La Nouvelle de St-Mathieu

Année 2017, numéro 10—Octobre

-Activités-

Troc-tes-trucs: Samedi le 21 octobre

13 h à 13 h 30 : Échangez vos articles contre des points
13 h 30 : Échangez vos points contre des nouveaux articles

Sentier de mystères et bonbons

Vendredi 27 octobre de 18 h 30 à 19 h 30
AU PARC DE LA POINTE

Habillez-vous chaudement et apportez vos lampes de poches !

-Venez donner des bonbons-

Vous aimez **donner des friandises** mais aucun petit monstre ne vient cogner à votre porte ? Venez donner des bonbons ou faire de l'animation déguisée au sentier de mystères et bonbons. **Veuillez arriver à 18 h pour installer votre kiosque.**

Information et inscription :
819-727-9557 poste 223.

-Activités-

Club Nature 4H (6- 12 ans)

La première rencontre du Club Nature se tiendra le
Mardi 10 octobre de 18 h 30 à 19 h 30
À l'École St-Mathieu

Gratuit!

Les rencontres ont lieu une semaine sur deux!

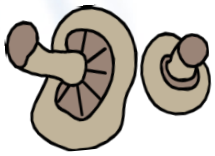
-À vendre-

Champignons séchés

Champignons séchés (mélange forestier) à vendre.

50 gr pour 10$.

Venez au bureau municipal pour vous en procurer: **203, chemin Lanoix à St-Mathieu-d'Harricana**



Informations municipales

Résumé de la séance ordinaire du conseil du 6 septembre 2017

- La municipalité adopte l'entente relative à la protection incendie offerte par la Ville d'Amos pour une période de 2 ans.
- Le conseil adopte les comptes payés et à payer pour le mois d'août au montant de 69 870,24 $.
- Le conseil autorise les travaux de réparation d'une fissure au chemin Desrosiers.
- Le conseil octroi le contrat pour la réalisation de l'étape 1 du projet d'étude de réfection des chemins du secteur Figuery à la firme Stantec Experts-conseil pour un montant de 10 800 $ plus taxes.
- Le conseil appuie la Société d'attelage de chevaux d'Abitibi qui dépose son projet « Activité équestre » du 16 et 17 septembre 2017 auprès du Fonds d'initiatives locales collectives de la MRC d'Abitibi.
- Le conseil appuie le projet de MindiCANNA qui vise l'implantation d'une entreprise de production de cannabis à des fins médicales sur le territoire de la municipalité.
- Le conseil lance son appel d'offres pour la récolte de bois 2017-2018.

« Votre photo Coup de cœur de l'année »

Nous sommes à la recherche **de photos** pour illustrer nos publications. Vous avez une photo coup de cœur de notre territoire ?

Merci de nous la partager. Nous pourrons **la publier sur notre site web ou sur la page couverture du calendrier municipal**.

Pour information : accueil@stmathieudharricana.com ou 819-727-9557 poste 223.

NPD

Nous pouvons vous aider :

// Passeports
// Immigration et citoyenneté
// Assurance-emploi
// Crédit d'impôt pour personnes handicapées
// Prestation fiscale canadienne pour enfants
// Programme d'aide financière
// Revenu Canada
// Service Canada et RHDCC
// Services aux ainés
// Élections Canada
// Félicitations pour des événements importants et des anniversaires

Christine Moore // Députée d'Abitibi–Témiscamingue

644, 1er avenue Ouest, bureau 210
Amos, QC J9T 1V3
Tél. : 819 732-2266

Sans frais : 1 800 567-6433
christine.moore@parl.gc.ca
www.christinemoore.npd.ca

Informations municipales

Élections municipales 2017

Comment se porter candidat - Choix d'un poste
Une personne peut poser sa candidature à un seul poste de membre du conseil d'une municipalité.

Conditions d'admission
Pour ce faire, lors d'une élection générale, elle doit avoir le droit d'être inscrite sur la liste électorale de la municipalité et résider sur ce territoire de façon continue ou non depuis au moins les 12 derniers mois, le 1er septembre de l'année civile où doit avoir lieu l'élection générale ou, dans le cas d'une élection partielle, au moins les 12 derniers mois à la date de la publication de l'avis d'élection.

Formulaire à obtenir
On peut se procurer le formulaire de déclaration de candidature au bureau du président d'élection de la municipalité entre le 25 septembre et le 6 octobre 2017.

Regroupement permis
Dans le cas des municipalités assujetties au financement des partis politiques (municipalités de 5 000 habitants ou plus), les candidats peuvent être regroupés en partis autorisés. Pour ce qui est des autres municipalités, les candidats peuvent former des équipes reconnues par le président d'élection.

Période pour déposer sa candidature
La période pendant laquelle une personne peut déposer sa déclaration de candidature dûment remplie, accompagnée des documents appropriés, au bureau du président d'élection, débute le 25 septembre et termine le 6 octobre 2017 à 16 h 30. Cependant, il est préférable de vérifier les jours et les heures d'ouverture du bureau de votre président d'élection.

Pour toutes informations supplémentaires concernant le processus électoral, je vous invite à me contacter par téléphone au (819) 727-9557 ou par courriel à direction@stmathieudharricana.com ou à prendre rendez-vous et venir me rencontrer au bureau municipal au 203, chemin Lanoix. Vous pouvez également consulter la section spéciale sur les élections municipales du site Web du Directeur général des élections, à l'adresse www.electionsquebec.qc.ca

Anne-Renée Jacob
Présidente d'élections pour la municipalité de St-Mathieu-d'Harricana

La SADC Harricana est un partenaire incontournable pour la réalisation de vos projets d'affaires!

SADC
Société d'aide au développement des collectivités
HARRICANA

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

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

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement la SADC

Informations municipales

-Petit rappel-
Avis aux chasseurs

Surtout en milieu périurbain, le chasseur doit tenir compte de la présence des autres citoyens (ex: promeneurs en forêt) dans la pratique de son activité. Il doit, entre autre, ramasser ses douilles ou ses flèches (selon le cas) ainsi que ses déchets comme le fait tout bon campeur ou promeneur.

La chasse, c'est l'initiation à la responsabilité de ses actes ainsi que le respect des citoyens et de la nature. En zone périurbaine, des citoyens peuvent être importunés par le bruit des armes à feu.

Sachez aussi que le chasseur ne doit pas se trouver à moins de 150 m d'un bâtiment destiné à loger des personnes.

Les chasseurs sont donc invités à adopter une bonne conduite et faire preuve de civisme lors de leurs activités de chasse.

SOYEZ VIGILENT TOUT EN CHASSANT !

Visite de prévention dans les résidences

Les visites de prévention dans les résidences figurent toujours parmi les moyens privilégiés par les services municipaux pour sensibiliser la population aux risques d'incendie à la maison.

C'est dans cette optique qu'un employé de la Municipalité effectuera des visites de prévention dans les résidences au courant des prochains mois.

Pour plus d'information, téléphonez au bureau municipal au 819-727-9557

Pavillon d'interprétation de l'esker

Veuillez notez que le site du Pavillon d'interprétation de l'esker est ouvert jusqu'au **15 octobre.**

Merci !

Allo la Terre à St-Mathieu-d'Harricana

Le programme *Allo la Terre accepte :*

- Téléphones cellulaires et leurs périphériques (tels que les câbles, connecteurs, chargeurs) ;
- Télécommandes;
- Tablettes électroniques;
- Lecteurs de livres électroniques;
- Consoles de jeux et périphériques;
- Récepteurs numériques et câbles;
- Routeurs
- Modems
- Accessoires mobiles (clés Internet et Wi-Fi mobile);
- Piles rechargeables et non rechargeables.

Vous pouvez déposer ces objets au vestiaire de la patinoire dans le contenant prévu à cet effet.

Informations municipales

-En route vers le 100e-
Projet de numérisation de photos

La municipalité a reçu une aide financière pour réaliser un projet de numérisation de photos. Nous sommes donc à la recherche de **photos datant des années 1910 à 1970** pour constituer une banque d'images en vue des activités du 100e.

Nous vous invitons donc à nous **prêter vos photos** que nous numériserions **avec le plus grand soin** et vous remettrons par la suite. Une copie des photos sur CD vous sera également remise. Le service de transfert numérique est **gratuit** jusqu'à l'épuisement du budget. Les photos seront ensuite utilisées par la municipalité et le comité du 100e dans le cadre des fêtes du 100e de St-Mathieu-d'Harricana. Également, si vous possédez déjà des photos d'archives sur CD, nous vous invitons à nous partager une copie.

Les photos doivent représenter **des moments historiques**, des **bâtiments**, des **familles pionnières**, etc. Les photos doivent être claires., Le plus possible, nous vous demandons d'être en mesure d'identifier les personnes, bâtiments, adresse et année des photos. Notre numériseur permet également de numériser des **négatifs et des diapositives.**

Pour plus d'information, contactez Lydia au bureau municipal **819-727-9557 poste 223** ou par courriel à **accueil@stmathieudharricana.com**

-Groupe d'embellissement-
Sacs de pique-nique écologiques

Le groupe d'embellissement de St-Mathieu est un groupe de femmes qui aime parler de fleurs en plein hiver. Ce sont elles qui ajoutent de la couleur à notre paysage !

Voici ce qu'elles vous ont concoctées: 15 sacs de pique-nique réutilisables fait à la main par Johanne St-Amant.

- **30$** (inclut 2 assiettes, 2 fourchettes, 2 couteaux, 2 cuillères, 2 serviettes en tissus)
- **25$** (inclut seulement les serviettes de tissus)

Les profits serviront à embellir encore plus notre milieu de vie !

-Avis-
Répertoire des entreprises

Nous débutons la mise à jour du **répertoire des entreprises** de la municipalité qui sera publié en 2018 et distribué dans les résidences de St-Mathieu d'Harricana en même temps que le calendrier municipal.

Si vous êtes une nouvelle entreprise, ou encore un entrepreneur résident, nous vous prions de communiquer avec le bureau municipal afin d'être ajouté au répertoire.
819-727-9557 poste 223
Merci de votre collaboration !

Informations municipales

Infrastructures

Mirad' Art

Situé au 203A chemin Lanoix, le local Mirad' Art est ouvert et disponible pour tous les citoyens, et ce, en tout temps. Sa première vocation est communautaire, mais peut servir à des activités culturelles, familiales et corporatives. La bibliothèque est un point de partage Libérez les livres.

Pavillon d'interprétation de l'esker

Venez découvrir ce site touristique unique situé en plein cœur de la forêt harricanienne. En abordant le thème de l'eau, cette richesse de notre territoire, ce pavillon met en valeur le patrimoine naturel distinctif de St-Mathieu-d'Harricana.

Les installations offrent la possibilité de recueillir de l'eau d'esker provenant de la source Périgny, à même une prise d'eau qui coule en continu. L'aménagement permet aussi de faire une halte, de remplir vos bouteilles d'eau à même la prise d'eau publique et de faire un pique-nique en famille ou entre amis. Il s'agit d'un lieu de rencontre communautaire réalisé grâce au soutien d'Eaux Vives Water, du CLD Abitibi (Pacte rural) et de la MRC d'Abitibi.

Le site, ouvert du 15 mai au 15 octobre, est accessible à tous gratuitement. Il se situe à 6 kilomètres du village, en empruntant le chemin Lanoix jusqu'au chemin des Sablières

OFFRE D'EMPLOI – La Municipalité de St-Mathieu-d'Harricana est à la recherche d'un(e) :

OUVRIER(ÈRE) MUNICIPAL(E)

Fonctions et responsabilités :

Relevant du Responsable des travaux publics, le (la) candidat(e) sélectionné(e) devra :

- Exécuter des tâches relatives aux travaux publics
  - Travaux de voirie
  - Déneigement des cours
  - Préparation et entretien de la patinoire
  - Entretien des parcs et terrains de jeux
  - Entretien ménager des bâtiments
  - Entretien des équipements et infrastructures
  - Aide à la distribution d'eau

Compétences et qualités recherchées :

Avoir complété un secondaire 5 ou une autre formation en lien avec l'emploi

Expérience de conduite de machineries diverses
Habiletés en mécanique et travaux manuels
Bonne capacité physique

Facilité à travailler en équipe
Orientation vers le citoyen
Sens des responsabilités et débrouillardise

Permis de conduire classe 5 valide

Conditions de travail :

Emploi à temps plein – environ 32 h/semaine
Horaire variable et fin de semaine en hiver
Salaire et avantages sociaux: selon les conditions en vigueur à la municipalité

Date limite :

Faites parvenir votre curriculum vitae au plus tard **le 26 octobre 2017 à 17 h 30** à l'attention de madame Anne-Renée Jacob.
Par courriel : direction@stmathieudharricana.com
Par la poste : Municipalité de St-Mathieu-d'Harricana, 203 chemin Lanoix, St-Mathieu-d'Harricana (Québec), J0Y 1M0
Pour information : Anne-Renée Jacob, directrice générale (819) 727-9557

L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé?

Plusieurs croient à tort que l'eau d'un puits, parce qu'elle est naturelle, est toujours sécuritaire. La présence de divers éléments chimiques dans la roche et le sol où les puits sont creusés, peut causer des problématiques de **CONTAMINATION DE L'EAU POTABLE**. À ceci peut s'ajouter une contamination bactériologique et dans la région environ **1** puits sur **4** sera touché.

PÉRIODES PROPICES POUR L'ANALYSE DE L'EAU:

- Au printemps à la fonte des neiges;
- En été et à l'automne suite à de fortes pluies.

L'**Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie** a donc développé un projet à portée régionale afin de réduire les coûts d'analyse de votre eau de puits :

Les laboratoires accrédités **H2Lab Rouyn-Noranda** et **H2Lab Val-d'Or** vous proposent un rabais de plus de 35% du prix régulier d'analyse pour vous offrir le forfait **OBVAJ – L'étude sur la qualité de l'eau** à seulement **175$** (taxes en sus.). Ce forfait comprend l'analyse des:

- Coliformes fécaux,
- Scan de 11 métaux: (Antimoine, Arsenic, Baryum, Bore, Cadmium, Chrome, Cuivre, Manganèse, Plomb, Sélénium, Uranium),
- Cyanures totaux,
- Fluorures, Mercure et Nitrites-Nitrates.

*** En plus du forfait exclusif à **175$** (taxes en sus.), **l'OBVAJ** remettra également aux 200 premiers clients, **un rabais postal de 50$**

(107 clients peuvent encore bénéficier du rabais !)

**Certaines conditions s'appliquent*

La contamination naturelle à l'arsenic est un exemple de problématique de contamination importante dans la région de l'**ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**. Les risques reliés à l'exposition prolongée sont les suivants : cancers (poumons, peau, vessie), mauvaise circulation sanguine des pieds et des mains et une association possible pour le dysfonctionnement de la glande thyroïde et le développement de diabète. La **contamination de bactéries pathogènes d'origine humaine** peut entrainer des risques élevés pour la santé dont des troubles gastro-intestinaux importants.

POUR PARTICIPER, CONTACTEZ LE LABORATOIRE LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

H2Lab Rouyn	**H2Lab Val-d'Or**	**Technilab**
125, Boul. Industriel Rouyn-Noranda Tél. : 819-797-0550 http://h2lab.ca/	900, 5e Avenue Val-d'Or Tél. : 819-874-0350 http://h2lab.ca/	184, Principale Ste-Germaine-Boulé Tél. : 819-787-6116 http://www.techni-lab.com/

D'autres points de dépôts sont également disponibles

Consultez notre site web ou contactez-nous au (819) 824-4049.

OBVAJ Organisme de Bassin Versant Abitibi-Jamésie — L'eau, notre richesse collective !

H2Lab

TECHNI-LAB S.G.B. Abitibi inc.

www.obvaj.org – Facebook : @eauOBVAJ

La Nouvelle paroissiale

Du 23 septembre au 28 octobre 2017

« Visite cette vigne, protège-la.» Psaume 79,15

23 septembre	19 h	Pour Béatrice Daigle Gagnon Par la collecte des funérailles	17-18
30 septembre	19 h	Messe à La Motte	
7 octobre	19 h	Pour Lucille Guenette Par la collecte des funérailles	16-13
14 octobre	19 h	Messe à La Motte	
21 octobre	19 h	Pour Raoul Simard Par ses enfants	17-12
28 octobre	19 h	Messe à La Motte	

OFFRANDES :	**Quêtes**	**Prions**
27 août	63,00$	4,00$
10 septembre	69,80$	9,95$
Dons	30,00$	

Sympathies :

1. à la famille Aline Carignan - Denis Lanoix ainsi qu'à Florès Carignan suite au décès d'Yvon et Junior Verreault.
2. à Johanne Vachon, suite au décès de sa mère Thérèse Latour.

Bienvenue dans la communauté paroissiale à :

1. Jacob Cyr fils de Patrick Cyr et Roxanne Paquin. Les parrain et marraine sont Nicolas Gignac et Julie Cyr.
2. Éva Mercier fille de Daniel Mercier et Cynthia Roy-Robert. Le parrain est Vincent Roy

Marguilliers et Marguillères

Présidente d'assemblée:
Clémence Picard 732-4182
Trésorière: Colette Simard
Secrétaire: Monique Desrosiers
Marguillière 2014-2017 : Clémence Picard
Marguillier 2014-2017 : Robert Therrien
Marguillier 2016-2018: Marie-Rose Morin
Marguillier 2015-2018: R. Desrosiers
Marguillier 2016-2019: Denis Lanoix
Marguillière 2016-2019: Huguette Cyr

Tarif des services:

Messe: 15$
Baptême: gratuit (à votre discrétion)
Mariage et anniversaire: 200$ + 50$*
Funérailles: 200$ +50$*
Lampe du sanctuaire: 3$
* pour organiste et chantres

Équipe pastorale

Pasteur: Raymond Martel
Presbytère: 732-5861, laissez le message
Célébrations: Aline Cyr 732-5576

Services offerts par la Paroisse

Baptême: Mme Cécile Roy 727-2314
Funérailles: Mme Aline Cyr 732-5576
Cimetière: Raymond Desrosiers 732-8480
Nouvelle paroissiale : Pauline Allard 732-3918
Repas de funérailles, contactez : Clémence Picard, Marie Grondin ou Monique Desrosiers
Extrait de baptême, mariage… : Estelle Dupuis 732-6683
Transmettre la Foi: Cécile Roy 727-2314

Excavation Gilles Roy Inc.
441, Rte 109, St-Mathieu d'Harricana
819-727-9639

Les Entreprises Roy & Freres de St-Mathieu inc.

Pelle hydraulique 790
Excavation Christian Lemay inc
819-732-2932

Dany Lemay enr
819-732-1459

Municipalité de St-Mathieu-d'Harricana
« Village de l'Or Bleu »

eska
EAUX VIVES WATER
11 Chemin des Sablières
St-Mathieu d'Harricana

St-Mathieu

EN DÉVELOPPEMENT...

15 ans pour Champignons en Fête

Une fin de semaine complète d'activités de découverte de la forêt boréale : Champignons, survie en forêt, plantes sauvages et herboristerie!

ZÉRO DÉCHET

Réutiliser vos aliments en produits ménagers

Astuce 1 : Citron

Les caractéristiques du citron : Le citron est un agrume possédant de nombreuses vertus. Outre ses bienfaits pour l'organisme grâce à sa richesse en vitamine C, il est aussi un aliment essentiel pour l'entretien écologique et 100% naturel de la maison. Il permet de détartrer, désinfecter et décaper grâce à sa grande quantité d'acide citriques.

Les dépôts de calcaire

- Frotter à l'aide d'un demi-citron les taches de calcaire. L'acide citrique décomposera les dépôts d'eau et les résidus de savon. Essuyer avec un linge humide.
- Presser un citron puis filtrer le jus pour retirer tous les restes de pulpe ou de graines. Imbiber un chiffon en coton dans le jus et passez-le dans les lavabos de la salle de bains, dans la baignoire, dans la cuisine et même dans la machine à laver. Laisser agir pendant 10 minutes puis essuyer avec un linge humide ou rincer avec de l'eau tiède.
- Placer 3 à 4 tranches de citron dans votre machine à café ou bouilloire, ajouter de l'eau, laisser reposer 12 heures puis rincer à l'eau tiède.
- La planche à découper : le jus de citron élimine tous les germes. Frotter une moitié de citron et laisser agir toute la nuit. Au lendemain, laver la planche à l'eau courante.
- Les odeurs du micro-ondes : presser un citron dans un récipient avec ¾ de tasse d'eau puis placer dans le micro-ondes. Laisser chauffer pendant 10 minutes. La vapeur décolle les salissures, désinfecte et laisse une bonne odeur. Nettoyer avec un chiffon sec.
- Les taches de graisses sur les vêtements : frotter directement un demi-citron sur le linge, laisser reposer 12 heures puis rincer à l'eau tiède et sécher.
- Le linge blanc : verser une ½ tasse de jus de citron dans la machine à laver avec du détergent.

Astuce 2 : Marc de café

Les caractéristiques du marc de café : Le marc de café détient de nombreuses vertus : c'est un dégraissant, désodorisant et un abrasif ! Mais aussi, il est enrichi en vitamines, en antioxydants et minéraux (potassium, calcium, magnésium et phosphore). Il est parfait pour vous aider à nettoyer, mais aussi pour réaliser vos produits de beauté, il permet de décongestionner les tissus en entraînant le drainage.

- Désodoriser son réfrigérateur. Remplir un récipient de marc de café et le placer dans son réfrigérateur. Le changer toutes les deux semaines environ.
- Éliminer de ses mains les odeurs de poisson ou d'oignons. Prendre une poignée de marc de café et bien se frotter les mains. Les grains de café permettent d'exfolier et libérer les mauvaises odeurs.
- Déboucher ses tuyaux. Dans le but de prévenir, disposer une cuillère à soupe de marc de café mélangée avec un peu d'eau tiède dans vos tuyaux. Ce composant empêche la formation de mauvaises odeurs et les dépôts de graisses.

Suite au verso...

ZÉRO DÉCHET

Suite...

- Faire la vaisselle. Dans un récipient, mélanger une cuillère à soupe de marc de café avec une demi-tasse d'eau tiède. L'effet abrasif du marc de café aidera au décollement des résidus incrustés. Tremper l'éponge ou une brosse puis frotter votre vaisselle.

- Faire un gommage du visage. Dans un récipient, mélanger une cuillère à soupe de marc de café, une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe d'huile (olive, amande douce ou coco). Appliquer le mélange sur votre visage puis masser doucement et rincer à l'eau.

- Faire un gommage pour le corps. Récupérer du marc de café puis l'appliquer sur la peau sous la douche en faisant des gestes circulaires.

- Anticellulite. Dans un récipient, disposer ¼ de tasse de marc de café chaud, une cuillère à thé d'huile (olive, amande douce ou coco). Mélanger le tout, étendre la texture sur du papier cellophane puis enrober les zones du corps concernées. Laisser agir pendant 20 minutes. Rincer à l'eau. Répéter l'opération deux fois par semaine pendant 30 jours.

- Combatte les cernes. Dans un récipient, mélanger une cuillère à thé de marc de café avec un yogourt (fromage blanc ou autre) et quelques gouttes de citron. Réserver pendant 2 heures au réfrigérateur. Puis appliquer autour des yeux pendant 15 minutes et retirer à l'aide d'un coton.
-

Astuce 3 : Peau de banane

Les caractéristiques de la peau de banane : La peau de banane détient des propriétés antifongiques et enzymatiques. Elle est aussi riche en vitamines et minéraux. Idéale pour hydrater la peau et prévenir l'apparition des rides, la peau de banane aide aussi à estomper les hématomes.

- Faire briller ses souliers. La peau de banane contient du potassium et des vertus hydratantes qui sont excellents pour nourrir le cuir. Frotter l'intérieur d'une peau de banane sur vos souliers, puis essuyer avec un linge propre.

- Blanchir les dents. Frotter une peau de banane mûre sur vos dentes et laisser agir pendant 10 minutes. Puis utiliser une brosse à dent sèche pour frotter l'ensemble. Rincer à l'eau. Les vitamines et les minéraux présents permettent d'atténuer les taches sur les dents.

- Traiter l'acné. Le soir, au coucher, nettoyer votre visage. Frotter la peau d'une banane mûre sur le zone à traiter avant le coucher, dans enlever les résidus de pulpe. Rincer à l'eau le matin. Les antioxydants et la vitamine A qu'elle renferme aideront à réduire l'inflammation.

- Traiter les bleus. Placer la peau de banane sur votre ecchymose pendant 20 minutes. Répéter l'opération 4 fois par jour.

- Traiter les verrues. Placer un morceau de peau de banane sur la verrue et maintenir avec une bande sparadrap. Changer le morceau 4 fois par jour pendant une semaine.

- Réduire l'irritation. Placer un morceau de peau de banane sur la piqûre pendant 4 à 5 minutes.

- Retirer des échardes. Placer un morceau de peau de banane sur la zone affectée. Les enzymes agissent comme expulsant naturel du corps étranger et aideront à faire sortir l'écharde de votre peau.

Référence : http://www.jourdelaterre.org/qc/2017/03/astuces-anti-gaspillage-reutiliser-vos-aliments-en-produits-menagers/

Babillard

VIVRE EN SANTÉ
avec une maladie chronique
AUTOGESTION DES SOINS

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
Québec

J'ai une condition de santé qui influence mes activités :

- *« Je ressens souvent de la fatigue, de la douleur »*
- *« Je vis des émotions difficiles »*
- *« J'ai des limitations physiques »*
- *« J'ai de la difficulté à dormir »*
- *« Je ressens souvent de la tension musculaire »*

Si vous répondez oui à une de ces questions, le programme *Autogestion des soins* peut répondre à vos besoins.

Un outil de développement personnel afin d'aider la personne et ses proches à mieux vivre quotidiennement avec une condition chronique et à se sentir en meilleure santé.

Que ce soit de l'arthrite, du diabète, de l'hypertension, de la fibromyalgie, du Parkinson, de l'ostéoporose, vous ou un de vos proches êtes atteint d'un problème cardiaque ou de toute autre maladie chronique, ces rencontres s'adressent à vous!

Série de 6 rencontres GRATUITES cet automne !

Pour inscription ou information, contactez Marie-Josée Bastien au 732-3271 au poste #4305

Suis-je à risque d'épuisement ?

«L'épuisement est un affaissement et une usure de l'énergie vitale provoquée par des exigences excessives qu'on s'impose ou qui sont imposées de l'extérieur et qui minent nos forces, nos mécanismes de défense et nos ressources et en vient à influencer notre motivation, nos attitudes et notre comportement»

Le fait de s'occuper d'un proche, surtout à domicile, nous amène à connaître des tensions, des stress répétés, des nuits sans repos à partir du moment où la maladie devient modérée à sévère. Voici certains signes qui témoignent d'une présence de stress nuisible à la santé ; irritabilité, impatience, agressivité, tristesse, envie fréquente de pleurer, culpabilité, difficulté à se détendre, troubles de l'appétit, troubles du sommeil, perte d'intérêt pour les activités préférées, problèmes de santé fréquents.

Ces symptômes peuvent découler d'un ensemble de facteurs tels: conflits familiaux, tensions émotionnelles, non-respect de ses limites, fatigue et maux physiques, isolement social, préoccupations d'ordre légal, difficultés financières…

La balance entre les frustration et les gratifications doit être maintenue : un déséquilibre prolongé aboutit à l'épuisement et parfois même à la dépression. D'où l'importance de répondre à nos besoins, de souffler en se permettant de ne plus être en prise directe avec notre proche pendant quelques heures. On appelle cela du répit. L'organisme *Support aux Aînés de l'Harricana* peut vous renseigner à ce sujet.

Pour recevoir une copie du formulaire « L'inventaire afin de savoir si votre fardeau est trop lourd », informez-vous :

Marielle Rioux, intervenante sociale
819-732-6521 poste 3166 / Fax : 819-732-7526
Support aux Aînés de l'Harricana
1momentpourvous@gmail.com

Babillard

TROC HEURES AMOS-RÉGION

Je donne

Je reçois

Système d'échange de temps

Pour devenir membre:
42 Principale Nord, Amos
819-732-6776 poste 1
info@TrocHeuresAmosRegion.ca
TrocHeuresAmosRegion
TrocHeuresAmosRegion.ca

CLINIQUE humanessence
SOINS INFIRMIERS

Appelez-nous pour prendre **rendez-vous**!
819.732.2765

- Prélèvement sanguin (dès 7 h)
- Vaccination voyage
- Vaccination antigrippale
- Dépistage et traitement du streptocoque et de l'infection urinaire
- Dépistage ITSS
- Test ADN
- Examen et lavage d'oreilles
- Injection de médicament
- Retrait de sutures (points ou agrafes)
- Suivi et enseignement des maladies chroniques
- Services en entreprise
- Dépistage des allergies alimentaires

Marie-Eve Fortin
Infirmière clinicienne

www.cliniquehumanessence.ca
62 rue Principale Nord, Amos

Babillard

L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé ?

Plusieurs croient à tort que l'eau d'un puits, parce qu'elle est naturelle, est toujours sécuritaire. La présence naturelle de divers éléments chimiques dans la roche et le sol où les puits sont creusés, peuvent causer des problématiques de **CONTAMINATION DE L'EAU POTABLE** de votre puits résidentiel et avoir des effets à long terme sur votre santé.

L'OBVAJ et les laboratoires accrédités de la région ont développé un partenariat afin de vous offrir un tarif avantageux sur un groupe d'analyses de la qualité de l'eau de votre puits résidentiel.

Les laboratoires accrédités **H2Lab Rouyn-Noranda**, **H2Lab Val-d'Or** et **Technilab** vous proposent un rabais de plus de 35% du prix régulier d'analyse pour vous offrir le forfait ***OBVAJ – L'étude sur la qualité de l'eau*** à seulement **175$** (taxes en sus.). Ce forfait comprend diverses analyses d'éléments physico-chimiques ainsi que l'analyse des coliformes totaux et E-Coli.

** Certaines conditions s'appliquent afin de bénéficier de ce forfait exclusif.*

L'**Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie** remettra également aux 200 premiers clients, une compensation financière de **50$ par rabais postal**.107 clients peuvent encore bénéficier de cette compensation.

POUR PARTICIPER CONTACTEZ LES LABORATOIRES PARTICIPANTS :

H2Lab Rouyn
125, Boul. Industriel
Rouyn-Noranda, Qc,
J9X 6P2
Tél. : 819-797-0550
http://h2lab.ca/

H2Lab Val-d'Or
900, 5e Avenue
Val-d'Or, Qc, J9P 1B9
Tél. : 819-874-0350
http://h2lab.ca/

Technilab
184, rue Principale
Ste-Germaine-Boulé,
Qc, J0Z 1M0
Tél. : 819-7876116
http://www.techni-lab.com/

Consultez la page de notre site internet pour de plus de détails.

OBVAJ Organisme de Bassin Versant Abitibi-Jamésie – L'eau, notre richesse collective ! | H2Lab | TECHNI-LAB S.G.B. Abitibi Inc.

www.obvaj.org – Facebook : @eauOBVAJ

Lancement de l'année pastorale

Invitation à ceux et celles qui n'ont pas pu être présent à la journée du lancement de la pastorale, il y aura un lancement de l'année pastorale pour les paroisses tout le monde est invité.

Mercredi le 4 octobre 2017
de 19 h 30 à 21 h.

Au sous-sol de l'église du Christ-Roi.

Bienvenue à tous et merci de votre présence.

Les Fleurons du Québec

Année 2017, numéro 10, octobre

Municipalité de St-Mathieu-d'Harricana
« Village de l'Or Bleu »

203 chemin Lanoix,
St-Mathieu-d'Harricana, Québec, J0Y 1M0
Téléphone : (819) 727-9557
Courriel: accueil@stmathieudharricana.com
Site internet: www.stmathieudharricana.com

Évènements octobre

10 octobre **École St-Mathieu**	**Club Nature** **Première rencontre 18 h 30 à 19 h 30**
21 octobre **Sous-sol de l'église**	**Troc-tes-trucs**
27 octobre **Parc de la Pointe**	**Sentier de mystères et bonbons** 18 h 30 à 19 h30
Tous les mardis **Sous-sol de l'église** (pause le 10 octobre)	**Yoga** Yoga sur chaise 50 ans et + : 16 h 15 à 17 h 15 Stretching : 17 h 45 à 19 h Yoga doux : 19 h 30 à 20 h 45
Tous les jeudis **Sous-sol de l'église**	**Cours de danse en ligne**

JOYEUSE HALLOWEEN

Distribution des caisses d'eau
MARDI de 16 h à 18 h
MERCREDI de 7 h à 8 h
et 16 h à 18 h

Messe à l'Église St-Mathieu
à 19 h

Séance du conseil municipal
à 20 h
Au sous-sol de l'église

Octobre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8 Action de Grâce	9 Bureau fermé	10 Rencontre Club Nature	11	12	13	14
15	16 Date limite d'achat d'eau	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 Sentier de mystères et bonbons	28
29	30	31	L'abri d'hiver (tempo) est autorisé entre le 1er octobre et le 1er juin.			