



L'ÉVEIL CAMPAGNARD



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



Volume 20, numéro 10, 26 octobre 2020

**Le territoire Saint-Marcois,
c'est de la villégiature à développer et à explorer!**



À lire sur le Crique Paquet...
L'une des Histoires
de Familles à découvrir!



51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

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

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

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
Info-biblio	14-15
Info-pompier	16
Info-santé	17
Info-scolaire	18
Info-jeunesse	19
Info-parents	20
Info-aînés	21
Info-culture	22
Info-sécurité - Info-sécurité civile - citoyen	23 et 24
Recette du mois	25
Conseil projets construction	26
Chronique : pour un mieux-être total	27
Chronique météo	28
Chronique touche à tout	29
Section des nouvelles	30 à 33
Section des communiqués	34 à 40
Contact avec l'état	41
Calendrier détachable	43
Pause café	45

PENSÉES DU MOIS

«Elle a appris à dire des choses avec les yeux que d'autres perdent du temps à dire avec des mots» – Corey Ford

«La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé!» - Socrate

«Ne laisse jamais un petit échec ruiner ton avenir»

«Le projet est le brouillon de l'avenir. Parfois, il faut à l'avenir des centaines de brouillons» Jules Renard

«Notre monde ne manque pas de merveilles, mais seulement du désir d'être émerveillé» – Gilbert Keith Chesterton

«Tu as un rêve, tu dois le protéger. Ceux qui en sont incapables te diront que tu en es incapable. Si tu veux quelque chose, bats-toi. Point final» – Will Smith (Pursuit of Happiness)

«Pour réussir, retenez bien ces trois maximes: voir c'est savoir, vouloir c'est pouvoir, oser c'est avoir» - Alfred de Musset

Source : <https://www.evolution-101.com/pensees-positives/>

**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



INTENTIONS DE MESSE POUR NOVEMBRE 2020 :

Dimanche 01-11 à 9 h 30 :

Rose-Hélène Dupuis Boutin / Offrande au service

Dimanche 08-11 à 9 h 30 :

Gabriel Lantagne / Offrande au service

Dimanche 15-11 à 9 h 30 :

Laurier Cloutier / Offrande au service

Dimanche 22-11 à 9 h 30 :

Dominic Boutin / Offrande au service

Dimanche 29-11 à 9 h 30 :

Dr Alain Dubois (01-12-2014) / Offrande au service
Alcide Lamoureux / Offrande au service

LAMPES DU SANCTUAIRE :

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

Dimanche 1^{er} novembre :

Estelle et Daniel Boutin /

Pour l'unité des familles

Dimanche 8 novembre :

Johanne et Raymond Breton /

Intentions personnelles

Dimanche 15 novembre :

Johanne et Raymond Breton /

Aux intentions des enfants

Dimanche 22 novembre :

Alain Corriveau /

Pour la réussite scolaire de nos jeunes

Dimanche 29 novembre :

Estelle et Daniel Boutin /

Pour l'unité des familles

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

CONFÉRENCE SUR LES SOINS PALLIATIFS

Conférencier : Le docteur Patrick Vinay, médecin de soins palliatifs.

Date : Vendredi le 6 novembre 2020

Lieu : Église du Christ-Roi d'Amos

Heure : 13 h 30

Inscription : Évêché Amos : 819-732-6515

Entrée : Contribution volontaire

LE MASQUE SERA OBLIGATOIRE

HEURE D'ADORATION À TOUS LES JEUDIS

Nous vous invitons tous les jeudis, de 19 heures à 20 heures, à l'église de Saint-Marc à une heure d'adoration. Ce temps de prière est animé. C'est une occasion de présenter au Seigneur toutes les intentions personnelles que nous portons et de prier en communauté pour les besoins de toute l'Église.

Vous êtes tous les bienvenus.

Parcours de formation à la vie chrétienne

Et pour vous qui suis-je ? Alors qu'il se trouve à un moment clé de sa vie, Jésus pose cette question à ceux qui marchent avec lui. Ces mêmes mots frappent aujourd'hui à ma porte : ***Et pour toi qui suis-je?*** Qu'elle est ma réponse?



Tu aimerais mieux connaître Jésus-Christ, apprendre à discerner sa présence au cœur de ton quotidien; Tu as des enfants et tu aimerais les accompagner dans leur croissance spirituelle. La paroisse de St-Marc est là pour toi. Nous te proposons un parcours original qui te permettra d'approfondir et d'intégrer la foi de ton baptême en plus de t'outiller pour transmettre celle-ci à tes enfants.

Nous t'invitons le 17 novembre à 19 h 30, à l'église paroissiale, pour une première rencontre Patrick Rancourt, prêtre, et l'équipe pastorale.

N.B. Ce nouveau parcours de formation à la vie chrétienne, conçu pour les parents, remplace les catéchèses qui, jusqu'ici, préparaient les enfants aux sacrements (première communion, réconciliation et confirmation). La rencontre est donc pour les adultes.

Pour information : Johanne Sabourin 819 732-6769



«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



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery COMPTE-RENDU SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 13 octobre 2020.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 14 septembre 2020 tel que déposé.
2. Le conseil a résolu d'autoriser le maire et la directrice générale à signer l'acte notarié ainsi que les formulaires de consentement au nom de la municipalité concernant la constitution d'une servitude pour Hydro-Québec et Télébec dans le projet domiciliaire de la compagnie 9175-5769 Québec inc.
3. Les membres du conseil ont unanimement résolu d'autoriser la dépense de 225 \$ plus taxes par inscription des élus pour la formation obligatoire Comportement en éthique.
4. Le conseil autorise la directrice générale Doris Bélanger à signer au nom de la municipalité tous documents nécessaires auprès du Centre Local d'emploi pour la formation.
5. Les élus ont unanimement accordé une réclamation au montant de 500,00 \$ pour un dilemme entourant la pause d'une calvette.
6. Les élus ont résolu de reconduire l'entente avec la municipalité de La Corne pour le nivelage et le déneigement d'une section du chemin de Lithium pour un montant de 2 803 \$.
7. Les membres du conseil autorisent le dépôt d'un appel d'offres pour les travaux du sentier espace vert.
8. Le conseil donne avis de motion et présente le projet de règlement 2020-250 déléguant certains pouvoirs en matière de gestion contractuelle.
9. Il est résolu d'autoriser la directrice générale à procéder à l'appel d'offres sur le SEAO pour les services de travaux d'ingénierie.
10. Les membres du conseil ont résolu d'annuler la collecte de porte-à-porte pour l'Halloween.
11. Il a été résolu d'organiser un concours littéraire pour les jeunes de première année à secondaire 5. Au hasard, 5 participants obtiendront un chèque cadeau de 25 \$ de la Papeterie commerciale.
12. Les membres du conseil ont résolu d'accepter la soumission de Construction UBIC inc. entreprise spécialisée dans la réparation de conduites municipales afin d'effectuer les travaux au bassin.
13. Le conseil a résolu de faire l'acquisition de petits outils tels que laveuse à pression à essence, perceuse et clé à choc à batterie, réservoir d'eau pour faire des travaux d'entretien à divers endroits sur son territoire.
14. Le conseil ira de l'avant en collaboration avec la Fabrique de St-Marc (terrain) pour réaliser un arbre de Noël permanent sur la forme d'une structure métallique selon les croquis et dessins proposés au conseil au coût de 6695 \$ plus taxes.
15. Il est résolu que le conseil municipal voit à ce qu'un nouveau logo soit mis en place et que les changements soient apportés dans le but de rajeunir l'image de la Municipalité dans son ensemble pour les années 2020-2021.
16. Le conseil a résolu que la municipalité fasse appel aux services d'un avocat spécialisé dans les affaires municipales pour diverses améliorations à apporter à l'organisation, mais aussi dans tout ce qui a trait aux modifications de documents relatifs aux ressources humaines, ex : descriptions de tâches, politiques des ressources humaines, etc. De faire appel au service d'un comptable pour l'aide à la préparation du budget étant donné que le conseil est nouvellement constitué.
17. Attribution des responsabilités aux membres du conseil :
Chemins et bâtiments : les conseillers Roger Picard et Martin Thibeault
Comité intermunicipal : le maire Daniel Rose et conseiller Roger Picard
Ressources humaines : les conseillères Ghislaine Cossette et Charlène Barbe
Vérification des comptes : les conseillères Maryse Audet et Charlène Barbe

Communautaires, activités sociales et activités jeunesse : les conseillères Diane Laverdière et Charlene Barbe
Comité consultatif d'urbanisme CCU : les conseillers Roger Picard et Martin Thibeault
Sécurité civile : les conseillers Roger Picard et Martin Thibeault
Loisirs, sports et culture : les conseillères Ghislaine Cossette et Maryse Audet
Développement économique et agriculture : le maire Daniel Rose et Martin Thibeault

Adoption des dépenses, Comptes fournisseurs payés en septembre 2020 pour un total de 37 603,22 \$
Versement par chèque C2000099 à C2000109
Paieement en ligne sécurisée L2000066 à L2000076
Paieement par transfert électronique P2000186 à P 2000210
Comptes à payer en octobre 2020 en date du conseil pour un total de 43 928,19 \$
Salaires payés en septembre 2020
D2000232 à D2000250 pour un montant total de 7 976,18 \$
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard d'octobre 2020.

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LUNDI 2 NOVEMBRE 2020, 19 H 30
À LA MAISON DU CITOYEN DU 10, AVENUE MICHAUD**

Les citoyens(ne)s qui se présenteront devront porter un cache-visage, se laver les mains avec le produit disposé à cet effet sur place, apporter leur matériel personnel pour la prise de notes et prendre place à l'un des sièges prévus pour le public dans la salle (capacité maximale de 11 citoyens) selon les règles de distanciation sociale.

Pour de plus amples informations, contactez l'administration municipale au 819-732-8501.



MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 2 novembre 2020 à 19 h 30 au 10 avenue Michaud

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

Nature et effets :	Régulariser la largeur avant de la résidence et sa superficie minimale. La largeur est de 5,95 m et la norme est de 6,7 m. Pour ce qui est de la superficie, elle est de 40 m ² et la norme en vigueur est de 49 m ² .
Identification du site concernée :	18, chemin de l'Anse Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce quinzième jour d'octobre deux mille vingt.

Doris Bélanger
Directrice générale et Secrétaire-trésorière



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES 14 septembre au 7 octobre 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000066	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source août 2020	4 530,50
L2000067	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source août 2020	1 735,99
L2000068	MEDIAL CONSEIL SANTÉ SÉCURITÉ INC.	Mutuelle de prévention juillet à décembre 2020	364,77
L2000069	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de retraite juillet 2020	2 716,55
L2000070	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Bureau municipal et licence VPN, août 2020	135,04
L2000071	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Maison du citoyen août 2020	57,43
L2000072	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000073	TÉLÉBEC LTÉE	Maison citoyen et Bureau septembre 2020	279,20
L2000074	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, patinoire et parcs, Maison citoyen, Bureau municipal, Caserne/garage, PP1, PP2	1 067,60
L2000075	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet septembre Maison citoyen, Bureau municipal	114,86
L2000076	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de retraite août 2020	2 098,70
C2000099	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Crayons élection, pochettes, cartouche d'encre, poinçon, étiquettes et enveloppes	294,18
C2000100	FABRIQUE DE ST-MARC	Don annuel	846,94
C2000101	LUMEN - DIVISION DE SONEPAR CANADA INC.	Lampe témoin PP2	90,04
C2000102	C.D. BOUTIN	Diésel camion pompier*kubota-niveleuse, essence pick-up-tracteur gazon, pièces bassin, signalisation, timbres, quincaillerie, désinfectant, râteau, batteries	1 444,54
C2000103	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement août	3 135,58
C2000104	POSTE CANADA	Publipostage élection, journal août et septembre	304,31
C2000105	FERME SIMON CLOUTIER	Fauchage de bord de chemins	1 931,66
C2000106	FONDATION HOSPITALIÈRE D'AMOS INC.	Don	500,00
C2000107	IMAGE HARRICANA INC.	Lanières pour masques	9,20
C2000108	ÉQUIPEMENTS PROTEK DU NORD INC	Lunettes de protection élections et conseil	145,91
C2000109	SPA ABITIBI	Chien errant	144,33
P2000186	JOCELYNE BILODEAU	Boîte pour dépouillement, nettoyant 70%, sacs cadeaux accueil bébé, déco Halloween, savon, sacs à ordure, batteries, frais de déplacement	166,57
P2000187	GESTION SIMON BLANCHARD INC	Goujons élection	23,73
P2000188	GROUPE CCL	Bulletin de votes, formulaires SM-15,2 êtes-vous inscrits	3 173,57
P2000189	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location tank 33 lbs	9,30
P2000190	M & M NORD OUEST INC.	Fuel treatime garage, colle super bonder, pièces niveleuse et outils, masques de procédures	327,47
P2000191	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Nivelage ch. Lithium	1 428,00
P2000192	ANDRÉ LABBÉ	Bottes à eau sécurité, frais de déplacement juin à septembre 2020	241,28
P2000193	BOIS TURCOTTE LTÉE	Matériaux musée, ruban masquer, clé	57,90
P2000194	BÉLANGER DORIS	Désinfectant Covid, frais de déplacement, webcam	134,11
P2000195	LA CAPITALE ASSUREUR ADM. PUBLIQUE INC.	Assurances collectives octobre 2020	1 202,48
P2000196	C.A.U.A.T.	Frais de Répartition annuel	742,87
P2000197	COSTE GUILLAUME	Fermeture des structures et parc Héritage	700,20
P2000198	KOMUTEL INC.	11 * location alerte 911	126,47
P2000199	DANIEL ROSE	Frais de déplacement et repas - La Sarre	120,80
P2000200	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges de fosses septiques	1 363,81
P2000201	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Reprofilage ch. des Riverains	977,29
P2000202	WSP CANADA IC.	Certificat de conformité projet RIRL	2 069,55
P2000203	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal septembre 2020	503,59
P2000204	LACHAINE MARTINE	Rubans transparents, frais de déplacement	34,55
P2000205	PAPETERIE COMMERCIALE	enveloppes biblio, pochettes	38,96
P2000206	RP EXPRESS	Transports des tests PP2	26,84
P2000207	SANIMOS INC.	Frais de disposition des matières recyclables 31-08, 28-09-2020	1 140,32
P2000208	ZIP LIGNES	Isoloirs en coroplast pour élections	80,37
P2000209	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Tour de télécommunication	323,34
P2000210	SANIMOS INC.	frais de disposition des matières recyclables 14-09-2020	504,63
TOTAL			37 603,22



INFO-CITOYEN

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX

Les services administratifs municipaux reprennent du service selon l'horaire normal, voir le calendrier du présent journal. Nous encourageons les paiements par Internet. **NOUS ACCUEILLONS QU'UN CITOYEN À LA FOIS. LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE.**

Il est préférable de prendre rendez-vous en communiquant par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au : reception-stmarc@cableamos.com
ou mun.stmarc@cableamos.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/

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



HALLOWEEN



PAS DE COLLECTE PORTE À PORTE

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Compte tenu de la pandémie, nous vous invitons
à faire la fête à la maison avec Papa et Maman.

HALLOWEEN

PRÉSERVEZ LA MAGIE POUR LES ENFANTS



**NOUS INVITONS TOUS LES RÉSIDENTS
SAINT-MARCOIS À DÉCORER LEUR MAISON
AINSI OBTENEZ AUTOMATIQUEMENT
UNE CHANCE DE GAGNER
UN PRIX DE PARTICIPATION**



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

DÉMOGRAPHIE

FAITS SAILLANTS

Les estimations les plus récentes révèlent que l'Abitibi-Témiscamingue comptait 147 542 personnes en 2019, ce qui est relativement stable par rapport à 2018 (+0,04 %). Deux MRC ont enregistré une faible croissance, soit la Vallée-de-l'Or (+0,3 %) et Rouyn-Noranda (+0,3 %). Pour leur part, l'Abitibi-Ouest, le Témiscamingue et la MRC Abitibi ont fait face à une légère baisse de leur population (moins de 1 %). En parallèle, le Québec a connu une croissance de 1,2 % de sa population de 2018 à 2019.

Cette année encore, le bilan migratoire des entrées et des sorties sur le territoire s'est soldé par une perte, se chiffrant à -518 personnes, un chiffre plus élevé que l'année précédente (-406). L'ensemble des 5 MRC de la région sont déficitaires dans leurs échanges migratoires internes en 2018-2019. L'Abitibi-Témiscamingue continue de se démarquer avec un nombre d'hommes plus élevé que de femmes alors qu'au Québec, c'est la situation inverse qui prévaut.

La distribution de la population selon l'âge indique que la part des jeunes de moins de 15 ans (16 %) de même que celle des 25-44 ans (24 %) est demeurée relativement stable dans la région au cours des 5 dernières années. La part des 15-24 ans de même que celle des 45-64 ans ont un peu diminué. Quant aux personnes de 65 ans et plus, leur poids s'est accru, passant de 16 % à 19 %, signe du vieillissement de la population. À cet égard, deux MRC se démarquent, le Témiscamingue et l'Abitibi-Ouest, où la part des personnes âgées de 65 ans et plus atteint un peu plus de 22 %. La fécondité demeure plus élevée en Abitibi-Témiscamingue qu'au Québec, notamment dans la MRC d'Abitibi-Ouest où le nombre moyen d'enfants par femme en âge de procréer (indice synthétique de fécondité) s'élève à près de 2,0, comparativement à 1,57 au Québec.

En Abitibi-Témiscamingue, les Autochtones sont membres de l'une des sept communautés autochtones que l'on retrouve au Témiscamingue, dans La Vallée-de-l'Or et dans la MRC d'Abitibi. Leur nombre est estimé à plus de 8 300 personnes en 2019, ce qui représente 5,6 % de la population de la région. Ils se distinguent par leur croissance supérieure à celle du reste de la population, 1,9 % en un an, comparativement à 0,04 % pour l'ensemble de la région.

Source : TABLEAU DE BORD DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE ÉDITION 2020
Indicateurs et faits saillants
Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue

INFO-RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION



FÊTE DE L'HALLOWEEN DÉCORATION DE DERNIÈRE MINUTE FACILE À CRÉER

Draps, bouteilles, contenants de plastique, papier journal, lumières, citrouilles et friandises



**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

REMÈDE NATUREL POUR SE DÉBARRASSER DES FOURMIS

Il existe quelques choses qui peuvent ruiner votre matinée comme entrer dans votre cuisine pour prendre une bonne tasse de thé ou de café et trouver une armée de fourmis dans votre maison. Même si ce ne sont que de petits animaux, elles sont peu hygiéniques et en un rien de temps vous en retrouvez partout. Surtout si vous avez des animaux de compagnie qui sortent à l'extérieur. Heureusement, vous n'avez plus à vous préoccuper, car les remèdes naturels que vous avez dans votre cuisine peuvent vous aider facilement !



Cannelle

Les fourmis ont un très bon sens de l'odorat et détestent l'odeur de la cannelle. Ajoutez une demi-cuillère à café d'huile de cannelle dans un verre d'eau. Trempez un peu de laine de coton et frottez le mélange près des zones où vivent les fourmis. Répétez la procédure jusqu'à ce que les fourmis partent. Placez un bâton de cannelle à l'extérieur, en particulier près de la porte ou de la fenêtre et d'autres entrées. Vous pouvez également mettre de l'huile de cannelle dans un vaporisateur et l'utilisez sur les fourmis que vous trouvez.

Vinaigre

Le vinaigre est une autre chose que les fourmis détestent. C'est une bonne chose, car c'est le répulsif le moins cher du marché. Remplissez un vaporisateur à moitié d'eau et l'autre moitié de vinaigre. Ajoutez un peu d'huile parfumée comme du citron, un autre parfum qu'elles détestent. Agitez bien avant toute utilisation et vaporisez près des entrées. Faites-le plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les fourmis disparaissent complètement.

Borax

Le borax est un minéral naturel qui compose la plupart des pesticides. Le borax est vendu sous forme de poudre ou de cristaux de sel incolores. Vous pouvez l'acheter dans des supermarchés ou en pharmacie. Vous avez juste besoin d'un verre d'eau chaude, d'une demi-tasse de sucre, de deux cuillères à café de borax et de laine de coton. Placez les boules de laine de coton où vous voulez, par exemple sur les rebords où les fourmis ont l'habitude de passer.

Grâce à ce conseil bon marché et naturel, les fourmis chez vous feront partie du passé !

Source : https://www.trucs-et-astuces.co/maison-et-jardin/fourmis-la-maison/?utm_campaign=FRTDmierenCAN&utm_source=Teads&utm_medium=native&utm_term=soo-healthy

PNEUS NORD-OUEST	PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE
246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0 DAVID SHEEHY sheehy.david@hotmail.com 819 732-0701	Auto V.T.T. Remorque Agricole Spécialisé	MAG Acier Remorque	V.T.T. Moto Motoneige Remorque	2 temps 4 temps Auto A\C

L'AVENIR
EST AU BRUN



INFO-COMPOST

RAPPEL

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 :

- S'ils dépassent ce poids, vos bacs ne seront pas vidés.



125 LIVRES



200 LIVRES



200 LIVRES

INTRUS DANS LA COLLECTE SEMAINE DU 19 OCTOBRE 2020 SAINT-MARC-DE-FIGUERY

L'opérateur du système de compostage de Landrienne a trouvé un cochon dans le compost. Même si la machine peut les prendre, nous avons indiqué que les petits animaux ne devaient pas être mis dans le bac brun.



S'IL VOUS PLAÎT, DÉPOSEZ CE TYPE DE CARCASSE DANS LE BAC VERT.

Merci de votre collaboration!

Pour éviter que les matières gelées restent prises au fond du bac en hiver

- Placez un gros sac de papier, quelques couches de papier journal ou du carton dans le fond du bac.
- Dans le pire des cas : votre bac est assez volumineux pour contenir l'équivalent de plusieurs semaines de résidus alimentaires, ce n'est pas grave s'il n'est pas vidé complètement en hiver (pas d'odeurs).

VOUS AVEZ BESOIN DE PRÉCISIONS SUR CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES OU REFUSÉES CONSULTEZ :
«Document d'information *la vie en brun*»

Disponible sur le site internet de la municipalité :

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

**EN DATE DU 5 OCTOBRE 2020,
LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVE À 30 200 KG!
BRAVO!**





Les bienfaits insoupçonnés de la lecture sur la santé

La lecture réduit le stress

Pour mettre K.O. l'anxiété, il y a ceux qui vont ouvrir une bonne bouteille de vin, ceux qui vont pratiquer le yoga, et ceux qui vont ouvrir un bon livre. Oui, parce qu'en plus de faire du bien à notre cerveau, la lecture aide à réduire considérablement le stress. Une étude menée par l'Université du Sussex en 2009 et rapportée par The Telegraph, indique ainsi que lorsque nous lisons, notre esprit est obligé de se concentrer sur ce qui est écrit. Se faisant, on oublie pour un temps nos soucis, et les tensions qui étaient apparues dans nos muscles et notre cœur disparaissent petit à petit. Le neuropsychologue, David Lewis, estime que la lecture permet de réduire le stress de 68%, ce qui est mieux que la musique (61%) ou une tasse de thé (54%). Il conclut : "Se perdre dans un livre est la relaxation ultime. Peu importe le livre que vous choisissiez, en vous laissant absorber par lui, vous échappez à vos soucis et au monde réel qui peut être source de stress".

La lecture aide à mieux dormir

Si vous avez du mal à trouver le sommeil, le mieux est encore de lire un peu avant d'éteindre la lumière. Une étude menée par la célèbre Mayo Clinic, explique ainsi qu'en ouvrant un bouquin chaque soir, on instaure un rituel. Un signal est alors envoyé à notre corps pour lui faire comprendre qu'il est temps de se reposer. Mais attention, cela ne vaut pas pour les lectures sur ordinateurs, tablettes ou smartphones. Ces appareils électroniques renvoient une lumière bleue (LED) qui altère la qualité du sommeil et peut même dérégler l'horloge biologique.

La lecture contribue au développement du vocabulaire

C'est logique finalement. Plus on lit, plus on enrichit son vocabulaire. Une étude menée par l'Université de Berkeley en Californie estime même que la littérature jeunesse expose les enfants à 50% de mots en plus qu'une émission de télévision. Et plus cette exposition est régulière chez le petit lecteur, plus celui-ci va devenir bon à l'école et développer son intelligence. Une étude publiée dans le Science Daily rapporte même que les lecteurs précoces sont sûrs de devenir très intelligents en grandissant.

Source : https://www.terrafemina.com/article/les-7-bienfaits-insoupconnes-de-la-lecture-sur-la-sante_a310548/1



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.

SPÉCIAL HALLOWEEN



Points de chute



Voyons, se dit la sorcière
En descendant vers la terre,



Si j'atterris sur un clocher,
Je vais me piquer les pieds.



Si j'atterris dans un trou,
Je vais me casser le cou.



Si j'atterris dans la rivière,
Je vais mouiller mon
derrière.



Je crois, se dit la sorcière,
Qu'il vaut mieux rester en
l'air !

Corinne ALBAUT

La sorcière a froid aux pieds

La sorcière a froid aux pieds
La sorcière a froid au nez
La sorcière est enrhumée.
Je lui donne un mouchoir bleu:
vite, elle ferme les yeux
Je lui donne un mouchoir blanc:
clic, elle cloque des dents
Je lui donne un mouchoir noir:
elle éternue jusqu'au soir.
Je lui donne un mouchoir vert:
PAF ! Elle tombe par terre.



Illustration: Fabrice Del

La sorcière Grabouilla



C'est une vieille sorcière
qui s'appelle Grabouilla
Gra-bou-bou, Gra-bou-bou, Gra-bou-bou,
Grabouilla

Elle passe par la chatière
du gros chat Ramina

Ra-mi-mi, Ra-mi-mi, Ra-mi-mi, Ramina

Elle transforme en cafetière
les bottes de ma grand-mère

Se cache dans la gouttière
d'la maison d'Nicolas.

*Sorcière, sorcière, vite cache-toi,
sorcière, sorcière, retourne chez toi*

Mais un jour la sorcière mangea trop d'chocolats
Cho-co-co, Cho-co-co, Cho-co-co, Chocolats
Elle entre chez l'épicière et vole des p'tits nougats
P'tits nou-nou, p'tits nou-nou, p'tits nou-nou, p'tits nougats
Elle mange une boîte entière, puis elle boit de la bière
Elle dit d'un ton amer : " J'ai mal à l'estomac "
L'esto-to, l'esto-to, l'esto-to, l'estomac.

*Sorcière, sorcière, c'est bien fait pour toi
sorcière, sorcière, retourne chez toi !*

www.mamanetle.com - Tous droits réservés

Trouve les 10 différences !



L'AVERTISSEUR DE FUMÉE

*Un avertisseur de fumée bien installé et maintenu en bonne condition sauve des vies et contribue grandement à réduire les pertes matérielles !
Oui, mais comment ?*



- Changez-le au **10 ans**;
- Profitez des **changements d'heure** pour changer ses piles (mars et novembre);
- N'utilisez **jamais de piles rechargeables**;
- **Ne peignez jamais** l'avertisseur de fumée;
- Passez légèrement l'**aspirateur**, en utilisant une brosse douce à l'extérieur du boîtier de l'avertisseur, au moins une fois par année. Cela empêche que la poussière s'accumule sur les capteurs de fumée;
- **Testez-le tous les mois** pour vérifier s'il fonctionne bien, en pesant sur son bouton d'essai.

L'avertisseur
de fumée :
un gardien
RASSURANT !

Un message du Service de prévention
incendie de la MRC d'Abitibi.



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^{ère} Avenue Ouest

Amos

(Québec)

J9T 1T7

Téléphone :

819-732-5258

Télécopieur :

819-732-0394

Adresse électronique :

mcguire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

Trucs pour vous préparer à traverser l'automne

1. Faites de l'exercice

Marchez davantage. Quinze minutes de marche de plus chaque jour amélioreront votre forme physique et vous procureront plus d'énergie pour passer la journée. Changez votre routine matinale. Bien sûr, vous devrez vous lever plus tôt, peut-être avant le soleil, mais ces minutes additionnelles consacrées à votre bien-être seront bénéfiques.

Vos obligations matinales vous empêchent de le faire? Sortez prendre une marche après le repas, au lieu de vous installer sur votre canapé ou dans votre fauteuil.

2. Tenez-vous droit

Observez les gens autour de vous. L'automne, plusieurs ont tendance à courber les épaules. Sans le savoir, cette posture augmente les tensions dans leur cou et leurs épaules. Faites le contraire. Dès que vous avez l'impression de courber l'échine, soulevez les épaules le plus haut possible et respirez à fond.

Relâchez votre souffle en vidant le plus possible vos poumons. Répétez une dizaine de fois. Vous sentirez la différence.

3. Faites le plein d'énergie

Il existe plusieurs trucs pour faire le plein d'énergie. En voici quelques-uns :

- Couchez-vous tôt (avant 22 h) deux ou trois fois par semaine. Vous rechargerez vos batteries.
- Prenez une vraie pause durant votre heure de dîner, au lieu de manger devant votre écran d'ordinateur.
- Restez au lit, un matin par semaine, à lire ou carrément à ne rien faire. Seule ou en couple, profitez de ce moment pour vous détendre loin des tracas quotidiens.
- Prenez une semaine de vacances ou à tout le moins quelques journées.

4. Préparez vos vêtements d'hiver

Même si ça vous semble une corvée, sortez, lavez et préparez vos vêtements plus chauds lors d'une fin de semaine pluvieuse. Vous ne serez pas prise au dépourvu si, un matin, une fine couche de neige recouvre le sol.

Conservez, dans votre garde-robe, une ou deux petites robes d'été que vous porterez lors des belles journées automnales et à l'intérieur, en plein hiver.

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/10-trucs-pour-traverser-automne-1.1019943>



**Pharmacie Jean-Jacques Trépanier,
Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc.**
Pharmaciens-propriétaires



Membre affilié à :

Proximed

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

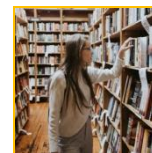
Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h



Comment étudier ? Quelles sont les méthodes ?

Étudier efficacement demande d'abord un bon environnement, un endroit adapté pour vous, là où vous trouverez les meilleures conditions pour une concentration optimale, seul ou en groupe. Ensuite, connaître les méthodes de révisions qui conviennent à votre mode de fonctionnement, celles qui vous permettront d'acquérir une bonne mémorisation.

L'environnement est primordial pour une ambiance studieuse

1. Si vous avez besoin de silence absolu, préférez une bibliothèque, car vous n'y trouverez que des étudiants comme vous, cherchant à travailler au calme.
2. Si vous préférez être seul au calme, étudiez dans votre chambre ou bureau, en veillant à ne pas être dérangé et en évitant toute source de distraction comme la télévision ou le téléphone portable.
3. Si vous n'arrivez à vous concentrer qu'avec des bruits environnants, vous pouvez étudier dans un bar peu fréquenté ou en extérieur dans un jardin public.
4. Vous pouvez étudier seul dans votre chambre avec de la musique pas trop forte.
5. Il est important également d'étudier soit en plein jour à l'extérieur, soit dans une pièce très bien éclairée. Vous ne vous abimerez pas les yeux et garderez l'esprit bien éveillé.
6. Dans tous les cas, trouvez l'endroit qui vous convient le mieux, comme vous le ressentez, là où il vous sera facile de rester motivé, concentré et où vous aurez envie de travailler. Une fois cet endroit trouvé, faites-en votre lieu de prédilection habituel pour étudier.
7. Trouvez le moment idéal pour vous de la journée ou du soir. Celui où vous sentirez votre concentration au plus haut.

Prévoyez tout ce dont vous avez besoin pour étudier

Il est important d'anticiper pour qu'il ne vous manque rien afin d'optimiser votre temps, de ne pas faire d'allers-retours inutiles pour aller chercher un livre que vous auriez oublié.

- Pensez à tous les cours photocopiés, livres, cahiers, stylos, feutres, ou autres outils de travail.
- N'oubliez pas, selon où vous devez vous rendre, de ne pas trop vous couvrir, mais de prévoir un pull supplémentaire. L'idéal est de ne pas avoir ni trop chaud ni trop froid pour une meilleure concentration.
- Si vous devez travailler plusieurs heures, prévoyez un encas et de l'eau pour avoir de l'énergie et éviter d'être fatigué, ce qui vous permettra également de faire une petite pause dans votre travail.
- Si vous aimez travailler en musique, prenez un lecteur MP3 avec votre musique préférée plutôt que votre portable qui risquerait d'être une source de distraction (sms reçu ou un appel non attendu) et perturberait votre concentration.
- Essayez d'être le plus ordonné possible afin de vous permettre de travailler avec méthode.

Source : <https://www.sebastien-martinez.com/guide-etudiant/comment-etudier-efficacement/>



- Fenêtres et portes Roberge
 - Vente et installation
 - Vitrines 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

INFO-JEUNESSE

Questions à se poser avant de se réorienter

Ai-je un projet professionnel ou une idée de projet ?

Si vous êtes dans le brouillard, il vous faut **un phare pour guider vos choix**. C'est donc le moment de **vous demander sérieusement dans quel type de job ou de domaine vous vous verriez travailler** dans 5 ans. Car on ne fait pas des études uniquement pour décrocher un diplôme, mais pour se former en vue d'une future vie active, non ?



Certes, juste après le bac, il est rare d'avoir un projet bien ficelé. Mais il est **important d'avoir des idées, des envies, des centres d'intérêt**. Quels sont les vôtres ? Avez-vous des idées de métiers ou de secteurs ? Vous voyez-vous plutôt dans le commercial, le social, la recherche, le management, l'entrepreneuriat, l'enseignement ?

Si vous avez déjà une idée précise, cela peut vous aider à trouver une nouvelle filière d'études, car il y a **toujours plusieurs voies pour réaliser un projet** : vous avez tenté le plan A, mais il y a certainement un plan B et même C. Par exemple, vous avez toujours été attiré par la technique, l'ingénierie, mais vous êtes en difficulté en classe prépa scientifique : une réorientation vers un IUT ou une école d'ingénieurs postbac peut être une option.

Comme un navire qui lève haut ses voiles pour capter les vents, recherchez vers quels horizons la vie vous pousse

Si vous n'avez pas d'idée, c'est le moment de vous poser et de revenir à vos motivations profondes. Ne cherchez pas forcément d'emblée le métier que vous voulez exercer - car les métiers sont en évolution constante -, mais **procédez par étapes ou par grands objectifs** : obtenir un bac+2 du tertiaire afin de poursuivre vers les métiers du marketing peut être un projet par exemple...

Demandez-vous vers quels horizons vous poussent vos premières expériences, vos réussites, vos engagements... Comme un navire qui lève haut ses voiles pour capter les vents, soyez ouvert aux besoins du monde, aux personnes inspirantes, aux actions qui vous rendent heureux. Non pour y découvrir votre avenir écrit d'avance, mais commencer à cerner votre mission de vie, votre rôle en ce monde qui va plus loin que la vie professionnelle.

Source : https://www.reussirmavie.net/Les-7-questions-a-se-poser-avant-de-se-reorienter_a2912.html



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

Courriel : ferabi@ferabi.com
www.ferabi.com

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

INFO-PARENTS

La rivalité entre frères et sœurs



La jalousie est un sentiment que connaissent toutes les familles. Cette rivalité est reliée au désir, souvent inconscient, de chaque enfant de conserver l'amour de son père et de sa mère pour lui seul. Selon sa personnalité, son rang dans la fratrie et divers possibles facteurs, il réagira différemment au partage de ses parents avec un autre. Bien vécu, cet apprentissage lui donnera une meilleure complicité future entre frères et sœurs.

On ne peut pas faire disparaître la jalousie, mais divers moyens permettent de l'atténuer. Lors d'un conflit, aidez votre enfant à exprimer ses émotions en mot. Vous pouvez aussi mettre à sa disposition un objet tel un oreiller pour qu'il se défoule. En agissant ainsi, vous n'encouragez pas la violence, mais canalisez plutôt son agressivité possible. Puis, adoptez les règles fondamentales suivantes :

1. Ne jamais comparer les enfants ;
2. Respecter leurs droits, leurs besoins et leurs désirs (champs d'intérêt, activités propres à chacun, etc.) ;
3. Favorisez le développement des talents de chacun ;
4. À partir de quatre ans, s'il n'y a pas de danger, laissez les jeunes résoudre entre eux leurs conflits ;
5. Réservez quelques minutes d'attention personnelle à chacun tous les jours ;
6. Accordez à chacun des privilèges reliés à quelque chose de neutre (ex. : léger décalage de l'heure du coucher en fonction de l'âge) ou encore un avantage dont ils bénéficient à tour de rôle.

Source : <https://premiereressource.com/fr/article/30/la-rivalite-entre-freres-et-soeurs>

Lors de la naissance d'un deuxième bébé, la rivalité apparaît fréquemment chez les enfants, car ils aiment leurs parents de façon possessive. Si l'enfant régresse à l'arrivée d'un cadet, invitez-le plutôt à « jouer au bébé ». Bercez-le, cajolez-le comme lorsqu'il était petit. Impliquez-le dans les soins du nouveau-né. Au fur et à mesure, montrez-lui les bons côtés à vieillir, par exemple, rouler en vélo.

Également, procurez à l'aîné une poupée de chiffon sur laquelle il peut entreprendre des jeux de rôles qui lui permettent de déverser sa colère et qui diminuent le risque qu'il s'en prenne au véritable nouveau-né.

Dans les cas de rivalité entre des enfants que l'on garde chez soi et les nôtres, ou entre membres de familles recomposées, les mêmes moyens s'appliquent. N'hésitez pas à rappeler à vos jeunes que vous êtes leur parent.

En conclusion, ces disputes participent au développement de la sociabilité des enfants. Cela représente un premier pas vers la résolution de conflits ultérieurs.

Visitez iavenir.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^e 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/www.iavenir.ca

ia.ca

iAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

Activités D'automne et conseils pour les aînés

L'automne est la saison idéale pour profiter avec vos proches. L'air vif, les belles couleurs d'automne et les actions de grâce, le tout amène toute la famille et les amis ensemble. La meilleure façon de les garder en sécurité et indépendants à domicile est de prévoir les risques.

Conseils de sécurité

Prévention des chutes

- Les carpettes peuvent être fixées avec du ruban adhésif double face. Assurez-vous qu'il n'y a pas de coins desserrés qui pourraient se rassembler, créant un risque de trébucher.
- Placez des tapis antidérapants près de lavabos et baignoires pour éviter les sols glissants.
- Utilisez des Veilleuses dans les couloirs et les salles de bains.
- Demandez l'aide d'un ergothérapeute pour conseiller sur les supports de sécurité tels que les barres d'appui ou les rampes supplémentaires.
- Les routes d'automne et les trottoirs sont couverts de feuilles et peuvent être glissants, alors assurez-vous de dégager les allées et les trottoirs.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes en tout temps, à l'intérieur et à l'extérieur.

Protection contre les incendies

- Changez les piles dans vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- Vérifiez les appareils pour tous les cordons électriques endommagés ou d'effilochage, car les cordons électriques doivent rencontrer les normes du service des incendies.
- Faites inspecter le four.
Prévenir les maladies saisonnières
- Leur rappeler de l'importance de se laver les mains et de la bonne façon de procéder
- Prévoir rendez-vous de santé préventif avec un médecin.
- Maintenir un régime alimentaire nutritif et équilibré
- Prendre le temps pour profiter de l'air frais et faire de l'exercice

Le fait de prendre les précautions nécessaires de sécurité autour de la maison, vous pouvez tourner votre attention vers le plaisir de cette agréable période de l'année. Nous vous encourageons de tourner une nouvelle page cet automne et nous prévoyons des activités pour vous et vos proches pour jouir ensemble.

Activités

Promenade dans la nature

Il n'y a aucun meilleur moment pour une promenade dans la nature que le mois d'automne. Collecter des pommes de pin et de feuilles aux couleurs vives pour les placer dans une disposition à domicile. Ou emportez quelques jumelles pour aider à l'observation des oiseaux. Prendre des photos numériques et choisir certaines pour les imprimer et les montrer ou faire en des cartes simples pour donner à des amis et la famille.

Albums photos et de scrapbooking

Sortez vos vieilles boîtes de photographies et que l'amusement commence! Profitez de souvenirs et choisissez vos favoris. Le scrapbooking peut être aussi simple que de trouver un bel album de photos et de faire le tri d'images en des groupes et des catégories. Visitez une section de scrapbooking d'un magasin de divertissements pour l'inspiration infinie.

Source : <https://www.bayshore.ca/fr/2016/10/07/activites-dautomne-et-conseils-pour-les-aines/>



Cindy Plante

Conseillère en soins de beauté
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

REN- CONTRES

Gaétane Godbout

Peinture

L'exposition Rencontres s'articule autour du désir de rendre perceptible l'immatérialité de la rencontre avec l'autre. Elle regroupe des oeuvres récentes qui explorent des souvenirs de certains moments vécus, parfois isolés, et surtout, très heureux. La trace de la rencontre émerge dans l'oeuvre picturale grâce à l'accumulation, la superposition et la juxtaposition des éléments constitutifs de l'oeuvre.



Cette exposition sera présentée du 13 novembre 2020 jusqu'au 10 janvier 2021.

Lieu : Centre d'exposition d'Amos
222, 1^{re} Avenue Est, Amos
(819) 732-6070

Horaires

Mardi : de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h,
Mercredi au vendredi : de 13 h 30 à 17 h et de 19 h à 21 h,
Samedi et dimanche : de 13 h à 17 h

Contact : Marianne Trudel
exposition@ville.amos.qc.ca

Prix : Entrée libre

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

INFO-SÉCURITÉ

Petit guide pour l'achat de pneus d'hiver

La rigueur du climat québécois nécessite l'installation de pneus d'hiver, qui sont essentiels pour assurer une bonne traction sur la neige et la glace, maintenir la trajectoire lors des virages et permettre un freinage efficace. Vous prévoyez l'achat de nouveaux pneus? Voici ce qu'il faut savoir pour faire un choix éclairé.



Les pneus d'hiver: obligatoires au Québec

Le Code de la sécurité routière est formel: **entre le 1er décembre et le 15 mars**, tous les véhicules de promenade qui circulent sur les routes québécoises doivent être munis de pneus d'hiver arborant le pictogramme de la montagne surmontée d'un flocon, sans quoi leurs conducteurs risquent d'écoper d'une amende pouvant varier entre 200 \$ et 300 \$. Au-delà de la date limite, c'est surtout la température qui détermine le moment de passer à l'acte.

Ainsi, CAA-Québec recommande d'installer les pneus d'hiver dès que le mercure oscille aux alentours de 7°C pendant quelques jours consécutifs. De cette façon, les propriétaires de véhicules sont assurés de pouvoir faire face aux chutes de neige qui surviennent parfois plus tôt qu'on ne s'y attendait.

Quand doit-on changer ses pneus d'hiver?

L'achat de pneus d'hiver est un investissement que certains tendent à repousser, mais cette décision ne va pas sans conséquence. C'est l'usure de la semelle du pneu, et non le budget du propriétaire, qui doit déterminer le bon moment d'en changer. La loi stipule que la profondeur de la semelle des pneus doit être d'un minimum de 2/32^e de pouces, une mesure que CAA-Québec juge insuffisante pour assurer une conduite sécuritaire. L'association recommande plutôt une profondeur minimale de 6/32^e de pouces qu'il est possible de mesurer avec une pièce de 25 cents.

Les facteurs à considérer lors de l'achat

Après vérification, vous constatez qu'il est nécessaire de faire l'achat de nouveaux pneus d'hiver. Avant de vous lancer, sachez qu'il existe des pneus pour chaque voiture... et pour chaque conducteur. Voici quelques points à prendre en considération:

- L'utilisation que vous faites de votre véhicule
- Le prix
- La construction du pneu



Pour la lecture intégrale de l'article:

<https://www.caaquebec.com/fr/auto/conseils/capsules-conseils/conseil/show/sujet/petit-guide-pour-lachat-de-pneus-dhiver/>



MRC D'ABITIBI

582, 10^e 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.

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01



LE CHAUFFAGE AU BOIS

Chaque année au Québec, il survient environ 235 incendies causés par une mauvaise installation ou une utilisation inadéquate des appareils de chauffage au bois (poêle et foyer). Ces incendies, en plus de faire de nombreuses victimes (blessures et décès), entraînent des pertes matérielles considérables évaluées à 50 000 \$ par incendie. Les conseils suivants visent à réduire les risques d'incendie de chauffage :



- Si vous vous apprêtez à faire l'acquisition d'un appareil de chauffage au bois, 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 sur l'appareil que vous voulez acquérir. Ces appareils certifiés réduisent de façon marquée les émissions polluantes de fumée et de cendre, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.
- Il est fortement suggéré de faire installer votre foyer ou votre poêle à bois ainsi que la cheminée par un professionnel.

Avant la première flambée

- À l'automne, examinez votre cheminée, à l'aide d'un petit miroir, afin de vous assurer qu'aucun débris n'est venu l'obstruer pendant l'été (nid d'oiseau, pièce détachée, etc.).
- Assurez-vous que la maçonnerie et les joints à l'intérieur du foyer sont intacts.
- Assurez-vous que les pierres réfractaires à l'intérieur de votre poêle à bois sont entières et que le joint d'étanchéité de la porte n'est pas fendu ou incomplet.
- Assurez-vous qu'aucune rouille ou corrosion n'apparaît sur la cheminée extérieure.
- Entreposez les cordes de bois dehors, loin de la maison.

Utilisation de votre appareil de chauffage

- Entrez seulement quelques brassées de bois à la fois. Conservez-les loin du foyer ou du poêle à bois.
- Utilisez du bois de qualité et sec. Le bois vert augmente la formation de crésote.
- Utilisez des bûches de petite taille. Elles brûleront plus proprement, formant moins de crésote.
- Faites brûler peu de bûches à la fois.
- Faites entrer assez d'air dans l'appareil à combustion pour que les flammes soient vives, favorisant ainsi une combustion complète et produisant moins de fumée.
- Faites ramoner la cheminée par un professionnel chaque année. Si vous utilisez beaucoup votre appareil, il est recommandé de faire ramoner la cheminée à toutes les cinq cordes de bois brûlées.

Une zone dégagée est primordiale

- Dégagez la zone autour du foyer ou du poêle de tout objet susceptible de gêner le passage.
- Assurez-vous que l'air circule librement.
- N'entreposez pas de matériaux inflammables à proximité, comme du papier, de l'essence, des produits chimiques, de la peinture, des chiffons ou des produits de nettoyage.

Faites ramoner la cheminée chaque année! La crésote est un dépôt formé par la fumée. Elle s'agrippe aux parois de la cheminée et est très inflammable. Seul un bon ramonage peut l'éliminer

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



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

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

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

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

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA
trottier.nathalie@rcgt.com

Associée
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

RECETTES DU MOIS

Mijoté de courge au chorizo

Ingrédients

- 1 kg de courge butternut
- 680 g de purée de tomate
- 140 g de chorizo
- 100 g d'oignon soit 1
- 5 g de persil plat



Préparation :

Étapes

1. Éplucher la courge et la découper en dés de 1 à 2 cm de côté. Peler et émincer l'oignon. Découper le chorizo en rondelles épaisses.
2. Faire chauffer une cocotte pour faire revenir le chorizo 2 minutes à couvert à feu vif. Réserver. Faire blondir l'oignon émincé pendant 5 minutes, puis ajouter la purée de tomates, les dés de courge et le chorizo. Mélanger, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite, mais encore ferme.
3. Saler, poivrer si nécessaire. Parsemer de persil haché et servir bien chaud.

• Nombre de personnes : 4 personnes

• Temps de cuisson: 10 minutes

• Temps de préparation : 25 minutes

• Facile à cuisiner

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4061-salade-de-tomates-cerises-et-de-fromage-en-grains>

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

*Sylvie Fleuriste*

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

82, 1^{ère} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

ARMOIRES DE SALLE DE BAIN

UNITÉS DE RANGEMENT

VANITÉS Transformez l'allure de la salle de bain en remplaçant votre vanité désuète par une vanité haut de gamme de l'Ébénisterie R. N. inc. Munie d'un fabuleux comptoir, la vanité deviendra l'attrait principal de la salle de bain.



Votre résidence pourrait-elle bénéficier d'espaces de rangement additionnels? Plusieurs personnes ignorent qu'il est relativement simple d'intégrer des meubles d'entreposage à la salle de bain. Celle-ci peut par conséquent servir d'espace de rangement, en plus de servir ses fonctions habituelles. Incorporez des armoires de salle de bain murales au sein desquelles se cachent des tiroirs coulissants pouvant contenir votre planche à repasser, vos paniers à linge et bien plus encore.

ACCESSOIRES

Organisez davantage votre salle de bain en incorporant des accessoires novateurs au sein de vos armoires. Insérez des diviseurs dans les tiroirs pour organiser tous vos produits de beauté, installez des tiroirs à pleine extension, etc. Consultez l'Ébénisterie R. N. inc. afin de découvrir les maints accessoires pouvant être intégrés aux armoires de la salle de bain.

Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel infos@ebenisteriern.com

Vous trouverez les détails de notre méthode de fonctionnement en suivant le lien suivant :

<http://ebenisteriern.com/produits-et-services/procedure-soumission>



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

CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

Quoi de plus décevant, lorsque l'on est en mode recherche, que d'avoir l'impression de revenir bredouille?

Personne n'est en mesure de prévoir ce qu'il ira puiser dans une expérience quelconque. On ne peut que tenter le coup et être à l'écoute de ce qui pourrait se présenter.

Selon mon expérience, chaque intervenant, formation ou expérimentation apporte un petit quelque chose dans nos vies, tout dépend si on est prêt à y voir l'utilité, à accueillir l'information. Je crois sincèrement que ce sont les attentes que l'on se crée au préalable qui jouent le plus grand rôle dans la satisfaction finale.

Parmi les quelques informations qui se présentent, une réponse, aussi infime soit-elle, peut réellement servir à l'ouverture graduelle d'une plus grande prise de conscience. Même si on croit que la démarche entreprise n'a servi à rien, elle pourrait mener vers d'autres alternatives plus appropriées vers lesquelles on ne se serait jamais tourné avant. Le simple fait d'avoir osé passer à l'action permet le début d'un cheminement.

Juste pour moi, autant comme infirmière qu'accompagnatrice, les formations que j'ai eues à faire ne répondaient pas toujours à des besoins spécifiques. Parfois même, l'information pertinente à mes questionnements s'y trouvait pour un court instant, mais je devais être là pendant plusieurs heures pour y accéder.

Même chose pour les intervenants vers lesquels je me suis tournée lorsque j'avais besoin d'une aide extérieure. Certains m'éclairaient au plus haut point et d'autres ne m'apportaient qu'une ou deux réponses satisfaisantes.

Chaque information vaut la peine d'être prise en considération de façon neutre, sans ego, pour essayer de bien saisir les nuances. On ne doit en rien dénigrer ce qui a été fait, il faut simplement s'en servir pour une meilleure continuité. Sans jugement! Seulement pour l'accueil de ce qui est à conscientiser.

Pour optimiser vos réponses :

- Évitez de vous créer des attentes;
- Accueillez chaque information qui vous semble utile;
- Vérifiez si ces informations vous mènent sur d'autres alternatives;
- Mettez l'emphasis sur les informations qui vous auront servi;
- Passez sous silence ce qui était inutile pour vous;
- Acceptez que les réponses viennent à un rythme plus lent. C'est peut-être ce qu'il vous faut dans cette situation.

Bon cheminement!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Vidéo YouTube :

8.Carole Laurendeau, Utile ou inutile



CAROLE LAURENDEAU

ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

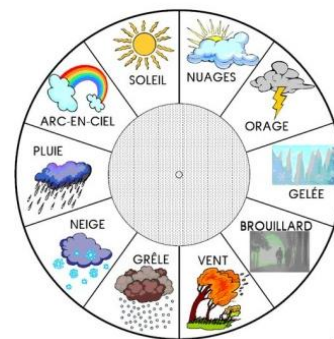
Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.



CHRONIQUE MÉTÉO

METEO



Au moment d'écrire ces lignes (le 9 octobre) les prévisions de la température sont de 70% au-dessus des normales pour la fin d'octobre et pour le mois de novembre; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada!

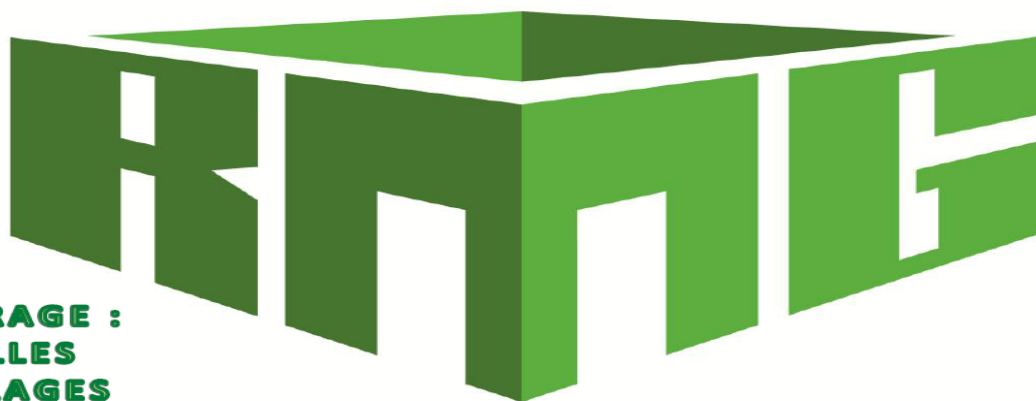
Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de -2 et le minimum était de -10 pour le mois novembre. Pour ce qui des précipitations elles seront en prévision à 50% sous les normales de ce qui ont été pour les 2 années précédentes de 40 mm de neige et de 60 mm de pluie en moyenne!

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

CHRONIQUE TOUCHE À TOUT

Êtes-vous 'paraskevidékatriaphobie'? En bon français avez-vous la phobie (peur) du vendredi 13?
En novembre nous vivrons (au grand malheur de plusieurs) un vendredi 13!

Voici d'ailleurs une liste de 13 superstitions du vendredi 13... question de donner des idées encore plus de raisons à ces gens d'avoir peur:

1. **Prendre l'avion.** Les billets d'avion sont généralement moins chers en cette journée malchanceuse.
2. **Briser un miroir.** Si briser un miroir apporte 7 ans de malheur, vous devrez multiplier ce chiffre par 13.
3. **Ouvrir un parapluie à l'intérieur.** En plus de ne pas être très pratique, ouvrir un parapluie à l'intérieur porte malchance.
4. **Croiser un chat noir.** Certains peuvent penser qu'ils sont une incarnation du démon.
5. **Écraser une araignée.** Si vous croisez une araignée, il vaut mieux lui montrer délicatement la sortie.
6. **Marcher sous une échelle.** Il est conseillé de la contourner, surtout en ce vendredi 13.
7. **Avoir un rencard.** Si vous avez un rendez-vous galant à votre horaire, il vaut mieux le remettre au lendemain.
8. **Recevoir 13 personnes à souper.** Tout comme Jésus, prévoyez asseoir douze personnes à votre table.
9. **Se lever du mauvais côté du lit.** Il est préférable de sortir du côté droit, plutôt que du côté gauche.
10. **Porter un vêtement vert.** Habituellement, le vert porte chance, sauf le vendredi 13.
11. **Acheter un billet de loterie.** La rumeur veut qu'on ne doive pas acheter un billet de loterie ou fréquenter un casino.
12. **Faire du ménage.** Il vaudrait mieux remettre au lendemain les tâches ménagères : pas de soucis!

J'ai décidé d'arrêter à 12... je n'ai pas voulu prendre de chance!

Mais d'où vient cette phobie du vendredi 13? Vous ne serez pas surpris d'apprendre que comme bien des choses de notre vie une partie de l'équation est religieuse! Du temps des croisades un groupe de chevaliers étaient chargés de conserver les trésors du christ et de prendre soin de sa descendance; on les appelaient «Chevaliers du Temple» ou tout simplement 'Templiers'. Plusieurs d'entre eux étaient des moines, les autres des soldats à la solde du pape. Dans une chronique ultérieure si le sujet vous intéresse je pourrai vous parler plus en détail de ces Templiers, mais pour aujourd'hui revenons à notre chronique...

N'agissant pas toujours de façon très «catholique», certains pillaient et même tuaient ceux qu'ils appelaient les impures (les musulmans), ils pouvaient aussi imposer des impôts aux sujets du roi afin de subvenir à leurs «œuvres».

Philippe IV Le Bel, roi de France de l'époque décida de mettre fin à ce groupe devenu incontrôlable même du pape! Il organisa alors une opération d'envergure afin de faire arrêter tous les Templiers d'un coup même si ils étaient dispersés dans environ 50 villages différents! Mené de main de maître par ses sénéchaux, l'opération fut un succès et tous les Templiers (plus de 280 dont Jacques de Molay grand-maître de l'ordre) furent arrêtés et torturés afin de leur faire avouer leurs crimes... ce qu'ils ne firent pas, mais plusieurs se retrouvèrent tout de même sur le bûcher! Cette journée mit fin aux Chevaliers du Temple... c'était un VENDREDI 13. Le roi Philippe le Bel et le pape Clément V furent maudits par les chrétiens qui gardèrent une certaine peur des vendredis 13!

En finissant, disons qu'il y a toujours au moins un vendredi 13 par année, en 2020 il y en aura 2... comme je l'écrivais en début d'article il y en aura un en novembre et l'autre vous vous en rappellerez sûrement... a eu lieu en mars!

Que s'est-il passé dans la nuit du 12 au 13 mars pour que la santé publique oblige... confinement, distanciation et port du masque... et oui la pandémie Covid-19 frappait le Monde RÉALITÉ ou SUPERSTITION? Que nous réserve le 13 novembre?????



Serge Larouche
Chroniqueur

SECTION DES NOUVELLES

RÉSULTAT DE L'ÉLECTION PARTIELLE - PRÉSENTATION DES ÉLUS

Le 4 octobre dernier sur les 693 personnes éligibles à voter, c'est 190 électeurs qui se sont présentés au bureau de vote soit 27,42% de participation.

Élus par processus électoral : siège # 1 : Martin Thibeault, siège # 3 : Roger Picard, siège # 4 : Charlène Barbe
Élue sans opposition : siège # 5 : Maryse Audet

Le 13 octobre 2020 la réunion régulière du conseil municipal c'est déroulé en présence de tous les membres.

Félicitations!



Le conseil est composé de Mesdames et Messieurs :
Martin Thibeault, conseiller, Diane Laverdière,
conseillère et promaïresse, Roger Picard, conseiller,
Daniel Rose, maire, Charlène Barbe, conseillère,
Maryse Audet, conseillère, Ghislaine Cossette, conseillère.

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

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 - exc.dgm@outlook.com



SECTION DES NOUVELLES



CONCOURS LITTÉRAIRE CONTE DE NOËL

Les jeunes de 1^{ère} année à secondaire 5 sont invités à participer au Concours littéraire - Conte de Noël.

Parmi tous les contes reçus, un tirage de 5 prix de participation sera remis. Les contes seront publiés dans le journal L'Éveil Campagnard de Saint-Marc-de-Figuery du 21 décembre 2020.

Un seul conte par personne sera accepté.

Le conte doit être reçu par courriel ou par la poste au plus tard le 4 décembre à 16 h.

Adresse postale : Administration municipale
Concours littéraire - Conte de Noël
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Adresse courriel : reception-stmarc@cableamos.com



Pour des informations, appelez au 819-732-8501

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

SECTION DES NOUVELLES INVITATION

ACTIVITÉ DE NOËL



Compte tenu de la situation de la pandémie, le Père Noël et ses lutins ne peuvent pas organiser l'Heure du Conte de Noël comme d'habitude à la bibliothèque. Ils se sont réunis, ils ont cherché un moyen et une idée a été trouvée!

Le Père Noël a décidé qu'il ferait lui-même la livraison des cadeaux sur le territoire de Saint-Marc-de-Figuery au cours de la journée du 24 décembre 2020. La livraison se fera à la maison de tous les enfants de 11 ans et moins dont les parents auront fait l'inscription.

Préparez-vous à accueillir le Père Noël à l'extérieur!

Afin de s'assurer que les Lutins du Père Noël puissent faire la fabrication de tous les jouets des enfants inscrits, il est nécessaire d'expédier le coupon d'inscription **avant le 7 décembre 2020 et joindre une contribution financière de 5,00 \$ par enfant.** Compléter le coupon ci-dessous et le déposer ou l'expédier par la poste avec la mention «Activité de Noël» au :



10, avenue Michaud, C.P. 12, Saint-Marc-de-Figuery (QC) J0Y 1J0.

Pour plus d'informations,

Contactez Jocelyne Bilodeau au 732-8601.

Merci et à bientôt les amis !

DÉCOUPE ET COMPLÈTE LE COUPON,

LES LUTINS DU PÈRE NOËL L'ATTENDENT IMPATIEMMENT.



✂

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Âge : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom de l'un des parents : _____

N'oubliez pas la contribution financière de 5,00 \$

SECTION DES COMMUNIQUÉS

BÉNÉVOLE RECHERCHÉ JOURNÉE DE VACCINATION ANTIGRIPPALE

Critère : être âgé de 60 ans et moins.

- Tâches :**
- Assurer la circulation d'une personne à la fois, qui se présente à son rendez-vous, à la porte d'entrée du bâtiment afin d'éviter un rassemblement de personnes.
 - Diriger la personne pour qu'elle lave ses mains avec le distributeur de purell, situé à l'entrée, à l'intérieur du bâtiment.
 - Nettoyer les poignées de portes et rampes extérieures et intérieures avec un désinfectant fourni.
 - S'assurer d'avoir un bon habillement adéquat selon la température extérieure.



12 NOVEMBRE 2020

8 h 30 à 15 h 30

Maison du Citoyen

Saint-Marc-de-Figuery



Les personnes intéressées doivent contacter
Madame Guylaine Bisson au 819-732-3271, poste 4214

**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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Les jardins Koja

- ✓ Gâteau aux fruits : 17\$
- ✓ Cherry blossoms : 10\$ /12
- ✓ Reese (petits) : 10\$ /12
- ✓ Rosettes : 10\$/6
- ✓ Galettes à la mélasse : 16\$ /24
- ✓ Galettes beurre d'arachides : 14\$ /24
- ✓ Truffes sans alcool : 20\$ / environ 30
- ✓ Carré Corn Flakes : 15\$/ 8x8 pouces
- ✓ Carré aux dattes : 17\$ / 8x8 pouces
- ✓ Brownies : 15\$ / 8x8 pouces
- ✓ Tarte au sucre, pommes ou citrouille : 12\$ / 10 pc
- ✓ Boules beurre d'arachides : 14\$ / 20
- ✓ Muffins bleuets et citron : 18\$ /12
- ✓ Fudge : 15\$ / 8x8 pouces
- ✓ Pain bananes : 12\$ sans noix- 14\$ avec noix
- ✓ Nanaïmo : 18\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pâté à la viande : 15\$ /pâté 10 pouces
- ✓ Pâté mexicain ou poulet : 18\$ /pâté 10 pouces
- ✓ Ketchup aux fruits, ketchup vert, salsa, confiture
- ✓ Relish à la moutarde, cornichons sucrés, betteraves
- ✓ Sauce à spaghetti, sauce à pizza, etc !!



Tanya Carrier
(St-Marc)

Livraison à Amos, Val d'Or et Malartic à
besoin (Rouyn au mois de nov. et déc.)

819-444-8110

Facebook : Les jardins Koja



Je fais plus de 60 produits ☺

Nous sommes déjà dans la période des préparatifs du temps des fêtes!

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*



Une carte de membre sera nécessaire.

*Faites immédiatement la demande de votre carte
d'adhésion au bureau municipal.*

Lorsque vous participez à des festoiments en tous
genres, faites vos déplacements
de façon sécuritaire.

**VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS
À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :**

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601

SECTION DES COMMUNIQUÉS

RÉSIDENTS DES SECTEURS BOISÉS : SOYEZ PRÉVOYANTS!

Il y a une présence d'animaux sauvages près de votre maison?
Coyotes, ours, mouffettes...

Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs nous rappelle quelques mesures préventives :

- Ne jamais nourrir un animal sauvage, intentionnellement ou non. Toute forme de nourriture, telles que les mangeoires pour oiseaux ou la nourriture pour animaux domestiques, est susceptible d'attirer les animaux sauvages.
- Entreposer la nourriture et les ordures dans des endroits hors de la portée, par exemple, dans votre garage.
- Nettoyer tout matériel ou équipement extérieur, bacs à ordures ainsi que les grilles de cuisson, afin d'éliminer les odeurs pouvant les attirer.

Bon automne à tous!



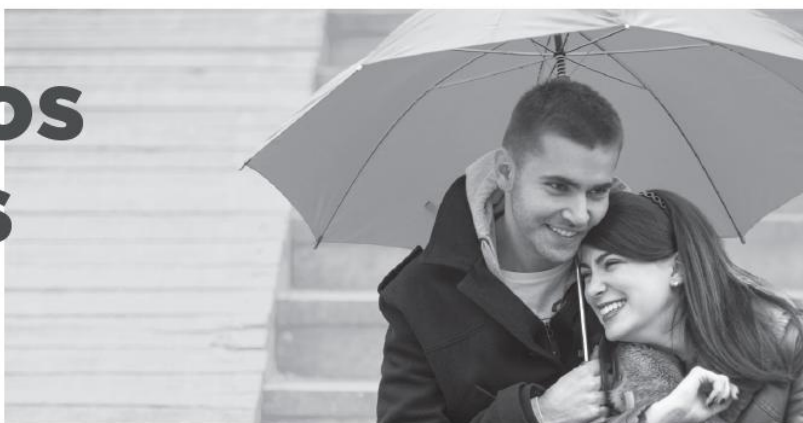
Protégez vos placements

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

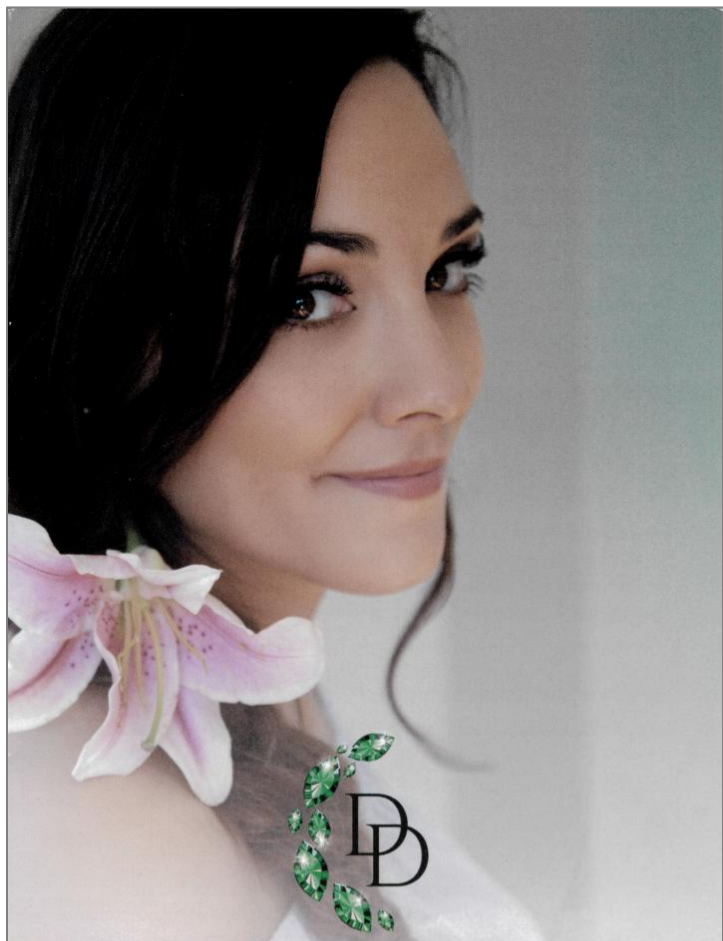
Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Responsable en gestion de patrimoine

Services Financiers Steve Labbé Inc.

2, 10^e 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
ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS

03/2021



DIADERME
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

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. Dédiées 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

Les démences

« Il existe plusieurs formes de démence dépendamment de la partie du cerveau qui est atteinte et l'Alzheimer est la plus courante »

La maladie d'Alzheimer :

- Entre 40-60 ans (forme héréditaire); 65 ans et + (forme sporadique)
- Secteurs touchés : hippocampe en premier puis le cortex
- Lésions : plaques séniles et dégénérescence neuro-fibrillaire
- Premier symptôme : mémoire immédiate, à court terme
- Capacités cognitives : altération progressive

La démence vasculaire :

- Vers 65 ans
- Secteur touché : région sous-corticale (lésions vasculaires)
- Petites hémorragies dans le cerveau : cellules privées d'oxygène
- Désorganisation, modification de la personnalité et de l'humeur, trouble précoce de la marche, difficulté à articuler les mots, trouble urinaire

La démence frontale :

- Vers 50 ans
- Secteur touché : atrophie du lobe frontal
- L'orientation maintenue assez longtemps
- L'incontinence est un des premiers signes
- Troubles de la mémoire moins fréquents au stade précoce, négligence personnelle, perturbation des conduites sociales, perte des capacités d'analyse et de l'attention

La maladie des corps de Lewy :

- 70-75 ans
- Secteur touché : cortex (petite rondelle entourée d'un anneau de couleur pâle)
- Troubles cognitifs fluctuants
- Mémoire mieux conservée que dans l'Alzheimer
- Hallucinations précoces visuelles, auditives

Marielle Rioux, intervenante sociale

Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

819 727-1221

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
 Corporation des maîtres électriciens du Québec MEMBRE DE LA CORPORATION des maîtres-électriciens du Québec	 Entrepreneur Électricien & ASSOCIÉS 9141-1736 Québec inc.

	255, 4 ^e 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
	



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 ^e 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
Site Internet : tem-entrepreneur.ca

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE – NOVEMBRE 2020

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson
(Poste 4214)

🏠 **jeudi 5 novembre:**

- Prise de sang (sur rendez-vous)
- Consultation au local de santé (sur rendez-vous)

🏠 **jeudi 12 novembre:**

- **Vaccination antigrippale** (sur rendez-vous)

🏠 **jeudi 19 novembre:**

- Consultation au local de santé en après-midi (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^{ème} ÉTAGE

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

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

🏠 lundi	2 novembre:	Landrienne
🏠 lundi	24 novembre:	La Corne

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
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^{re} Avenue Ouest, bureau 301,
Amos (Québec) J9T 1T8
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10^e Avenue,
Senneterre (Québec) J0Y 2M0
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitiabi.com

Une étude de quatorze (14) notaires à votre service



CONTRAT DE MARIAGE

Saviez-vous qu'il est possible de choisir le régime matrimonial qui régira votre union par la signature d'un contrat de mariage devant notaire? Le notaire a toute l'expertise pour vous informer et vous conseiller judicieusement au sujet de la situation que vous vivez.

Consultez votre conseiller juridique du réseau PME INTER Notaires ABITIBI inc. pour faire un choix éclairé.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

Consultez notre site internet : www.equipementamos.com/home.aspx
Communiquez avec nous par courriel au : 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





Novembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26  Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	27 Services municipaux de 8 h à 16 h	28 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	29 Services municipaux de 8 h à 16 h	30 Services municipaux fermés	31  Changement d'heure ► JOYEUSE HALLOWEEN PAS DE COLLECTE PORTE À PORTE	1  Messe 9 h 30
2  Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Services municipaux de 8 h à 16 h	3 Services municipaux de 8 h à 16 h	4 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	5 Services du CLSC au 10, avenue Michaud (sur rendez-vous): Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Services municipaux de 8 h à 16 h	6 Services municipaux fermés	7 Services municipaux fermés	8  Messe 9 h 30
9  Services municipaux de 8 h à 16 h	10 Services municipaux de 8 h à 16 h	11 Maison du Citoyen Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	12 Services du CLSC : au 10 avenue Michaud: Vaccination antigrippale (sur rendez-vous) Services municipaux de 8 h à 16 h	13 Services municipaux fermés	14 Services municipaux fermés	15  Messe 9 h 30
16  Services municipaux de 8 h à 16 h	17 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Parcours de formation à la vie chrétienne 19 h 30 à l'Église Services municipaux de 8 h à 16 h	18 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	19 Services du CLSC : au 10 avenue Michaud : Consultation en p.m. (sur rendez-vous) Services municipaux de 8 h à 16 h	20 Services municipaux fermés	21 Services municipaux fermés	22  Messe 9 h 30
23  Services municipaux de 8 h à 16 h	24 Tombée des textes journal Services municipaux de 8 h à 16 h	25 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	26 Services municipaux de 8 h à 16 h	27 Services municipaux fermés	28 Services municipaux fermés	29  Messe 9 h 30
30  Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	1 Services municipaux de 8 h à 16 h	2 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	3 Services municipaux de 8 h à 16 h	4 Services municipaux fermés	5 Services municipaux fermés	6  Messe 9 h 30
 HEURE D'ADORATION À TOUS LES JEUDIS , de 19 h à 20 h, à l'église de Saint-Marc .						

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Obtenez un teint
plus jeune
et **plus uniforme.**

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

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)
- Soins du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soins du buste/Soins 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

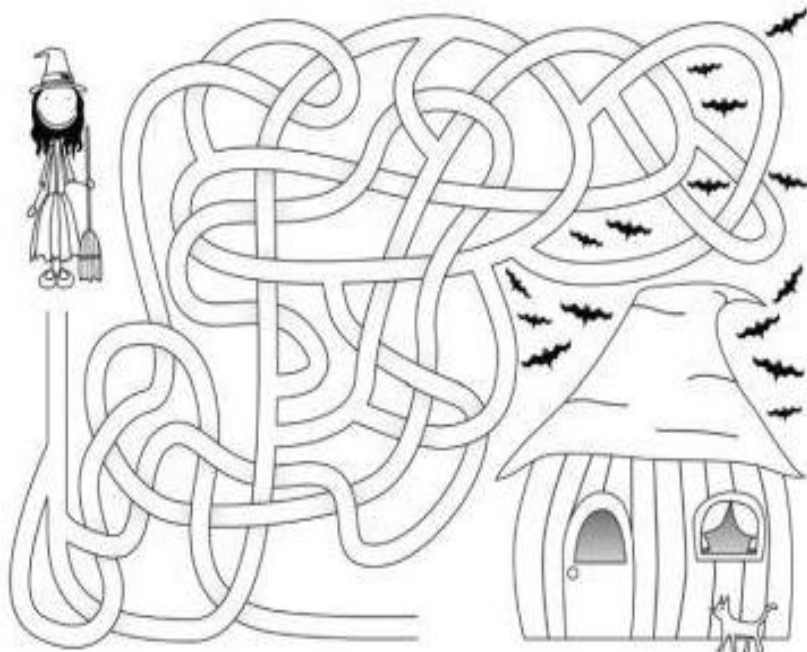




PAUSE CAFÉ

HALLOWEEN – MOTS MYSTÈRES

Aide la sorcière à trouver son chemin jusqu'à sa maison.



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

Déguisement
Chaudron
Squelette
Chauve-souris
Monstre

Araignée
Balai
Citrouille
Automne
Sorcière

Zombi
Maquillage
Bonbons
Crâne
Effrayant



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 - Site Internet : 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

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

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU 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
www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!

Miellerie
La Grande Ourse

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



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 /
www.mielgrandeourse.com / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0**