feux allumés dans des installations prévues à cet effet et munies de pare-étincelles, tels poêle, foyer, contenant de métal. Pour être réglementaires, les pare-étincelles doivent présenter des ouvertures **d'une dimension maximale de 1 centimètre**.

**Veuillez noter!** Les feux qui sont faits sur un sol de terre battue ou de gravier ET dans un foyer muni d'un pare-étincelles (avec ouvertures maximales de 1 cm par 1 cm) sont permis.

Cependant, nous vous invitons à consulter votre municipalité. Cette dernière pourrait avoir une réglementation plus sévère qui aura préséance sur la réglementation du MFFP.

Source : <https://sopfeu.qc.ca/prevenir/quest-ce-quun-feu-a-ciel-ouvert/>

Voici ce qui est permis ou pas permis dans le cas d'une interdiction de feux à ciel ouvert.



#### McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

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

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.  
Avocat

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

39-A, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.avocats@cableamos.com

## INFO-SANTÉ PUBLIQUE

### Coronavirus : 6 erreurs à ne surtout pas faire avec son masque

**Le port du masque s'est démocratisé pour lutter contre la propagation du Covid-19. Pourtant, certaines erreurs peuvent réduire son efficacité à néant. Florilège des principaux écueils à éviter.**



**Laver son masque à l'eau de Javel**

« Pulvériser de l'alcool ou de la Javel sur un masque, pire encore, le faire tremper, dégrade fortement les capacités de filtration du masque », alerte l'UFC-Que Choisir. D'autant plus que les vapeurs de l'eau de Javel restent longtemps sur le tissu, même après de nombreux rinçages. Or, celles-ci sont susceptibles d'irriter les voies aériennes supérieures, surtout en cas de maladie respiratoire chronique telle que l'asthme. L'ANSM préconise un lavage en machine avec une lessive classique à 60 degrés pendant au moins 30 minutes.

**Poser son masque n'importe où**

Après usage, un masque doit être jeté s'il est à usage unique ou lavé s'il est réutilisable. En aucun cas, on ne doit le mettre dans son sac en attendant ni sur la table d'entrée dès que l'on passe le pas de la porte.

**Mal positionner son masque**

Pour être efficace, un masque doit recouvrir le nez, la bouche et le menton. Si on passe son temps à le toucher avec ses mains ou à le mettre au niveau du cou parce qu'il nous gêne, mieux vaut ne pas en porter parce que c'est contre-productif.

**Porter son masque toute la journée**

Un masque, qu'il soit chirurgical ou en tissu, ne doit jamais être gardé plus de quatre heures. On doit donc le remplacer, ou le jeter s'il s'agit d'un masque à usage unique, après ce laps de temps. Mais aussi dès qu'il est humide parce qu'il perd toute efficacité.

**Tripoter son masque en permanence**

Se frotter les yeux, se gratter le nez, s'essuyer la bouche... Autant de gestes que l'on fait une centaine de fois par jour sans s'en rendre compte. Or en cette période de pandémie, on touche de nombreuses surfaces potentiellement contaminées. Il faut donc éviter à tout prix de tripoter son masque pour ne pas l'infecter. Si on doit vraiment le retirer pour quelques instants, on veille à ne toucher qu'aux élastiques.

**Oublier de se laver les mains**

Se laver les mains avant de mettre son masque et au moment de le retirer est indispensable. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'on a touché des surfaces potentiellement contaminées et que l'on risque de s'infecter. On se lave donc soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou du gel hydroalcoolique.

**Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=Coronavirus-6-erreurs-a-ne-surtout-pas-faire-avec-son-masque>**



**MRC D'ABITIBI**

582, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest, Amos (Qc) J9T 1X3  
T 819 732-5356  
F 819 732-9617  
mrc@mrcabitibi.qc.ca

 mrcabitibi.qc.ca  MRCdAbitibi



**SA-PEINT MOBILE INC.**

INDUSTRIEL  
COMMERCIAL  
RBQ : 5683-8220-01

**SABLAGE (JET DE SABLE)**  
**PEINTURE DE TOUT GENRE**

**JONATHAN BOUTIN**  
819 442-0825

## INFO-SANTÉ

### Reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel

Êtes-vous candidat à l'épuisement professionnel (*burnout*)? Quels sont les symptômes de ce syndrome ? Les gens à risque de surmenage professionnel sont souvent de grands passionnés. On retrouve cinq profils de personnalités candidates à l'épuisement.

#### Le grand travailleur

Véritable « machine à produire ». Effectue des tâches qui sont faciles à petites doses, mais irréalisables au-delà d'une certaine limite.

Personnalité : bon gars ou bonne fille.

#### Le sauveur

*Superman* ou *superwoman*. Fait des miracles et choisit des défis que nul autre ne peut relever mieux qu'elle ou lui.

Personnalité : besoin d'être admiré.

#### Le minutieux

Croit que chaque partie de son travail est essentielle et que sa performance a un effet décisif. Pense que le moindre relâchement de sa part entraînera des conséquences catastrophiques.

Personnalité : perfectionniste.

#### Le courageux

Occupe un travail qui ne lui convient pas ou plus. Affronte sans cesse des problèmes qu'il se sent incapable de résoudre. Ne trouve plus de valorisation dans son travail.

Personnalité : victime.

#### L'ambitieux

Éprouve un insatiable besoin d'argent, de prestige ou de pouvoir.

Sacrifie sa vie et se sent constamment menacé par ceux qui ont plus d'argent, de prestige ou de pouvoir que lui.

Personnalité : carriériste.

Plus on estime être à l'abri de l'épuisement professionnel, plus on est à risque. Pourquoi ? On pense n'avoir aucune limite et on entreprend trop de choses par rapport à ses capacités. On nie les symptômes. Dès qu'ils apparaissent, on les camoufle. « Plusieurs grands entrepreneurs m'ont même avoué croire que ceux qui étaient en *burnout* et en dépression étaient des faibles, jusqu'au jour où ils ont été aux prises avec ces maladies », dit la psychologue Pierrette Desrosiers. L'épuisement professionnel ne survient pas tout d'un coup. Il prépare son jeu tranquillement.

#### Voici les diverses étapes ou symptômes du surmenage professionnel :

- 1. On est préoccupé**  
Au début du processus menant à l'épuisement, on est préoccupé par ce qui se passe au travail, mais ça reste le travail.
- 2. On est troublé**  
Les tâches nous apparaissent de plus en plus ardues, et on commence à ressentir certains symptômes physiques ou psychologiques.
- 3. On est obsédé**  
On ne pense plus qu'au travail, on croit fermement que le retour du bien-être qu'on a perdu dépend de la résolution de nos problèmes au sein de l'entreprise.
- 4. On est épuisé**  
C'est l'étape de l'épuisement professionnel lui-même. La détérioration du rendement et de la productivité est évidente. L'aboutissement final de l'épuisement se caractérise par une apathie totale, souvent par une dépression et l'apparition de problèmes de santé.

Si vous vous reconnaissez, il serait sage de consulter avant que vous ou votre entourage ne subissiez des dommages permanents et irréversibles, car l'épuisement affecte également le conjoint, la famille et l'entreprise.

Source : <https://www.coopérateur.coop/fr/mieux-vivre/capsule/reconnaitre-les-symptomes-de-lepuisement-professionnel>

Pierrette Desrosiers, M. Ps., psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires et auteure



**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)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484



#### SERVICES :

Livraison  
Prise de tension artérielle  
Centre de diabète  
Pilulier  
Orthopédie et bas support sur mesure  
Mise en seringue de l'insuline

#### Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

## SECTION DES NOUVELLES SCOLAIRES

### LE PASSAGE VERS LE SECONDAIRE DES ÉLÈVES DE 6<sup>e</sup> ANNÉE A ÉTÉ SOULIGNÉ!

Malgré la situation actuelle, nous avons eu une pensée spéciale pour les 13 élèves qui ont terminé une étape de la vie scolaire et passeront à une autre. Nous aurions aimé les rencontrer en personne, mais nous avons trouvé une façon afin qu'ils sachent que nous sommes fiers de chacun d'eux. Parmi cette cohorte nous y retrouvions 5 jeunes Saint-Marcois!

Au cours des dernières semaines, les agentes de développement Mesdames Catherine Bélanger, Municipalité de La Corne et Jocelyne Bilodeau, Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery ont transmis aux enseignants des livres souvenir des 75<sup>e</sup> anniversaires des paroisses afin qu'ils puissent les remettre aux élèves de la 6<sup>ième</sup> année de l'École Notre-Dame-de-Lourdes de La Corne.

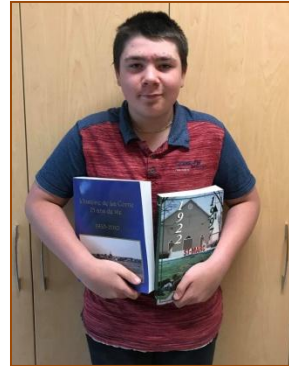
**Votre bon et beau travail scolaire est notre fierté collective. Félicitations!**

Nous vous souhaitons un bel été et une extraordinaire entrée au secondaire l'automne prochain.

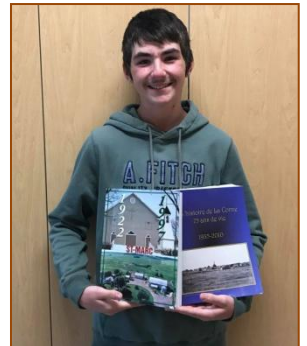
Voilà un exemple d'implication dans le domaine scolaire par la communauté au niveau de la reconnaissance, de la transmission des connaissances du milieu, fier de son capital humain et du sentiment d'appartenance.



Juliette Plante ▲



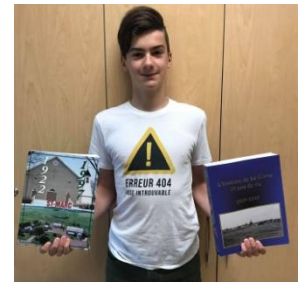
Zachary Bois ▲  
Félix Breton ▼



Émile Lantagne ▲



Émile Parent ►



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

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

**Léo Gagnon, propriétaire**

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

Téléc.: 819 732-0008 - [vcdb@cableamos.com](mailto:vcdb@cableamos.com)

## INFO-PARENTS

### LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS, C'EST UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Depuis 30 ans, le ROEQ, ainsi que ses membres, travaillent à mobiliser la communauté autour de l'importance d'offrir à tous les enfants la possibilité de vivre une enfance en sécurité et sans violence. Qu'il soit question de violence physique, psychologique, verbale, sexuelle, familiale, de négligence ou d'intimidation, le ROEQ et les organismes ESPACE sont des incontournables en matière de prévention de la violence faite aux enfants au Québec.

Les enfants ne sont pas à l'abri de toutes ces formes de violences, particulièrement en période de confinement où ils peuvent vivre un plus grand isolement. La violence familiale peut être exacerbée et les risques de violence sur Internet (cyberprédateurs, cyberintimidation, sextage, etc.) plus élevés, par exemple.

Il est fort possible que certains enfants aient besoin de se confier, de parler de ce qu'ils ont vécu durant cette période de confinement ou de dénoncer une situation de violence. La campagne a donc comme objectif de sensibiliser et d'outiller les adultes à recevoir les confidences d'un enfant.

Lancée principalement sur les réseaux sociaux, la campagne présente une capsule de sensibilisation pour les adultes concernant leur rôle auprès des enfants ainsi que six vignettes permettant de les outiller sur différents sujets :

- Vous vous inquiétez pour un enfant?
- Vos réactions face à une confidence.
- Un enfant s'est confié à vous?
- Au-delà des mots, restez attentif...
- Accueillir les confidences d'un enfant.
- Et si l'enfant n'est pas en sécurité...

<https://espacesansviolence.org/ecoutonsnosenfants/>

- Parents, membres de la famille, membres de la communauté, personnel des milieux de garde et scolaire, organismes communautaires, toutes et tous, avons un rôle à jouer dans la prévention de la violence faite aux enfants et dans la protection de ceux-ci et ce, dès leur plus jeune âge.

# Visitez **iaavenir.ca**

Pour les gens déterminés en  
quête d'accomplissement et  
de réussite personnelle.

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel  
l'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. exerce ses activités.



**Mario Deschâtelets, A.V.C.**  
Directeur d'agence  
Conseiller en sécurité financière  
Conseiller en assurance et rentes collectives

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

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

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

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

**ia.ca**

**iaAvenir.ca**

\* Cabinet de services financiers

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

## INFO-AÎNÉS

### COVID-19 – Engager et alimenter la conversation avec son proche

Comment amorcer le dialogue et s'assurer qu'elles comprennent la situation, son évolution et les consignes? N'oubliez pas non plus l'importance de parler « d'autre chose ». Un échange sain entre vous pourrait commencer par une vérification du niveau de l'anxiété avant d'aborder des sujets plus légers, qui contribueront à diminuer son stress et le vôtre.

#### Utiliser des questions ouvertes

L'emploi de questions ouvertes, simples et directes, elles permettent de repérer rapidement la vulnérabilité d'une personne aînée et de comprendre sa vision de l'actualité :

- **Qu'est-ce que tu sais sur le COVID-19?** Pour éviter que votre proche ait une mauvaise perception de la réalité, il est bon d'évaluer ses connaissances et de les corriger à l'aide de sources sûres. Un tel exercice sera aussi, pour vous, l'occasion de faire le point sur toutes les nouvelles véhiculées quotidiennement (voir notre article [COVID-19 – Les nouvelles : différencier le vrai du faux](#)).
- **Comment te sens-tu face à ça?** La réponse à cette question ne viendra peut-être pas immédiatement, mais n'hésitez pas à rassurer votre proche, à vous concentrer sur ce qui est constructif, sur les aspects de la situation qui s'améliorent, ou en lui rappelant que vous êtes à sa disposition pour parler avec lui, s'il le veut.
- **As-tu des questions, des idées qui te tracassent?** Des questions plus précises nécessiteront assurément une recherche plus poussée de votre part. De nouveau, soyez positif dans votre démarche : utilisez une source sûre, récente et un angle rassurant.
- **Comment t'occupes-tu?** Si votre proche habite à son domicile, son quotidien a sans doute changé. Par sa réponse, vous aurez une idée de sa routine, vous saurez s'il se nourrit correctement, s'il fait preuve d'un minimum d'organisation, s'il s'ennuie... Vous pourrez alors lui proposer de nouvelles habitudes ou certaines activités pour le remotiver.
- **As-tu les coordonnées de ton médecin et de ta pharmacie?** Si ce n'est pas le cas, demandez-lui de les écrire sur un papier et de les laisser à côté du téléphone.

#### Parler d'autre chose... et accepter le refus

Parler uniquement du coronavirus et de tout ce qui l'entoure n'est pas recommandé. Cependant, l'inspiration peut vous manquer dans le choix des sujets. Pourquoi ne pas faire travailler les souvenirs de votre proche? Son éducation, son enfance, son travail, mais aussi ses opinions, ses intérêts... Certains éléments peuvent le rendre émotif, donc abordez des sujets légers, drôles qui apporteront de la lumière dans la conversation.

Il se peut que vos efforts ne donnent pas les résultats escomptés. Votre proche a ses hauts et ses bas; il peut choisir de ne pas parler ou de ne rien faire. Ne prenez surtout pas ce refus comme un échec, comme un manque de volonté ou un excès de paresse de sa part. Plus facile à dire qu'à faire, c'est certain, mais accepter cet état vous évitera de dépenser beaucoup d'énergie pour rien. Laisser votre proche ne rien faire, dormir ou regarder la télévision tout en s'assurant que ce n'est qu'une phase, c'est aussi ça, l'accompagner.

Si vous avez besoin de conseils, d'écoute ou d'information, ou si la situation devient trop difficile, vous pouvez contacter nos conseillères et conseillers du service Info-aidant, tous les jours, de 8 h à 20 h :

Par téléphone : **1 855 852-7784**

Par courriel : [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)



**Cindy Plante**

Conseillère en soins de beauté  
[Astico2@hotmail.com](mailto:Astico2@hotmail.com)  
819-727-6391

**« Contactez-moi pour recevoir un soin du visage et des mains gratuitement! »**



9280-9375 Québec Inc.

#### Installation et Réparation :

- Pavé-uni
- Murets (blocs)
- Bordures
- Clôtures
- Terrassement
- Dégagement de terrain boisé
- Autres projets extérieurs

**ESTIMATION GRATUITE**

Marco Nolet 819-442-1224

## INFO-CULTURE

### Visites virtuelles à faire en famille:

<https://www.quebecvacances.com/95-visites-virtuelles-a-faire-en-famille>



🏠 Lieu historique national du chantier A.C. Davie  
★ EXPOSITION VIRTUELLE : SE GRÉER POUR LE CHANTIER  
👉 **Gratuit**



🏠 Musée minéralogique de l'Abitibi-Témiscamingue (Malartic)  
★ RUÉES VERS L'OR; DES MINES, UNE VILLE : MALARTIC  
👉 **Gratuit**



🏠 Jardins de Métis  
★ EXPOSITIONS VIRTUELLES  
👉 **Gratuit**



🏠 Musée du Fjord  
★ EXPOSITIONS VIRTUELLES  
👉 **Gratuit**



🏠 Moulin Seigneurial de Pointe-du-Lac  
★ MOULIN À FARINE... ET À FARINE DE BOIS!  
👉 **Gratuit**



🏠 Musée des Ursulines de Trois-Rivières  
★ EXPOSITION VIRTUELLE : SUR LES BANCS D'ÉCOLE  
👉 **Gratuit**



🏠 Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke  
★ EXPOSITIONS VIRTUELLES  
👉 **Gratuit**

# 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)



### Les feux dans les terreaux et les végétaux

Depuis l'entrée en vigueur des mesures de restriction sur l'usage du tabac dans les lieux publics, on note une tendance à la hausse des incendies ayant comme source de chaleur des articles de fumeur qu'on a négligemment jetés dans des contenants destinés aux végétaux ou dans des zones de végétation. De ces incendies découlent malheureusement d'importantes pertes matérielles.



**Les matériaux que l'on trouve dans les plates-bandes, les pots de fleurs, les balconnières, etc., sont généralement combustibles.**

En effet, les différents terreaux présents sur le marché ne contiennent souvent que très peu de terre véritable. Plusieurs sont enrichis d'engrais chimiques ou d'autres substances combustibles qui constituent un foyer potentiel d'incendie. Les périodes de chaleur soutenue et de sécheresse au cours de l'été augmentent considérablement le risque d'incendie puisque le sol et la végétation, asséchés, sont plus susceptibles de s'enflammer au contact d'une source de chaleur. Ainsi, lorsqu'on se débarrasse d'un article de fumeur de façon inadéquate ou dans un endroit inapproprié, le feu couvant peut, à tout moment, provoquer un incendie et se propager à des bâtiments.



#### Saviez-vous que?

Un mégot de cigarette peut se **consumer** durant plus de **3 heures** et une flamme est susceptible d'apparaître pendant tout ce temps.

### Comment éviter les feux de terreaux et de végétaux?

#### Débarrassez-vous des mégots de cigarette avec précaution.

- Afin d'éviter tout risque d'incendie lié à une façon inadéquate de se débarrasser d'un article de fumeur, éteignez les mégots dans un cendrier conçu à cet effet, à savoir un contenant non combustible rempli de sable, d'eau, etc.
- Placez les cendriers loin de tout objet ou surface inflammable.
- Avant de vider un cendrier, assurez-vous que tous les mégots sont bien éteints en y versant un peu d'eau.
- Ne jetez jamais les cigarettes ou les allumettes directement à la poubelle.
- Lors de vos déplacements, évitez de lancer vos mégots dans la nature.

#### Source :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/terreaux-vegetaux.html>



**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)

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA  
[trottier.nathalie@rcgt.com](mailto:trottier.nathalie@rcgt.com)

Associée  
Service de fiscalité

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

## RECETTES DU MOIS

### Poulet sauté aux courgettes

#### Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 300 g de courgettes
- 150 g de pousses d'épinard
- 30 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- Sel, poivre



#### Préparation :

##### Étapes

- 1- Rincer les courgettes et les râper sur une râpe à gros trous.
- 2- Nettoyer les pousses d'épinard et les émincer.
- 3- Peler et émincer finement l'ail et le gingembre.
- 4- Couper les blancs de poulet en lamelles.
- 5- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les bâtonnets d'ail et de gingembre, les faire cuire 1 minute, ajouter les lamelles de poulet, tourner, faire cuire 5 minutes en tournant souvent, verser la sauce soja, tourner, laisser cuire encore 2 minutes, ajouter les courgettes râpées, tourner 1 minute, ajouter alors les épinards ciselés, retirer aussitôt du feu, mélanger, poivrer et servir.

- |                                     |                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| • Nombre de personnes : 4 personnes | • Temps de cuisson et repos: 10 minutes |
| • Temps de préparation : 15 minutes | • Facile à cuisiner                     |

Source : <https://madame.lefigaro.fr/recettes/poulet-saute-courgettes-290711-169620>

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

*Sylvie Fleuriste*

**Sylvie Rouillard  
Propriétaire**

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

# CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

## POUR VOTRE DEMEURE SOIT FONCTIONNELLE

### LA CUISINE EST TROP PETITE

Diviser pour mieux ranger, c'est la clé! Séparateurs dans les tiroirs, étagères coulissantes derrière la porte du garde-manger, tiroir-poubelle compartimenté pour le recyclage et le compost... Une cuisine bien conçue nous facilite la vie et se garde plus facilement en ordre, même si la superficie est petite. «Cherchez à gagner de l'espace dans les rangements que vous avez déjà et réduisez vos possessions. Débarrassez-vous de ce qui n'a pas servi depuis deux ans ou plus.»

### LA SALLE DE BAINS MANQUE DE RANGEMENT

On repère tout espace perdu, comme un recoin en hauteur où il suffirait de poser une étagère supplémentaire pour venir à bout du désordre. Le manque de place est un problème très fréquent dans la salle de bains. Il faut sortir des sentiers battus pour trouver des astuces gain de place. Tablette sur la porte de douche, pharmacie-miroir, rangement dans le coup- de-pied du meuble-lavabo, au-dessus de la toilette et derrière la porte. Parfois, des solutions sur mesure valent la dépense!

### LE FOUILLIS RÈGNE DANS LES GARDE-ROBES

Un garde-robe peut contenir un volume de vêtements important, pourvu qu'on l'aménage avec des étagères et des paniers, en plus des tringles. Il faut maximiser l'espace disponible en misant sur des systèmes d'organisation polyvalents. Mais parfois, plutôt que d'ajouter des rangements, une petite réorganisation suffit. Il est possible de récupérer pas moins de 25 % de l'espace de ses penderies et commodes en restructurant son garde-robe.

### ESPACE OPTIMISÉ POUR LA SALLE DE LAVAGE

Habiller un mur complet de rangements était la solution tout indiquée pour rentabiliser l'espace dans cette salle de lavage étroite. S'y côtoient des paniers à linge, des tiroirs, des casiers pour les serviettes ainsi qu'un pratique tiroir auquel suspendre les vêtements délicats. De grands carreaux de céramique mats et quelques accessoires coquets confèrent à la pièce une allure moderne et invitante. Les appareils à grande capacité permettent de faire de grosses brassées et d'expédier rapidement la corvée de lessive. L'agencement soigné des rangements ouverts et fermés crée un espace fonctionnel et ordonné. La quincaillerie décorative et le comptoir noirs apportent un contraste élégant.



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

Tél. : 819 727-9661  
gcloutier@ebenisteriern.com  
jmcloutier@ebenisteriern.com

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

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

**VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ**

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



## LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur



Salut à vous chers St-Marcoises et St-Marcois. Quel beau début d'été nous vivons pour l'instant! Bien que très exceptionnelle pour la saison, la canicule de juin 2020 restera gravée dans nos mémoires. Baignades au lac et siestes au sous-sol pour éviter la chaleur...

Je dois vous avouer que mes chères abeilles ont trouvé que Dame Nature exagérait un peu sur le retour de balancier de la température. Oui, le printemps froid les avait laissées perplexes et elles espéraient de belles chaleurs, mais la canicule exige des abeilles un travail assez incroyable pour assurer la survie de la colonie et le développement de la population. Il faut comprendre la dynamique de la ruche pour saisir toutes les conséquences d'une telle chaleur. La thermorégulation est le nerf de la guerre. Les larves en développement, qu'on appelle le couvain, doivent être maintenues à une température de 20 à 25 degrés Celsius. Par temps froid, les abeilles vont vibrer pour dégager des pertes de chaleur qui vont maintenir la température adéquate dans la ruche. Plusieurs autres stratégies sont utilisées. Par exemple, le miel est stocké aux extrémités de la ruche, il sert donc de couche externe isolante et de masse thermique accumulant la chaleur du jour pour la dissiper lentement la nuit.

Pour ce qui est de diminuer la température de la ruche, le processus est bien différent. Chaque abeille, en travaillant, dégage un peu de chaleur, en plus de la température extérieure accablante. Lorsque 50000 individus, dans un espace de 4 pieds cubes, travaillent sous les 35 degrés Celsius, la technique de refroidissement doit être extrêmement efficace pour éviter que cette chaleur mène à la perte de la colonie.

Il existe au sein de la colonie plusieurs spécialisations de butineuses. Certaines vont récolter le nectar, d'autres le pollen et les butineuses d'eau vont être essentielles à la climatisation. En effet, ces ouvrières vont récolter de fines gouttelettes d'eau dans les points d'eau ou sur les plantes après une pluie ou simplement après une rosée. Elles emmagasineront cette eau précieuse dans leur jabot sur le chemin du retour jusqu'à la ruche. Cette eau sera ensuite déposée à plusieurs endroits stratégiques sur les cadres et le processus de ventilation débutera. Des abeilles seront postées un peu partout pour faire une circulation d'air en battant rapidement des ailes.

L'eau ainsi déposée s'évaporerait dans l'air de la ruche et les ventileuses feront sortir cet air humide à l'extérieur pour en rentrer du sec pour continuer le processus. Il faut savoir que l'évaporation de l'eau est un processus endothermique, ce qui signifie que de la chaleur sera absorbée par la réaction. On peut donc dire que la chaleur de la ruche sera transformée en humidité qui sera rapidement évacuée à l'extérieur.

Pour comprendre le mécanisme d'absorption de chaleur de l'évaporation, essayez de prendre une douche avec la porte de la salle de bain ouverte et la ventilation en marche. Votre ventilateur de plafond fait le travail des abeilles et la porte ouverte assure un renouvellement d'air sec. Quand vous sortirez de la douche, les gouttelettes d'eau sur votre corps vont s'évaporer étant donné que l'air ambiant est sec. Vous allez donc avoir froid car cette évaporation va extraire de la chaleur de votre corps. Si vous aviez laissé la porte fermée, l'air serait saturé d'eau, l'évaporation n'aurait pas lieu et vous ne sentiriez pas cette fraîcheur. Les abeilles utilisent ce principe pour climatiser leur ruche, elles sont tellement géniales, n'est-ce pas?

Je vous laisse en vous remerciant de l'achalandage exceptionnel que nous avons vécu dernièrement à la boutique de la Miellerie. Vous avez été des centaines à venir acheter des fleurs, des plants, du miel, des produits transformés et plein de produits régionaux. Nous avons de nouveaux produits pour vous, venez nous voir de temps à autres pour nos classiques et pour des découvertes. Léane et Christine vous feront des produits de boulangerie et pâtisserie les mercredi et vendredi. Nous avons aussi dorénavant les produits de la boucherie du Brack de La Sarre, le bœuf carboneutre de Dupuis ÉcoBeuf, les tartes de Becs sucrés, les Kombuchas Écorce, des légumes d'Éden Rouge et bien d'autres produits, On vous attend!

## CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous.

Après quelques chroniques, je trouvais intéressant, de vous expliquer l'idéologie qui a inspiré ma pratique en tant qu'accompagnatrice holistique.

Dès le départ, je voulais aider les gens à recontacter leur pouvoir créateur; à reprendre confiance en leurs capacités, en leurs valeurs, et ce, dans le plus grand respect de l'Être unique en soi. Je voulais qu'ils se sentent écoutés, sans jugement, en toute confiance. Qu'ils puissent rester ouverts à une multitude de possibilités. J'ai donc créé mon premier logo dans cette optique.

J'ai d'abord choisi mes couleurs, dont l'orangé qui, pour moi, représente la chaleur humaine, la compassion et, au risque de paraître fleur bleue, le rouge pour une atmosphère remplie d'amour. Puis, j'ai dessiné l'image que je considérais comme la plus représentative pour moi : un être ailé, magique, qui guide et accompagne vers un monde de possibilités. Quelque chose pouvant s'apparenter à une fée. La représentation que j'en avais faite était légèrement puérile et les gens la confondaient avec un papillon. Sachez que depuis l'hiver 2019, mon être ailé s'est \*transformé, montrant toute la maturité et la solidité qui se sont installées avec le temps. C'est très symbolique n'est-ce pas?

C'est que la symbolique et la métaphore sont employées fréquemment dans mes séances. Elles permettent d'atteindre la personne plus en profondeur. Cette façon de faire permet une belle ouverture d'esprit vers un processus de changement intérieure qui, en fait, est simplement la capacité à transcender ce qui fait obstacle à son évolution personnelle. En guidant la personne à travers conscient et inconscient, dans son monde intérieur, elle y trouve ses propres solutions parmi les ressources (très souvent insoupçonnées) qu'elle porte en elle. Il y a quelque temps, j'ai même demandé à une artiste d'ici, Nathalie Pageau, de créer une peinture sur verre avec cette même idéologie. Le résultat fut stupéfiant! Elle a su reproduire avec exactitude tous les éléments importants pour moi. \*Vous pouvez aller y jeter un coup d'œil en suivant le lien au bas du texte.

Voici un exercice simple pour reconnecter à votre belle puissance de façon plus consciente:

- Reconnectez avec un évènement où l'une de vos actions vous a apporté une belle réussite, une grande fierté;
- Adoptez une position qui s'apparente le mieux à ce sentiment que vous aviez (épaules relevées, solides, etc.);
- Faites vibrer cet état à travers tout votre corps en vous le remémorant dans ses moindres détails (sons, images, sensations, odeurs, etc.) et observez le changement qui s'opère en vous pendant ce temps;
- Observer maintenant comment vous vous sentez pour la continuité de votre journée;
- Avez-vous gagné en assurance? En estime de vous-même? En un mieux-être quelconque?

Bonne reprise de pouvoir à tous!

Carole Laurendeau  
Accompagnatrice holistique.

\* Liens Facebook : Carole Laurendeau,  
Accompagnatrice holistique, vidéo « L'évolution  
de mon logo »

\* Liens YouTube : 4.Carole Laurendeau,  
Idéologie de mon accompagnement



**CAROLE LAURENDEAU**  
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac  
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

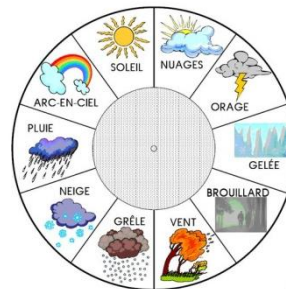
Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.



## CHRONIQUE MÉTÉO

# METEO



Au moment d'écrire ces lignes (le 7 juin) la température devrait être près des normales pour fin juin et le mois de juillet; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 25 et le minimum était de 10 pour le mois juillet. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 90mm de pluie en moyenne... 2018 ayant été une année avec beaucoup de pluie!

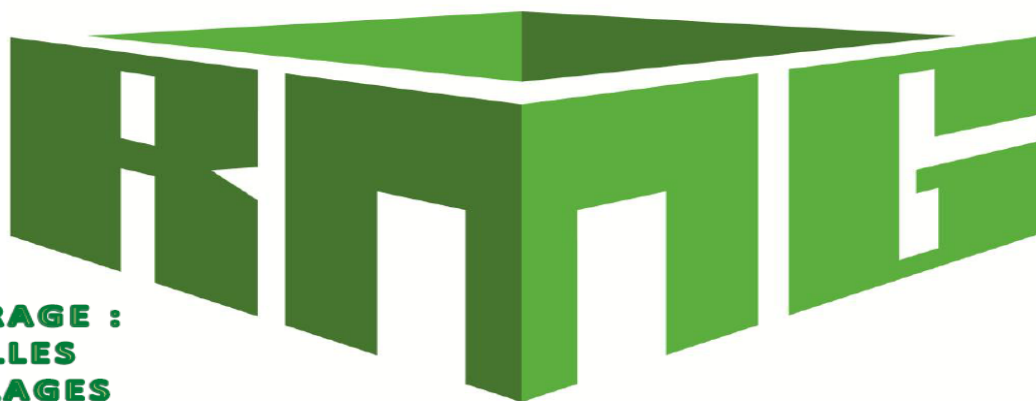
L'été est enfin arrivé!

Serge Larouche

Chroniqueur

**RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL**

# FONDACTIONS



**COFFRAGE :**

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

**LESTER P. MCNEIL  
PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

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

## SECTION DES NOUVELLES

### THÉ PAS SEUL

Ce projet a été créé pour sensibiliser les gens à parler lorsqu'ils vivent un moment difficile. Tu peux offrir le « **Thé pas seul** » à une personne de ton entourage pour lui signifier que tu es là pour elle. Ça peut arriver à tout le monde de traverser une période sombre. Il ne faut pas hésiter à en parler à un ami ou à un intervenant. La santé mentale ça nous concerne tous et ensemble, on est plus forts.

Vous pouvez vous procurer le « Thé pas seul » à Amos au coût de 5\$ chez Lemerrier, au Dépanneur de l'Est, chez Ultramar, et au Magasin C.D. Boutin de Saint-Marc de Figuiery. (Pour 5 produits et plus, contactez en privé Thérèse Veillette sur facebook).



**Les fonds amassés par la levée de fond « Thé pas seul » seront remis au Centre de Prévention suicide d'Amos et ils seront utilisés afin de rendre des services directs à la population de la MRC Abitibi. Nous vous remercions infiniment de votre participation.**

Merci aux Immeubles Jackand sans qui le projet n'aurait pas vu le jour.

Merci à Imprimerie Harricana d'y mettre ses couleurs.

Merci à Mélanie Tremblay et à Martine Roch d'avoir la santé mentale à cœur.

Merci à Amos Toyota de croire à mes projets.

Merci aux participants de la vidéo : Le Maire Sébastien D'Astous, Maxim Martin, Marilee Marcoux, Adam Gélinas, Sarah Champagne et sa fille Béatrice, Mathieu Drolet, Lucienne Audet et Agathe Jobin.

Si vous ou un de vos proches avez besoin de soutien immédiat composez le **1 866 277-3553** (1 866 APPELLE) ou le **811 \*2** pour parler un intervenant **24 h, 7 jours**.

Pour contacter le Centre Prévention suicide d'Amos composez le 819-732-5473.

Parler du suicide sauve des vies et ensemble nous **pouvons** faire la différence!

Thérèse Veillette  
Initiatrice du projet

**Soudure et Mécanique ind**  
**PERRIER**

**Mario Perrier**  
Propriétaire

415 route 111  
Saint-Marc-de-Figuery, (Québec)  
J0Y 1J0

**Tel. 819.444.6812**

**Soudure mobile**  
**Mécanique industrielle**

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

## SECTION DES NOUVELLES

### ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



Voici notre nouvelle résidente Saint-Marcoise accueillie au cours des derniers mois.

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 sac cadeau qui contenait un certificat cadeau d'une valeur de vingt 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  
un couple qui a accueilli un nouveau  
membre à leur famille au début de  
l'année 2020.*

*Valérie Ménard et Cédric Boutin en  
compagnie d'Adèle née le 3 janvier  
2020 et sa grande sœur Logane.*

**LOCATION AMOS**  
  
Experts en location  
**LOU-TEC**  
**INDUSTRIEL**

### «LE BON OUTIL»

- Location d'équipements
- Vente d'équipements
- Service de mécanique et d'entretien
- Unité mobile 24/7
- Livraison

621, avenue du Parc  
Amos (Québec)  
J9T 4M7

Téléphone: 819-732-8301  
Site internet : [www.locationamos.com](http://www.locationamos.com)



## SECTION DES NOUVELLES

### AUTRES RETOMBÉES DE LA JOURNÉE ENVIRONNEMENT 2020 RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION

Se départir d'objets devenus inutiles à l'un fait le plaisir à l'autre. Cela comble des besoins collectifs et individuels, rend les gens heureux de participer à la campagne de récupération, recyclage, réutilisation et valorisation dont nous faisons la promotion locale depuis maintenant 20 ans. De plus, cela diminue les coûts d'enfouissement des matières résiduelles par l'instance municipale. C'est aussi dans le principe de donner au prochain !

Voici **quelques exemples** d'objets qui ont détourné le chemin du site d'enfouissement **aux bénéfices des organismes de la communauté et des citoyens**:

Un attelage à chevaux fait parti maintenant des éléments d'exposition de la Boutique de Forge du Parc Héritage, un bel héritage au patrimoine collectif.



Une boîte à tirage originale est très utile à la Bibliothèque municipale.

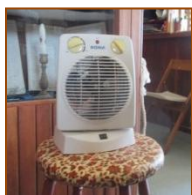
Des tuyaux d'arrosage sont des outils pratiques pour l'arrosage des plantes qui enjolivent les terrains publics municipaux.

Un touret de fil vide pourra être utilisé lors d'événement extérieur tel que le Festyball ou les Festivités Champêtres.



Un panier de basket provenant a comblé un besoin d'une famille ainsi que de vieux pneus pour faire des jeux extérieurs.

Des petits garçons ont découvert des bicyclettes qui convenaient à leurs besoins.



Une unité climatisée murale et un radiateur d'appoint seront très utiles au Musée de la Poste.

Une pelle à neige supplémentaire ne sera pas de trop à l'infrastructure sportive municipale.



Un lave pieds, des jouets, une cage de transport pour petits animaux, vaisselle et une laveuse à pression ont été transporté et remis à la Petite Boutique d'Amos, entreprise d'économie sociale territoriale.

Des modèles désuets de ski alpin seront réutilisés pour faire des skis de traîneaux.

**MERCI À TOUS POUR VOTRE APPORT À LA PROTECTION DE NOTRE ENVIRONNEMENT!**

INSTALLATION  
RÉNOVATION  
COMMERCIAL  
RÉSIDENTIEL  
INSTITUTIONNEL

**Danny Lamoureux**  
392, route 111 Ouest  
Amos, Qc J9T 2Y2  
admin@lamoureuxelectricien.com  
T. 819 732-3500 • F. 819 732-1658



MEMBRE DE LA CORPORATION  
des maîtres-électriciens du Québec

**DL**  
Entrepreneur Électricien  
**& ASSOCIÉS**  
9141-1736 Québec inc.

**GROUPE**  
**PAIR**

255, 4<sup>e</sup> Avenue, Val-d'Or (Qc) J9P 1G7  
113, boul. Mercier, Amos (Qc) J9T 2P2  
819 825-1032 | 1 877 825-1032  
info@groupeorpair.com  
www.groupeorpair.com



## SECTION DES NOUVELLES

### VOS PERSONNAGES FÉTICHES DE LA SAISON ESTIVALE SONT AU POSTE D'ACCUEIL DE NOTRE VILLAGE!

Lorsque la température a été du rendez-vous, Jocelyne et Myriam se sont exécutées!

C'est quatre personnages qui se sont intégrés dans le beau paysage campagnard Saint-Marcois estival.

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



Ce projet a été mis en place en 1997, en effet ce type de personnages nous accompagnent, en saison estivale, depuis 24 ans. Pour ce qui est de Jocelyne, c'est avec un grand plaisir qu'elle les a créés, pour une 21<sup>e</sup> année. Cette année, Miryam Grignon a participé à la réalisation des personnages. Les utilisateurs de la Route 111 sont accueillis par des personnages flamboyants au regard audacieux.

Nous y avons mis 9 heures au total pour concrétiser ce visuel de 4 personnages, voilà

ce qu'on peut faire avec quelques morceaux de jute, des restants de peinture, du tulle, des râteliers à feuilles, des tuyaux de plastique et des vadrouilles et cela en compagnie des maringouins et des mouches noires!

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

Une étape préliminaire a été exécutée en avril. Aux 4 à 5 ans, il faut rafraîchir les couleurs des accessoires, soient les yeux, les bouches, les sourcils et les nez. Le sablage et la repeinte a pris 6 heures, ce qui fut fait bénévolement. Cette étape permet que nos personnages aient des regards plus vifs et audacieux!

Il est important de mentionner que la peinture utilisée pour la conception de ces personnages provient de la collecte de peinture lors de la journée annuelle de l'environnement. Alors chers citoyens et chères citoyennes, vous contribuez grandement à la réalisation de cette effigie locale depuis au moins depuis 20 ans!



«ACCUEILLIR, C'EST DANS LEUR NATURE»

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

## SECTION DES NOUVELLES



### PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION HORS FOYER ILOTS DE RÉCUPÉRATION EXTÉRIEURS

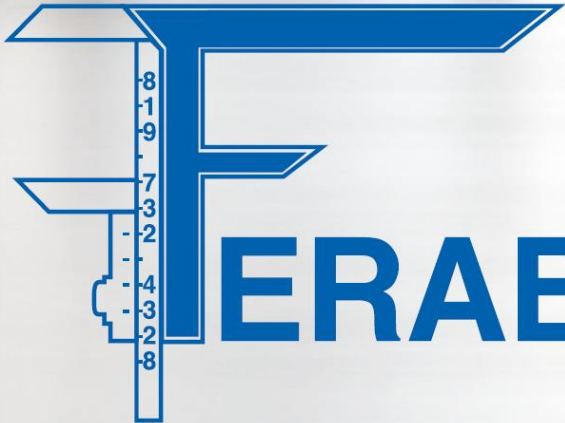
Grâce à une demande collective, la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery ainsi que 6 autres municipalités de la MRC d'Abitibi ont pu acquérir des ilots de récupération extérieurs à un prix plus que réduits. En juin 2019, cette initiative a été présentée par Madame Jocelyne Bilodeau, agente de développement, au Réseau des agentes de développement de la MRC d'Abitibi dont le résultat a été un achat collectif de 25 équipements. La MRC d'Abitibi a géré la demande collective au programme de récupération hors foyer.

**La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery a acquis 9 ilots de récupération extérieurs au coût de 2 813,67 \$ au lieu de 9 007,93 \$ une économie de 6 124,26 \$**

Au cours des dernières semaines, les ilots ont été installés à la Maison du Citoyen, à l'infrastructure sportive, dans les parcs municipaux, au Parc Héritage, au Site historique du patrimoine religieux, à l'Administration municipale et au Dépanneur C.D. Boutin au grand plaisir de notre cher «Bidou» Fernand Laprise, qui apprécie grandement cet ilot étant donné qu'il en fait l'entretien.



Voilà une belle initiative collective au bénéfice de l'environnement!



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

**FERABI INC.**

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

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

## SECTION DES NOUVELLES



### NOUS SOMMES À LA 27<sup>ième</sup> SAISON D'ACCUEIL TOURISTIQUE AU PARC HÉRITAGE!

Nous accueillons des visiteurs 7 jours semaines! Pour une 3<sup>ième</sup> année, tous les Saint-Marcois **qui accompagnent des visiteurs** lors d'une visite au Musée de la Poste et la Boutique de Forge **les accès seront gratuits**. Ils auront qu'à présenter une preuve de leur lieu d'habitation en montrant par exemple : le permis de conduire ou un compte de taxes.

**Venez découvrir l'exposition!**

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

**Bienvenue à tous!**



Voici les guides-animateurs qui se feront un plaisir de vous accueillir : **Sara-Maude Cloutier, Myriam Grignon et Olivier Beauchemin**. La photo a été prise dans la partie du parc que l'on appelle «Le coin des amoureux». Les bacs à fleurs qui décorent le paysage ont été récupérés lors de la journée environnement de 2019. Nous leur avons refait peau neuve avec une petite couche de peinture, voilà un autre exemple de retombée de la journée annuelle de l'environnement au bénéfice du bien collectif municipal.

**Téléphone : 819 732-0376**

**Cellulaire : 819 442-0094**

**Fax : 819 732-3859**

**[www.optilog.com/sheehy](http://www.optilog.com/sheehy)**

**Propriétaire :**

**Danny Corriveau et Marc Levasseur**

**Excavation**  
**DGM inc**  
**819 732-0376**

**Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration**  
**Creusage de tout genre**

**Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde**

**Vente de terre noire, sable, gravier, pierre nette et 0 3/4**

**238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0**

**[excavationgilbertsheehy@hotmail.com](mailto:excavationgilbertsheehy@hotmail.com) - [exc.dgm@outlook.com](mailto:exc.dgm@outlook.com)**

## SECTION DES COMMUNIQUÉS



Bonjour à vous,

Nous vivons une année exceptionnelle, que personne n'avait prévue. Confinés, nous devons écouter les consignes de la santé publique et du Premier Ministre.

En ce sens, les bénévoles de la section MRC Abitibi de la Croix-Rouge ne pourront pas faire le porte-à-porte habituel et ainsi accumuler des dons pour répondre aux besoins des sinistrés qui sont très grands. Nous tentons donc de vous rejoindre d'une nouvelle façon. La Croix-Rouge a créé un portail internet qui vous permet de donner spécifiquement dans notre MRC et ainsi combler nos besoins. [www.croixrouge.ca/mrcabitibi](http://www.croixrouge.ca/mrcabitibi)

Si vous n'avez pas accès à internet ou ne voulez pas faire un don par ce moyen, vous pouvez envoyer un chèque par la poste à l'adresse suivante :

Croix-Rouge section MRC Abitibi  
CP 161, Amos Qc J9T 3A6

PS si vous envoyez un don de plus de 10 \$ par la poste, assurez-vous de donner votre adresse postale ou d'une adresse courriel pour recevoir votre reçu.

Vous nous aideriez en propageant ce message afin que nous puissions rejoindre le plus de personnes possible : SVP contacter vos parents, vos amis et vos connaissances. Par contre, si un de vos contacts vous dit qu'il refuse toute sollicitation, nous vous demandons de nous le faire savoir par courriel à [cmrcabitibi@outlook.com](mailto:cmrcabitibi@outlook.com)

Tout don est accepté, car plus le montant accumulé sera élevé, mieux nous répondrons aux besoins des sinistrés de notre MRC.

Je vous suis très reconnaissante pour votre don et/ou votre collaboration à la diffusion de ce message. Je vous remercie très chaleureusement.

Murielle Angers-Turpin, Présidente d'honneur 2020-2021

# BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**

**Puitbec** GROUPE

**1-800-567-5829**  
**www.puitbec.com**

**PARTOUT  
EN  
RÉGION**

- ▶ Évaluation professionnelle avec estimations budgétaires
- ▶ Accompagnement tout au long de la démarche
- ▶ Foreurs d'expérience
- ▶ Équipements à la fine pointe de la technologie
- ▶ Forage par double rotation

**L'EXPERTISE  
DU FORAGE**  
**ADAPTÉE À VOS PROJETS**

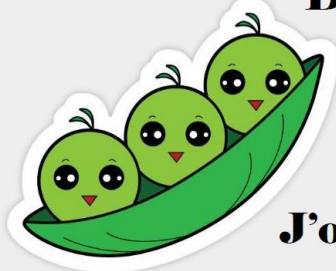


## **Légumes frais locaux**

**sans engrais chimique ni pesticides de chez vous!!**

**(depuis 2018)**

**Directement à Saint-Marc-de-Figuery !**



**J'offre toujours mes merveilleux produits**

**fait-maison incluant des desserts,  
des confitures, des marinades, etc.**



**Pour plus de renseignements et disponibilités,**

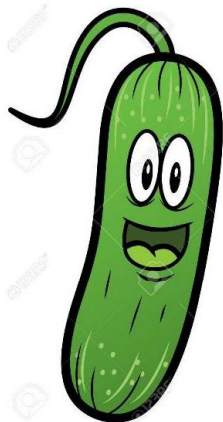
**svp me contacter (Tanya Carrier)**

**au 819-444-8110**

**ou par Facebook via ma page**

**Les jardins Koja !!**

**\*\*\*AU PLAISIR\*\*\***



## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### Reprise des visites résidentielles

La MRC d'Abitibi reprendra ses visites de bâtiments résidentiels et agricoles auprès des municipalités desservies par son service de l'évaluation municipale.

#### Informations importantes et règles à suivre

- Inspections extérieures seulement;
- Pour les travaux intérieurs, les techniciens vous poseront les questions pour mettre à jour votre dossier de propriété et, au besoin, vous demanderont des photos;
- Si vous êtes absents, ceux-ci laisseront une note vous demandant de les rappeler.

*Merci de votre collaboration !*



Service de l'évaluation municipale  
MRC d'Abitibi // 819 732-5356  
service.evaluation@mrcabitibi.qc.ca

**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.



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

Sébastien Lemire - Député d'Abitibi-Témiscamingue

**En toutes circonstances,  
je suis là pour vous!**



Contactez-nous pour connaître  
les mesures de soutien  
qui sont offertes pour vous.

- Travailleurs
- Travailleurs autonomes
- Entreprises
- Organismes



**www.lemire.info**  
1 800 567-6433

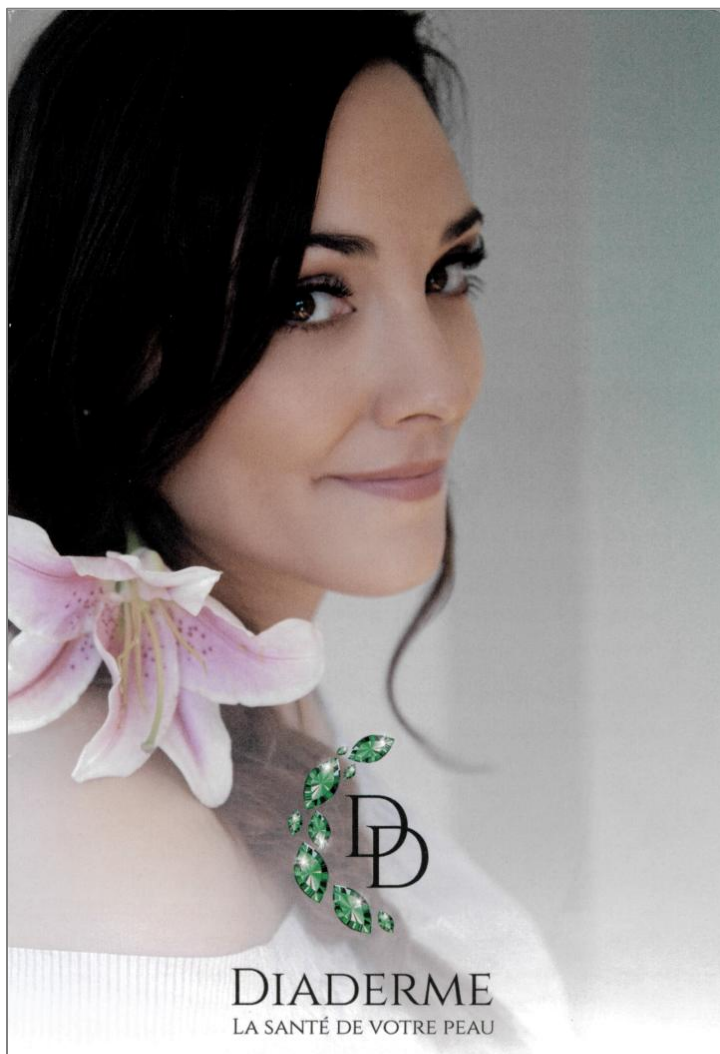


**Découpe à forfait  
Vente de boeuf**

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



LES PRODUITS HAUT DE GAMME  
DIA-LIFT DES PLUS EFFICACES!

BOUTIQUE EN LIGNE  
DIADERME.CA



Nos lignes de soins pour la peau haut de gamme sont des plus efficaces. Dédies à la santé et à la beauté de la peau et reconnues pour ses résultats qui offrent des solutions pour chaque type de peau. Nous vous proposons un éventail complet de solutions à chaque préoccupation cutanée.

## Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



### BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis  
pour tous les types de peaux

**BioTense**  
Collection  
Biologique Anti-Âge  
Végétalienne, sans gluten,  
hypoallergénique.



**BioAcne**  
Collection  
Biologique Anti-Acné  
Contrôler. Prévenir. Éliminer.  
Haute performance

**BioFemme**  
Collection Biologique  
Soins Féminins  
Pour tous les stades  
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne  
281, chemin des Riverains  
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0  
819-727-1960  
cosmetiquediaderme@gmail.com



Nous nous engageons à offrir des services et une main-d'œuvre qui surpassent les standards de l'industrie.

## TEM entrepreneur général Chef de file de l'industrie!

En tant que chefs de file dans l'industrie, nous sommes **la référence** pour la réalisation de vos travaux. Nous sommes **fiers** d'offrir des services et une main-d'œuvre **hautement qualifiée**.

Nos équipements **modernes** contribuent à augmenter le rendement et la **qualité** de vos projets que vous nous confiez.

### Nos services :

|                   |                 |                                                           |             |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Génie civil       | Égout - Aqueduc | Excavation                                                | Déneigement |
| Transport de vrac | Travaux miniers | Transport par fardiers, diabolos et 4 <sup>e</sup> essieu |             |

2726, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1  
Téléphones : 819-732-8583 ou 1-877-732-8583  
Télécopieur : 819-732-0342  
Adresse électronique: [info@tem-entrepreneur.ca](mailto:info@tem-entrepreneur.ca)  
Site Internet : [tem-entrepreneur.ca](http://tem-entrepreneur.ca)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### HORAIRE – JUILLET 2020 LOCAL DE SANTÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous  
Avec vous !*

**Infirmière : Guylaine Bisson**

🕒 **jeudi 2 juin:**

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

**«Les modifications sont apportées à l'horaire en raison des vacances d'été. Merci de votre collaboration.»**

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

- \* Pour consulter un intervenant psychosocial, communiquer avec l'accueil psychosocial du CLSC au 732-3271. Merci!

### LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

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

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

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

🕒 **lundi**

**6 juillet:**

**Landrienne**

### CONSIGNES POUR LA SANTÉ COURANTE DANS LES VILLAGES

- ▶ Veuillez prendre note que les prises de sang et autres soins se feront **par rendez-vous seulement**, et ce, jusqu'à nouvel ordre.
- ▶ Vous devez communiquer avec le 819-732-6696 au poste 4202 pour prendre votre rendez-vous.
- ▶ Étant donné que l'infirmière est seule dans certains villages, la porte sera barrée lorsqu'un patient sera à l'intérieur pour éviter que plusieurs personnes soient assises en même temps dans la salle d'attente.
- ▶ Nous vous demandons de rester dans votre véhicule et d'attendre que l'infirmière vienne débarrer la porte afin d'accéder au bâtiment.

Merci de votre compréhension!



**Fin de semaine  
de PLEIN AIR  
PARTY de  
bureau  
Sortie  
SCOLAIRE  
CAMPS de  
VACANCES  
Rassemblement  
FAMILIAL...**

**Grande SALLE /  
cuisine /  
DORTOIR  
4 CHALETs**

**Domaine Opasatica**  
Centre de villégiature  
(819) 763-8161  
[www.opasatica.com](http://www.opasatica.com)  
[info@opasatica.com](mailto:info@opasatica.com)



## CONTACT AVEC L'ÉTAT

### Notaires & conseillers juridiques

Me Michel Lantagne  
Me Martine Corriveau  
Me Gabrielle Morin  
Me Valérie St-Gelais  
Me Sébastien Banville-Morin  
Me Paméla Trottier-Poirier  
Me Catherine Pomerleau  
Me Claudine Bérubé  
Me Annabelle Lefrançois  
Me Jonathan Lavergne  
Me Vincent Adam-Grenier  
Me Myriam Gervais  
Me Katy Veilleux  
Me Alexandra Bolduc



#### Services professionnels :

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

22, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, bureau 301,  
**Amos** (Québec) J9T 1T8  
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

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

[www.pmeinter.com](http://www.pmeinter.com) [pmeinter@notairesabitibi.com](mailto:pmeinter@notairesabitibi.com)

*Une étude de quatorze (14) notaires à votre service*



## RAPPORT DE TITRES

Saviez-vous que votre notaire est en mesure de vous garantir un titre de propriété incontestable? Grâce à un examen des titres approfondis, le notaire peut déceler les charges aux droits réels susceptibles d'affecter, de limiter ou de dévaluer votre droit de propriété, tels que les hypothèques, les saisies, les jugements, etc. La garantie sur les titres offerte par le notaire suite à des recherches minutieuses est une protection dont vous ne pouvez pas vous passer.

Pour acheter en toute quiétude, contactez un notaire expérimenté chez PME INTER Notaires ABITIBI inc.



# ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

*Camions - INTERNATIONAL - Pièces*

**819 732-3331**

Consultez notre site internet : [www.equipementamos.com/home.aspx](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**





# Juillet 2020



| Lundi                                                                                                                                                                                                                   | Mardi                                                                           | Mercredi                                                                                        | Jeudi                                                                                                                                         | Vendredi                             | Samedi                               | Dimanche                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Événement à venir :</b><br>L'Heure du conte de l'Halloween : 28 octobre 2020<br>Dégustation bières et saucisses : 7 novembre 2020                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |                                      |                                                                                                                     |
| <b>INVITATION - RAPPEL</b><br>Les attrait du Parc Héritage, le Musée de la Poste et la Boutique de Forge sont ouverts du lundi au vendredi de 9 h 00 à 17 h 00 ainsi que le samedi et le dimanche de 13 h 00 à 17 h 00. |                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |                                      |                                                                                                                     |
| 29 <br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                           | 30 <i>Sortie du journal</i><br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h            | 1 <i>Fête de la Confédération</i><br><br>Biblio fermée<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h | 2 Services du CLSC au 10, ave. Michaud :<br>Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30<br>Consultation : 9 h 30 à 11 h<br><br>Services municipaux fermés | 3<br><br>Services municipaux fermés  | 4<br><br>Services municipaux fermés  | 5 <br><br><i>Messe 9 h 30</i>    |
| 6 <br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                            | 7<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                      | 8<br><br>Biblio fermée<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                 | 9<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                                    | 10<br><br>Services municipaux fermés | 11<br><br>Services municipaux fermés | 12 <br><br><i>Messe 9 h 30</i>   |
| 13 <br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                          | 14 <i>Tombée des textes journal</i><br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h    | 15<br><br>Biblio fermée<br><br>Services municipaux de 8 h à 18 h                                | 16<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                                   | 17<br><br>Services municipaux fermés | 18<br><br>Services municipaux fermés | 19 <br><br><i>Messe 9 h 30</i>  |
| 20 <br><i>Sortie du journal</i><br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                             | 21 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h | 22<br><br>Biblio fermée<br><br>Services municipaux de 8 h à 18 h                                | 23<br><br>Services municipaux de 8 h à 16 h                                                                                                   | 24<br><br>Services municipaux fermés | 25<br><br>Services municipaux fermés | 26 <br><br><i>Messe 9 h 30</i> |
| 27 <br><br><b>SERVICES MUNICIPAUX FERMÉS POUR LA PÉRIODE DE VACANCES</b>                                                             | 28<br><br>Services municipaux fermés                                            | 29<br><br>Services municipaux fermés                                                            | 30<br><br>Services municipaux fermés                                                                                                          | 31<br><br>Services municipaux fermés | 1<br><br>Services municipaux fermés  | 2 <br><br><i>Messe 9 h 30</i>  |

## SOUHAITS À NOS FINISSANTS SCOLAIRES

Chers finissants et finissantes scolaires Saint-Marcois, peu importe ce que vous allez faire dans la vie, sachez que l'important n'est jamais ce que vous «faites», mais ce que vous «êtes». Certains iront au cégep, d'autres sur le marché du travail. Certains reprendront leurs études plus tard parce qu'ils se cherchent encore, parce qu'il existe plus d'un chemin pour réaliser ses rêves. D'autres changeront cent fois d'idées, de carrières. Certains expérimenteront la vie en appartement, d'autres retourneront chez leurs parents.

Surtout, je vous souhaite d'être heureux, le plus souvent possible, de vous donner le droit de choisir ce que vous voulez être. D'assumer votre différence. Vous êtes uniques, beaux et remplis de talents. C'est difficile de croire en soi, en ses rêves. Alors, ne laissez jamais personne les briser.

Osez! Aimez! Oui, aimez...et tout le reste n'est que superflu. Le monde, notre monde, se portera toujours mieux grâce à vous. Merci.



Jocelyne Bilodeau, agente de développement

# Esthétique Nancy Harvey

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



Des résultats visibles dès  
le premier  
traitement

## Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

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

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

### Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

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

### Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

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

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

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

ESTHÉTIQUE  
**NANCY HARVEY**  
MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

**SUR RENDEZ-VOUS**  
SITUÉ À ST-MARC-DE-FIGUERY, EN PLEINE NATURE (À 15 MINUTES D'AMOS)

☎ 819 727-1960  
n.harvey@cableamos.com  
📍 EsthetiqueNancyHarvey  
diaderme.ca

#### SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

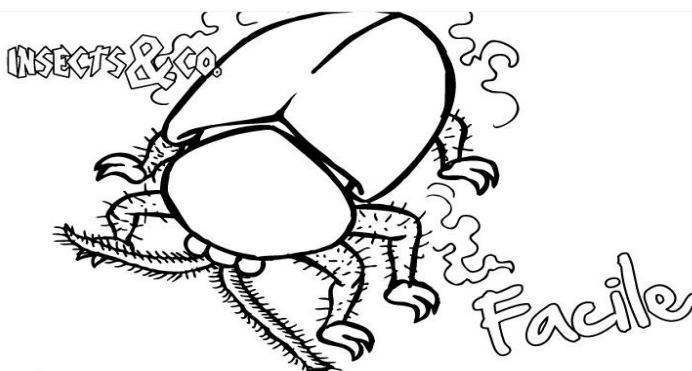
- Facial personnalisé (acné, rosacée, hydratant, raffermissant)
- Soin du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soin du buste/Soin du dos
- Traitement circulatoire pour les jambes
- Enveloppements corporels (détoxifiant, relaxant, amincissant, cellulite)
- Exfoliation au sel de la mer Morte
- Photo-rajeunissement (IPL)
- Photo-épilation (IPL)
- Consultation personnalisée
- Certificat cadeau disponible





## PAUSE CAFÉ

Aide Maman et les Enfants à trouver le chemin pour se rendre au service de crème glacée.



### Insectes rampants

LIMACE  
VER

ESCARGOT  
MILLEPATTES

CHENILLE

Horizontal - vertical

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | R | E | V | E | M | I | D | W | Y | B |
| Q | H | C | W | J | I | V | G | J | W | T |
| W | M | A | K | P | L | Ç | D | O | H | Z |
| E | K | M | V | H | L | V | X | A | T | D |
| L | H | I | T | S | E | K | Y | V | O | H |
| L | O | L | K | X | P | E | R | V | G | Q |
| I | P | Ç | C | A | A | Q | W | G | R | N |
| N | P | G | B | E | T | V | Y | Q | A | V |
| E | S | A | T | S | T | J | I | V | C | B |
| H | Q | I | E | Y | E | H | Y | W | S | H |
| C | W | A | X | Z | S | R | X | M | E | X |



Mario Boutin, Raynald Corriveau  
propriétaires

### VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

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



Cub Cadet



Husqvarna



Jonsered

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

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

Courriel : [info@locationlla.com](mailto:info@locationlla.com) - Site Internet : [www.locationlla.com](http://www.locationlla.com)

**Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :**

|                                     |            |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|
| Carte professionnelle :             | 6 \$/mois  | 55 \$/année  |
| Un quart de page :                  | 9 \$/mois  | 85 \$/année  |
| Demi-page :                         | 13 \$/mois | 125 \$/année |
| Page entière intérieure:            | 16 \$/mois | 155 \$/année |
| Page entière couverture intérieure: |            | 205 \$/année |
| Page entière couverture extérieure: |            | 305 \$/année |

Ce journal est distribué gratuitement dans les foyers de Saint-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 45 \$/an ou gratuitement par Internet.

Nous vous invitons à communiquer avec l'une des personnes de l'équipe du journal pour participer à la conception du journal.

Les personnes ressources sont :

Doris Bélanger, responsable de la section municipale  
819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice  
819-732-8601

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

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

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

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

|                | DATES DE LA<br>RÉCEPTION DES TEXTES | DATES DE SORTIE DU<br>JOURNAL |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Janvier 2020   | 21 janvier 2020                     | 27 janvier 2020               |
| Février 2020   | 18 février 2020                     | 24 février 2020               |
| Mars 2020      | 24 mars 2020                        | 30 mars 2020                  |
| Avril 2020     | 21 avril 2020                       | 27 avril 2020                 |
| Mai 2020       | 19 mai 2020                         | 25 mai 2020                   |
| Juin 2020      | 23 juin 2020                        | 29 juin 2020                  |
| Juillet 2020   | 14 juillet 2020                     | 20 juillet 2020               |
| Août 2020      | 25 août 2020                        | 31 août 2020                  |
| Septembre 2020 | 22 septembre 2020                   | 28 septembre 2020             |
| Octobre 2020   | 20 octobre 2020                     | 26 octobre 2020               |
| Novembre 2020  | 24 novembre 2020                    | 30 novembre 2020              |
| Décembre 2020  | 15 décembre 2020                    | 21 décembre 2020              |

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 Orse

Ébénisterie  
Neault

Ferme  
Simon Cloutier

#### ▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

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

#### ▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

#### ▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

**SADC**

Société  
d'aide au développement  
des collectivités  
HARRICANA

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

# LA NOUVELLE ÉQUIPE **THIBAUT** AMOS



Thierry Lambert  
Marc-André Boucher  
Vincent Frigon



**Venez rencontrer la nouvelle équipe de Thibault Chrysler Amos!**

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

Téléphone : 819-732-5247 Site Internet : [www.thibaultchrysler.com](http://www.thibaultchrysler.com)



**BOUTIQUE À LA FERME**

**CENTRE JARDIN PRINTANIER**

- **Miels et produits transformés**
- **Chandelles en cire d'abeille**
- **Boulangerie et pâtisserie**
- **Produits régionaux**
- **Légumes de champs et de serre**
- **Fleurs, jardinières et plants de légumes**

**LA BOUTIQUE EST  
RÉOUVERTE**

**DU LUNDI AU  
VENDREDI 11H À  
17H**

**SAMEDI 11H À 16H**

**Réservation ou informations / 819 727-1920 / [info@mielgrandeourse.com](mailto:info@mielgrandeourse.com) /  
[www.mielgrandeourse.com](http://www.mielgrandeourse.com) / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0**