

Volume 32-Numéro 5

Octobre - Novembre 2019

Expéditeur

Municipalité de Saint-Ambroise

330, rue Gagnon

Saint-Ambroise (Québec) G7P 2P9



PASSE  
L'HALLOWEEN

Au Complexe Socio-Culturel  
Le 31 octobre 2019

De 18h à 19h30



## Rencontre avec le représentant d'Hydro-Québec attaché au service à la clientèle

Il m'a fait part de la nouvelle orientation de la société Hydro-Québec vis-à-vis les petites communautés. La société veut délaisser les grosses commandites et s'ouvrir davantage vers les milieux. C'est ainsi qu'Hydro-Québec va s'impliquer dans les petits projets locaux qui touchent la vie des communautés en excluant le domaine sportif.

### Les bacs bruns sont à nos portes!

Au cours de cette année, la MRC va aller en soumission avec l'Union des Municipalités du Québec pour les bacs bruns. Le coût d'achat de ces derniers sera assumé par la MRC.

## Festival de la Chanson

Le Festival de la Chanson de Saint-Ambroise a tenu sa dernière édition du 12 au 17 août. Le succès a encore été au rendez-vous. Félicitations à Barbara Savard et à toute son équipe. Très bonne idée d'avoir banni l'utilisation des bouteilles d'eau. Nous avons de la bonne eau à Saint-Ambroise, pourquoi ne pas la consommer? Et vu que nous sommes un commanditaire majeur de cette activité, nous sommes heureux d'y être associés.

## Voiture électrique

Dans un avenir rapproché, nous allons procéder à l'installation d'une borne de recharge électrique. Le coût d'un tel projet sera entièrement défrayé par la MRC du Fjord-du-Saguenay.

## Fête du 150<sup>e</sup>

L'année 2020 approche à grand pas et vous savez sans doute que Saint-Ambroise fêtera ses 150 ans.

Avec tous les changements que la Municipalité a connus depuis quelques mois, l'organisation du comité pour souligner le 150<sup>e</sup> a été un peu mise en veilleuse.

Nous reprenons le flambeau et nous invitons tous ceux et celles qui ont des suggestions ou qui ont le goût de s'impliquer dans une belle aventure à communiquer avec la Municipalité au 418 672-4765. Ensemble, on s'implique et on fera un succès du 150<sup>e</sup>.

**Depuis plus de 30 ans !**

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



DR Pierre Bouchard  
DRE Caroline Potvin  
Dr Nicolas Pilote

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

**418 543-4330**

2181, boul. de Tadoussac  
Chicoutimi-Nord

**418 672-4141**

477, rue Simard  
Saint-Ambroise

Urgence  
Jour & Soir



Michel Dufour, propriétaire  
Cellulaire : 418-718-6180

EXPERT CARROSSIER

**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



MUNICIPALITÉ DE SAINT-AMBROISE

# Votre conseil municipal



Service incendie  
Commission des loisirs  
Ardoise

418 672-6085



**Deny Tremblay**  
Maire



418 672-2396

Mairie  
Ressources humaines



**Jérôme Lavoie**  
District #1



**Nicholas Tremblay**  
District #2



418 672-6410

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

Ressources humaines

Finances

SADE

Voirie et hygiène du milieu

418 815-9426



**Nathalie Perron**  
District #3



**Gabriel Brassard**  
District #4



418 672-4616

Finances  
Service incendie

Santé, bien-être, loisirs et culture

Maison des jeunes

Commission des loisirs

418 672-2944



**Nathalie Girard**  
District #5



**Nicole Dufour**  
District #6



418 672-1141

Ressources humaines  
SADE  
Festival de la Chanson  
Transport adapté



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  
https://www.facebook.com/St.Ambroise/

## 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

## PROCHAINE ÉDITION

DATE DE TOMBÉE : 15 novembre  
DATE DE SORTIE : 2 décembre

## Dates des prochaines assemblées de conseil

21 octobre  
18 novembre

## 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

## Semaine de la prévention des incendies

La semaine de la prévention des incendies se déroulera du 6 au 12 octobre prochain sur le thème « Le premier responsable, c'est toi! ». Pour l'occasion, nos pompiers feront le tour dans les classes du Collège afin de sensibiliser les élèves.

Par la même occasion, une journée porte ouverte au public aura lieu le 12 octobre de 10h à 14h. Les pompiers seront disponibles afin de vous faire visiter la caserne et répondre à vos questions.

### Brunch des pompiers

Le 10 novembre prochain, aura lieu le brunch annuel des pompiers, de 8h à 12h30. Les cartes seront en prévente auprès de vos pompiers, ainsi qu'à la porte le jour de l'événement (coût à la porte un peu plus cher).

### Activité aux entreprises

Le 4 décembre prochain aura lieu une activité dédiée aux chefs d'entreprise. Elle a pour but d'informer ceux-ci sur le fonctionnement des extincteurs, ainsi sur la disposition et la gestion de ses dispositifs en entreprise. Pour l'occasion le préventionniste en service incendie de la MRC du Fjord-du-Saguenay sera présent. L'activité aura lieu au Complexe Socio-Culturel de 18h à 19h.

## Ramonage des cheminées

Qu'on le veuille ou non, l'hiver approche à grand pas. Pour ceux qui utilisent le chauffage au bois, il est conseillé de faire ramoner la cheminée **au moins une fois par année** soit au printemps ou à l'automne. Un ramonage est aussi recommandé sur une base régulière selon la qualité et la quantité du bois brûlé.

Plus de 1 100 feux de cheminée surviennent en moyenne chaque année au Québec. Ils représentent une source potentielle d'incendie de bâtiment qui pourrait causer d'importantes pertes matérielles et humaines. Par conséquent il est important de confier l'installation d'un nouvel appareil de chauffage à un professionnel du domaine. Il faut aussi s'assurer d'un entretien régulier de l'appareil et de ses composantes.

### Pourquoi ramoner?

Le ramonage contribue à prévenir les incendies. Il permet aussi:

- ⇒ De prévenir les intoxications au monoxyde de carbone en permettant une meilleure évacuation de la fumée et des gaz toxiques ou nocifs;
- ⇒ D'éliminer la suie et les dépôts inflammables (créosote) qui se sont accumulés dans la cheminée;
- ⇒ D'optimiser l'efficacité de l'appareil de chauffage et de permettre une économie de combustible;
- ⇒ Au professionnel du ramonage de déceler la présence de bris ou de détérioration du système de chauffage et de ses composantes.

Informez-vous auprès de votre municipalité de la réglementation en vigueur concernant le ramonage des cheminées.

## Parce que ma famille me tient à cœur...

Dans la nuit de samedi 2 au dimanche 3 novembre, je **RECALE L'HEURE** et je m'assure du bon fonctionnement de mes avertisseurs.



www.yonharcie.ca



## Refoulement d'égout

Lorsqu'il se produit un refoulement d'égout à l'intérieur d'une résidence, le citoyen doit **IMMÉDIATEMENT** contacter le Service des travaux publics au 418-672-4765, ou au téléphone d'urgence suivant: 418-672-2441 (**seulement** lorsque nos bureaux administratifs sont fermés). En tout temps, un employé se déplacera pour voir si le blocage se situe dans l'égout principal de la rue.

### **S'il s'agit d'un blocage dans l'égout principal de la rue...**

⇒ Le Service des travaux publics se chargera de faire débloquer la conduite.

### **Par contre, si la conduite principale n'est pas bloquée...**

⇒ Le citoyen doit appeler un plombier muni d'une caméra enregistreuse à tête détectable, car un enregistrement au format DVD (avec distances visibles) doit être fourni au Service des travaux publics aux fins d'analyse. La tête détectable permet de savoir où se situe le blocage;

⇒ Le citoyen doit aviser le Service des travaux publics de l'heure à laquelle le plombier sera présent, car un employé ira sur place pour constater de quel côté se trouve le blocage. À ce moment, s'il est prouvé par caméra, hors de tout doute, que le blocage est du côté de la Municipalité, cette dernière pourra prendre **immédiatement** à sa charge la facture sinon une analyse plus approfondie sera faite.

### **Suite à la visite du plombier, les situations suivantes peuvent survenir:**

⇒ La conduite est débloquée, la situation est revenue à la normale;

⇒ La conduite est temporairement débloquée, lorsque le problème est du côté de la Municipalité, le Service des travaux publics devra excaver pour remplacer la conduite problématique. Ces travaux seront planifiés selon l'urgence de la situation. Il se peut que le citoyen soit dans l'obligation de changer une partie de sa conduite;

⇒ La conduite n'a pu être débloquée et le Service des travaux publics procède le plus rapidement possible à la réparation de la conduite d'égout.

### **À savoir**

Le règlement municipal 2019-02 stipule que chaque résidence doit être équipée d'un clapet de retenue sur la conduite d'égout et il est de la responsabilité du propriétaire d'en assurer le bon fonctionnement.

Toute réclamation doit être transmise, dans les quinze (15) jours de la date de l'événement, par courrier recommandé ou déposé au comptoir de l'Hôtel de Ville, à l'adresse suivante: **330, rue Gagnon, Saint-Ambroise**



**PORTES DE GARAGE L-G**  
MEILLEUR PRIX AU QUÉBEC  
lesentrepriseslemieuxgagne@hotmail.com

**CAROLINE LEMIEUX**  
Les entreprises Lemieux-Gagne INC.  
418-540-8774 455 Aulnaies, st-ambroise, G7P 2B3



**L P F**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
*Lucien Pedneault* PRÉSIDENT  
CONSTRUCTION - RENOVATION  
R.Q. 505-6017-01  
11, RUE DUPONT EST ST-AMBROISE, QC G7P 2M3  
**418 352-0697**  
CONSTRUCTIONLPP@HOTMAIL.COM

## AVIS DE CONVOCATION - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

### COMMISSION DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DES SPORTS DE SAINT-AMBROISE

Le mercredi 23 octobre 2018 à 18h30 au Complexe Socio-Culturel de Saint-Ambroise

Nous convions toute la population à l'assemblée générale annuelle de la Commission des Loisirs, de la Culture et des Sports de Saint-Ambroise. Lors de celle-ci, nous présenterons le bilan des activités réalisées au cours de l'année et nous procéderons à l'élection des membres au conseil d'administration. Nous espérons avoir le plaisir de vous compter parmi nous lors de cette rencontre annuelle.

## EMPLOI ÉTUDIANTS

La Commission des Loisirs invite les étudiants (es) à transmettre leur curriculum vitae afin de constituer une banque de candidats pour les emplois étudiants suivants :

### PRÉPOSÉS (ES) À LA PATINOIRE ET À LA GLISSADE

#### Tâches et responsabilités :

- Procéder à l'ouverture et la fermeture de la roulotte
- Dénéiger la surface de glace, les entrées et accès à la patinoire
- S'assurer que la glace soit sécuritaire pour les patineurs
- Faire l'entretien de la roulotte pour les patineurs, ranger l'équipement
- Accueillir les utilisateurs et rendre le matériel accessible
- Voir au respect des règlements et au bon déroulement des activités sur la patinoire
- Animer les jeunes sur la patinoire selon les besoins
- Informer la responsable de tous problèmes qui pourraient survenir

**Période :** Janvier à mars

**Horaire :** Soirs et fins de semaine

**Lieu :** Complexe Socio-Culturel

**Salaire :** 12.50\$ l'heure

Les jeunes âgés de 16 ans et plus, intéressés à soumettre leur candidature sont invités transmettre leurs coordonnées à l'adresse suivante : [mbouchard@st-ambroise.qc.ca](mailto:mbouchard@st-ambroise.qc.ca)



## ÉQUIPEMENTS SPORTIFS USAGÉS GRATUITS

Un coffre au sport est situé dans le hall de l'Aréna Marcel-Claveau. Vous y retrouverez notamment, plusieurs paires de patins. Vous êtes invités à y récupérer ou à déposer des items qui pourront servir au suivant.

## DATES À RETENIR

<b>23 novembre</b>	18 h 30	Assemblée générale Commission des loisirs
<b>31 octobre</b>	18 h à 19 h 30	Activité d'Halloween au Complexe Socio-Culturel
<b>23 et 24 novembre</b>	10 h à 16 h	Marché de Noël

Pour toutes informations, contactez-nous au 672-6293



# SADC

## DU HAUT-SAGUENAY

Un accompagnement pour les entrepreneurs d'ici

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

Les formes d'accompagnement disponibles à la SADC du Haut-Saguenay			
TYPES D' ACCOMPAGNEMENTS	REMBOURSABLE	NON REMBOURSABLE	RESSOURCES SADC
DÉMARRAGE D'ENTREPRISES <small>Begin</small>	<b>X</b>		
EXPANSIONS D'ENTREPRISES	<b>X</b>		
TRANSFERT ET RELÈVE <small>Saint-Ambroise</small>	<b>X</b>	<b>X</b>	
DÉVELOPPEMENT DURABLE	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
WEB ET VENTE EN LIGNE <small>Saguenay (secteur Shipshaw)</small>	<b>X</b>	<b>X</b>	
ÉNERGIE RENOUVELABLE	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
FEMMES ENTREPRENEURS <small>Saguenay (Lac-Kénogami)</small>	<b>X</b>	<b>X</b>	
ENTREPRENEURS AUTOCHTONES	<b>X</b>	<b>X</b>	
JEUNES <small>Saguenay (secteur Laterrière)</small>	<b>X</b>		
INNOVATION <small>Lac-Ministuk</small>	<b>X</b>	<b>X</b>	
FORMATION			<b>X</b>
AIDE ET SUIVI DE GESTION			<b>X</b>
SUPPORT À ADMINISTRATION			<b>X</b>
CRÉDITS CARBONES			<b>X</b>

Courriel: [info@sadchs.qc.ca](mailto:info@sadchs.qc.ca)      Téléphone: 418-672-6333      328, rue Gagnon Saint-Ambroise G7P2R1      Visitez notre site internet au : [www.sadchs.qc.ca](http://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



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

## Chronique Urbanisme

par Karine Bouchard, inspectrice municipale adjointe

### OBLIGATION D'UN CERTIFICAT D'AUTORISATION LORS DE TRAVAUX DE REMBLAIS-DÉBLAIS

Il est obligatoire avant d'effectuer tous travaux d'excavation du sol, de déplacement d'humus, de remblais et de déblais de plus de 50 m<sup>3</sup> (environ 5 camions 10 roues) d'obtenir un certificat d'autorisation de la Municipalité.

L'émission d'un tel certificat, lors de travaux de remblai permet de valider la provenance du matériel, le type de matériel utilisé, le respect des distances minimale applicables, les pentes et hauteur de remblai prévus. Dans le cas de déblai, nous vérifions la quantité de matériel extrait, où celui-ci sera déplacé, à quelles fins sera-t-il utilisé ainsi que la présence de différentes contraintes physiques et anthropiques.

Sachez qu'en zone agricole permanente, il est nécessaire d'obtenir l'autorisation de la Commission de protection du territoire agricole du Québec, pour procéder à l'enlèvement de sol arable (déblai). Dans certains cas (exploitation d'une carrière, sablière, gravière et tourbière à des fins commerciale et industrielle), un certificat d'autorisation du Ministère de l'environnement et de la lutte au changement climatique peut être nécessaire.

Veillez prendre note qu'aucun certificat d'autorisation municipal ne sera nécessaire si les travaux sont liés à la construction, la transformation, l'agrandissement ou l'addition d'un bâtiment pour lequel un permis de construction a déjà été émis.

### DEMANDE DE PERMIS EN LIGNE

Vous pouvez maintenant faire vos demandes de permis de rénovation en ligne à partir de l'application Voilà Web. D'autres types de demandes ont également été ajoutés, mais seulement pour l'usage résidentiel, soient : piscine, clôture, patio et bâtiment accessoire. D'autres types de demandes seront ajoutés prochainement.

### DÉROGATIONS MINEURES

Les dérogations mineures font partie intégrante de la réglementation d'urbanisme. C'est un processus autorisé par la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme qui permet aux citoyens de régulariser certaines situations ou obtenir un permis en dérogation aux règlements de zonage et de lotissement dans la mesure où la dérogation est mineure et qu'elle respecte les différentes conditions requises à son attribution.

La demande chemine en premier lieu par une analyse de l'inspecteur. L'analyse de l'inspecteur est transférée au Comité consultatif d'urbanisme de la municipalité qui émettra une recommandation. Un avis public est diffusé aux 2 endroits ainsi que sur le site internet de la Municipalité. Des lettres sont également transmises aux voisins adjacents. Les personnes intéressées peuvent se faire entendre à l'assemblée du Conseil municipal où est analysée la demande. C'est le Conseil municipal qui accepte ou non la demande de dérogation après avoir entendu les personnes intéressées et avoir pris connaissances de la recommandation du Comité consultatif d'urbanisme. Les frais relatifs à une demande de dérogation sont de 400\$ à 500\$.

### ABRI D'AUTO TEMPORAIRE

Les abris temporaires pour automobile sont permis à partir du 1<sup>er</sup> octobre. Ceux-ci doivent être localisés à plus de 3 mètres de la ligne avant et 0,6 mètre d'une ligne latérale. Leurs installations ne nécessitent aucun certificat de la Municipalité.

**Bertrand Tremblay**  
Courtier immobilier  
btremblay@vidéotron.ca  
www.bertrandtremblay.com

viacapitale

Saguenay—Lac-Saint-Jean  
Agence Immobilière  
1212, boul. Talbot  
bur. 204, Chicoutimi  
QC G7H 4B7  
Tél. : 418 543 5511  
Télec. : 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 Via Capitale, franchiseur

## Directeur des travaux publics

Suite au départ de M. Daniel Girard comme directeur des travaux publics, la Municipalité a procédé à l'embauche d'un nouveau directeur. C'est donc M. Alexandre Ouellet qui va reprendre le flambeau. La Municipalité tient à lui souhaiter la plus cordiale des bienvenues et lui souhaiter bon succès dans ses nouvelles fonctions.

La Municipalité tient par la même occasion à remercier M. Daniel Girard pour ses bons et loyaux services. Il a été à l'emploi de la Municipalité pendant 18 ans. Nous lui souhaitons bon succès dans les nouveaux défis qu'il est parti relever.

## Festival de la Chanson

Le Festival de la Chanson de Saint-Ambroise a tenu sa 28<sup>e</sup> édition du 12 au 17 août dernier et a encore une fois été couronné de succès. La Municipalité tient à féliciter toute l'équipe du Festival pour leur implication et leur travail acharné.



## Restaurant de l'Aréna Marcel-Claveau

La Municipalité est toujours à la recherche d'une entreprise ou d'un particulier afin d'opérer le restaurant de l'aréna. Toute personne intéressée peut communiquer avec Mme Carolle Perron, directrice générale au 418 672-4765.

## Banque de candidature—Poste de brigadier(ère) scolaire

Nous sommes toujours à la recherche de personnes pour combler notre banque de candidature comme brigadier (ère) scolaire.

**Horaires:** AM 7h25 à 8h15 et 11h05 à 11h55  
PM 12h30 à 11h15 et 15h à 16h

**Salaire:** minimum

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec M. Alexandre Ouellet au 418 672-4765

## CLINIQUE DE SOINS DE PIEDS

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



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

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

672-4085



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

DIANE AUBIN, PROP.



Selon un proverbe chinois, « *choisir ses voisins est plus important que choisir sa maison* »! Ce proverbe prend tout son sens quand vient le temps de régler des problèmes de voisinage.

**La fenêtre de votre voisin nuit à votre intimité?** Vous avez le droit d'être à l'abri des regards indiscrets sur votre vie privée! C'est pourquoi la loi prévoit une **distance minimale pour les fenêtres qui permettent au voisin de voir directement** dans votre maison.



Ces fenêtres doivent être situées à **1,50 mètre ou plus de la ligne qui sépare vos terrains** respectifs. Puisque la même règle s'applique à vos fenêtres, vous êtes assuré d'avoir un minimum de 3 mètres entre vos fenêtres et celles de votre voisin qui leur font face.

Par le fait même, lorsqu'une fenêtre donne sur une ruelle privée ou un passage commun, cette ruelle ou ce passage doit avoir une largeur d'au moins 3 mètres pour que cette fenêtre soit légale.

**Attention!** Ces règles de distance minimale ne s'appliquent qu'aux fenêtres transparentes. Elles ne s'appliquent pas aux fenêtres qui laissent uniquement passer la lumière sans permettre aux regards de pénétrer. Par exemple, si une fenêtre à la vue bloquée avec une pellicule givrée adhésive, alors la vue n'est plus considérée illégale.

**Que faire si la fenêtre de votre voisin se trouve à moins de 1,50 mètre?** Il est possible de vous entendre avec votre voisin pour que des fenêtres soient maintenues ou posées à moins de 1,50 mètre. De cette façon une servitude vue sera consentie soit en votre faveur ou en faveur de celle de votre voisin. Une « servitude de vue » est un contrat qui permet de maintenir la fenêtre dans son état actuel. Le contrat est publié au Registre foncier du Québec et fait partie des titres de la propriété. Lors d'une revente, la servitude est transférée au futur acheteur, car elle est inscrite contre l'immeuble.

Un notaire peut vérifier si une telle servitude existe sur votre propriété. Il est également l'expert tout désigné pour rédiger et publier une servitude de vue afin de corriger la situation. Pour finir, informez-vous auprès de la municipalité pour savoir si certaines règles municipales s'appliquent.

Me Stéphanie Fillion, notaire



**STÉPHANIE FILLION**  
**NOTAIRE**  
&  
**CONSEILLÈRE JURIDIQUE**

T 418 615-1234 | F 418 615-0123

345, rue des Saguenéens, bureau 140  
Chicoutimi (Québec) G7H 6K9

## Pharmacie Julie Rivard Inc.

### NOUVEAU À LA PHARMACIE...ON PREND SOIN DE L'ENVIRONNEMENT

Nous vous offrons donc un choix varié de produits écologiques:

- \* Gamme PureNature...produits de lessive et de nettoyage, savons pour la vaisselle et savons pour les mains
- \* La p'tite trousse...de beaux sacs réutilisables à collation, à ustensiles ou pour tout autre utilité
- \* Savons faits à la main localement, items en bambou, pailles, boules de séchage, gamme ÉcoGo pour le voyage, bouteilles réutilisables
- \* Couches lavables « La Petite Ourse »



*La petite Ourse*

La p'tite trousse

« **VIP 7 novembre 2019** » 17h à 21h—À mettre à votre agenda

Sur place vous pourrez rencontrer les conseillères des compagnies suivantes:

Pupa, Vichy, Zorah, Karine  
Joncas, Marcelle

**PUPA** MARCELLE  
MILANO

**KJ**

Promotions et tirages lors de la soirée

**VICHY** zorah KARINE JONCAS  
LABORATOIRES biocosmétiques

Hors d'œuvre et breuvage vous seront offerts

**Réservez votre place au comptoir cosmétique**

**10\$ pour l'inscription, remis à l'achat de cosmétiques le soir même en plus d'un cadeau de présence.**

Venez dès maintenant préparer votre trousse **sur mesure**



pour vous préparer pour l'hiver, la chasse, un voyage, le chalet, etc. Bref, vous trouverez tout le nécessaire dont vous avez besoin! Renseignez-vous auprès d'un commis.

### À ne pas oublier:

Nous offrons le service de livraison des médicaments de manière régulière ou ponctuelle selon vos besoins.

Il est toujours possible de faire vos renouvellements d'ordonnances par internet via l'application Familiprix sur votre cellulaire ou sur le site web Familiprix sur un ordinateur (plutôt que de téléphoner ou de patienter sur place). Informez-vous au comptoir des ordonnances.





**Samedi 2 novembre 2019 18H30**  
**Au Complexe Socio Culturel St-Ambroise**  
 (ouverture des portes 17h30)  
 Au profit de  
**SERVICE D'URGENCE SAGUENAY**



Organisé par :  
 Louise Maziade, Gérante exécutive  
 Sandra Pilote, Gérante



**Coût des billets**  
 En prévente : \$20.00  
 À la porte : \$25.00  
 (inclus carte de jeu et cadeau d'entrée)  
**Billets en vente :**  
 InterMarché St-Ambroise  
 Marché Alqui  
 Dépanneur 707  
 Garage Stéphane Perron Laterrière

## A.F.E.A.S.

L'association de l'A.F.E.A.S. vous invite à sa soirée de carte annuelle. L'activité au coût de 5.00\$, se tiendra le 20 octobre prochain au local de l'A.F.E.A.S. situé au sous-sol du salon funéraire à 19h.

## Prix de présence

Pour toute information, veuillez communiquer avec Mme Huguette Brassard, présidente, au numéro suivant:

418 673-4990

## Villa St-Ambroise Inc.

Vous êtes une personne qui désire donner un peu de temps bénévolement, appelez-nous à la Villa St-Ambroise au 418 672-1168. Nous avons besoin de personnes pour servir le repas du midi. Il s'agit de monter les tables, servir la clientèle, ensuite la personne bénévole peut dîner avec le personnel et on remonte les tables pour le souper. C'est se rendre utile, tout en ayant une belle rencontre avec des gens qui apprécient vos bonnes œuvres.

Nous avons également besoin de personnes pour combler des postes préposés aux bénéficiaires. C'est un travail occasionnel ou temps plein. C'est pour du travail de soir ou de nuit. Pour plus de renseignements, passez nous rencontrer ou appelez-nous au 418 672-1168..

Louis-Marie Pâquet, responsable

<b>DÉGUSTATION DE VINS ET FROMAGES</b>		 <i>Sous la présidence d'honneur de</i> <b>M. Lucien Pedneault</b> Entrepreneur général Construction et rénovation LPF Inc.
Au profit de la Villa St-Ambroise inc. Samedi le 26 octobre 2019, à 17h30 Au Complexe Socio-Culturel de St-Ambroise		
<b>22ième</b> Édition <b>ANNÉE 2019</b>	<i>Une belle soirée!</i> <i>Une bonne œuvre!</i>  <i>Belle rencontre sociale avec ses amis, compagnons de travail...</i>	 Admission 75.00\$ par personne

## SOINS CHIROPRATIQUES POUR TOUTE LA FAMILLE



**DÉJÀ 5 ANS  
À ST-AMBROISE !**

**SOULAGEMENT CORRECTION MIEUX-ÊTRE**

Venez rencontrer  
Dre Olivia Boucher, chiropraticienne,  
les vendredis de 14h à 18h

**418-672--2904**



Centre de physiothérapie  
et d'entraînement  
De St-Ambroise

## Prévoir pour ceux qui restent...

L'Alliance Funéraire du Royaume et Lajoie  
Lemieux Notaires vous invitent à une série de  
rencontres d'informations vous permettant  
d'apporter des réponses à vos questions.

Le mardi 22 octobre,  
Sous forme de 5 à 7, avec petit goûter offert

### Deux thèmes abordés

- Pourquoi faire un testament et un mandat d'inaptitude?
- Planifier ses funérailles pour ceux qui restent...



RENCONTRE INDIVIDUELLE offerte  
gratuitement sur réservation, à votre domicile  
ou à nos bureaux.

RÉSERVATION  
www.afdr.coop  
418 545-2643

## Les flatulences

OUI! OUI! Les fameux pets souvent discrets mais parfois malodorants, drôles ou dégoûtants, ils font partie de la vie. Parlons-en!!!

Les gaz intestinaux sont tout à fait normaux. En moyenne, nous en avons 13 à 20 fois par jour. Ils sont simplement dû à l'alimentation, une fermentation de bactéries, de l'air qui est avalé en mangeant ou en buvant, qui doivent être évacués.

L'odeur est généralement causée par la présence de composés soufrés dans l'alimentation et est rarement sujet à préoccupation médicale. La plupart des flatulences sont inodores.

Les causes les plus fréquentes sont en mangeant et buvant trop rapidement, fumant ou mâchant de la gomme ou en consommant des boissons gazeuses. Les aliments riches en glucides (sucre) sont susceptibles d'occasionner des ballonnements.

Tel que:

- ◆ Les grains entiers, céréales, pains et craquelins;
- ◆ Les fruits et les jus, les aliments transformés (haute teneur en fructose/sirop de maïs);
- ◆ Les produits laitiers qui contiennent du lactose qui est un sucre;
- ◆ Les boissons ou les aliments diététiques qui contiennent du sucres et des édulcorants artificiels (aspartame/xylicol/cyclamate...);
- ◆ Certains légumes connus, haricots, fèves, pois, lentilles, tous les choux, les oignons...

Si vous avez un problème de flatulences, il serait favorable de limiter la consommation de sucre, surveiller votre alimentation, manger plus lentement, mastiquer mieux pour faciliter la digestion. L'exercice, en renforçant les muscles abdominaux peuvent aider à diminuer les ballonnements et gaz intestinaux.



**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

N'hésitez pas à en parler à un pharmacien ou votre médecin si vous avez pris les précautions nécessaires et que vous avez une digestion difficile, douleur à l'estomac, ballonnements et gaz intestinaux. Ils sauront vous aiguiller vers une digestion optimale.

Si vous avez des idées de sujets de chroniques ou des commentaires, contactez-moi par courriel [a.cg@live.ca](mailto:a.cg@live.ca)

Bonne santé

Annie-Claude Guay



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-AMBROISE

# Calendrier des événements

## octobre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## novembre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- 6 au 12 octobre:** Semaine prévention des incendies
- 12 octobre:** Journée porte ouverte Service incendie
- 20 octobre:** Soirée de cartes de l'A.F.E.A.S.
- 26 octobre:** Dégustation Vins et fromages au profit de la Villa St-Ambroise
- 31 octobre:** Passe l'Halloween à ta Municipalité
- 2 novembre:** TupperGo Service d'urgence Saguenay
- 7 novembre:** Soirée VIP Familiprix
- 10 novembre:** Brunch annuel des pompiers
- 23 novembre:** Assemblée générale Commission des loisirs
- 23 -24 novembre:** Marché de Noël



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  
251, route 172 Saint-Ambroise G7P 2R8

Cette image illustrative est une reproduction de © CVISB  
7 81 888 888 www.compartiment.com

Nathalie Pageault  
propriétaire

**Salon Nathalie**

35 ANS DÉJÀ

Coiffure unisexe - Bronzage UVA

**418-672-4046**

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

## Quincaillerie ST-Ambroise inc.



PIÈCES D'AUTOS

Centre de Rénovation



Savoir. Faire.

Propriétaires :

Jonathan Savard  
Valéry Tremblay

**418.672.2270 • 418.672.4713**  
83, rue Simard • Saint-Ambroise, Qc • G7P 2R6

SERVICES  
TECHNIQUES

SD

DÉNEIGEMENT  
418-672-1802

295, Route 172 St-Ambroise



**Déneigement Résidentiel, Commercial,  
Services De Sablage Et De Déglacage**

**Service Rapide Et Professionnel  
Estimation Gratuite Service 24/24**

**❄ 7 Jours**

**Réservez Tôt 418-672-1802**

**1-418-956-0160**