

P
O
U
L
A
R
I
E
S



INFO-CITOYENS

Septembre 2025





MUNICIPALITÉ DE POULARIES

COMMUNICATIONS

BUREAU MUNICIPAL



990, rue Principale



819-782-5159



819-782-5063

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 8 h à 12 h
et de 13 h à 16 h

SERVICE DE PHOTOCOPIE

0.25 \$ noir/blanc

0.50 \$ couleur

0.50 \$ fax

CODE QR

Municipalité de Poularies



poularies.ao.ca

Katy Rivard

819-782-5159 poste 0

Directrice générale

direction@poularies.com

Jessica Couillard

819-782-5159 poste 1

**Directrice générale
adjointe**

adjointe@poularies.com

Jean-Guy Hébert

**819-333-7671
819-782-5159 poste 2**

Inspecteur municipal

inspecteur@poularies.com

Pierre Godbout

Maire

819-782-5159 poste 3

Cécile Massicotte

Bibliothèque

819-782-5159 poste 4

**François Prévile
Marie-Claude Dubois**

Garage municipal

819-782-5159 poste 5

Cercle des fermières

819-782-5159 poste 6

Salle l'Accueil

819-782-5159 poste 7



La prochaine séance du conseil municipal sera le
MERCREDI 1er octobre 2025 à 20h à la salle l'Accueil.

RÉPONSE MOTS MYSTÈRES : GARAGE



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS

Ingénierie, infrastructures
et adaptation aux changements climatiques



PROVINCE DE QUÉBEC MUNICIPALITÉ DE POULARIES

AVIS PUBLIC

APPEL D'OFFRES n° POU-2025-01 POUR SERVICES D'INGÉNIERIE

RÉALISATION D'UNE ÉTUDE GÉOTECHNIQUE
ET D'UNE CARACTÉRISATION ENVIRONNEMENTALE SOMMAIRE

La Municipalité de Poularies souhaite recevoir des soumissions en vue de la conclusion d'un contrat avec une firme qualifiée pour la réalisation d'une étude géotechnique et d'une caractérisation environnementale sommaire des sols, matières granulaires et eau souterraine. Ce mandat sera réalisé dans le cadre de l'étude d'ingénierie préliminaire du projet d'assainissement des eaux usées de la Municipalité.

Les documents de soumission seront disponibles dès le mercredi 17 septembre 2025 sur le système électronique d'appel d'offres du gouvernement du Québec (SEAO) qui détermine leurs conditions d'émission. Les intéressés peuvent s'adresser à un représentant du SEAO au numéro de téléphone (418) 646-0177 ou en consultant le site Web suivant : www.seao.gouv.qc.ca.

Attention : Les soumissionnaires intéressés doivent déposer leur soumission sous enveloppes cachetées, ou par la voie électronique (STVE) par le biais du SEAO. Notez que seuls les documents exigés aux termes du présent appel d'offres doivent être remis avec la soumission, de manière à éviter toute situation qui entraînerait que la soumission soit restrictive ou conditionnelle.

Les soumissions seront reçues au plus tard le mercredi 8 octobre 2025 à 11h00, au bureau municipal situé au 990, rue Principale C.P.58, Poularies (Québec) JOZ 3E0, et y seront ouvertes publiquement le même jour, à 11h05, en présence d'au moins deux (2) témoins.

Le choix du Soumissionnaire retenu est fait suite aux recommandations d'un comité de sélection, selon les critères d'évaluation décrits aux documents d'appel d'offres.

Pour toute information supplémentaire relativement à cet avis, veuillez communiquer avec Laurence Bouchard de la Fédération québécoise des municipalités (FQM) par courriel à l'adresse suivante : lbouchard@fqm.ca.

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la soumission ayant obtenu le plus haut pointage, ni aucune des soumissions reçues, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires dans le cas du rejet de l'une ou de toutes les soumissions.

Katy Rivard, directrice générale
Municipalité de Poularies

Avis public d'élection

Municipalité de Poularies Date du scrutin : 2 novembre 2025

Par cet avis public, Katy Rivard, présidente d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

Poste de mairesse ou maire	
Poste de conseillère ou conseiller 1	Poste de conseillère ou conseiller 4
Poste de conseillère ou conseiller 2	Poste de conseillère ou conseiller 5
Poste de conseillère ou conseiller 3	Poste de conseillère ou conseiller 6

2. Toute déclaration de candidature doit être produite au bureau de la présidente d'élection aux jours et aux heures suivants.

Du 22 septembre au 3 octobre 2025

Horaire		
Lundi	De 8h à 12h	De 13h à 16h
Mardi	De 8h à 12h	De 13h à 16h
Mercredi	De 8h à 12h	De 13h à 16h
Jeudi	De 8h à 12h	De 13h à 16h

Attention : le vendredi 3 octobre 2025 le bureau sera ouvert en continu de 9 h à 16 h 30.

3. Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné aux dates et aux heures suivantes.

Jour du scrutin : **le dimanche 2 novembre 2025 de 10 h à 20 h**

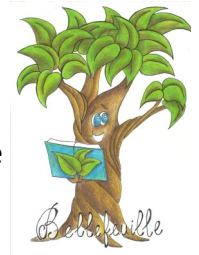
Jour de vote par anticipation : **le dimanche 26 octobre 2025 de 12 h à 20 h**

Si vous êtes incapable de vous déplacer pour des raisons de santé et êtes inscrit sur la liste électorale à titre de personne domiciliée, vous pouvez demander jusqu'au **16 octobre 2025** à votre présidente d'élection **de voter à votre chambre située dans un établissement de santé reconnu ou à votre domicile**. Il en va de même pour votre proche aidant.

4. La personne suivante a été nommée secrétaire d'élection : Jessica Couillard.

5. Vous pouvez joindre la présidente d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone ci-dessus.

PETITE COLLATION POULARIES



Comme vous le savez depuis quelques années, la municipalité en partenariat avec l'école offre une petite collation aux enfants à tous les matins.

Ce projet, qui valorise la collaboration école-famille-communauté, a pour but d'offrir à tous nos élèves l'opportunité de bien commencer la journée.

Divers moyens de financement sont mis de l'avant par les partenaires pour mener à bien ce projet que nous souhaitons offrir pour plusieurs années.



Nous faisons appel à votre générosité pour que ce beau projet continue pendant de nombreuses années. Tout don, peu importe son importance peu faire la différence à la réalisation de notre projet de petite collation.

Une cueillette de bouteilles et de canettes sera organisée

vendredi le 19 septembre 2025 de 18 h à 20 h,

dans le stationnement de la municipalité de Poularies.

Vous êtes invités à venir porter vos dons dans le stationnement de la municipalité. Des bénévoles seront sur place. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, des bénévoles seront disponible pour aller chercher vos dons, pour se faire vous devez au préalable contacter Mélanie Rivard au 819-279-3400 (laisser un message avec votre adresse).

Vous désirez vous impliquer lors de cette cueillette, rendez-vous dans le stationnement un peu avant 18 h.

Nos enfants sont notre avenir et ils sont au cœur de nos préoccupations.

Merci de votre implication.





SAMEDI 20 SEPTEMBRE

GALA DES MUSICIENS

**À LA SALLE MUNICIPALE DE POULARIES OUVERTURE DES PORTES
DÈS 13H00**

Souper/soirée: \$25.00

Soirée seulement: \$10.00

**Permis de réception alors emporter vos
consommations. Eau, liqueur, chips et
chocolat en vente sur place.**

**Tous les profits iront à la fabrique de
Poularies**

**Pour information ou réservation: Myriam
819-301-2390**

Bienvenue à tous!

Avis important de Postes Canada

Il y a un petit changement pour les FFRS (facteurs ruraux), concernant les BLR (boîtes à piquet).

Les FFRS n'ont plus besoin de lever le drapeau quand ils disposent du courrier.

Le drapeau a pour but uniquement d'avertir le FFRS qu'il y a du courrier à ramasser. Donc, utilisable par le client seulement. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre bureau de poste au 819-782-5441.



BASEBALL POCHÉ

Vous voulez vous désennuyer? Voici une belle activité!

Cette activité a lieu **un mardi sur deux**, de **10 h à 14 h 30**, à la salle *L'Accueil*.



Mme Francine Vallières sera sur place pour vous accueillir. Vous pouvez aussi la contacter au **819 333-7081**.

Au plaisir de vous voir!



Notre bibliothèque fait partie du Réseau BIBLIO, ce qui nous permet d'offrir un vaste choix de livres, revues, films, jeux et ressources numériques. Grâce au catalogue partagé, vous pouvez réserver un document d'une autre bibliothèque et le recevoir ici. Le Réseau BIBLIO donne aussi accès à des livres numériques, à des bases de données et à des activités variées pour tous les âges.

En un seul endroit, vous profitez de la richesse d'un grand réseau, tout en restant dans votre municipalité.

La bibliothèque est ouverte tous les mercredis de 13h à 19h.

Bonne lecture !



POUR MA SÉCURITÉ, JE M'INSCRIS AU SYSTÈME D'ALERTE AUX CITOYENS DE POULARIES

La Municipalité s'est dotée d'un système d'alerte informatisé afin de vous informer sur diverses situations d'urgence ou d'entraves majeures sur notre territoire.

Vous pouvez ainsi recevoir par téléphone, courriel ou messagerie texte (SMS), des messages d'information sur des :

Avis de fermeture de route

Avis de confinement ou d'évacuation

Déversement ou fuite d'un produit posant un risque pour votre santé

Tout autre sinistre majeur ou incident concernant la sécurité civile

Comment vous inscrire au Système d'alerte?

Allez sur la page web: <http://poularies.ao.ca>

Appuyer sur l'onglet SYSTÈME D'ALERTE AUX CITOYENS

Et simplement remplir le formulaire

Si vous venez d'emménager, de changer de numéro de téléphone ou si vous possédez un numéro de téléphone confidentiel ou un cellulaire, vous devez vous inscrire pour recevoir les alertes d'urgence.

S'il vous est impossible de vous inscrire via le formulaire en ligne, appelez à la Municipalité au 819 782-5159 et nous procéderons à votre inscription.

Le système d'alerte est un moyen efficace pour protéger votre famille et vos biens, d'où l'importance de modifier rapidement vos coordonnées dans le système lorsque des modifications surviennent.

Les données recueillies serviront exclusivement pour le système d'alerte automatisé de la Municipalité et resteront confidentielles. En tout temps, vous pouvez décider de vous désabonner des alertes et désactiver votre compte en utilisant le formulaire ou en nous contactant par téléphone.

Politique de remboursement des frais de non-résidents

La municipalité de Poularies a une politique de remboursement des frais de non-résidents. Cette politique est pour encourager la pratique d'activités physiques et culturelles par ses résidents et faciliter l'accessibilité à des installations sportives non-offertes à la municipalité de Poularies. La municipalité s'est dotée d'une politique de remboursement des frais de non-résidents pour l'inscription de ses citoyens à des activités offertes par les villes avoisinantes et leurs associations sportives reconnues.

Informe toi!

(819) 782-5159 poste 0

direction@poularies.com



Collecte des encombrants à Poularies

Sera lundi 20 octobre 2025

(Vos encombrants doivent être au chemin au plus tard le 19 octobre au soir)

PROCÉDURE DE DISPOSITION DU MATÉRIEL POUR LA COLLECTE D'ENCOMBRANT

*** Bien disposer le matériel laissé sur le bord de votre cours en
PAQUET SÉPARÉ, afin de garder le terrain propre. ***

Exemple :

1^{er} paquet :
(bois)

- Branche d'arbre attaché en petit paquet
- Meuble en bois
- Tout autre objet en bois
- MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION ESTRICTEMENT INTERDIT

2^{ème} paquet :
(métal)

- Vélo
- Balançoire
- Air climatisé
- Tout autre objet métallique

3^{ème} paquet :
(électroménager)

- Poêle / Frigidaire
- Laveuse / sècheuse
- Machine à eau
- Téléviseur

4^{ème} paquet :
(pneu)

- Pneus démontés de la jante

5^{ème} paquet :
(autre)

- Autres encombrants

Tout paquet jugé inapproprié ne sera pas ramassé

Pour plus de précision référez-vous au document d'information de la MRC d'Abitibi-Ouest aux pages suivantes.

OBJECTIF :

Une collecte des encombrants réussie permet une meilleure récupération, valorisation et le réemploi adéquat des matières.

PRIORISER LES RÉCUPÉRATEURS :

Vous pouvez apporter certaines matières chez des récupérateurs, par exemple :

- ☒ Meuble fonctionnel : Ressourcerie Le filon vert
- ☒ Métal : Récupérateur de métaux

MATIÈRES ACCEPTÉES :

Les matières acceptées sont les **gros objets d'origine résidentielle** qui :

- ☒ Sont trop gros pour en disposer via le **bac vert** ou le **bac bleu**;
- ☒ **N'entrent pas** dans le coffre d'une voiture pour être transporté à l'écocentre;
- ☒ Ne **font pas partie** de la liste des matières refusées (page 2).

CHARGEMENTS SÉPARÉS :

Les matières suivantes sont acceptées seulement lorsqu'elles sont apportées en chargement séparé au Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR). L'objectif de cette mesure est de recycler et de valoriser un maximum de matières.

Voici les types de chargements séparés obligatoires attendus :

- ☒ **Bois** (branches, meuble en bois);
- ☒ **Métal** (électroménagers, vélos et autres composés essentiellement de métal);
- ☒ **Appareils réfrigérants** (réfrigérateur, congélateur, climatiseur, distributeur d'eau et autres);
- ☒ **Téléviseurs**;
- ☒ **Pneus démontés de la jante**;
- ☒ **Autres encombrants** (tout encombrant qui n'entre pas dans les autres catégories).

Vous trouverez joints des précisions concernant les chargements séparés.

MATIÈRES REFUSÉES :

Les matières identifiées ci-dessous sont refusées :

Matières	Où en disposer
Résidus de construction, rénovation, démolition (CRD) <i>Ex. : bois, gypse, bardeau d'asphalte, etc.</i>	ÉCOCENTRE 15, boul. Industriel à La Sarre <i>Lorsqu'elles sont apportées à l'écocentre, un maximum de ces matières est recyclé ou valorisé (réduction de l'enfouissement)</i>
Résidus domestiques dangereux (RDD) <i>Ex. : peinture, huiles usées et filtres, solvant, etc.</i>	
Matériel électronique <i>Ex. : écran, ordinateur, imprimante, lecteur DVD, etc.</i>	
Pneu monté sur jante	Faites retirer la jante du pneu puis apportez-le à l'écocentre.
Pneu d'un diamètre plus grand que 48 pouces	Contactez un détaillant de pneus pour le retour de cette matière.
Plastique d'ensilage	Une collecte spécifique est dédiée à cette matière.
Tout déchet ou recyclage dont le format permet d'en disposer via le bac vert ou le bac bleu	Utilisez le bac approprié.
Animaux morts, munitions et autres	Contactez une entreprise spécialisée.

PRÉCISIONS CONCERNANT LES CHARGEMENTS SÉPARÉS :

LE BOIS

Comprend les branches, les troncs d'arbre, les meubles et autres objets en bois.

Le bois issu des travaux de construction, rénovation et démolition n'est pas accepté dans la collecte des encombrants.

Pourquoi doit-il être livré en chargement séparé?

Lorsqu'apporté en chargement séparé, le bois est valorisé.

De plus, le bannissement du bois à l'élimination fait partie des orientations gouvernementales inscrites à la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles.

LE MÉTAL

Gros objets de métal d'origine résidentielle.

Pourquoi doit-il être livré en chargement séparé?

Lorsqu'apporté en chargement séparé, le métal est valorisé.

Vous pouvez apporter votre chargement de métal directement chez un récupérateur de métaux.

LES APPAREILS RÉFRIGÉRANTS

Comprend tout appareil contenant des halocarbures :

- ☒ Réfrigérateur; ☒ Distributeur d'eau;
- ☒ Congélateur; ☒ Climatiseur;
- ☒ Autres appareil de réfrigération / congélation.

Pourquoi doivent-ils être livrés en chargement séparé?

Le règlement sur les halocarbures (Q2-r29) précise que « toute personne ou municipalité qui, dans le cadre d'un service de collecte de matières résiduelles, ramasse un appareil de réfrigération ou de climatisation doit, avant d'en disposer pour élimination, récupérer ou faire récupérer, au moyen de l'équipement approprié, l'halocarbure contenu dans le circuit de réfrigération de l'appareil et le confiner dans un contenant conçu à cette fin ».

En raison de leur nature chimique, les halocarbures contribuent aux deux principales problématiques environnementales qui préoccupent les gouvernements et les environnementalistes du monde entier, soit l'appauvrissement de la couche d'ozone et les changements climatiques.

LES TÉLÉVISEURS

Les téléviseurs font partie des produits électroniques qui doivent normalement être apportés à l'écocentre par le citoyen. Il se peut cependant que certains téléviseurs soient trop gros pour être transportés dans le coffre d'une voiture.

S'ils sont pris en charge dans la collecte des encombrants, les téléviseurs doivent être apportés en chargement séparé à l'écocentre. Idéalement, pour des raisons environnementales et de sécurité, le transporteur devra prendre les précautions nécessaires afin de ne pas abimer l'écran.

Pourquoi doivent-ils être livrés en chargement séparé?

La MRCAO a signé une entente avec l'organisme ARPE-QUÉBEC qui administre un programme responsable de la récupération et du recyclage des produits électroniques.

Comme tous les produits électroniques, les téléviseurs contiennent des métaux lourds hautement toxiques comme du plomb (écran cathodiques) ou de mercure (écrans plats). Il est donc très important d'en disposer de façon sécuritaire afin de préserver sa santé et l'environnement.



Septembre 2025

Informations pour rejoindre les personnes ressources

Pour l'abbé Crescent Mboninyibuka, son adresse courriel : crescembon@yahoo.fr ou par téléphone 819-782-4633 ou cellulaire : 819-301-0132

Lors d'un décès, communiquez avec le salon funéraire, qui eux, vous mettrons en contact avec les personnes ressources.

Pour un baptême, communiquez avec le curé Crescent Mboninyibuka

Pour un mariage communiquez avec le curé Crescent Mboninyibuka au moins 6 mois avant la date du mariage

Est retournée vers la maison du Père : Mme Mishelle Boivin

Le 28 septembre : quête spéciale pour les Besoins de l'Église au Canada

Voici l'horaire des messes pour le mois de Septembre 2025

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Heure</u>	<u>Aux Intentions de</u>	<u>Offert par</u>
Dim.	07 sept.	09h30	Thérèse Godbout	Collecte des funérailles
Dim.	14 sept.	-----	<u>Pas de célébration</u>	
Dim.	21 sept.	09h30	Diane Rancourt	Jeannine Rancourt
Dim.	28 sept.	09h30	Marie-Claire Carrier	Michelle et Luis

Octobre

Dim. 05 oct. ----- **Pas de célébration**

Vos offrandes : Quête rég. du 6 juil. au 24 août : 479.00\$
Prions du 6 juil. au 24 août : 46.00\$

Commanditaires pour notre bulletin paroissial

Bellemarre Ginette	Carrier Vital	Charrette Ginette
Club des Fermières	Ferme le Petit Québécois	Godbout Jean-Guy
Grenier André	Labbé Ghislain	Lessard Nicole
Moore Paul	Municipalité Poularies	Rancourt Martine
Soudure Marius Soulard	Transport EPS	Transport Gélinas Inc.
Résidence Funéraire de l'Abitibi	Soudure et Usinage Stéphane Pépin	

Les marguilliers

Crescent Mboninyibuka, curé	Ginette Bellemarre, présidente d'assemblée
Évelyne Drouin, secrétaire trésorière	Jean-Guy Godbout
Myriam Godbout	Conrad Plamondon
Richard Lemoyne	Jacinthe Deschênes
Mathieu Rancourt	

L'équipe locale paroissiale

Rolande Bélanger : éducation de la foi et coordonnatrice
Ginette Bellemarre : délégué de la fabrique et coordonnatrice

Comité cimetière

Évelyne Drouin Daniel Gendron
André Grenier Paul Moore
Diane Grondin Gaston Labbé
Richard Lemoine

Services de prélèvements et de santé courants

CLSC en milieux ruraux d'Abitibi-Ouest et Beaucanton

Voici l'horaire du mois. Notez que les services sont offerts sur rendez-vous seulement.

SEPTEMBRE 2025			
Prélèvements : 8 h à 9 h 30 Santé courants : 10 h 30 à 11 h 30		Notez que les services de santé courants ne sont pas offerts à Taschereau, Gallichan, Duparquet et Normétal.	
Macamic	Palmarolle	Dupuy	Beaucanton
Mardi 16 septembre	Mardi 9 septembre	Mercredi 10 septembre	Mercredi 17 septembre
Jeudi 25 septembre	Mardi 23 septembre	Jeudi 18 septembre	-
Mardi 30 septembre	Mardi 30 septembre	Mercredi 24 septembre	-

Duparquet	Gallichan	Normétal	Taschereau
Mercredi 17 septembre	Mercredi 10 septembre	Mardi 9 septembre	Jeudi 11 septembre
-	Mercredi 24 septembre	Mardi 23 septembre	-

Coordonnées pour prendre rendez-vous, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

Macamic : 819 782-4661, poste 3222
 Palmarolle : 819 787-2216, poste 233
 Dupuy : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007
 Beaucanton : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007
 Normétal : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007
 Gallichan et Duparquet : 819 787-2216, poste 233
 Taschereau : 819 782-4661, poste 3222



Abitibi-Témiscamingue



Le programme ViActive se déroule :

Au bassin thérapeutique de Macamic
(169, 7^e Avenue Ouest)

Lundi 10h et 11h15

Mardi 10h00, 11h15, 13h00 et 14h15

Mercredi 10h00 et 11h15 (sauf exception)

Jeudi 10h00, 11h15, 13h00 et 14h15

Coût : 2\$ par séance

Note : Horaire sous réserve de modifications. Certains cours peuvent être complets.

Pour toute question ou pour inscription, communiquez avec :

Marie-Pier Cossette

Kinésiologue et conseillère Viactive

819-333-2311 poste 52289

Groupe Facebook : Viactive aquatique Abitibi-Ouest





Rentrée joyeuse et écolo

Volume 16, Numéro 8, Septembre 2025

Entre souvenirs d'été et petits gestes malins

Changement de saison, changement de style !

Notre chronique se refait une beauté : plus courte, plus aérée, plus ludique... mais toujours aussi remplie de bonnes idées pour vivre écolo au quotidien. Parce qu'on peut sauver la planète et garder le sourire!



Ah... la fin des vacances ! Les valises sont vidées (ou presque), les sandales commencent à céder la place aux espadrilles, et l'air du matin recèle ce petit quelque chose qui nous rappelle que l'automne attend son tour, discrètement, au coin de la rue. La rentrée est là : un joyeux mélange d'excitation, d'organisation et... de café supplémentaire.

Mais qui dit retour à la normale ne veut pas dire retour au gaspillage ! Profitons de cette énergie de septembre pour adopter des habitudes qui prolongent la légèreté de l'été tout en préservant notre belle planète.



Alléger le cartable... et la poubelle

Cahiers recyclés, crayons rechargés, boîte à lunch réutilisable : chaque petit geste évite qu'un bout d'été finisse au dépotoir. On peut même transformer les feuilles à moitié utilisées en carnet maison, parfait pour griffonner ses grandes idées (ou sa liste d'épicerie).



Cuisiner la fin de saison

Les marchés regorgent encore de tomates juteuses, de courgettes croquantes et de maïs doré. Faites-en des conserves, des sauces, ou congelez-les : c'est comme mettre l'été en pot pour le savourer en plein janvier.

Le grand retour des lunchs

Qui dit fin de l'été dit aussi retour des boîtes à lunch ! Mais pas question de retomber dans la routine plastique et emballages jetables.

- Optez pour des contenants réutilisables et légers;
- Glissez des fruits de saison (pommes croquantes, poires juteuses) pour remplacer les collations suremballées;
- Pensez aux restes créatifs : le chili de la veille devient un taco express, la salade de pâtes se transforme en repas de roi.

Garde l'énergie des vacances

Les matins restent doux : parfaits pour marcher ou pédaler jusqu'au travail ou à l'école. Bonus : moins de trafic, plus d'oiseaux.



Ranger... intelligemment

Le grand ménage de la rentrée est aussi un tri écolo : donner les vêtements qui ne font plus, recycler l'électronique dormant, et réparer plutôt que jeter. Comme ça, l'espace se libère... et l'esprit aussi.

Garder un pied dans l'été

Même si l'horaire se remplit, planifiez de petites pauses plein air même après la reprise : un pique-nique improvisé, un café sur le balcon, une balade au parc. L'été file, mais la nature, elle, reste à portée de main.



ÉCOCENTRE ET CENTRE DE VALORISATION
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES (CVMR)
15, boulevard Industriel, La Sarre
819-333-2807

LE PRINCIPE DES 3RV
Réduction à la source
Réemploi
Recyclage
Valorisation

MRC D'ABITIBI-OUEST
11, 5e Avenue Est
La Sarre (Québec) J9Z 1K7
819-339-5671

ZeroDechet@mrcao.qc.ca
ZeroDechetAO.ca

MOTS MYSTÈRES

Retrouve dans la grille tous les mots de la liste, sachant qu'ils peuvent s'écrire dans tous les sens, même en diagonale et à l'envers. Une lettre peut faire partie de plusieurs mots. Cela fait, il te restera **6 lettres** avec lesquelles tu formeras un dernier mot. Quel est ce mot ?

E	L	P	E	E	L	L	E	V	I	N	A	M
D	R	E	L	G	C	A	L	A	N	D	R	E
E	Y	F	V	A	U	E	I	R	E	L	A	G
A	I	N	F	I	C	A	F	I	L	T	R	E
P	V	R	A	O	E	E	J	E	V	R	G	A
E	A	E	E	M	C	R	G	E	E	C	R	C
I	N	R	R	S	O	A	N	T	T	H	U	C
G	I	T	C	T	S	T	R	E	O	A	E	E
U	E	I	A	S	I	O	R	U	P	S	T	L

M	E	R	E	I	T	R	O	P	O	R	V	I	L	V	S	R	O	A	S	A	E
A	C	A	N	T	I	V	O	L	B	F	A	A	I	E	B	S	R	C	I	I	R
N	N	F	U	S	I	B	L	E	A	R	T	S	R	A	E	E	E	A	S	D	A
E	E	R	A	L	E	N	T	I	G	E	E	U	T	T	S	H	G	U	C	A	T
T	S	S	T	A	R	T	E	R	U	U	T	T	T	S	U	E	N	P	R	R	E
T	S	R	U	E	T	O	M	R	R	N	E	E	A	I	V	O	L	A	N	T	U
E	E	V	I	D	A	N	G	E	I	R	N	L	L	G	I	C	L	E	U	R	R
E	I	O	R	R	U	O	C	E	I	U	U	E	E	S	I	R	B	E	R	A	P
S	E	G	M	E	N	T	C	E	L	C	E	E	N	J	O	L	I	V	E	U	R

ACCELERATEUR
ANTIVOL
AVERTISSEUR
BATTERIE
BOUGIE
CALANDRE
CAPOT
CARROSSERIE
CEINTURE

CHASSIS
COFFRE
COURROIE
CULASSE
DYNAMO
ENJOLIVEUR
ESSENCE
FILTRE
FREIN

FUSIBLE
GALERIE
GICLEUR
GRAISSAGE
HUILE
JAUGE
LEVIER
LUNETTE
MANETTE

MANIVELLE
MOTEUR
PARC
PARE BRISE
PLACE
PNEU
PORTIERE
RADIATEUR
RALENTI

RETROVISEUR
ROUE
SEGMENT
STARTER
VENTILATEUR
VIDANGE
VITRE
VOLANT