

Volume 32 – Numéro 6

Décembre – Janvier 2020

Expéditeur

Municipalité de Saint-Ambroise

330, rue Gagnon

Saint-Ambroise, Québec G7P 2P9



L'ARDOISE



Que Noël et la nouvelle année  
soient la promesse de jours de  
bonheur, de paix et de santé.

*Goyeuses Fêtes!*



DONNEZ GÉNÉREUSEMENT À LA GUIGNOLÉE!

1<sup>er</sup> et 5 décembre 2019





## Lac à l'Épaule



Le 19 octobre dernier, le conseil municipal a tenu une journée d'étude portant sur toute l'organisation municipale. Tous les éléments de notre structure ont été étudiés, que ce soit l'administration, les loisirs, les travaux publics, les ressources humaines. Le but est d'en arriver à prévoir ce que sera Saint-Ambroise dans 5 ou 10 ans et de mettre ses forces en évidence. Pour l'occasion, nous nous sommes faits accompagner par M. Steeve Jones de la firme Pro-Gestion. Toute cette démarche sera normalement terminée vers le mois de mai 2020.

## Congrès des municipalités

Du 25 au 28 septembre dernier, j'ai assisté au Congrès des municipalités à Québec. Le point majeur de ces quatre jours a été l'annonce par le Premier ministre François Legault d'une entente sur le pacte fiscal. Il s'agit d'un point du pourcentage de la taxe de vente qui reviendra aux municipalités. Tout n'est pas ficelé dans les moindres détails mais d'après des estimations réalistes, Saint-Ambroise devrait recevoir 325 000 \$ pour les 5 prochaines années. Pour 2020, le montant sera d'environ 31 000 \$ et augmentera jusqu'à 106 000 \$ en 2024.

## MRC du Fjord-du-Saguenay

Le projet de règlement modifiant le règlement d'aménagement et de développement ayant pour objet de permettre certains usages secondaires en lien avec l'agriculture et le plan de développement de la zone agricole et de permettre, à certaines conditions, des usages non agricoles dans les affectations agricoles, a été adopté. En termes plus clairs, plusieurs petites entreprises œuvrant dans le secteur agricole vont pouvoir être créées ou se développer.

## Joyeuses Fêtes!!!

Comme c'est la dernière parution de l'Ardoise en 2019, j'en profite pour souhaiter à toute la population ambrosienne, mes meilleurs vœux pour le temps des Fêtes. Profitez bien de ces moments privilégiés avec vos parents et amis(es) pour entretenir, renouveler ou même créer des liens qui vous sont précieux.

Au plaisir de se retrouver tous et toutes en 2020.

C'est le meilleur souhait d'une municipalité qui se veut proche de sa population.

**Joyeuses  
Fêtes!!!**

**Hôtel de Ville**

**Veillez prendre note que les bureaux administratifs seront fermés du 24 décembre 2019**

**au 3 janvier 2020 inclusivement.**

**De retour le 6 janvier!**

**Joyeuses Fêtes!**

**PORTES DE GARAGE L-G**

MEILLEUR PRIX AU QUÉBEC

lesentrepriseslemieuxgagne@hotmail.com

CAROLINE LEMIEUX

Les entreprises Lemieux-Gagné INC.

418-540-8774

455 Aulnaies, st-ambroise, G7P 2B3





MUNICIPALITÉ DE SAINT-AMBROISE

# Conseil municipal



Service incendie  
Commission des loisirs  
Ardoise

418 672-6085



**Deny Tremblay**  
Maire



418 672-2396

Mairie  
Ressources humaines  
Politique MADA



**Jérôme Lavoie**  
District #1



Ressources humaines  
Finances  
SADE  
Vie et hygiène du milieu

418 815-9426



**Nicholas Tremblay**  
District #2



418 672-6410

Vie et hygiène du milieu  
Santé, bien-être, loisirs et culture  
Maison des Jeunes  
Urbanisme



**Nathalie Perron**  
District #3



Santé, bien-être, loisirs et culture  
Maison des jeunes  
Commission des loisirs

418 672-2944



**Gabriel Brassard**  
District #4



418 672-4616

Finances  
Service incendie  
Commission des loisirs



**Nathalie Girard**  
District #5



**Nicole Dufour**  
District #6



418 672-1141

Ressources humaines  
SADE  
Festival de la Chanson  
Transport adapté  
Urbanisme  
Politique familiale



MUNICIPALITÉ DE SAINT-AMBROISE

# Informations générales



## L'ARDOISE

Média communautaire interactif

## ÉDITEUR

Municipalité de Saint-Ambroise  
330, rue Gagnon, Saint-Ambroise Québec G7P 2P9  
www.st-ambroise.qc.ca

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Geneviève Tremblay, montage  
Stéphanie Fillion chroniqueuse notariale bénévole  
Annie-Claude Guay, chroniqueuse santé bénévole  
Jérôme Lavoie, conseiller responsable  
Deny Tremblay, maire  
Carolle Perron, directrice générale

Téléphone : 418 672-4765    Télécopieur : 418 672-6126

## DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN : 1207-8638

## TIRAGE



## PROCHAINE ÉDITION

DATE DE TOMBÉE : 15 janvier 2020  
DATE DE SORTIE : 3 février 2020

Date de la prochaines assemblée de conseil

16 décembre 2019

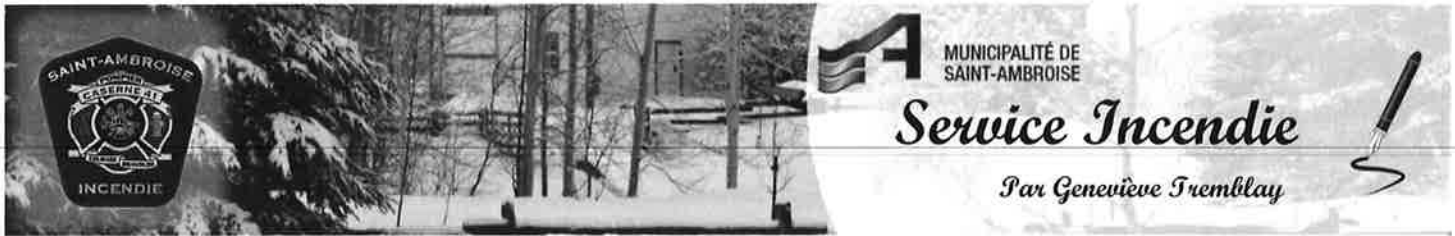
## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À RETENIR

Hôtel de ville : 418 672-4765  
Télécopieur : 418 672-6126  
Service des loisirs : 418 672-2588  
Aréna Marcel-Claveau : 418 672-4020  
Complexe Socio-culturel : 418 672-2253  
Bibliothèque : 418 672-2253

URGENCES MUNICIPALES  
418 672-4765 et faire le 8

# URGENCE 9-1-1





## LE CHAUFFAGE AU BOIS

En moyenne 235 incendies surviennent chaque année au Québec, résultant d'une installation ou utilisation inadéquate des appareils de chauffage au bois. En plus de faire des victimes, ils entraînent des pertes matérielles importantes. Si vous désirez vous procurer un appareil de chauffage au bois, les conseils suivants sont de rigueur:

- ⇒ Vérifiez que le sceau de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) ou de l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis (US/EPA) apparaisse. Un appareil certifié réduit de façon marquée les émissions polluantes de fumée et de cendre autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- ⇒ Faites poser l'appareil et la cheminée par un professionnel.

### Avant la première utilisation de la saison froide

- ⇒ Examinez la cheminée à l'aide d'un miroir pour vous assurer qu'il n'y a pas de débris qui l'obstrue.
- ⇒ Assurez vous que la maçonnerie et les joints à l'intérieur sont intacts.

### ☞ Faites ramoner la cheminée chaque année ☞

#### Utilisation de votre appareil de chauffage

- ⇒ Entrez seulement quelques bûches à la fois et conservez-les loin du foyer.
- ⇒ Utilisez du bois sec.
- ⇒ Faites brûler quelques bûches à la fois et de petites tailles.

- ⇒ Faites entrer assez d'air dans le foyer pour que les flammes soient vives afin que la combustion soit complète.

### Une zone dégagée est primordiale

- ⇒ La zone autour du foyer doit être dégagée.
- ⇒ L'air doit circuler librement.
- ⇒ **AUCUN matériaux inflammables à proximité!**

### Les cendres chaudes

Les cendres doivent être jetées dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique. Le contenant doit être déposé à l'extérieur sur une surface incombustible et à plus d'un mètre de tout bâtiment.

### Soyez à l'affût

Faites inspecter la cheminée si le mur derrière le foyer devient chaud. En cas de feu de cheminée, fermez la clé, sortez immédiatement et appelez le 9-1-1.

### Monoxyde de carbone

L'avertisseur de monoxyde de carbone combiné à un avertisseur de fumée est un allié précieux pour votre sécurité. Il est conçu pour déclencher une alarme avant que la concentration de monoxyde de carbone dans l'air soit dangereuse pour votre vie ou votre santé. Dès qu'il est en alarme, évacuez la résidence et faites le 9-1-1.

Source: [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca)



**Depuis plus de 30 ans !**

**Clinique dentaire**  
CHICOUTIMI-NORD  
ST-AMBROISE

Tous les services de dentisterie et de prothèses disponibles pour toute la famille

DR Pierre Bouchard  
DRE Caroline Potvin  
Dr Nicolas Pilote

**418 543-4330**

2181, boul. de Tadoussac  
Chicoutimi-Nord

Urgence  
Jour & soir

**418 672-4141**

477, rue Simard  
Saint-Ambroise

La journée porte ouverte tenue en octobre dernier a été un succès. Plus d'une cinquantaine de personnes sont venues visiter la caserne. Le brunch annuel, comme à chaque année, fut lui aussi couronné de succès. **Un gros MERCI à toute la population pour leur participation!**





## Des nouvelles de la Commission des Loisirs

Le 23<sup>e</sup> octobre avait lieu l'assemblée générale annuelle. Le Conseil d'administration pour la prochaine année sera composé des membres suivants: M. Harold Lévesque, Mme Marie-Josée Dallaire, Mme Émilie Bouchard, Mme Carole Gagné, Mme Yvonne Gagnon, Mme Alyssa Tremblay, M. Joël-Étienne Myre, Mme Nathalie Girard, M. Jérôme Lavoie et M. Gabriel Brassard. Cette équipe dynamique assurera le suivi des dossiers en cours, la planification et la réalisation des activités et projets pour 2020. Les membres souhaitent souligner et remercier l'implication de Mme Sabrina Tremblay qui a terminé son mandat cette année.

### Patinoire

Une nouvelle patinoire sera à votre disposition pour la prochaine saison, près du Complexe Socio-Culturel. Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier du Regroupement Loisirs et Sports Saguenay Lac Saint-Jean, en partenariat avec la Commission des Loisirs ainsi que l'entreprise Constructions rénovations LPF. Merci aux partenaires!

### Équipements sportifs usagés gratuits, prêts de raquettes et de skis de fond

Un coffre aux sports est situé à l'Aréna Marcel-Claveau. Vous y trouverez plusieurs paires de patins et d'équipement de hockey. Récupérez ou déposez des items qui serviront à nouveau. Nous offrons également un service de prêt de raquettes pour adultes et enfants ainsi que des skis de fond pour enfants avec fixations prémontées. Ces équipements sont disponibles gratuitement au Complexe Socio-Culturel. Réservez au 418-672-6293.

### Les joies de l'Hiver

- Patinoire, glissade et sentier de ski de fond (Complexe Socio-Culturel):
- Événement « Vive l'hiver! »:
- Activités de la semaine de relâche:

## Multisport pour les jeunes

Ces activités gratuites offertes les vendredis au Complexe Socio-Culturel ou au gymnase de 18h30 à 20h30, se termineront le 13 décembre et reprendront à compter du 17 janvier.



### Cours et activités

Visitez le site internet de la municipalité au [www.st-ambroise.qc.ca](http://www.st-ambroise.qc.ca) et cliquez sur l'onglet Culture, sport et loisirs afin de consulter le Guide des activités offertes. Les cours qui se déroulent au Complexe Socio-Culturel, à l'Hôtel de Ville ainsi qu'au gymnase, recommenceront à partir du 6 janvier ou selon la pro-

### Ateliers 3 à 5 ans

Ces activités de socialisation, développement et d'apprentissage par le jeu, proposent aux enfants : bricolages, activités ludiques et sportives, chansons, ateliers culinaires, bibliothèque et autres. Une session débutera en janvier, selon les inscriptions. Informez-vous au 418-672-6293.



Janvier à mars  
Samedi 15 février  
2 au 6 mars





## Des nouvelles du Collège

Chers lecteurs,

Nous avons été sélectionnées pour vous informer de ce qui se passe au Collège Saint-Ambroise depuis le début de l'année. Plusieurs activités ont été organisées pour les élèves depuis la rentrée scolaire.

### Pour l'écologie, l'école agit!

Le thème de cette année est l'écologie. Toutes les classes de notre établissement avaient leur sujet et devaient présenter leurs réflexions à leurs camarades. Par exemple, une classe travaillait sur l'importance de l'eau, une autre sur les animaux, la nature et pleins d'autres sujets fascinants. Pendant une semaine, une personne est venue faire le tour des classes pour informer les élèves de l'impact que font la pollution et le gaspillage de l'eau. La classe de Mme Claudia Rathé a eu l'idée de faire une poubelle de compostage pendant toute une journée. Ils ont remarqué qu'en une semaine, l'école pouvait remplir un sac poubelle complet de compostage. En 2020, le compostage sera obligatoire selon l'article que nous avons lu dans le journal « La Presse » dans certaines régions du Québec.

### Cueillettes de bleuets

En septembre dernier, toutes les classes de l'école de la maternelle 4 ans à la 6<sup>e</sup> année sont allées à la Ferme Rivard et filles pour cueillir des bleuets. Les élèves pouvaient rapporter les fruits de leur récolte pour cuisiner des délices aux bleuets. C'était une très belle expérience pour tout le monde!



### Halloween

Cette année, l'Halloween a été un succès pour notre école. Un défilé a été organisé pour observer les costumes les plus originaux. Il y avait entre autre, un bol de céréales, une distributrice de jus, des clowns et plein d'autres costumes intéressants. Les costumes les plus originaux de chacune des classes défilaient dans le gymnase et les

grands gagnants se méritaient des bonbons.



### Élections

Le 11 novembre dernier, chaque classe de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année a élu un député pour siéger sur le comité d'élèves. Bientôt, le 21 novembre, une présidente d'école sera élue parmi les deux députées de 6<sup>e</sup> année : Andréa Ste-Marie de la classe 601 et Maélie Savard de la classe 602. Bonne chance les filles!



Nathalie Pageault  
propriétaire

35 ANS  
DEJA

# Salon Nathalie

Coiffure unisexe - Bronzage UVA

**418-672-4046**

515, rue Simard, St-Ambroise, G7P 2S6



### Activités sportives



Depuis octobre dernier, un nouveau projet a été mis en branle par le comité sportif de l'école. À l'entrée du midi, tous les élèves participent à une course autour de la cour. Cette petite période de course, ou plutôt jogging, a pour but de les faire bouger et de s'assurer qu'ils entrent en classe disposés et prêts à mettre leurs neurones en action !!!

Le 15 novembre dernier, plus de 70 élèves de l'école ont participé au festival de soccer de la Commission scolaire. L'équipe sportive de l'école: le Phénix a été très bien représentée tout au long de ce festival.

### Force 4

Le Collège Saint-Ambroise a été sélectionné pour participer au tournage de la webtélé Force 4. Seulement deux écoles dans la région ont été choisies. Ce projet est mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le gouvernement du Québec. C'est un programme de soutien aux écoles afin de leur offrir de l'équipement et des idées pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour. Tous les élèves pratiquent la chorégraphie d'une danse qui sera présentée dans le cadre de l'émission. Le 19 novembre dernier, l'équipe de tournage a débarqué dans nos murs pour tourner une émission. Tout le monde a bien hâte de voir le résultat final.

## **CONFÉRENCE – ENTRÉE LIBRE – CONFÉRENCE**

### **ÊTES-VOUS DANS UNE SECTE?**

**DIMANCHE LE 8 DÉCEMBRE DE 9:30 à 13:30  
À L'ÉGLISE DU CHRIST DE ST-AMBROISE AU 53 RANG EST**

**REPAS DU MIDI GRATUIT POUR TOUS!**

**BIENVENUE À TOUS ET À TOUTES!**

**3 PRÉDICATIONS PRÉSENTÉES PAR L'ÉVANGÉLISTE JEAN GRENIER.**

**1. QU'EST-CE QU'UNE SECTE? 2. COMMENT SORTIR D'UNE SECTE? 3. L'ÉGLISE DU CHRIST EST-ELLE UNE SECTE?**

L'Église du Christ de St-Ambroise, située au 53 Rang Est, vous invite à une conférence de trois messages sur le thème des sectes. Ce thème que nous vous proposons pour cette conférence est pour le moins d'actualité. En effet, le 'christianisme' de notre époque continue à se diviser de plus en plus par de nouvelles églises avec de différentes doctrines et pratiques. En plus, il y a les autres religions — de plus en plus divisées en elles-mêmes aussi — qui vont à l'encontre des enseignements chrétiens. Où est donc la Vérité dans tout ça? Y-a-t-il une religion où l'on peut vraiment connaître et vivre les Vérités Éternelles? Est-ce possible d'être dans une secte sans même s'en rendre compte? Avec les enseignements de la Parole de Dieu, la Bible, je vous propose les moyens que le Seigneur et ses Apôtres nous ont transmis, noir sur blanc, pour se prémunir efficacement contre les sectes. *Jean Grenier*

10:00 - 10:30 1<sup>ère</sup> PRÉDICATION  
Qu'est-ce qu'une secte?  
10:45 - 11:45 2<sup>ième</sup> PRÉDICATION  
10:45 - 11:15 La Sainte Cène  
11:15 - 11:45. Comment sortir d'une secte?

12:00 - 12:45 DÎNER GRATUIT  
Gracieuseté de l'Église du Christ de Saint-Ambroise  
12.45 - 13:30: 3<sup>ième</sup> PRÉDICATION  
L'Église du Christ est-elle une secte?

**POUR PLUS D'INFO CONTACTEZ-NOUS: 418-817-3197 — [egliseduchristsaglac@gmail.com](mailto:egliseduchristsaglac@gmail.com)  
Visitez notre site web <http://egliseduchristausaguenay-lac-st-jean.ca>**





MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

*Nouvelles locales*

*Par Geneviève Tremblay*



Vous reconnaissez cette magnifique Chevrolet Biscayne 1958 de couleur rouge ? Vous l'avez sûrement déjà vu se promener par une belle journée d'été ou même stationnée devant l'église un jour de mariage. Eh bien, ce petit bijou appartenant à M. Daniel Fillion, n'a pas fini de faire du kilométrage car elle a été choisie par la compagnie *Snap On* pour faire partie de son calendrier 2020. Ce concours est plus particulièrement américain et le calendrier sera vendu partout aux États-Unis et au Canada. M. Fillion est le seul Québécois ayant la chance d'apparaître dans leur prochain calendrier. La Municipalité tient à féliciter M. Fillion pour cet honneur. Gageons que la célèbre Chevrolet n'a pas fini de faire tourner les têtes.

### Une voiture qui n'a pas fini de faire tourner les têtes!



Chevrolet Biscayne 1958, propriété de M. Daniel Fillion

POSTES

CANADA

CANADA

POST



Pour la période des Fêtes, le bureau de poste sera fermé les 25 et 26 décembre 2019 ainsi que le 1er janvier 2020



*De partout... jusqu'à vous*

*Vous recherchez des idées cadeaux originales et vous désirez faire plaisir à vos proches?*

Le bureau de poste de St-Ambroise a plusieurs suggestions pour vous!

Cartes cadeaux: Visa, Mastercard, Amazon, Play Station, Itunes, Air Canada ainsi que plusieurs produits philatéliques et pièces de la Monnaie Royale Canadienne

#### **Saviez-vous que vous pouvez:**

- Faire retenir votre courrier durant vos absences? Peu dispendieux et sécuritaire!
- Connaître à l'avance le coût de l'envoi de votre paquet? Il vous suffit d'acheter les boîtes à tarif fixe
- Trouver au bureau de poste toute une gamme de produits d'emballage afin de gâter ceux et celles qui sont loin de vous?
- Faire livrer vos achats directement et en toute discrétion au bureau de poste?
- Envoyer de l'argent à l'autre bout de la ville ou à l'autre bout du monde sécuritairement avec Money Gram?
- Payer vos droits de douane et taxes en lignes avant l'arrivée de votre paquet?
- Faire du bureau de poste votre adresse de livraison pour vos achats en ligne avec FlexiLivraison?
- Remplir votre formulaire douanier en ligne avant d'expédier votre paquet?

Passez au bureau de poste ou consultez le site de Postes Canada pour plus d'informations à [postescanada.ca](http://postescanada.ca)

*Toute l'équipe du bureau de poste de St-Ambroise vous remercie de votre confiance et vous souhaite une magnifique période des Fêtes!*

37, rue Gaudreault, St-Ambroise (Québec) G7P 2J0 (418) 672-2398





## Le testament doit-il être lu?

À une certaine époque, la toute première étape menant à la liquidation complète d'une succession consistait en la lecture du testament. Il s'agissait d'une tâche solennelle, assumée par le notaire en présence de tous les héritiers. Cette pratique a toutefois été abandonnée au fil du temps. Or aujourd'hui, les notaires proposent de plus en plus de la rétablir, car ils peuvent adéquatement renseigner les héritiers sur le contenu du testament et sur les effets des clauses qui s'y retrouvent.

La lecture du testament sera aussi l'occasion idéale pour le notaire de répondre à toutes les questions que les héritiers pourraient se poser. L'objectif étant alors de dissiper tout malentendu pouvant donner lieu à des conflits. Les conflits sont particulièrement présents lors d'un décès. Chaque personne souffre d'un deuil à sa propre façon et c'est pour cette raison qu'il arrive parfois des frictions entre les membres de la famille. De plus, lorsqu'un conflit survient chaque personne est touchée par ce dernier, car il ralentit le règlement de la succession. Enfin, si le notaire effectue la lecture du testament il expliquera au liquidateur (*exécuteur testamentaire*) son rôle et ses responsabilités. Tous les héritiers seront dès lors au fait des démarches qu'il devra entreprendre et des délais approximatifs qu'elles nécessitent souvent.

Vous souhaitez qu'un notaire fasse lecture de votre testament après votre décès? Rien de plus simple. Il suffit de prévoir une clause en ce sens dans votre testament et votre notaire se chargera de convoquer tous vos héritiers le moment venu.

Rappelez-vous que la lecture du testament est une bonne façon de s'assurer que le règlement de la succession sera entamé dans un climat harmonieux. Le liquidateur (*exécuteur testamentaire*) et les héritiers seront rassurés quant aux démarches à suivre pour respecter les dernières volontés du défunt.

Pour finir, la période des Fêtes vous offre une occasion unique de vous rassembler en famille, de vous rappeler les bons souvenirs et de laisser de côté les conflits familiaux. Je vous souhaite de joyeuses Fêtes et une bonne et heureuse année 2020 !

Me Stéphanie Fillion, notaire





### Plus d'idées pour moins de déchets!

Chaque jour, nous consommons nombres de produits pouvant être nuisibles autant pour nous que pour l'environnement. Une fois l'utilisation terminée, nous **ne** disposons **pas** de ces produits ou contenants de la bonne façon. Plusieurs entreprises ont décidé d'opter pour un virage vert en offrant une gamme de produits nettoyants écologiques. Prenons par exemple, la gamme Pure Nature disponible à notre pharmacie locale, qui offre des produits d'entretien écologiques en vrac faits à partir d'ingrédients de source naturelle et de plus, fabriqués au Québec. Il est aussi très facile de concocter ses propres produits nettoyants écoresponsables à partir d'ingrédients que nous avons déjà à la maison : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, huiles essentielles, pour ne nommer que ceux-ci. Vous verrez dans les prochaines lignes qu'il est relativement simple de réduire notre consommation de plastiques à la maison.

### Quelques trucs pour y arriver!

- Privilégiez le carton au plastique; utilisez des bouteilles réutilisables, pellicules réutilisables en silicone ou en cire d'abeille.
- Remplacez vos produits de toilettes par des produits alternatifs en bambou ou en inox (brosse à cheveux, brosse à dent, paille, ustensiles à emporter, etc.)
- Utilisez vos propres contenants réutilisables comme des pots Mason ou sacs en tissus lorsque vous faites l'épicerie. Plusieurs commerces acceptent de le faire, suffit de s'informer.
- Évitez d'acheter des produits aérosols et domestiques toxiques.
- Privilégiez les chiffons réutilisables plutôt que des chiffons jetables. Vous pouvez même vous en faire vous-même à partir de vieux tissus.
- Louez ou empruntez les objets que vous utilisez peu tels que les outils. Il existe déjà des entreprises de location et de plus en plus de bibliothèques d'outils qui offrent ce service.
- Choisissez des savons, shampooings et revitalisants en barre, sans emballage et multipliez les usages. Par exemple, vous pouvez utiliser un même savon pour le corps et les cheveux.
- Il existe aussi des produits écoresponsables pour les dames à utiliser lors de la fameuse période mensuelle qui ne génèrent pas de déchets comme les coupes et culottes menstruelles.

- Utiliser des couches biologiques lavables. La MRC du Fjord-du-Saguenay offre d'ailleurs des subventions aux familles pour l'achat des couches, qu'elles soient neuves ou usagées.
- Évitez les produits faits avec de l'huile de palme. Cette huile est une des grandes responsables de la déforestation dans les endroits où elle est cultivée en masse.
- Favorisez l'alter-consommation. Avant de jeter ou d'acheter, pensez à réparer, échanger, convertir ou partager. C'est ce qu'on appelle l'économie circulaire. Il est facile de trouver sur internet des sites de ventes de produits de secondes mains ou même une façon de réutiliser avant de jeter, que ce soit Kijiji, Marketplace, Pinterest, etc.

### Quelques adresses pertinentes

Voici maintenant quelques adresses pouvant vous être utiles. Toutes ces adresses font parties de circuitzerodchet.com ou offrent des services écoresponsables disponibles au Saguenay-Lac-Saint-Jean.



Pharmacie Julie Rivard Inc.  
470, rue Simard, Saint-Ambroise



Nousrire.com

Groupe d'achats d'aliments biologiques et écoresponsables



169, rue Sainte-Claire  
Chicoutimi



4381, route Saint-Léonard, Shipshaw  
110, rue Price O, Chicoutimi



LA  
RÉSERVE  
VRAC & ZÉRO DÉCHET

1952, boul. Mellon, Jonquière



Place Saguenay, Chicoutimi



171, rue Saint-Joseph, Alma





### Recette maison Nettoyant tout usage à l'écorce d'agrumes

1 tasse (250 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) vinaigre au concentré d'agrumes (1 litre d'écorces de citron, de clémentine ou d'orange, macéré dans 250 ml à 500 ml de vinaigre 5%)

Pour confectionner le vinaigre au concentré d'agrumes, remplir un pot Mason de 1 litre d'écorces d'agrumes et recouvrir de vinaigre, jusqu'à ce que le pot Mason soit rempli. Faire macérer pendant 2 semaines à température pièce. Après le temps de macération écoulé, filtrer le vinaigre pour y retirer les écorces. Le vinaigre au concentré d'agrumes est maintenant prêt!

Pour réaliser le nettoyant tout usage à l'écorce d'agrumes, mélanger dans un vaporisateur 1 tasse d'eau à 1 tasse de vinaigre au concentré d'agrumes. Agiter avant chaque utilisation. Efficace pour nettoyer les surfaces de travail, les comptoirs et dépoussiérer les meubles. Le ménage devient presque une partie de plaisir! Presque.

**Astuce : utiliser le vinaigre au concentré d'agrumes pour laver le plancher ! Mélanger alors ¼ tasse de vinaigre à 4 litres d'eau.**

Source : <https://lestrappeus.es/nettoyants-naturels-maison-pour-simplifier-son-menage-du-printemps/>

Blogue Les Trappeuses – Recettes de produits nettoyants écoresponsables

Source: <https://sqrd.org/reduire-a-la-maison/circuitzerodechet.com>

### STATIONNEMENT DE NUIT NUISANCE NEIGE



Il est à noter qu'à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2019, le stationnement dans les rues de la municipalité est interdit à tout véhicule (auto, camion, fardier, etc.) de minuit à 7 h du matin, et ce, jusqu'au 31 mars 2020.

Il est aussi important de rappeler qu'il est interdit de mettre la neige de vos stationnements privés dans les rues, sur les trottoirs, sur les terrains vacants appartenant à la municipalité, près des bornes-fontaines, dans les extrémités des rues ainsi que sur les « andains » laissés par les véhicules de déneigement. En contrevenant à ces règlements, vous êtes passibles d'amende.

Vous remarquerez qu'à cet effet, nous avons installé des affiches vous en informant à différents endroits sur le territoire de Saint-Ambroise.



### Clinique Dentaire Jobin et Boudreault

Dr. Marc Jobin, Chirurgien-Dentiste

Dr. Simon Boudreault, Chirurgien-Dentiste

3801 De Montcalm, bureau 102 • Jonquière • Québec • G7X 1W1

Tel: 418-542-9561



Bijouterie fleurie  
DIANE AUBIN

« Le plaisir le plus délicat est de faire celui d'autrui »

- 2135, rue Saint-Dominique  
Jonquière (Québec) G7X 6N1
- 213, rue Simard  
Saint-Ambroise (Québec) G7P 2R8

Tél. : (418) 542-8900  
(418) 672-6122  
1 800 265-0089  
Cell. : (418) 820-1189  
Fax : (418) 547-4727





MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

*Urbanisme*

*Par Carolle Perron*



### **Règlement circulation des véhicules hors route sur un chemin municipal**

La Municipalité de Saint-Ambroise, à titre de projet pilote a adopté un projet de règlement établissant les règles relatives aux utilisateurs des véhicules hors routes.

En vertu de l'article 626, paragraphe 14 du *Code de la sécurité routière*, une municipalité peut, par règlement, permettre la circulation des véhicules hors route sur tout ou partie d'un chemin dont l'entretien est à sa charge.

Hors, la demande du Club Quad est de circuler sur la rue Gaudreault (à partir de la sortie Ouest du sentier VTT jusqu'à l'intersection des rues Gaudreault et des Mélèzes sur une longueur de 1,7 kilomètre). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec la direction au 418-672-4765, poste 2224.



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

*Travaux publics*

*Par Alexandre Ouellet*

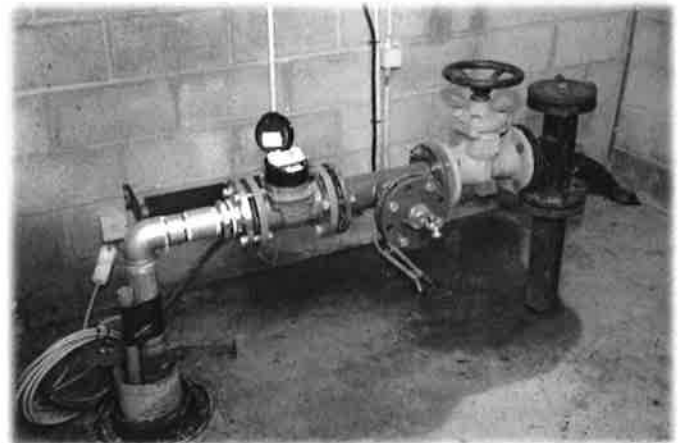


### **Réhabilitation des puits**

La réhabilitation des puits principaux d'eau potable a été finalisée au courant du mois d'octobre. L'eau de la municipalité sera éventuellement puisée dans ces deux puits afin de garantir de l'eau potable pour plusieurs années. L'entreprise en charge de la réhabilitation, installera de nouveaux tuyaux et de nouvelles pompes avant la fin de l'année. Un projet d'automatisation des puits est à prévoir pour 2020 afin de rendre le tout fonctionnel.

### **Surpresseurs des étangs aérés**

Les travaux concernant les surpresseurs aux étangs aérés ainsi que les améliorations techniques sont maintenant complétés. L'acceptation des travaux de la part de la municipalité ainsi que l'inspection finale du fournisseur se fera au cours des prochaines semaines.





## Collecte des matières organiques

Le 20 novembre dernier, une entente de partenariat a été signée entre la Régie des matières résiduelles (RMR) du Lac Saint-Jean et la MRC du Fjord-du-Saguenay. Cette entente permettra l'implantation des bacs bruns et d'un service de collecte de matières organiques à compter de l'automne 2020 pour l'ensemble des municipalités faisant partie de la MRC du Fjord-du-Saguenay ainsi que pour l'ensemble des citoyens du Lac-Saint-Jean.

Deux plateformes de traitement des matières organiques par compostage permettront de se conformer aux exigences de la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles en détournant ces matières organiques des sites d'enfouissement tout en revalorisant les résidus alimentaires et les résidus verts.

En s'associant aux services et à l'expertise de la RMR du Lac-Saint-Jean pour assurer la mise en place du service et la gestion du traitement des matières organiques sur son territoire, la MRC a opté pour une vision à long terme et a misé sur l'efficacité.

SAVIEZ-VOUS QUE LA MATIÈRE ORGANIQUE COMPOSE ENVIRON 47% DES DÉCHETS QUE VOUS PRODUISEZ ?

Procurez-vous un composteur domestique et bénéficiez d'une aide financière de 50% du coût d'achat jusqu'à un montant maximal de 100 \$.

M.R.C. DU FJORD-DU-SAGUENAY

[www.mrc-fjord.qc.ca/environnement/compostage](http://www.mrc-fjord.qc.ca/environnement/compostage)



Régie des matières résiduelles  
du Lac-Saint-Jean

**ProColor Prestige**  
EXPERT CARROSSIER

Michel Dufour, propriétaire  
Cellulaire : 418-718-6180

**Garage Léonard Dufour et fils**  
Tél: 418-672-4350  
Fax: 418-672-4019

Spécialiste du pare-brise  
Courriel: [leonarddufour@videotron.ca](mailto:leonarddufour@videotron.ca)  
89, rue Simard Saint-Ambroise Qc G7P 2R6

**MINI-MÉCANIC DOMJO**  
RÉPARATION - ENTRETIEN - MOTEURS 2/4 TEMPS

**RÉPARATION & ENTRETIEN:**

- Motoneiges, VTT, Motos
- Souffleurs, tondeuses, fouets
- Scies mécaniques, débroussailleuses
- Toutes autres mécaniques 2/4 temps

**maintenant OUVERT**

**Dominique Fournier**  
Propriétaire mécanicien  
[minimecanicdomjo@hotmail.com](mailto:minimecanicdomjo@hotmail.com)  
251, route 172 Saint-Ambroise G7P 2R8

Cette page représente une offre de services de la MRC du Fjord-du-Saguenay. Les services sont fournis par la Régie des matières résiduelles du Lac-Saint-Jean.



## 130<sup>e</sup> Gala de remise des prix de l'Ordre national du mérite agricole

Le 18 octobre dernier, se déroulait le 130<sup>e</sup> Gala de remise des prix de l'Ordre national du mérite agricole à la Pulperie de Chicoutimi. Des entreprises de chez nous ont été honoré lors de cette soirée. Soulignons particulièrement Productions Rivard représentée par Kévin Rivard, Julien Rivard, Christine Gauthier et Laurie-Anne Morin qui ce sont mérité les honneurs dans la catégorie Argent au niveau national et régional en plus de se mériter le Prix de la Coop Fédérée à l'agroenvironnement au niveau national et régional.



La Ferme Walter Tremblay et Fils représentée par Christine Kirouac, Bruno, Maxime et Pâquerette Tremblay, s'est aussi démarquée en se classant 2<sup>e</sup> au niveau régional dans la catégorie Bronze. Nathalie Rivard et Pascal Gauthier de la Ferme Michel Rivard et fille ce sont quant à eux classé 5<sup>e</sup> niveau régional dans la catégorie Argent.

La Municipalité tient à féliciter et à remercier ces entreprises qui font briller la Municipalité à travers la région et même partout au Québec.



**Quincaillerie ST-Ambroise inc.**

Centre de Rénovation

**CARQUEST** **Home hardware**

*PIÈCES D'AUTOS* **Savoir. Faire.**

Propriétaires :  
Jonathan Savard **418.672.2270 • 418.672.4713**  
Valéry Tremblay 83, rue Simard • Saint-Ambroise, Qc • G7P 2R6





469, rue Simard Saint-Ambroise

**418 672-2904**



Centre de physiothérapie  
et d'entraînement  
De St-Ambroise



À l'occasion du temps des fêtes toute l'équipe du Centre de physiothérapie et d'entraînement de Saint-Ambroise tient à vous remercier chaleureusement de la confiance que vous nous avez témoignée. Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur et surtout la santé pour la nouvelle année!

Nous en profitons pour vous annoncer l'arrivée prochaine d'Arianne Morin, physiothérapeute. Elle se joindra à notre merveilleuse équipe en janvier.



*Joyeux temps des fêtes !*



*En janvier seulement, abonnez vous à notre salle d'entraînement pour une période de trois mois pour aussi peu que 75\$ taxes incluses.*

*Appelez au 418-672-2904 pour prendre rendez-vous ou pour vous abonner.*

*Ouvert 7 jours sur 7 de 5h à 23h.*



## PRÉVOIR POUR CEUX QUI RESTENT...

Planifier, pour simplifier la vie de ceux qu'on aime

Planifier les arrangements préalables apporte une belle tranquillité d'esprit en plus de permettre aux proches et à la famille de traverser plus sereinement cette période douloureuse qu'est le deuil.

Pourquoi faire des préarrangements ?

- Pour épargner des soucis à ceux que vous aimez
- Pour décider et choisir vous-même vos funérailles et rituels que vous désirez

Devenez **membre** dès aujourd'hui  
[www.afdr.coop](http://www.afdr.coop) 418 545-2643



CHICOUTIMI  
520, boul. du Saguenay Est

CHICOUTIMI-NORD  
345, St-Armand • 2075, boul. Tadoussac

LATERRIÈRE  
1000, rue du Boulevard

ST-AMBROISE  
560, rue Simard



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

## Chronique santé

Par : Annie-Claude Guay,  
hypnothérapeute, massothérapeute



### Arthrose ou arthrite

Comment faire la différence entre les deux?? Les symptômes peuvent sembler similaires. Ce sont deux maladies de la famille des rhumatismes. Les douleurs peuvent être invalidantes dans les 2 cas.

**L'arthrite est une maladie inflammatoire aigüe ou chronique frappant une ou plusieurs articulations.** Elle est provoquée par la sécrétion de substances qui détruisent petit à petit l'articulation, appelées quinines. L'arthrite peut avoir une cause infectieuse, immunitaire ou même métabolique. Celle-ci occasionne des douleurs surtout au repos, mais heureusement peuvent diminuer lors d'une activité physique ou un étirement matinal. L'arthrite est souvent accompagnée de rougeurs et d'échauffement de l'articulation.

**L'arthrose est une pathologie mécanique; le cartilage s'abîme peu à peu jusqu'à disparaître et laisser les os à vif qui frotte les uns sur les autres et cette friction occasionne de la douleur.** J'appelle souvent cela les vieilles pentures !! Elle peut affecter une ou plusieurs articulations. Elle peut s'accompagner de déformation de l'articulation mais aucun signe d'inflammation local ne se voit. Cet usure articulaire entraîne des douleurs au mouvement qui eux diminuent au repos. La grande pratique sportive et la surcharge pondérale (surpoids) peuvent être l'origine de l'arthrose. Cette affection touche plus de 3 millions de canadiens.



**Arthrite = maladie inflammatoire, douleur au repos, rougeur et chaleur.**

**Arthrose=mécanique, douleur au mouvement, localisé dans certaines articulations.**

Le diagnostic se fait par prélèvement sanguin et/ou radiographie. Les solutions sont de garder son poids santé, éviter les aliments acides ou transformés, les mouvements répétitifs et la réduction de sport intense. Un mode de vie végétarien peut s'avérer bénéfique

Bonne santé!

Annie-Claude Guay

672-4085

**CLINIQUE DE SOINS DE PIEDS**

**Marie Desbiens, infirmière licenciée**  
Reçu sur demande pour fin d'assurance



- Pédicure (coupe d'ongles)
- Callosités (cornes)
- Cors (oeil de perdrix)
- Ongles incarnés

Association des infirmières en soins de pieds du Québec  
90, Rue Dupont Est, St-Ambroise, Qc. G7P 2M5

L P F

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Lucien Pedneault PRÉSIDENT

CONSTRUCTION - RÉNOVATION

R.B.Q. 6766-6087-0

11, RUE DUPONT EST, ST-AMBROISE, QC G7P 2M3

418 352-0697

CONSTRUCTIONLPF@HOTMAIL.COM





# SADC

DU HAUT-SAGUENAY

**Appelez-nous**  
Afin de vérifier votre admissibilité

Un accompagnement pour les entrepreneurs d'ici

Les formes d'accompagnement disponibles à la SADC du Haut-Saguenay			
TYPES D' ACCOMPAGNEMENTS	REMBOURSABLE	NON REMBOURSABLE	RESSOURCES SADC
DÉMARRAGE D'ENTREPRISES	X		
EXPANSIONS D'ENTREPRISES	X		
TRANSFERT ET RELÈVE	X	X	
DÉVELOPPEMENT DURABLE	X	X	X
WEB ET VENTE EN LIGNE	X	X	
ÉNERGIE RENOUVELABLE	X	X	X
FEMMES ENTREPRENEURS	X	X	
ENTREPRENEURS AUTOCHTONES	X	X	
JEUNES	X		
INNOVATION	X	X	
FORMATION			X
AIDE ET SUIVI DE GESTION			X
SUPPORT À ADMINISTRATION			X
CRÉDITS CARBONES			X

Courriel: info@sadchs.qc.ca      Téléphone: 418-672-6333      328, rue Gagnon Saint-Ambroise G7P2R1      Visitez notre site internet au: www.sadchs.qc.ca

La SADC du Haut-Saguenay est fière d'être carboneutre      **Canada** Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement la SADC



## MESSAGE À L'ATTENTION DE NOS ENTREPRISES LOCALES OU DES ENVIRONS

Le Tournoi interrégional de hockey mineur simple lettre de Saint-Ambroise et Falardeau fêtera sa **40<sup>e</sup> édition** du 26 février au 1<sup>er</sup> mars 2020 en accueillant les classes Atome, Bantam et Junior et du 6 au 9 mars 2020 avec les classes Novices, Pee-Wee et Midget. Le tournoi accueille des équipes de partout dans la région ainsi que dans les régions limitrophes.

Nous sommes actuellement à la recherche de soutien financier afin de bien structurer notre événement et ainsi permettre à nos jeunes hockeyeurs de vivre une expérience à la hauteur de leurs attentes.

Nous vous proposons d'acheter une partie lors de notre tournoi :

⇒Partie régulière :	100.00 \$
⇒Demi-finale :	150.00 \$
⇒Finale :	250.00 \$
⇒Une catégorie :	500.00 \$

Votre entreprise pourra profiter des avantages suivants :

- ⇒L'exclusivité de la publicité lors de la partie ;
- ⇒Sélection de l'étoile du match lors de la partie ;
- ⇒Identification sur la page Facebook du tournoi et sur les tableaux électroniques ;
- ⇒Deux laissez-passer pour la durée du tournoi.

Vous pouvez faire parvenir votre contribution à l'adresse suivante :

**335, rang Ouest, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2X6**

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter M. Éric Tremblay au 418 817-0079.



**L'AFÉAS** tient à remercier ceux et celles qui ont participé à leur partie de carte annuelle le 20 octobre dernier. La soirée a été un succès.



Il y avait tirage de prix de présence lors de la soirée. Voici les gagnants:

- ☞Catalogne Hélène Harvey de Longueuil
- ☞Nappe: Gisèle Tremblay de Saint-Ambroise
- ☞Jetée: Normand Gagnon de Saint-Ambroise

**Un énorme merci à tous!**

Huguette Brassard, présidente

**Bertrand Tremblay**  
Courtier Immobilier

btremblay@viateuron.com  
www.bertrandtremblay.com



Saguenay—Lac-Saint-Jean  
Agence Immobilière  
1212, boul. Talbot  
bur. 204, Chicoutimi  
QC G7H 4B7  
Tél. : 418 543.5511  
Télé. : 418 526.0557

FAITES AFFAIRE AVEC PLUS QU'UN COURTIER

**418 818.8858**

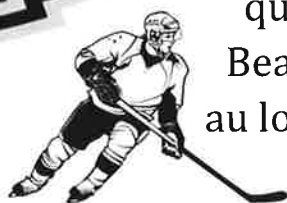
**25 ans d'expérience**  
dans le domaine de la construction

\*Franchisé autonome et indépendant de Vio Capitale, franchiseur





**40 ANS DE PASSION FAMILIAL!**



La période du temps des fêtes est idéale pour se rassembler en famille lors d'un splendide tournoi d'hockey. Venez nous voir du 26 décembre au 30 décembre 2019 pour ce tournoi qui fêtera ses 40 ans d'existence.

Beaucoup de surprises en vue tout au long de la semaine, également des présents pour vous, chers partisans!

## **Travail de milieu pour les personnes de 65 ans et plus, secteur Jonquière Nord**



Vicky Dallaire, intervenante au service de Travail de milieu est disponible afin d'offrir aux retraités de l'écoute et du soutien. Si vous vivez une situation difficile et que vous cherchez à en parler à une personne de confiance, n'hésitez pas à la contacter par téléphone pour discuter de votre situation. Un appel peut faire toute la différence!

Disponible du lundi au jeudi de 8h30 à 16h00 et le vendredi de 8h30 à 12h.

Service gratuit, professionnel et confidentiel\*

Vicky Dallaire, Intervenante de milieu pour les personnes de 65 ans et plus – secteur Jonquière Nord  
418-376-0566

Pharmacie Julie Rivard Inc.



# Décembre et la féerie des Fêtes!!!

## Beaucoup de choix pour vous aider dans vos préparatifs de Noël

### *Pour vos cadeaux*

La gamme « Fruits et Passion » que nous sommes fiers d'avoir enfin en pharmacie, vous propose de magnifiques coffrets.

Aussi en nouveauté, les coffrets « Prestige »; ces coffrets permettent d'offrir un choix parmi plusieurs forfaits à la personne qui le reçoit.

Une section d'items écoresponsables ainsi que quelques compagnies de produits

faits localement.

### *Pour vous ou à offrir*

Plusieurs coffrets cosmétiques... parfums, palettes de maquillage, gamme pour hommes et pour enfants

Bizou et ses collections de bijoux, sacs, foulards, mitaines et tuques

### *Nouveauté aux cosmétiques*



Cours de pose d'ongles résine et poudre ... tous les détails sont disponibles au comptoir cosmétiques.

### *Pour les enfants*

Consultez le catalogue de jouets pour enfants que vous avez reçu par Publisac ou disponible en magasin, une belle nouveauté pour vous aider à combler vos listes de cadeaux! Et si nous n'avons pas l'item, nous pouvons vous le commander et le recevoir rapidement!!!

### *Pour vos réceptions*

De beaux items pour une ambiance festive, nappes, vaisselle, produits à déguster et tout ce qu'il faut pour décorer.



Au laboratoire, vous pouvez maintenant adhérer au service « Patient Élite ». C'est un nouveau service personnalisé qui fait en sorte que vos ordonnances seront prêtes à chaque mois et qui permettra ainsi de diminuer votre temps d'attente!