

Sainte-Irène

Journal municipal Août-Septembre 2024 vol. 279

**Bonne rentrée
Scolaire !**



Berce Spondyle

La Berce est en fleurs, c'est l'heure !



Suivez l'actualité en ligne !

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

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



Sujets

Sommaire

Recette

Le lavage des embarcations

Vidange de fosses septiques

Berce spondyle

Sortir en toute sécurité

Chronique de l'éclaireur

La Fabrique

Comité liturgie

Réflexion

L'eau de mon puits

Le Villageois

Coloriage

Mot vert du mois

Calendrier et info



Bonne Fête

Le 16 août à Maëlla Lévesque-Starnino

Le 17 août à Alain Delisle

Le 29 août à Camille Ouellet

Le 30 août à Stéphane Simard

Le 5 septembre à Gérald Turcotte

Le 6 septembre à Océane Martel

Le 9 septembre à Diane Madore

Le 15 septembre à Lucas Delisle



Note de rédaction

Le journal sortira à tous les 15 de chaque mois.

Le prochain journal sortira **le mardi 17 septembre**. À noter que vous êtes invités à soumettre vos annonces ou articles gratuitement **avant jeudi le 12 septembre.**

Pour nous joindre :

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

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



Pain double chocolat et courgette

L'avantage d'intégrer de la courgette à un pain-dessert, c'est que cette cucurbitacée apporte un moelleux incomparable. Pour ne rien perdre de l'exceptionnelle production de notre potager, on a choisi de prendre une avenue très gourmande en utilisant du chocolat deux fois plutôt qu'une : dans la pâte et en garniture.

Ingrédients

- 190 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 25 g (1/4 tasse) de cacao
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 160 g (3/4 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 1 œuf
- 300 g (2 tasses) de courgette râpée
- 115 g (4 oz) de chocolat noir, haché



Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à pain de 25 x 10 cm (10 x 4 po) et d'une contenance de 1,5 litre (6 tasses), et tapisser de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
- Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte et le bicarbonate.
- Dans un grand bol, mélanger au fouet le sucre avec l'huile et l'œuf jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À l'aide d'une spatule, ajouter la courgette. Incorporer les ingrédients secs. Réserver 30 ml (2 c. à soupe) de chocolat pour décorer le gâteau. Incorporer le reste du chocolat à la pâte. Verser la pâte dans le moule. Parsemer du chocolat réservé.
- Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement sur une grille avant de démouler.

La santé de nos Lacs

Nous en sommes responsable

Le lavage des embarcations

- Kayak, canot, planche à pagaie ou bateau à moteur, nous devons tous laver nos embarcations et tout ce qui touche à l'eau. C'est le meilleur moyen pour protéger nos lacs et cours d'eau.

Pensons à laver

- Coque et moteur
- Remorque et pneus
- Arrière des véhicules et pneus
- Pagaies
- Remorque à kayak et canot

Soyons des amis de
L'ENVIRONNEMENT



Le lavage des embarcations.

La santé de nos lacs, nous en sommes tous responsables.

Nous sommes tous des utilisateurs, peu importe l'embarcation : kayak, canot, planche à pagaie, chaloupe ou bateau. Un bon moyen d'agir sur la préservation de notre environnement est de laver nos embarcations et tout ce qui touche à l'eau.

N'oubliez pas de laver les embarcations de vos invités.

Parmi les bonnes pratiques, au début de la saison, et chaque fois que nous naviguons sur un nouveau plan d'eau, bien nettoyer le dessous de notre embarcation sans oublier les endroits cachés, le moteur et l'équipement de mise à l'eau là où peuvent se loger des plantes aquatiques et autres indésirables.

Rappelons-nous que nos lacs et nos rivières demeureront sains grâce à tous nos petits gestes comme celui du lavage de nos embarcations.

La municipalité n'a pas de station de lavage, mais nous comptons sur vous chers citoyens, de laver vos embarcations cela permettra de protéger nos lacs et ne pas avoir d'espèces envahissantes.

VIDANGES DE FOSSES SEPTIQUES



La **Loi sur la qualité de l'environnement** prévoit à l'article 13 que :

*Une fosse septique visée à l'article 10 ou à l'article 11 et utilisée d'une façon **saisonnière** doit être vidangée au moins **une fois tous les 4 ans.**

*Une fosse septique visée à l'article 10 ou à l'article 11 et utilisée à **longueur d'année** doit être vidangée au moins **une fois tous les 2 ans.**

Comme à chaque année, **la municipalité de Sainte-Idre vous offre de recueillir les noms des personnes intéressées à faire vidanger leur fosse septique en septembre 2024.**

Pour faire partie de l'offre communautaire, vous avez **jusqu'au 5 septembre** pour nous faire part de votre intention. Le coût de la vidange vous sera transmis dans le prochain journal municipal.

Veuillez communiquer la municipalité par téléphone au 418-629-5705 poste 1725 ou par courriel steirene@mrcmatapedia.quebec



La Municipalité de Sainte-Idre considère qu'il est dans l'intérêt de TOUS d'adopter des mesures afin de s'assurer de la vidange des fosses septiques sur son territoire.

Des avantages considérables

- Assure le respect des lois et règlements en matière de protection de l'environnement.
- La vidange régulière des fosses septiques est essentielle afin d'assurer le bon fonctionnement des composantes des équipements et éviter les problèmes de refoulement ou de contamination de l'environnement.
- Un mauvais fonctionnement de l'élément épurateur peut entraîner des refoulements dans la maison ou des écoulements dans l'environnement.
- Une contamination des eaux souterraines et de surface due à une installation déficiente ou mal entretenue constitue une menace pour la santé.
- Les boues recueillies sont transportées vers un lieu de traitement autorisé par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques afin d'y être valorisées.
- Cela permet aux propriétaires d'assurer la vidange de leur fosse septique à un coût avantageux.

La Berce est en fleur, c'est l'heure !

La Berce spondyle est en graines. Ceci signifie qu'elle s'apprête à se multiplier. Pour éviter cela, il suffit de couper les ombelles (la grappe de fleurs ou graines) et de les mettre dans un sac de plastique noir étanche. Deux semaines de séchage au soleil plus tard, on peut en disposer.

Évitez que chaque plant de Berce produise un potentiel de 750 nouveaux plants l'an prochain.

Agir maintenant vous évitera beaucoup de travail dans le futur!



Si vous souhaitez aller plus loin, arrachez la racine à l'aide d'une pelle à au moins 20 cm sous la surface du sol et retirez-là. Protégez-vous avec des gants et vêtements longs afin de vous assurer que la sève de la plante n'entre pas en contact avec la peau ou les yeux. Faites complètement sécher les plants de Berce sur votre terrain et ensuite disposez-en dans le compost municipal (bac brun), **sans aucune ombelle, fleur ou graine, qui doivent aller dans des sacs de plastique noirs pour sécher.**

La Berce spondyle, plante exotique envahissante qui cause des brûlures, a pris une expansion spectaculaire dans le bassin versant Matapédia-Restigouche au courant de la dernière décennie. Bien que de nombreux secteurs soient envahis par cette plante, tout n'est pas perdu pour notre municipalité.

De nombreuses informations se retrouvent sur le site Internet de l'OBVMR pour vous aider à identifier la Berce, pour toutes les méthodes de lutte ou pour en savoir davantage : <https://www.matapediarestigouche.org/berce-sphondyle>.

Quelques colonies et spécimens isolés se trouvent déjà sur le territoire de la municipalité et sont répertoriés. Peu de bénévoles essaie de les traiter, mais un peu d'aide ne serait pas de refus.

Sans aide, la situation peut rapidement dégénérer et devenir hors de contrôle.

Pour aider à une corvée de berces ou pour plus d'informations.

Contactez Nancy Lizotte: 418-330-0377

Le coordinateur en loisirs et culture, Gino Bouchard au 418-330-3714.

Pensez-y bien, plus rien ne va empêcher la berce de se répandre jusqu'au village, sur le bord des lacs, dans les champs et sur les pentes de Val d'Irène...

AVIS IMPORTANT

Saviez-vous que l'on peut retrouver sur certaines propriétés situées à l'intérieur des limites de votre municipalité, une plante qui peut être dangereuse pour la santé humaine et pour l'environnement. La berce du Caucase, tel est son nom. Sa sève contient des toxines activées par les rayons ultraviolets. Le contact de la peau avec la sève, combiné avec l'exposition à la lumière, peut causer des lésions cutanées semblables à des brûlures. De plus, la berce du Caucase est très envahissante et colonise rapidement divers milieux. Elle nuit à la croissance des plantes indigènes et peut entraîner une perte de biodiversité. Elle représente donc un risque pour la santé et pour l'environnement.

Pour ces raisons, il est très important de limiter la propagation de cette plante.



Mesures de protection individuelle

Avant de toucher la plante, il est important de se protéger adéquatement pour éviter les brûlures causées par la sève de la berce du Caucase. Les mesures suivantes sont recommandées :

- Couvrir toutes les parties du corps par des habits protecteurs non absorbants (matériaux synthétiques et imperméables) : pantalons, manches longues, gants imperméables à manchon long, chaussures fermées ;
- Porter une attention particulière à la jonction des vêtements de protection (poignets, chevilles, cou) ;
- Enlever les vêtements et les gants en les retournant à l'envers. Éviter de mettre en contact les vêtements souillés avec d'autres objets ou vêtements et les nettoyer avant tout usage ultérieur ;
- Protéger les yeux ou, au mieux, tout le visage avec une visière.

Des mesures additionnelles de protection sont recommandées lors des opérations de contrôle.

Arrachage manuel ou mécanique

Plants immatures

- Arracher, couper ou tondre les plants immatures manuellement dès le développement de nouvelles repousses;
- Si les plants sont arrachés, retirer le plus de racines possible à l'aide d'une pelle ronde, d'une bêche ou d'un couteau à long manche.

Dans le cas d'une tonte mécanique, il est impératif d'éviter toute projection des débris. Utiliser un mécanisme d'ensachage automatique et ramasser tous les débris après la tonte. Éviter de toucher les débris sans protection individuelle (voir la section « Mesures de protection individuelle »).

Plants matures

- Couper à 15 cm du sol ou tondre les plants ;
- Sectionner les racines à une profondeur d'environ 20 cm sous la surface du sol à l'aide d'une pelle ou d'un couteau pour les retirer du sol. La coupe doit être effectuée sous la zone présentant des cicatrices foliaires pour éviter la reprise de la croissance des tiges.



Mesures alternatives ou complémentaires :

- Pour une petite colonie, couvrir la zone infestée d'une toile géotextile après avoir coupé les racines et les tiges afin d'entraver les repousses;
- Un travail profond du sol (par exemple un labour), jusqu'à 24 cm de profondeur, peut significativement limiter la repousse des plants et la germination des graines.

Coupe des ombelles

- Détruire les inflorescences avant la maturité des graines ;
- Couper les ombelles de fleurs et les mettre dans des sacs pour les détruire : Couper les ombelles à la base de la tige florale et non juste sous les fleurs pour éviter une reprise de la floraison et répéter l'intervention si nécessaire.

Méthodes chimiques

L'emploi d'herbicide, ou lutte chimique, contre la berce du Caucase doit être considéré en dernier recours et dans des situations d'infestations graves (nombreux plants, accès difficile au site, etc.). S'il s'agit de la seule méthode utilisable pour détruire des plants de berce du Caucase, le choix du produit et son utilisation doivent être conformes à la législation fédérale et provinciale sur les pesticides.

Au Québec, la vente et l'usage des pesticides sont encadrés par la *Loi sur les pesticides* et, de façon complémentaire, par la *Loi sur la qualité de l'environnement*. Le Code de gestion des pesticides et le Règlement sur les permis et les certificats pour la vente et l'utilisation des pesticides précisent les modalités d'application de la Loi sur les pesticides.

Au Canada, il n'y a pas d'herbicide homologué pour contrôler la berce du Caucase dans un milieu humide. Donc, si cette plante est située dans ce type de milieu, l'application d'un herbicide est à proscrire.

Certains herbicides peuvent être utilisés pour éliminer la berce du Caucase, notamment certaines formulations à base de glyphosate. Lors de l'utilisation, il faut absolument éviter d'appliquer l'herbicide sur les plantes non ciblées car le glyphosate est un herbicide non sélectif.

Comment se débarrasser des résidus de la berce du Caucase :

- Faire sécher les plants coupés ;
- Éviter la dispersion de graines lorsqu'elles sont présentes ;
- Détruire les ombelles en les plaçant dans des sacs en plastique robustes et hermétiques exposés au soleil pendant un minimum d'une semaine afin de supprimer la viabilité des semences ;
- Ne pas composter la plante entière ou en partie.

Pour plus d'information, visitez le site Internet du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP)

<http://www.mddep.gouv.qc.ca/biodiversite/nuisibles/berce-caucase/index.htm>

De plus en plus nombreux à tomber sous
le charme **AU QUÉBEC**

Sortir
en toute
SÉCURITÉ

Près de

208 000

motoneiges
immatriculées



Près de

405 000

véhicules tout-terrain (VTT)
immatriculés



Plus de

33 000 km

de sentiers de motoneige



Plus de

25 000 km

de sentiers de VTT



Transports
Québec 

Une protection incontournable : **LE CASQUE !**

Même si vous circulez
hors d'un sentier,
le casque est obligatoire.

Et, si votre casque n'a pas
de visière, il vous faut des
lunettes de sécurité (sauf pour le
passager d'un traîneau ou d'une
remorque à habitacle fermé).

Les consignes sont les mêmes
pour :

- votre passager;
- toute personne prenant place
dans un traîneau ou une
remorque tiré par un VHR.



QUI PEUT CONDUIRE UN VÉHICULE HORS ROUTE (VHR)?

- Toute personne âgée de **18 ans et plus** peut conduire un VHR sur un sentier, une route, une terre publique ou une terre privée appartenant à une municipalité.
- Sont également autorisées les personnes âgées de **16 ou 17 ans** qui sont titulaires d'un certificat de formation délivré par la Fédération québécoise des clubs quads ou la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec.

D'autres règles s'appliquent en d'autres lieux ainsi que pour conduire un autoquad ou un motoquad muni d'un siège d'appoint sur lequel prend place un passager.

Consultez le transports.gouv.qc.ca pour en savoir plus.

À compter du **10 septembre 2021**,
le permis de conduire sera obligatoire pour
conduire un VHR.

Pour plus d'information,
visitez le site Web du ministère des Transports : transports.gouv.qc.ca.

En cours de route...



Respectez la signalisation

- Surveillez les endroits prévus pour traverser les chemins publics. Et pour emprunter un chemin public, vous devez être titulaire d'un permis de conduire.

Suivez les panneaux !

- Pour que vous puissiez circuler dans les sentiers avec un autoquad, celui-ci doit avoir une largeur maximale de 1,524 m (60 po). Si un club permet la circulation des autoquads d'au plus 1,626 m (64 po), il vous en informera par une signalisation.



Adoptez des comportements responsables et sécuritaires : restez dans les sentiers

- Si vous devez circuler sur un terrain privé, obtenez d'abord l'autorisation de son propriétaire. Et circulez à plus de 30 m d'une habitation.
- Attention au vagabondage! Sur les terres privées, circuler hors d'un sentier est interdit.

Amendes en cas d'infraction

La Loi sur les véhicules hors route s'applique partout et non pas seulement sur les sentiers.

Les amendes en cas d'infraction à cette loi sont d'au moins :



100\$ → pour un **mineur qui conduit** un autoquad ou un motoquad muni d'un siège d'appoint sur lequel prend place un passager;

150\$ → pour le **passager d'un VHR qui a consommé des boissons alcoolisées sur un VHR** ou à bord d'une remorque ou d'un traîneau tiré par un VHR;

250\$ → pour être propriétaire d'un VHR sans détenir une **assurance responsabilité civile qui garantit l'indemnisation du préjudice corporel ou matériel causé par ce véhicule**;

350\$ → pour ne pas avoir porté de **casque**;
→ pour avoir **illégalement conduit** un VHR sur un **chemin public**;
→ pour avoir **circulé sur un terrain privé** sans l'autorisation du propriétaire ou du locataire;

450\$ → pour le **conducteur qui a consommé des boissons alcoolisées ou des drogues** sur un VHR ou à bord d'une remorque ou d'un traîneau tiré par un VHR;
→ pour avoir permis ou toléré qu'une personne de **16 ou 17 ans** conduise un VHR **sans être titulaire d'un certificat d'aptitude**;
→ pour avoir permis ou toléré qu'une **personne mineure** conduise un VHR sans qu'elle soit autorisée à pratiquer cette activité par l'un de ses parents ou la personne qui en a la garde légale.

Vitesse maximale permise

CHRONIQUE ÉCLAIREUR

Être résilient, qu'est-ce que ça signifie? La résilience, c'est l'habileté à persévérer et de s'adapter lorsque les choses tournent mal. C'est utiliser les moments difficiles à notre avantage parce que la résilience transforme. Elle transforme les échecs en défis. Elle transforme l'adversité en succès, elle transforme le sentiment d'impuissance en pouvoir.

De l'adversité, que ce soit un conflit, une séparation, le décès de quelqu'un qu'on aime, peu importe, nous en vivons tous. C'est de cette façon que l'on développe notre résilience. Il est impossible de vivre dans un monde sans stress, sans émotion négative, sans situations stressantes. Alors, inutile de chercher à les éviter. Plus nous faisons face, plus nous devenons résilients.

Prenez le temps de réfléchir quelques instants à une situation délicate que vous avez eu à gérer dernièrement. Vous avez probablement eu de la difficulté à la gérer, mais vous vous en êtes bien sorti finalement. Quelle était cette situation? Qu'est-ce qui se passait dans votre tête? Comment avez-vous géré vos émotions?

Plus vous allez y penser, plus vous allez réaliser que c'est probablement une situation face à laquelle vous avez fait preuve de résilience. La preuve que nous avons toutes et tous cette capacité. Mais, il arrive parfois que malgré notre capacité, nous ayons besoin d'aide. Il ne faut pas hésiter à aller la chercher.

La résilience en fait, c'est une façon de penser. C'est une lunette qu'on met pour réagir émotionnellement aux différentes situations auxquelles nous sommes confrontées. C'est notre pensée qui va venir déterminer si on est plus ou moins résilient dans notre vie de tous les jours. Et comme il est possible de changer notre façon de penser, cela veut donc dire qu'avec du temps et de la pratique, en acceptant de se regarder comme on est réellement, il est possible de changer notre paire de lunettes et de devenir plus résilients. (Source : LifeSpeak)

Un bon coup de la Maison des familles de La Matapédia

Grâce entre autres au financement de la mesure Éclaireurs, la Maison des familles de La Matapédia a mis en place une ludothèque rendant disponibles plus de 450 jeux de société pour les familles et l'ensemble de la population matapédienne. Seulement dans la dernière année, il y a eu plus de 500 prêts de jeu, un grand succès. Il est à noter aussi que le service de la ludothèque est disponible pour les écoles et les services de garde de La Matapédia. Vous aimeriez pouvoir emprunter un jeu de société pour vous amuser en famille ou entre amis à la ludothèque? Contacter la Maison des familles au 418629-1241 ou visitez le site Internet à www.mdfmatapedia.org.



Tu as besoin de jaser avec quelqu'un?

Détresse, anxiété, violence, peine d'amour, problèmes de drogue ou d'alcool, relations conjugales, relations parents-enfants, soutien aux proches aidants, etc.

811 INFO-SOCIAL 2

Formation Éclaireurs Premiers soins psychologiques

Pourquoi?

- Détecter la détresse psychologique;
- Faire connaître et référer vers les organismes;
- Apprendre à être bienveillant avec soi pour prendre soin des autres.

Pour qui?

Tous les Matapédiens voulant faire une différence dans leur milieu.

Comment?

Formation offerte en présence à partir de 6 personnes.

Durée?

Environ 2 heures.

Où?

Partout sur le territoire de La Matapédia

Lieu à déterminer en fonction du groupe.

Pour plus d'informations :

David Caissy, formateur
CISSS du Bas-Saint-Laurent
418 896-2267

david.caissy.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Foule à la conférence en santé mentale positive avec Mathieu Gratton à Causapsal

Bravo à la Ville de Causapsal et à Jessie Pilote pour l'organisation de la conférence du 23 avril dernier sur la santé mentale positive avec Matthieu Gratton. Près d'une centaine de personnes se sont déplacées pour l'occasion. Avec sa conférence intitulée *Un beau détour*, Matthieu Gratton nous a livré un vibrant témoignage sur le chemin inattendu qui s'est imposé à lui. Avec son fils Benjamin présent pour l'occasion, Matthieu nous a fait la démonstration que la résilience, ça se développe.



Atelier d'autogestion Vivre avec l'anxiété

Nouveaux groupes : un de jour et un de soir, début septembre 2024

2h30/semaine – 10 semaines consécutives

Nombre de places limitées.

Pour vous inscrire : Rayon de Partage en santé mentale, 418629-5197

rayondepartage@globetrotter.net

Paroisse Sainte-Irène

Célébrations du 7 septembre 2024 : messe à 19h00 :

Parents défunts : Anne-Marie Turbide et Jean-Marc Gagnon Gagnon.

Yvan Bérubé : André Parent.

Octave et David Thériault : Hélène Gonthier et Nelson Thériault.

Parents défunts: Raynald St-Laurent.

Luminaires :

17 août: Roland Belisle.

24 août: Hélène et Nelson.

31 août : Colette Fournier.

07 septembre : Jules Gendron.

14 septembre : Hélène Gonthier et Nelson Thériault.

Cimetière :

Il serait important de vérifier vos épitaphes afin de les rendre sécuritaires.

Merci aux bénévoles qui ont entretenu le cimetière de façon impeccable durant l'été.

Bureau :

S. V. P. Appelez au bureau : 418-629-2815 (mardi de 9h à 11h), avant de vous déplacer, pour vous assurer que la secrétaire soit présente.

Denise Dubé secrétaire pour le conseil de Fabrique.



COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE DE SAINTE-IRÈNE

INFORMATIONS

2024: ANNÉE DE LA PRIÈRE

Annoncé en toute discrétion, le pape François a consacré l'année 2024 comme celle de la prière. Une belle occasion d'approfondir notre relation au Christ, de nous engager à servir les autres avec gratuité, surtout les personnes qui souffrent le plus.

La prière a la musique, la couleur, le parfum, que chacun et chacune veut bien lui donner. Plus qu'un rite ou un exercice à accomplir, elle est une expérience de foi à vivre de l'intérieur, un chemin d'amour à parcourir au plus profond du cœur.

Qu'elle soit faite à haute voix ou silencieusement, la prière est en lien avec notre vie et elle prend la forme de la demande, de la louange, de l'action de grâce ou de l'intercession. C'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie. C'est quelque chose de grand qui nous dilate l'âme et nous unit à Jésus. N'hésitons pas à emprunter les chemins inédits de la prière.

1^{er} SEPTEMBRE : JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE POUR LA SAUVEGARDE DE LA CRÉATION

Depuis 2015, cette Journée est pour nous tous et toutes l'occasion de répondre aux nombreux appels du pape François à prendre soin de notre maison commune.

Le rituel liturgique évoque régulièrement les éléments naturels pour rendre grâce au Seigneur pour sa Création. Plusieurs paraboles de Jésus se situent en contexte agricole ou renvoient au monde végétal. Tout cela nous invite à respecter et à protéger l'environnement.

HORAIRE

SAMEDI 7 SEPTEMBRE : 23^e DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE

Célébration eucharistique

L'été tire à sa fin. Un changement de saison pointe à l'horizon et nous conduit vers la reprise de nos occupations et de nos tâches ordinaires. **Bonne rentrée!**

Bonne Fête du Travail! 2 septembre Profitons de ce bel espace qui nous est offert pour réfléchir afin de nous demander si notre cœur est bien engagé dans notre vie de foi et ce que nous pouvons faire pour collaborer à une Église plus vivante.

Renée Madore, responsable du volet Liturgie et Vie communautaire

Réflexion

Soyons enfin nous – même.

Une des attitudes les plus épuisantes que nous ayons à pratiquer est de porter un masque, de refléter une fausse image de nous - même. Nous avons finalement renoncé à cette attitude, moins par vertu que par épuisement. En nous donnant la permission d'être enfin nous – même est une libération. Finis les calculs et l'évaluation des impressions des autres.

Nous pouvons enfin admettre que nous avons des défauts et aussi des qualités. Laissons paraître notre vrai moi sans éprouver de culpabilité. La peur d'être jugée défavorablement par les autres est en grande partie disparue.

Être nous – même,
C'est se libérer d'une prisons dont nous étions l'unique gardienne.

Marcelle L.

Savez vous que la municipalité a des troussees et offre le service de prélèvement d'analyse d'eau.

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou pour vous procurez une trousse d'analyse d'eau, contactez votre municipalité au 418-629-5705.

L'eau de mon puits

Pour ma santé
et celle de mes proches,
je la fais tester!



Même si elle est limpide, inodore et qu'elle a bon goût, l'eau de votre puits peut contenir des substances qui peuvent avoir, à long terme, des effets indésirables sur la santé. Ne prenez pas de risques : faites-la analyser!



Le villageois

Tous les jours : ouvert de 9h à 19h

Nos soupers

Jeudi : Souper spaghetti avec pain à l'ail à \$6.50+ taxes à tous les jeudis

Samedi : Souper pizza(pointe) avec frites ou salades à \$6.75+ taxes à tous les samedis.

Valideuse Loto-Québec, n'oubliez pas de conserver votre bonne habitude de venir nous encourager **pour que l'on conserve ce service pour vous.**

Différents plats faits maison disponibles !

Vous pouvez faire des réservations de groupe au 418-629-1344.



Employé recherché

Cela nous permettrait de garder le restaurant ouvert et donner tous les services.
Appeler-moi au 418-629-1344 ou 418-629-0871
demander Sylvie



**Surveillez la page
Facebook**



Mon école!



Mon école s'appelle



Quel moyen de transport utilises-tu pour aller à l'école?



Matières scolaires

J'étudie

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

Classe

Je suis en

Je suis forte en



Le Mot **vert** du mois – « Prendre des vacances sans détruire la planète » - Août2024

Que ce soit pour relaxer à la plage ou bien découvrir un nouveau coin de pays, jouer au golf ou faire du vélo, assister à des festivals de musique ou visiter des musées, faire de la plongée ou aller voir les baleines...c'est ENFIN le temps tant attendu de prendre des vacances!

Mais comment faire tout cela sans détruire la planète par la génération de gaz à effet de serre qu'engendrent les transports, sans produire plein de déchets avec nos plats à emporter non-recyclables, nos collations et repas suremballés et nos bouteilles d'eau en plastique?Ne commencez pas une crise d'éco-anxiété! Nous avons plein de trucs pour vous!

Traînez-vous des gourdes d'eau que vous pouvez remplir dans les fontaines et les robinets : l'eau est potable presque partout en Amérique du Nord. Un truc pour garder l'eau froide : utilisez des bouteilles thermos! Si là où vous allez l'eau n'est pas potable, prévoyez des filtres à eau ou des pastilles purifiantes!

Si vous avez le choix, évitez les lieux de restauration qui offrent leurs repas pour emporter dans des contenants non-compostables ou non-recyclables. Sur la route, ayez vos propres ustensiles et refusez poliment les items jetables comme les ustensiles en plastique, les sachets de condiments ou les godets de sucre et de crème lorsque vous n'en avez pas besoin. Amenez vos repas et collations dans des contenants et sacs réutilisables et des serviettes en tissu pour éviter celles en papier. Utilisez vos contenants pour ramener vos restes de repas du restaurant et évitez ainsi le gaspillage alimentaire. Vous partez en camping et votre plan est d'amener de la vaisselle jetable et la brûler le soir au feu de camp? À éviter! Apportez plutôt de la vaisselle réutilisable; la grande majorité des campings sont munis de stations de lavage.

Informez-vous sur les lieux d'hébergement où vous pensez arrêter : ont-ils des stations de tri pour les matières recyclables et compostables?Ont-ils des distributrices de savons en vrac ou des contenants jetables? Vous pouvez choisir ainsi les auberges et hôtels qui reflètent le mieux vos valeurs.

Vous avez prévu faire de la planche à voile ou du kayak? Choisissez d'emprunter ou de louer des équipements de loisir, plutôt que de les acheter neufs (surtout si ça implique d'ajouter une remorque à votre voiture pour les transporter...). Beaucoup d'endroits louent des équipements sur place, sinon, demandez à des amis ou des voisins d'emprunter du matériel. Autrement, n'hésitez pas à acheter de seconde main sur Marketplace ou échanger/emprunter des items, plusieurs groupes Facebook de partage existent. Finalement, si vous souhaitez achetez des souvenirs ou des items d'épicerie pendant votre voyage, n'oubliez pas vos sacs réutilisables et priorisez les produits locaux!

Bonnes vacances et à bientôt!

Anastasiya Zhukova, Conseillère en gestion des matières résiduelles





CALENDRIER D'ACTIVÉTÉS COMMUNAUTAIRES 11 AOÛT AU 14 SEPTEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11 août	12	13	14	15 	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1 septembre	2	3 Séance du conseil municipal	4	5 	6	7 Messe 19h
8	9 Fête du travail	10	11	12	13	14

Cueillette ordures



Cueillette recyclage



Cueillette bac brun



Val D'Irène



Souper spaghetti à 6,50\$ au Villageois



Souper pizza à 6,75\$ au Villageois



➤ 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. Téléphonez au bureau, **avant de vous déplacer** **418-629-2815.**



➤ 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

➤ 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.

➤ **Le coordinateur en loisirs et culture**, Gino Bouchard au 418-330-3714.

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