



# BULLETIN MUNICIPAL



SEPTEMBRE 2025  
NUMÉRO 367



**l'Hôtel de Ville sera fermé  
lundi le 1er septembre pour la fête du travail  
en cas d'urgence, veuillez contacter  
le service des travaux publics au 418 629-0140**



# DATES DE PAIEMENT TAXES MUNICIPALES



**4e versement**

**1er octobre**

----

**5e versement**

**1er décembre**



**Club de Tricot**  
**tous les lundis de**  
**13h à 15h**  
**au sous-sol du bureau**  
**municipal**  
**Bienvenue à tous !**



**PROCHAINES RÉUNIONS**  
**du conseil municipal**

Lundi, 8 septembre  
Jeudi, 2 octobre

**19h30**

Sous-sol de l'église  
1 rue de l'église  
Sayabec

La réunion sera diffusée sur Facebook





## Club des 50 ans et plus – Activités Sous-sol de l'église

<b>Mardi 23 septembre</b>	<b>Vie active et activités du club - dès 13h30 Journée d'information ouverte à tout le monde</b>
<b>Dimanche 28 septembre</b>	<b>Danse : 13h - 15h30 Animé par Guylaine Gagné Coût: 7\$ / personne</b>
<b>Mardi 30 septembre</b>	<b>Dîner soupe populaire</b>

### Paroisse de Saint-Nom-de-Marie-de-Sayabec

#### Horaire - 2025

---

**7 septembre**

**11h messe**

---

**14 septembre**

**11h célébration de la parole**

---

**21 septembre**

**11 h messe**

---

**28 septembre**

**11h célébration de la parole**



# INFORMATIONS DIVERSES



## Règlementation concernant: Les abris d'hiver Les clôtures à neige

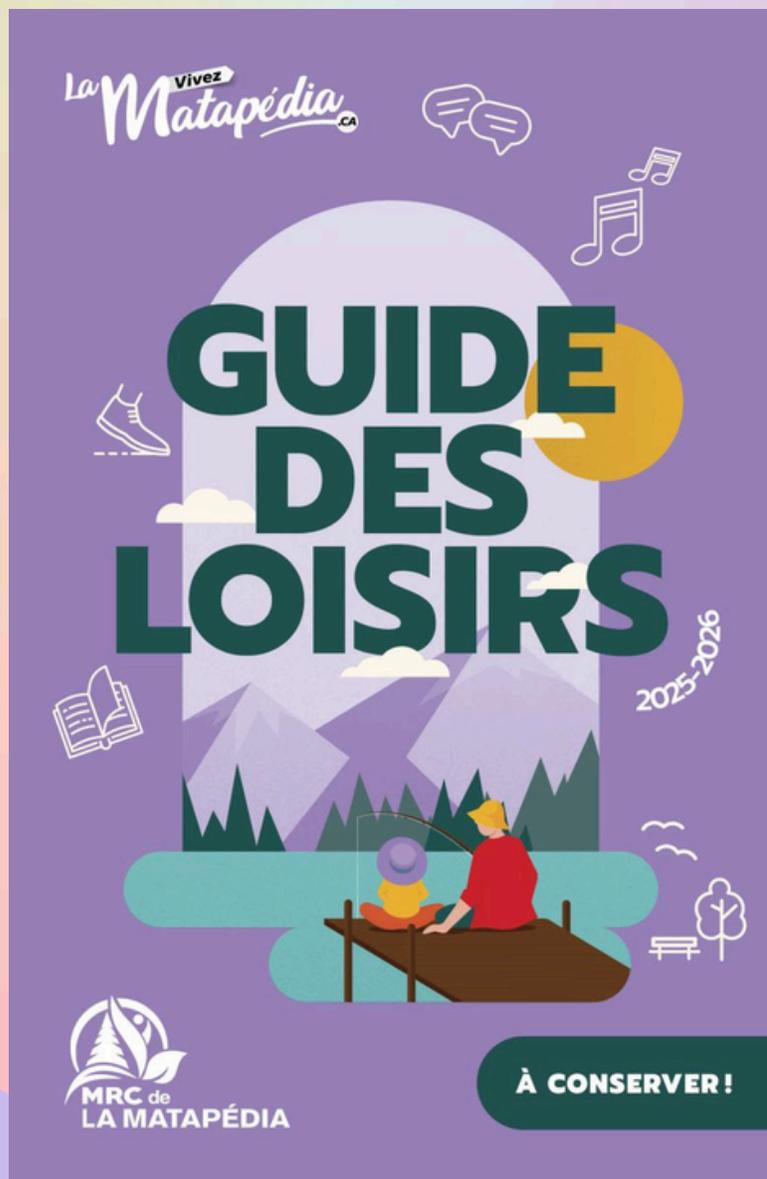
### Municipalité de Sayabec

Règlementation concernant les abris d'hiver ainsi pour les clôtures à neige

Les abris d'hiver pour automobiles ainsi que les abris d'hiver pour les accès piétonniers au bâtiment principal peuvent être installés durant la période allant du 1<sup>er</sup> octobre d'une année au 30 avril de l'année suivante s'ils répondent aux conditions suivantes :

- a) l'abri pour automobile doit être érigé sur un espace de stationnement ou sur une allée d'accès à cet espace;
  - b) l'abri d'hiver ne doit pas être installé à une distance moindre qu'un (1) mètre de la limite de l'emprise de rue;
  - c) l'abri d'hiver ne doit pas être installé à une distance moindre que 1,5 mètre d'une borne-fontaine;
  - d) Les matériaux utilisés doivent être des panneaux de bois peints ou traités ou une structure de métal recouverte d'une toile imperméabilisée ou de tissu de polyéthylène tissé et laminé d'une épaisseur minimum de 0,15 mm, ou d'un matériau équivalent;
  - e) un abri d'auto peut être fermé durant la même période au moyen des mêmes matériaux;
  - f) le terrain est occupé par un bâtiment principal
- 3° Les clôtures à neige durant la période allant du 1<sup>er</sup> octobre d'une année au 30 avril de l'année suivante, à la condition de ne pas être localisées à une distance moindre que 1,5 mètre d'une borne-fontaine;

# INFORMATIONS DIVERSES



La rentrée scolaire approche, et la rentrée "loisirs" aussi!

Découvrez la nouvelle passion qui vous occupera dans les prochains mois en consultant le Guide matapédien des loisirs 2025-2026.

Bibliothèques ou parcs, loisir culturel, sociorécréatif ou sportif/de plein air, il y en a pour tous les âges, tous les besoins, et tous les goûts!

La Matapédia

**Aidez-nous à améliorer  
le Guide matapédien  
des loisirs!**

**Scannez le code QR**  
pour répondre à notre  
sondage d'appréciation



# INFORMATIONS DIVERSES



**Fermeture de  
l'Écosite de  
Sayabec  
Vendredi le  
24 octobre 2025**

MRC de La Matapédia  
22 h

MATIÈRES RÉSIDUELLES // Un bac brisé? Un appel à la Régie intermunicipale de traitement des Matières Résiduelles - MRC de La Matapédia et de La Mitis vous aidera à régler le problème!  
-> 1-800-631-2924  
-> info@ecoregie.ca  
-> www.ecoregie.ca

**Pas certain si tu devrais contacter la Régie?**



**Bac craqué?  
À faire remplacer!**



**Manque une roue?  
Appelle-nous!**



**Couvercle arraché?  
Ton bac est brisé!**

Une fissure ou une égratignure?  
Ton bac est encore en bonne posture!

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

**ÉCOSITE** Écocentre de Sayabec  
de la Matapédia **Calendrier 2025**

<b>Horaire</b>		<span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">X</span> <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">X</span>	<b>Fermé</b>	<b>Raclage et encombrants acceptés</b> Toute la saison estivale
Du 13 mai au 24 octobre	De 9h00 à 17h00		<b>Ouvert</b>	

**Mai**

D	L	M	M	J	V	S
				X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	13	X	15	X	17
X	X	21	X	23	X	
X	X	27	X	29	X	31

**Juin**

D	L	M	M	J	V	S
X	X	X	4	X	6	X
X	X	10	X	12	X	14
X	X	X	18	X	20	X
X	X	24	X	26	X	28
X	X					

**Juillet**

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	X	4	X
X	X	8	X	10	X	12
X	X	X	16	X	18	X
X	X	X	22	X	24	X
X	X	X	30	X		

**Août**

D	L	M	M	J	V	S
				1	X	
X	X	5	X	7	X	9
X	X	X	13	X	15	X
X	X	19	X	21	X	23
X	X	27	X	29	X	

**Septembre**

D	L	M	M	J	V	S
X	X	1	X	4	X	6
X	X	X	10	X	12	X
X	X	16	X	18	X	20
X	X	X	24	X	26	X
X	X	30				

**Octobre**

D	L	M	M	J	V	S
X	X	X	X	2	X	4
X	X	X	8	X	10	X
X	X	14	X	16	X	18
X	X	X	22	X	24	X
X	X	X	X	X	X	X

# POUR NOS MATAPÉDIENS



ENTREPRENEURIAT // La relève de la ferme familiale R & M Hallé inc. de Sayabec, soutenue techniquement et financièrement par la MRC, se conclut cet été. Jessie Lavigne rejoint son conjoint Denis Hallé dans l'actionnariat et les deux partenaires d'affaires reprennent l'entièreté des parts détenues par les parents de Denis. Bonne continuation aux entrepreneurs!

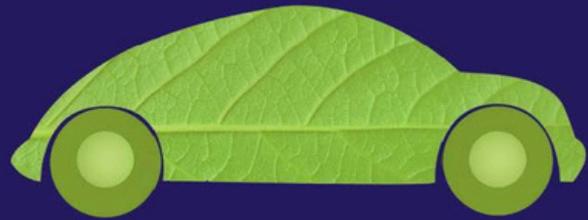


## POUR NOS MATAPÉDIENS



Scannez-moi

 **Embarque**  
Bas-Saint-Laurent



**VERT** un transport plus durable

**Vous avez un rendez-vous à l'hôpital, un arrêt à faire au CLSC, des emplettes à faire ou juste envie d'un tour à la bibliothèque?**

**Vous souhaitez réduire vos coûts de déplacement?**

**Réduire les émissions de GES, c'est possible, un déplacement à la fois.**

**Embarque BSL est une plateforme de covoiturage gratuite créée dans la région. Elle permet de partager vos**

**trajets, tout en contribuant à diminuer l'empreinte carbone liée aux déplacements. Que ce soit pour accéder aux**

**services, participer à un événement ou tout simplement se déplacer dans la région, le covoiturage est une**

**solution concrète pour un Bas-Saint-Laurent plus durable.**

**Inscrivez-vous et trouvez un trajet ou proposez le vôtre**

**→ <https://embarquebsl.org>**



# CHRONIQUE ÉCLAIREUR

## CHRONIQUE ÉCLAIREUR

Profiter du moment présent, cela semble beaucoup plus facile à dire qu'à faire, non? Nos pensées s'éparpillent sans cesse dans tous les sens en nous laissant peu de répit pour faire le vide dans notre esprit. Et pourtant, les bienfaits physiques et psychologiques que cela nous procure devrait nous inciter à redoubler d'effort pour y arriver et ce, le plus souvent possible.

**Mieux respirer :** On débute aussi facilement qu'avec la respiration. Nous avons beaucoup de réflexes de respiration qui nous permettent de nous sentir bien. Le soupir par exemple, nous aide à détendre le ventre et évite à notre estomac de se nouer. Lorsque vous sentez que vous commencez à vous agiter, stoppez ce que vous êtes en train de faire et respirez.

**Développer la conscience des petits détails :** Ce sont nos cinq sens qui nous aident à vivre l'instant présent : c'est en prenant le temps de penser à ce que nous voyons, ce que nous entendons, ce que nous sentons, ce que nous goûtons et touchons que nous percevons la réalité du moment. Lorsque l'on marche par exemple, il est facile de laisser nos pensées vagabonder. Dans ces moments-là, prenez le temps d'écouter, cela vous reconnectera instantanément au présent. Vous pouvez aussi admirer ce qui vous entoure, remarquer une odeur particulière.

**Se libérer de l'impatience :** L'impatience, c'est l'illusion que ce qui va nous arriver plus tard est mieux que ce qui nous arrive aujourd'hui. Que ce qui nous attend sera plus agréable, plus confortable. Sachez apprécier le moment présent, prenez conscience qu'il y a des très belles choses autour de vous.

**Finalement, respirez encore...** C'est le plus important de tous. Tout ce que vous lirez ou entendrez qui traite du bien-être aura forcément comme base la respiration. Parce que c'est la respiration qui nous permet de trouver notre équilibre.

(Source : Rayon de Partage en santé mentale)

### 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.

INFO-SOCIAL : 811 OPTION 2



## On t'amène aux vues !

Grâce au soutien du Réseau Éclaireurs et du Fonds de soutien aux initiatives culturelles de la MRC de La Matapédia, le Cinéma Figaro, sous la coordination de M. Eric Lamarre, documentariste, a présenté trois (3) courts métrages durant le printemps 2025 dans huit (8) résidences pour personnes âgées et milieux de vie du milieu matapédien. En association avec les travailleurs de milieu (TMAV) du Centre d'action bénévole de La Matapédia, l'ensemble du projet a été réalisé de manière à répondre aux principes de bases de la médiation culturelle qui vise la mise en place de moyens d'accompagnement, de création et d'intervention avec l'objectif de favoriser la diversité des formes d'expressions culturelle et des formes de participation à la vie culturelle. Le projet, qui s'est déroulé de Causapscal, en passant par St-Léon-le-Grand jusqu'à Saint-Moise, a été grandement apprécié.



## 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 21 heures.

Où?

Partout sur le territoire de La Matapédia  
Lieu à déterminer en fonction du groupe.

Pour vous inscrire :

**Claudia Voyer Bélanger**

Formatrice / Réseau des Éclaireurs  
CISSS du Bas-Saint-Laurent  
418 629-2211, poste 20214  
claudia.voyer-belanger@sante.quebec

### À venir cet automne

**Mercredi 29 octobre des 18h au 5h30**  
Séminaire d'Amqui : Atelier de perfectionnement sur la santé mentale positive avec Karène Laroque. « Quand le corps sème l'alarme ». Offert à toute la population matapédienne gratuitement grâce aux partenaires matapédiens du Réseau Éclaireurs. Réservation requise : claudia.voyer-belanger@sante.quebec



### Les partenaires matapédiens du Réseau d'Éclaireurs

- Centre d'Action Bénévole de La Matapédia;
- Rayon de partage en santé mentale;
- COSMOSS;
- MRC de La Matapédia;
- Centre de services scolaire Monts-et-Matées;
- Corporation de développement communautaire de La Matapédia;
- Maison des Familles de La Matapédia;
- Office d'habitation Fleuve et Vallée;
- Tremplin Travail;
- CISSS du Bas-Saint-Laurent.

Nombre d'éclaireurs formés sur le territoire de La Matapédia  
**226 personnes**



# ACTIVITÉS ET LOISIRS

**À pied,  
à vélo...  
à la  
biblio!**

 COSMOSS

**Rendez-vous à  
votre bibliothèque  
en déplacement actif  
et faites poinçonner  
votre carte!**

Remplissez  
votre carte,  
additionnez-les  
et ayez plus de  
chances de  
gagner des prix :

un prix par  
bibliothèque  
+  
deux grands  
prix pour la  
Matapédia

**Demandez votre  
carte à poinçonner  
dès maintenant!**

**1 grand prix  
parmi tous les  
participants :**

**250\$**  
d'articles  
de marche  
ou de vélo  
chez Sports Experts

Offert par  
 COSMOSS

**1 grand prix  
parmi tous les  
participants :**

**200\$**  
en carte-cadeau  
pour des livres  
à la boutique  
Tchèque ça d'Amqui

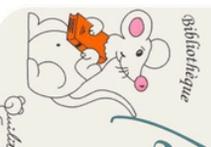
Offert par  
**DÉFIEZ LA VALLÉE!**

**1 prix par  
bibliothèque  
pour tous :**

**25\$**  
en carte-cadeau  
pour des livres  
à la librairie  
Hamster d'Amqui

Offert par  
 COSMOSS

**Fin du concours le 31 décembre**

 Bibliothèque  
**les mercredis**

Bibliothèque Municipale et Scolaire  
Quilt de Sayabec

**HORAIRES**

9h00 à 11h00  
12h30 à 15h30  
et  
18h30 à 20h00

# GRILLE DE TARIFICATION DU GYM

## 2025

Durée	Etudiants* 65 ans et + **	Résidents de Sayabec	Non-résidents
1 semaine	15\$	20\$	25\$
1 mois	35\$	50\$	60\$
3 mois	90\$	125\$	150\$
6 mois	160\$	220\$	260\$
12 mois	280\$	360\$	425\$

\*Avec présentation d'une carte étudiante valide

\*\*Avec présentation d'une carte d'identité valide

Municipalite Sayabec

page 13



# CHARADES

**n°1**

**mon premier est la première lettre de l'alphabet  
mon deuxième est ce que l'on fait quand on nous chatouille  
mon troisième est l'objet dans lequel est mis une plante  
mon quatrième est la dernière syllabe du mot "auteur"  
mon tout est un célèbre sorcier**

**n°2**

**mon premier est le tissu dans lequel on glisse l'oreiller  
mon deuxième est ce que produit la vache  
mon troisième est un ensemble d'espèce animal  
mon tout permet de communiquer  
Qui suis-je**

**n°3**

**Mon premier est un animal qui aime le lait.  
Mon second vous aide à composer des phrases.  
Mon tout figure parmi les animaux qui mènent une vie  
paisible dans le désert.**

# DEVINETTES

**#1**

**Plus on en prend, plus on en laisse derrière. Qu'est-ce que c'est ?**

**#2**

**J'ai des clés mais je n'ouvre pas de serrures. Qui suis-je ?**

**#3**

**Je suis léger comme une plume, mais même le plus fort ne peut me tenir plus de quelques minutes. Qui suis-je ?**

**#4**

**Plus il y en a, moins on voit. Qu'est-ce ?**

# septembre

09

2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
31	01 FÊTE DU TRAVAIL BUREAU MUNICIPAL FERMÉ 	02	03	04	05	06
07 Messe 11h 	08 Réunion du mois  TRICOT	09	10	11	12	13
14 Célébration de la parole 11h 	15 TRICOT	16	17	18	19	20
Messe 11h 	21 22 TRICOT Début de l'Automne	23  vie active	24	25	26	27
Célébration de la parole 11h Danse 	28 29 TRICOT 	Dîner 30 				

## RÉPONSES CHARADES

Réponse n1 : Harry Potter

Réponse n2 : téléphone faune)

Réponse n3:Chameau

---

## RÉPONSES DEVINETTES

Réponse #1 Les Empreintes

Réponse#2 Un piano

Réponse#3 Le souffle

Réponse#4 L'obscurité