

Sainte-Irène

**Journal municipal Novembre-Décembre 2022 vol.
259**



★ ★ ★ **Inscription et horaire** ★ ★ ★

Voir à l'intérieur P.6

Suivez l'actualité en ligne !

<https://www.sainteirene.com/>

<https://www.facebook.com/Municipalite-Sainte-Irene>



Sujets

Sommaire
Recette
Offre d'emploi
Activités gratuites
Naissances
Distribution de cadeaux
Chronique d'informations
Postes Canada
La Fabrique
Comité de Liturgie
Le Villageois
Les écrans : la dépendance
Cosmos vous informe
Coloriage
Mot vert du mois
Calendrier et info

Bonne Fête

Le 20 novembre à Logan Lacombe
Le 21 novembre à Laurie Perreault
Le 22 novembre à Cécile Pigeon Bérubé
Le 22 novembre à Thomas Landry
Le 22 novembre à Cécile Barrette
Le 23 novembre à Pierre Charest
Le 23 novembre à Stéphane Lessard
Le 25 novembre à Justine Lavoie

Le 2 décembre à Chantal Lefrançois
Le 4 décembre à Léonard Lafond
Le 8 décembre à Julie Lavoie
Le 11 décembre à William Lessard



N'oubliez pas de vous inscrire pour la distribution de cadeaux par le Père Noël!



Note de rédaction

Le journal sortira à tous les 15 de chaque mois.

Le prochain journal sortira le **jeudi 15 décembre**. À noter que vous êtes invités à soumettre vos annonces ou articles gratuitement **avant le jeudi 8 décembre.**

Pour nous joindre :

Par téléphone : Nicole Parent ou Nancy Lizotte au 418-629-3746

Cell. : 418-330-0377 Par courriel : journal.steirene@hotmail.com



Soupe à l'oignon (la meilleure)

Lors des froides journées d'hiver, il n'ya rien de plus efficace qu'une soupe à l'oignon pour réchauffer les cœurs. Et ça tombe bien, puisqu'il n'y en a pas de meilleure que celle-ci. Voyez comment la préparer étape par étape.

Ingrédients

Soupe

- 6 oignons jaunes, pelés
- 55 g (1/4 tasse) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de cognac
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine grillée pâle
- 1 pincée de muscade moulue

Garniture

- 200 g (2 tasses) de fromage gruyère râpé
- 12 tranches de pain baguette d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, grillées
- 1 petite gousse d'ail, coupée en 2



Préparation

- Couper les oignons en quartiers, puis émincer chaque quartier pour obtenir de courtes lanières.
- Dans une grande casserole à feu moyen, attendrir les oignons dans le beurre 15 minutes en remuant à quelques reprises. Poursuivre la cuisson à feu élevé 15 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés, en remuant constamment et en grattant le fond de la casserole. Déglacer avec le vin et le cognac. Laisser réduire presque à sec. Ajouter les bouillons de poulet et de boeuf, la farine grillée et la muscade. Bien mélanger.
- Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-élevé 30 minutes ou jusqu'à ce que la soupe ait réduit de moitié. Vous obtiendrez environ 1,25 litre (5 tasses) de bouillon. Saler et poivrer.

•Garniture

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril (*broil*). Placer 4 bols sur une plaque de cuisson.
- Entre-temps, frotter légèrement chaque croûton avec les demi-gousses d'ail.
- Répartir la soupe dans les bols et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de fromage par bol. Répartir 3 croûtons sur chaque soupe et parsemer du reste du fromage.
- Cuire au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

OFFRE D'EMPLOI

Mécanicien/opérateur de machinerie Temps-plein saisonnier



Description de l'offre

En collaboration avec le responsable de l'entretien des routes, la personne recherchée devra effectuer diverse tâche reliée à l'entretien des routes. Elle devra entre autres :

- ✓ Opérer de machinerie lourde tel que ; chasse-neige, souffleur à neige, camions, sableur, niveleuse, chargeur et tout autre machinerie;
- ✓ Entretien et réparer des véhicules énumérés ci-haut;
- ✓ Garder les lieux de travail bien entretenus;
- ✓ Toutes autres tâches connexes reliées à l'emploi du service municipal.

Nous recherchons une personne possédant les aptitudes et compétences suivants :

- ✓ Autonomie et sens de l'organisation;
- ✓ Débrouillardise;
- ✓ Bonne condition physique;
- ✓ Esprit d'équipe;
- ✓ Aptitude au travail sous pression;

Exigences :

- ✓ Permis de conduire valide, classe 1 ou 3;
- ✓ Expérience pertinente pour opérer, réparer et entretenir de la machinerie lourde servant à l'entretien des chemins (hiver);
- ✓ Expérience en milieu municipal constitue un atout;
- ✓ Disponible à travailler le soir ou les fins de semaine selon le travail à effectuer;

Conditions :

- ✓ 40 heures/semaine
- ✓ Salaire et avantages sociaux selon la convention collective.

Faire parvenir votre candidature au plus tard le 21 octobre 2022 à l'adresse suivante :

Municipalité de Sainte-Érène
362, de la Fabrique
Sainte-Érène (Québec) G0J 2P0
steiredirection@mrcmatapedia.quebec
Téléphone : 418-629-5705 poste3

Offre d'emploi – Coordonnateur intermunicipal loisirs et culture

Poste syndiqué, contrat 3 ans

37.5h/semaine partagés entre les deux municipalités

Val-Brillant et Sainte-Irène



Municipalité dynamique, en plein développement et en amélioration continue, Val-Brillant est situé entre le lac Matapédia et les territoires agricoles avec une population de 930 habitants, représente un environnement exceptionnel pour vivre et s'épanouir. Sous l'angle organisationnel, Val-Brillant propose un environnement de travail stimulant auprès d'une équipe de direction et d'employés engagés et fiers de contribuer au mieux-être des citoyen(ne)s et visiteurs.

La municipalité de Saint-Irène, quant à elle, est une communauté de personnes ayant à cœur d'offrir des services de qualité dans un milieu de vie attrayant.

Sous l'autorité de la direction générale de Val-Brillant, le coordonnateur en loisirs et culture est responsable d'élaborer, planifier, gérer et organiser les programmes d'activités sociales, culturelles et sportives des deux municipalités. Ils participent également au développement des infrastructures et des équipements.

PRINCIPALES TÂCHES ET RESPONSABILITÉS

- Planifier, organiser et coordonner le service d'animation et le camp de jour municipal;
- Planifier, organiser et coordonner les activités de loisirs avec l'aide des différents comités de bénévoles en place;
- Apporter un soutien aux différents organismes;
- Participer à l'élaboration et aux suivis des politiques MADA et PFM;
- Contribuer au développement de l'offre en loisir et culture;
- Participer à différentes rencontres et faire partie de différents comités à l'échelle de la MRC de la Matapédia;
- Coordonner le calendrier des activités de l'ensemble du territoire des deux municipalités et location des salles;
- Préparer différentes demandes d'aide financière en lien avec les loisirs et la culture;
- Préparer le calendrier de loisirs annuel;
- Coordonner les activités en lien avec la patinoire, les parcs municipaux et autres;
- Coordonner les activités de la bibliothèque municipale;
- Accomplir tout autre travail de son niveau de compétence à la demande de son supérieur immédiat.

QUALIFICATIONS REQUISES

Exigences du poste :

- Excellentes aptitudes relationnelles et communicationnelles;
- Autonomie, polyvalence, motivation et démontrer le souci du travail bien fait;
- Capacité à travailler en équipe, à communiquer et entretenir un bon climat de travail;
- Être créatif, responsable et organisé;
- Être à l'aise avec l'utilisation des suites Microsoft office et des médias sociaux;
- Bonne maîtrise du français écrit et parlé.

Formations et expériences requises :

- Permis de conduire de classe 5 valide (doit posséder une voiture)
- Détenir une technique en gestion et intervention en loisirs, ou tous autres domaines pertinents liés à la fonction;
- Les exigences de formations peuvent être remplacées par toutes expériences pertinentes dans le domaine des loisirs et des sports

CONDITIONS DE TRAVAIL

Nous vous proposons une rémunération composée de conditions salariales et d'avantages sociaux. Le salaire est établi en fonction de l'échelle salariale en vigueur. Déplacements et cellulaire payés.

Le candidat doit adapter sa disponibilité selon les besoins de la fonction.

Horaire de travail variable, jour, soir et fin de semaine

Début de l'emploi le 5 décembre 2022, pour une période de 36 mois

Toutes les demandes seront traitées dans la plus grande confidentialité. Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

Les personnes intéressées à poser leur candidature doivent faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le 25 novembre 2022 à 16h, à l'adresse suivante :

**a/s Michaël Vignola
Municipalité de Val-Brillant
11 rue Saint-Pierre Ouest,
Val-Brillant (Québec) G0J 3L0
m.vignola@mrcmatapedia.quebec**

Il est entendu que la présente description d'emploi reflète les éléments généraux du travail accompli et ne doit pas être considérée comme une description exhaustive de toutes les tâches à accomplir. L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination.

Activités gratuites SECTEUR CENTRE

Amqui, St-Léon-le-Grand, Lac-Humqui, Ste-Irène, St-Tharcisius et St-Vianney

LÉGENDE :

Coffre WIXX :
matériel sportif
sur place disponible
en tout temps.



Boîte à livres :
partage de livres
disponible
en tout temps.



À NOTER :

Les toilettes, les
balançoires et les modules
de jeux ne sont pas
ouverts durant l'hiver

CONCOURS

À pied, à vélo... à la bibllo!

Rendez-vous à votre bibliothèque en transport actif, soit en vélo ou à la marche, et courez la chance de gagner des prix. Détails à votre bibliothèque!

ON LIT!

Bibliothèques

St-Vianney

Mercredi : 18h30 à 19h30

Lac-Humqui

Jeudi : 18h30 à 20h

St-Léon

Lundi : 9h à 11h

Mercredi : 9h à 11h

Vendredi : 19h à 21h

Nouveau service de « bibliothèque mobile »

Atelier de cuisine spécial Halloween : 29 octobre

Rencontre avec l'autrice Chantale D'Amours : 10 novembre

Diffusion d'un film de Noël : 9 décembre

Amqui

Lundi et mardi : 13h à 17h et 18h30 à 20h

Mercredi : 10h à 11h30, 13h à 17h et 18h30 à 20h

Jeudi et vendredi : 13h à 17h

Samedi : 13h à 16h

Dégustation et conférence : 28 octobre à 18h30

Conférence Amélie Dubois : 3 novembre à 18h30

Initiation aux échecs : 12 novembre à 14h et 15h

Conférence sur la permaculture : 26 novembre à 14h

Conférence Coureurs des bois : 29 novembre à 19h

Bébélôt : 21 octobre, 18 novembre et 9 décembre à 9h

Table ronde hockey matapédien : 7 décembre à 18h30

Boîtes à livres



Ste-Irène

Bureau municipal et Parc des résidents (secteur Val-d'Irène)

Amqui

CPE Les p'tits flots

Parc Pierre-et-Maurice-Gagné

St-Léon

Parc intergénérationnel

Centre sportif

St-Vianney

Épicerie

St-Tharcisius

Dépanneur

PANORAMA

Ascension de la montagne

Val-d'Irène, St-Vianney et St-Léon

Stationnement au pied
des montagnes

SENTIERS

Sentiers Imagés de La Matapédia

Trouvez-les dans différents
sentiers de la région.
Détails sur la page
Facebook.



ON MANGE!

Soupe populaire

À Moisson Vallée
au 54, rue du Pont #1
à Amqui,
les mercredis
11h à 13h

Voyez le menu sur la
page Facebook de
Moisson Vallée
Matapédia



ON BOUGE!

Bain libre à la piscine d'Amqui

2^e fin de semaine du mois

Places limitées

Espace Familles d'Amqui

Au 50, rue Ludger-Leblanc Nord à Amqui :
salle de jeux 0-100 ans et parc récréatif
intérieur pour les 0 à 6 ans accompagnés
d'un adulte.

Horaire sur la page Facebook.



SORTIE AU PARC!

St-Léon

Modules pour enfants, patinoire,
terrain de soccer, balle-molle, volleyball
et sentier de marche



Ste-Irène - Secteur du village

Modules pour enfants et pour adultes

Ste-Irène - Secteur de Val-d'Irène

Modules pour enfants, terrains de volleyball
et basketball, gazebo et mini-sentier d'hébertisme

Amqui - Pierre-et-Maurice-Gagné

Modules pour enfants, balançoire parents-enfants,
piste cyclable et marche, scène extérieure,
modules d'entraînement extérieur et toilettes

Amqui - A.-T.-Rostan

Dek-hockey, basketball et modules pour enfants

Amqui - Carrefour sportif

Terrains de balle-molle et tennis, skatepark et toilettes

Amqui - Maison des familles

Modules pour enfants et cour clôturée
(accessible durant les heures d'ouverture)

St-Vianney

Rond de feu, toilettes, modules pour enfants et adultes

St-Tharcisius

Patinoire



Lac-Humqui

Balançoires, modules de jeux

ON PATINE!

Aréna d'Amqui

Hockey et patinage libres.

Horaire sur amqui.ca



Entre l'église et le centre multifonctionnel de Lac-Humqui

Lundi au dimanche : 9h à 21h

Accès au gymnase municipal pour mettre les patins

Patinoires extérieures

St-Tharcisius, St-Vianney et St-Léon-le-Grand

Ouvertes en tout temps*

Amqui

Patinoire P.-L.-Hallé du parc A.-T.-Rostan

Patinage et hockey libre

Hockey et patinage libres. Horaire sur amqui.ca

PETITE ENFANCE

Les p'tits frileux

Rencontres intérieures ou extérieures pour les
parents et leurs enfants de 0 à 5 ans à la Maison des familles
de La Matapédia. Détails sur la page Facebook Les p'tits Frileux

Sortie spéciale COSMOSS

Une sortie par mois avec un organisme invité pour les parents et
leurs enfants. Exemples : cinéma, yoga, glissade, cabane à sucre,
etc. Détails sur la page Facebook COSMOSS Matapédia

Clinique Amis des bébés et des tout-petits

Une rencontre par mois sur un sujet important
pour les parents d'enfants de 0-5 ans.

À la Maison des familles de la Matapédia

Détails sur le groupe Facebook





Félicitations

Keven Dionne & Sabrina Lévesque
Pour la naissance de votre fille

NORA

Née le 10 novembre
Petite sœur de Éli

Félicitations

Keven Lacombe & Nadia Dumais
Pour la naissance de votre fille

LIVIA

Née le 8 novembre
Petite sœur de Damon et Logan



Inscription

à la distribution de cadeaux par le père Noël

Bonjour! Hohoho

C'est moi le père Noël! Vous savez certainement que j'adore participer à la magie de Noël.

Je ferai donc la distribution de cadeaux à votre domicile , le **samedi 10 décembre de 9h à 12** pour rencontrer chacun d'entre vous.

En cas de mauvais temps remis le dimanche 11



Nouveaux



**Distribution de chocolat
chaud à tous les citoyens.**

La distribution sera de 9h00 à 12h00

1 - Secteur Val D'Irène

2 - Secteur Village

3 - Secteur Rang 5 et 6 et Lac-Huit-Milles

4 - Secteur grande ligne et petit rang 5

Surveillez la page Facebook de la municipalité pour savoir d'heure en heure le déplacement du père Noël.

Vous souhaitez participer à la distribution : costumer, en voiture décorer ou d'une autre façon. Nous cherchons des lutins, quelqu'un pour s'occuper de la musique, distribuer le chocolat chaud. Toutes aides et idées sont les bienvenue!



Joins-toi à la distribution
de cadeaux!

Merci de nous faire parvenir votre **inscription au plus tard le 4 décembre**, en envoyant ce document dans votre boîte aux lettres, par courriel au journal.steirene@hotmail.com ou par texto 418-330-0377.

Découper _____

Adresse : _____

Nom du parent : _____

téléphone : _____

Nom de l'enfant (-12ans) : _____ Nom de l'enfant (-12ans) : _____ Nom de l'enfant (-12ans) : _____

Âge : _____

Âge : _____

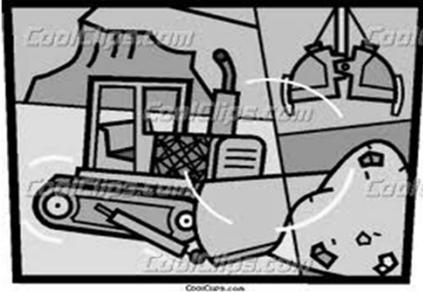
Âge : _____

Idée cadeau: _____

Idée cadeau: _____

Idée cadeau: _____

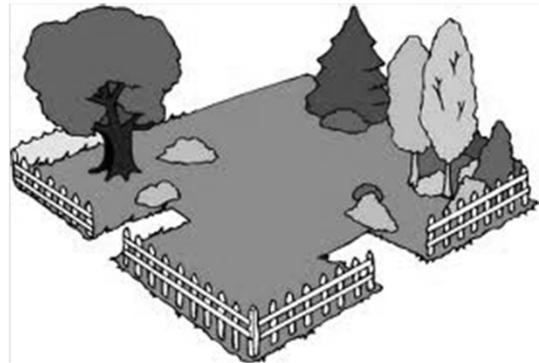
CERTIFICAT D'AUTORISATION D'AMÉNAGEMENT PAYSAGER



Vous avez pour projet d'effectuer du remblai ou du déblai sur votre terrain? Il est obligatoire d'obtenir un certificat d'autorisation avant d'effectuer ces travaux. Il en est de même pour les travaux d'excavation du sol, d'abattage d'arbres, de plantation de haies ou d'arbres, d'érection d'une clôture ou d'un muret, de pavage ou de tout aménagement paysager.

Votre demande de certificat doit être accompagnée d'un plan de localisation à l'échelle montrant la localisation des aménagements projetés ainsi que toute autre information requise pour avoir une compréhension claire du projet.

À défaut d'obtenir un certificat d'autorisation avant d'entreprendre ce genre de travaux peut entraîner des situations fâcheuses et impliquer l'émission de billets d'infractions avec amendes.



Votre municipalité



SECTEUR VAL-D'IRÈNE ET LAC HUIT-MILLES

À l'approche des fêtes le nombre de colis augmentent et la **disponibilité des boîtes à colis** est à leur pleine capacité donc pour ne pas nuire à la livraison nous vous demandons de récupérer le plus rapidement possible vos colis.

Dans les prochaines semaines un produit sera inséré dans les serrures pour aider au bon fonctionnement de celle-ci durant la saison hivernal.

*Pour information supplémentaire téléphoner
au bureau de poste 418-629-2421*





COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE DE SAINTE-IRÈNE

INFORMATIONS

THÈME DE L'AVEINT : VIVRE ENSEMBLE L'ATTENTE DU SAUVEUR

L'Avent débute le dimanche 27 novembre en même temps que s'ouvre une nouvelle année liturgique, l'année A. Avec l'évangéliste Matthieu, nous réfléchissons au fait que le disciple est appelé à porter sa croix et à marcher derrière le Maître.

L'attente que nous allons vivre pendant l'Avent demande vigilance et action. Nous avons pour mission de développer nos qualités de cœur, de prendre le temps de bâtir des relations solides et de veiller les uns sur les autres. Ainsi, nous serons prêts pour accueillir le Sauveur, qui demande à naître en chacun et chacune de nous.

8 DÉCEMBRE : IMMACULÉE CONCEPTION DE LA VIERGE MARIE

Pour pouvoir accueillir le message de l'ange avec une grande disponibilité, Marie a dû recevoir, dès sa conception, une grâce très particulière. Aujourd'hui, l'Église fête cette grâce que Marie a reçue d'une manière unique en vue d'une mission incomparable, celle d'être la mère du Messie. L'Église a reconnu au 19^e siècle le dogme de l'Immaculée Conception.

12 DÉCEMBRE : JOURNÉE DE PRIÈRE EN SOLIDARITÉ AVEC LES PEUPLES AUTOCHTONES

Dans les rapports entre Autochtones et non-autochtones, il est souvent question de réconciliation. Les excuses qu'a formulées le Pape au nom de l'Église représentent sûrement un pas. Cependant, la plaie est encore béante. Les Premiers Peuples attendent encore que les mots se traduisent par de réelles actions et un engagement ferme pour la justice.

En cette Journée, nous sommes invités à prier pour nos frères et sœurs autochtones et pour nous aussi, qui habitons le même territoire, en vue de notre ouverture mutuelle. Nous pourrions alors cheminer vers cette possible réunion de nos forces, de nos espoirs et bâtir ensemble un monde meilleur.

HORAIRE

SAMEDI 26 NOVEMBRE : 1^{er} DIMANCHE DE L'AVEINT Marcher vers la lumière

Célébration eucharistique

Dieu notre Père, tu nous invites à reconstruire ensemble notre vaste monde pour qu'il devienne plus fraternel et plus juste.

Dieu notre Père, fais que ta joie jaillisse de nos cœurs, de nos lèvres et de nos mains et se transforme en élans de générosité, de tendresse et de consolation pour répondre aux besoins et aux souffrances des personnes autour de nous.

Bon Avent!

Renée Madore, responsable du volet Liturgie et Vie communautaire

Paroisse Sainte-Irène

Célébrations de novembre 2022 :

Samedi 26 novembre messe à 1900 :

Parents défunts : Gilberte et Benoît Thériault.

Yvan Desjardins : Denise et Normand Deschênes.

Parents et amis défunts : Jules Gendron.

Défunts des familles Parent et Gauthier : Jacqueline et Marie-Christine.

Luminaires :

19 novembre : Raynald St-Laurent.

26 novembre : Johanne et Régis.

03 décembre : Josée Fournier.

10 décembre : Huguette Deschênes.

Élection des marguilliers :

Il n'y aura pas d'élection à l'église cette année. Les personnes qui se représentent seront nommées par Mgr Grondin en début d'année.

Secrétariat :

Le poste de secrétaire est toujours à combler. S'il n'y a personne pour me remplacer, dès le 1^{er} janvier 2023, tous les papiers à remplir pour le gouvernement seront acheminés à la secrétaire du Secteur. Un pas dans la bonne direction !

Denise Dubé, secrétaire.

SOUPER BROCHETTES

LE 9 DÉCEMBRE

Au choix :

- Poulet
- Bœuf
- Fruits de mer



Sur réservation seulement au 418-629-1344

Réservation Salle

Ceux qui le désirent pour les petits party des fêtes la salle est disponible avec ou sans repas.

Les fêtes approchent !

Si vous désirez des repas fait maison pour vos souper des fêtes :

Pâtés, tartes, beignes, egg roll (poulet, porc, pizza, crevettes, mousse aux crevettes, coquille st-Jacques, cipaille et différents desserts, etc....

Vous pouvez réserver d'avance au 418-629-1344 ou Sylvie au 418-629-0871



Menu Du Jour
M D J

**Et Mets fait maison
toujours disponible.**



Nouveaux

Vendredi soirs

jeux de société de 19h à 22h
Amené vos jeux et vos cartes!

La salle à manger sera fermée le samedi 19 novembre car elle est réservée. Possibilité de faire des commandes pour sortir.

Les heures d'ouverture sont de 9h à 19h tous les jours.

La cuisine sera fermée les lundis et mardis de 16h à 19h

Les écrans : La dépendance du temps moderne

Naomi Lejeune, B.Sc.Kin, agente de promotion et prévention des saines habitudes de vie, DSPu



L'ère de la technologie nous a amené à utiliser les écrans de plus en plus dans notre quotidien. Que ce soit le téléphone intelligent, la tablette électronique, l'ordinateur portable ou n'importe quel autre type d'écran, il y a mille et une raisons d'utiliser ces appareils électroniques que ce soit pour le travail, l'école ou pour se divertir.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2020) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2022), l'usage des écrans peut amener des répercussions négatives pour la santé. Ces répercussions incluent des conséquences sur la santé physique telles que des troubles du sommeil, des troubles musculosquelettiques et des problèmes de vision. L'utilisation des écrans est aussi associée à la sédentarité qui est liée à de nombreux problèmes de santé comme le risque accru de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et l'hypertension. Elles incluent également des conséquences au niveau psychosocial notamment l'isolement, l'altération des fonctions cognitives et exécutives et une diminution des compétences sociales.

Utilisation des écrans chez les jeunes Québécois :

- 11% des enfants de 2 ans et demi et 23,4% des enfants de 4 ans et demi écoutent la télévision pendant plus de 2 heures par jour (INSPQ, 2016);
- 42% des élèves du secondaire passent plus de 2 heures par jour sur les écrans en dehors des heures d'école (Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2019).

Les directives canadiennes incluent une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire (dont le temps-écran) et le sommeil. De plus, elles favorisent le mouvement sur 24 heures.

Recommandations du temps d'écran spécifique au loisir selon les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.

Tranches d'âge	Temps d'écran maximal recommandé
0 à 2 ans	Aucun temps d'écran
2 à 5 ans	Moins d'une heure par jour
5 à 17 ans	Maximum de 2 heures par jour
18 à 65 ans et plus	Maximum de 3 heures par jour

(Canadian Society for Exercise Physiology, 2021).

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec



Recommandations pour réduire le temps des écrans et la sédentarité

1. Créez des zones sans écran à la maison (comme les chambres) et des moments sans écran (par exemple pendant les repas);
2. Établissez des routines sans écran avant l'heure du coucher;
3. Prévoyez des pauses pour bouger et installez des rappels sur vos applications pour limiter le temps passé devant un écran;
4. Intégrez du mouvement dès le début de votre journée – allez à l'école ou au travail à pied, en vélo ou par un autre moyen de transport à roues;
5. Passez du temps dehors – essayez des jeux en espaces naturels ou la récolte de pièces libres « loose parts » et trouvez de nouveaux sentiers et espaces de plein air.

Bien entendu, on ne change pas ses habitudes face à l'utilisation des écrans du jour au lendemain. Toutefois, c'est avec de petits pas concrets réalisés chaque jour que l'on améliore nos habitudes de vie.

Savais-tu que ***Pause ton écran*** est un site web offrant plusieurs outils pour améliorer les habitudes numériques, seul ou en famille. En voici quelques-uns :

Ententes familiales : [Outils pratiques](#)

Encadrement de l'école à distance : [École en ligne : comment aider vos enfants?](#)

Encadrement chez les adolescents : [Écrans et ados : 5 stratégies pour un encadrement bienveillant](#)

Évaluer la situation chez les adolescents : [Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?](#)

La Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes vise à réduire le nombre de jeunes avec des problèmes liés à leur utilisation des écrans et qui affectent leur santé globale. Pour plus d'information, cliquez sur le lien suivant : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>

Références

Moore SA, Vanderloo LM, Birken CS, Rehman LA. Repenser un rythme favorable à la santé à l'ère de la pandémie de COVID-19. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2022;42(4):141-145. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.42.4.01f>





LA MATAPÉDIA
COSMOSS
 Pour que chaque **jeune**
 développe son **potentiel**

Vous informez

des initiatives pour les 0-30 ans

AUTOMNE 2022

Rebondir ensemble!

Parce que les tout-petits aussi ont des droits.



LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

7^e édition
 14 au 20 novembre 2022
grandesemaine.com

Surveillez la programmation complète sur la page Facebook COSMOSS Matapédia et sur le site www.cosmoss.qc.ca/matapedia

Voici quelques activités gratuites proposées :

- À la piscine avec la Maison des familles
- Clinique Amis des bébés sur l'Alimentation
- Sortie spéciale COSMOSS avec les papas
- Bébélitôt à la bibliothèque d'Amqui
- Conférence conciliation travail-famille
- Atelier *Lecture partagée enrichie*
- Atelier sur le gaspillage alimentaire des enfants à la bibliothèque du Lac-au-Saumon
- Et bien plus!

Participez aux activités et augmentez vos chances de remporter un ensemble cadeau!



Pour ne rien manquer?
 Suivez-nous sur facebook **COSMOSS Matapédia**
 Vous avez une question?
 Messenger sur la page ou 418-629-5001

Les gratuites, on aime ça!

Dans notre belle Vallée, il y en a des tonnes! Voyez ce que vous pouvez faire comme activités et les prêts de matériel offerts gratuitement dans nos 3 secteurs matapédiens :

Est, Ouest et Centre!
 Rendez-vous sur la page ou le site internet de COSMOSS Matapédia



À pied,
 à vélo...
 à la biblio!

Rendez-vous à votre bibliothèque en déplacement actif = un poinçon!
 Remplissez votre carte, additionnez-les et ayez plus de chances de gagner des prix :
 un prix par bibliothèque + deux grands prix pour la Matapédia

Jusqu'au 30 novembre! Bonne chance à tous!



Invitation spéciale avec **Nourrissons-Lait**

Les Cliniques Amis des bébés et des tout-petits
 Pour futurs parents et parents d'enfants de 0 à 5 ans

Cours prénataux

Samedi 3 décembre de 9h à 13h
 À la Maison des familles au 67, rue Lambert à Amqui
 Dîner buffet froid inclus, surprises et prix!
 Places limitées : inscription obligatoire
 Information sur l'événement Facebook





Bonjour à toutes et tous,

Je suis en poste depuis déjà quelques années et il y a de nombreuses questions qui reviennent souvent. En voici quelques-unes, avec évidemment les réponses :

Où est-ce que je peux me procurer un bac (bleu, brun, de poubelle) ?

Les bacs bruns ont été fournis par la municipalité lors de l'implantation en 2015. Pour les bacs bleus, certaines municipalités le fournissent alors il est recommandé de les appeler. Pour les poubelles (vert ou noir), il est de la responsabilité du citoyen de s'en procurer un dans une quincaillerie. À noter que seuls les bacs roulants de 240 et 360 litres sont acceptés.

Est-ce que le plastique no 6 est vraiment accepté dans le bac bleu?

Depuis 2017, le plastique rigide numéro 6 est accepté dans le bac bleu. Afin de s'assurer qu'il s'agit du bon type de plastique numéroté 6, si par une simple pression un ongle réussi à pénétrer la matière, il s'agit de styromousse et cette matière va dans le bac à déchet. Si l'ongle ne pénètre pas, c'est du numéro 6 rigide, donc bac bleu!

Les cendres, je mets ça où?

Il faut d'abord laisser les cendres refroidir au moins 7 jours dans un contenant en métal fermé, à l'extérieur et à au moins 1 mètre d'un bâtiment. Une fois refroidie, transvidez les cendres dans la poubelle. Pour votre information, il existe des façons d'utiliser les cendres dans la lessive ou comme substitut à la chaux.

Est-ce que nous adhérons au programme de recyclage de capsule Nespresso?

Oui, c'est possible de déposer le sac vert Nespresso dans le bac bleu. À noter que peu importe la marque, nous recommandons d'utiliser des capsules réutilisables afin d'éviter de générer des déchets inutilement. Ça ne prend que 10 secondes remplir ou nettoyer une capsule de ce genre et vous allez économiser beaucoup d'argent.

Est-ce qu'on va avoir du retour du compost comme à Rimouski?

Nos matières organiques sont traitées à l'usine de biométhanisation de la SÉMER, situé à Cacouna. Les résidus après traitement sont utilisés comme engrais dans les champs agricole à proximité. Nous travaillons présentement sur un projet de Multiplateforme de gestion des matières résiduelles dont un des buts sera d'avoir un retour du compost pour les citoyens de La Matapédia et de La Mitis.

À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel : matresi@mrcmatapedia.quebec

Tél : 418 629-2053, poste 1138

Facebook : [@RITMRMatapediaMitis](https://www.facebook.com/RITMRMatapediaMitis)

Courriel: matresi@mitis.qc.ca

Tél. : 418 775-8445, poste 1138

CALENDRIER D'ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES 13 NOVEMBRE AU 17 DÉCEMBRE



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 novembre	14	15	16	17 	18	19
20	21	22	23	24	25	26 Messe 19h
27	28	29	30	1 décembre	2	3
4 Date limite d'inscription cadeaux Noël	5 Séance du conseil municipal	6	7	8 	9	10 Distribution de cadeaux
11	12	13	14	15	16	17

Cueillette ordures Cueillette recyclage
 Cueillette bac brun Val D'Irène
 Souper spaghetti à 6\$ au Villageois
 Souper pizza à 6,50\$ au Villageois

➤ Horaire du bureau de poste

Lundi et mercredi : 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 17h30
 Mardi, jeudi et vendredi : 9h00 à 12h00
 Pour nous rejoindre : 418-629-2421

➤ Horaire du bureau municipal

Lundi au jeudi de 9h à 12h et 13h à 16h

Vendredi fermé

En tout temps par téléphone et courriel.

➤ **Bureau de la fabrique** ouvert tous les
 mardis de 9h00 à 11h00. Téléphonnez
 au bureau, **avant de vous déplacer**
418-629-2815.



➤ Écosite d'Amqui

ouvert du mardi
 au samedi de 9h à 17h



➤ Pour toute **demande de permis**, téléphonez l'inspecteur **Jocelyn Couturier** directement à la MRC de la Matapédia au 418-629-2053 poste 1135.

➤ **La conseillère en développement**, Jessie Proulx, 418-629-2053 poste 1023.