

Le Mini-journal du Lac



Le Mot vert du mois – « Épidémie de masques! » - Mars 2021

Bonjour à toutes et tous,

Après les écoles, c'est au tour des salles de spectacle de rouvrir avec obligation du masque de procédure jetable, sans permettre le masque lavable. D'ici la fin de la pandémie, des millions de masques jetables sont et seront utilisés au Québec. Peut-on en faire une gestion écoresponsable? La réponse est simple : c'est compliqué!

D'abord, c'est important de ne pas les jeter par terre. Les masques pourraient se retrouver dans nos cours d'eau et causer des dommages à la faune et la biodiversité. De plus, il ne faut jamais en disposer dans le bac de recyclage, compostage ou les toilettes. Ils peuvent boucher des canalisations dans les réseaux de traitement des eaux usées ou incommoder les employés du Centre de tri.

Quelques options existent pour les récupérer. Des entreprises comme MultiRecycle ou Sanexen proposent de récupérer les masques pour les brûler dans des chaudières aux États-Unis. Évidemment, avec le transport, les émanations toxiques, etc., ce n'est vraisemblablement pas une solution gagnante pour l'environnement.

D'autres compagnies disent pouvoir recycler les masques, principalement composés de polypropylène. Terracycle dit trier les masques en Ontario et les recycler en Illinois. Encore d'énormes distances et ils sont très opaques sur les procédures. Aucun tiers n'a pu s'assurer qu'il y a un recyclage. Concernant Medsup, bien qu'ils offrent la récupération, ne sont finalement pas en mesure d'en faire le recyclage tel qu'annoncé. Des alternatives sont en développement au Québec, mais il est trop tôt pour spéculer.

Il est à noter que les frais de ces entreprises pour participer à leur programme sont très élevés et peuvent facilement dépasser les 13 000 \$ par tonne. Si on compare, il en coûte à l'enfouissement 160 \$ par tonne.

En début février, le Conseil Régional de l'Environnement du Bas-Saint-Laurent a lancé un message invitant le gouvernement à agir pour la mise en place d'un système québécois de récupération et de recyclage des masques de procédure jetables. En attendant, on ne peut que suggérer la solution qui semble malheureusement la plus écologique : Avoir des poubelles bien placées pour la disposition des masques jetables et surtout éviter qu'ils ne se retrouvent dans la nature.

Nous suivrons ce dossier avec grand intérêt. À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

MRC de La Matapédia et de La Mitis

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@matapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



CÉLÉBRATIONS DE PÂQUES

- Samedi, le 3 avril, veillée Pascale à Amqui à 19 h 30
- Dimanche, le 4 avril, messe de Pâques à Lac-Humqui à 9 h

MESSES À VENIR

- Dimanche, le 11 avril, messe à 9h
- Dimanche, le 2 mai, messe à 9h
- Dimanche, le 16 mai, adace à 9h
- Dimanche, le 30 mai, messe à 9h
- Dimanche, le 13 juin, adace à 9h
- Dimanche, le 27 juin, messe à 9h
- Dimanche, le 11 juillet, adace à 9h
- Dimanche, le 25 juillet, messe à 9H



Pour ceux qui veulent faire célébrer une messe pour
un parent, enfant ou ami, vous pouvez contacter
Rémi au 418 743-5413



CERTIFICAT D'AUTORISATION DE RÉNOVATION

Avant d'investir du temps et de l'argent dans des travaux de rénovation, il importe de consulter le service d'urbanisme de votre municipalité afin de vous informer sur la nécessité d'obtenir un certificat d'autorisation ou non pour réaliser vos travaux.



Que ce soit pour modifier un escalier, remplacer des revêtements de plancher, des armoires de cuisine ou les appareils sanitaires de la salle de bain ou encore remplacer votre revêtement extérieur et vos fenêtres, certaines normes réglementaires à respecter peuvent s'appliquer.

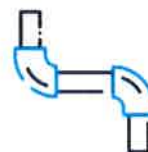
Certains types de travaux nécessitent le dépôt de documents qui sont nécessaires à l'obtention de votre certificat. Lors de votre demande, assurez-vous d'avoir en main tous les documents requis afin de réduire le délai d'obtention.

SACHEZ QU'UN FORMULAIRE DE DEMANDE DE CERTIFICAT DE TRAVAUX DE RÉNOVATION EST DISPONIBLE À VOTRE BUREAU MUNICIPAL.

Le formulaire permet dans certains cas, de réduire le temps d'obtention du permis en plus d'indiquer clairement la méthode afin d'acheminer une demande complète à votre inspecteur en bâtiment et environnement.

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter votre inspecteur en bâtiment et environnement, c'est avec plaisir qu'ils répondront à vos questions.

Un message de votre municipalité



MISE EN GARDE

Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.



PROVINCE DE QUÉBEC

MUNICIPALITÉ DE

SAINT-ZÉNON-DU-LAC-HUMQUI

Aux contribuables de la susdite municipalité

AVIS PUBLIC

Avis est donné par la soussignée que le rapport du vérificateur externe et les états financiers de l'année 2020 de la municipalité de Saint-Zénon-du-Lac-Humqui sera présenté lors de la séance ordinaire du conseil le 6 avril 2021 à 20 heures à la salle du conseil située au 146, Route 195, Lac-Humqui.

Prenez note que le public n'est toujours pas autorisé à assisté à cette séance compte tenu des consignes concernant le Covid-19.

Cependant, un sommaire du rapport financier 2020 sera distribué via le Mini-journal du Lac du mois d'avril 2021 et sera publié sur le site internet de la municipalité, <http://www.lachumqui.com/accueil.html>

Donné à Saint-Zénon-du-Lac-Humqui ce 29^{ième} jour du mois de mars 2021


Maryline Pronovost, Secrétaire-trésorière

Les bienfaits de la vitamine N (Nature) sur la santé mentale.

Le plein air permet de soulager l'anxiété, le stress et la dépression. **Ce que vous voyez, entendez et vivez dans la nature peut améliorer votre humeur du moment.** Il suffit de quelques minutes en plein air pour soulager le stress, tel que mesuré par la tension musculaire, la pression artérielle et l'activité cérébrale. Le temps passé à l'extérieur réduit considérablement le cortisol, qui est l'hormone du stress. La nature stimule également les niveaux d'endorphine et la production de dopamine, ce qui contribue au **MIEUX-ÊTRE!**

Plusieurs activités extérieures sont offertes aux quatre coins de la vallée de la Matapédia et ces dernières respectent les normes sanitaires et la distanciation Lac-au-Saumon et d'Amqui, la raquette au parc des Pompes à Amqui ou à Ste-Marguerite, la glissade, les anneaux de glace à Amqui et Causapscal, le ski alpin à Val d'Irène. Ou encore, ça peut être aussi simple qu'une promenade à pieds de quelques minutes dans votre quartier!

Ajoutez une sortie à l'extérieur à votre horaire quotidien: **15 minutes ou 1 heure, l'important est de refaire le plein d'énergie!**

Besoin d'écoute, besoin d'aide, nous sommes toujours disponibles pour vous.

**N'hésitez pas à nous appeler.
Ensemble, gardons le moral!**

➔ 418 629-5197
rayondepartage.com



**Rayon de Partage
en santé mentale**
67, rue Desbiens, Amqui





MARS, MOIS DE LA PREVENTION DE LA FRAUDE



Le mois de mars est le *Mois de la prévention de la fraude*. À cette occasion, nous désirons rappeler que la protection des renseignements personnels est l'affaire de tous : organismes publics, entreprises et citoyens.

Plusieurs activités de sensibilisation sont prévues afin de mieux renseigner la population en matière de fraude. Elles visent à rappeler aux citoyens que les fraudeurs font preuve d'une grande habileté et usent d'une variété de stratagèmes pour manipuler leurs victimes. Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance et le travail de prévention demeurent les meilleures protections.

Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité, le sentiment d'urgence et la pression pour arriver à leurs fins. Puisque de nouvelles formes de stratagèmes apparaissent tous les jours, les citoyens doivent adopter des comportements sécuritaires afin de se prémunir contre les fraudeurs. Ils doivent faire preuve d'un scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information, mettre en doute l'appât du gain trop facile et surtout, ne pas céder à la pression. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis.

La Sûreté du Québec et ses partenaires invitent la population à signaler tout acte frauduleux à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada

Si vous désirez obtenir davantage d'information en lien avec la fraude, nous vous invitons à visiter la page [Prévention de la fraude - Sûreté du Québec \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

CERTIFICAT D'AUTORISATION DE DÉMOLITION

Vous avez une construction endommagée, partiellement détruite ou délabrée et vous pensez de

Sachez que le fait d'obtenir ce type de certificat avant de démolir un bâtiment permet de maintenir à jour le rôle d'évaluation.

De cette façon, vous éviterez de payer un impôt foncier sur un bâtiment qui n'existe plus.

à la municipalité, un projet de démolition est interdit sans l'obtention

Voici les renseignements que doit contenir votre demande de certificat d'autorisation:

- Les motifs de la démolition;
- Une ou des photos de la construction visée, l'adresse où elle est située ainsi qu'un croquis de son emplacement sur le terrain;
- Les détails techniques requis pour assurer la bonne compréhension des travaux;
- La date et la durée anticipée des travaux et les mesures de protection envisagées lorsque nécessaire;
- L'engagement du requérant à remettre le terrain en bon état de propreté dans les trente (30) jours suivant la fin des travaux de démolition.



Sachez que les débris et les encombrants issus d'une démolition doivent être acheminés dans un écocentre ou vers un endroit autorisé.

Un message de votre municipalité

MISE EN GARDE

Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.

La thérapie par le rire

Il paraît que dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour! Il semble bien que l'école, le travail et les conventions sociales nous incitent peu à peu à devenir plus sérieux et à perdre notre capacité de rire spontanément. Dommage, car il est désormais démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et constituent entre autres, un bon antidote contre le stress.

Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble que le fait de rire - que ce soit drôle ou non - pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes.

- En générant des émotions positives puissantes, le rire et l'humour entraîneraient des effets analgésiques et un renforcement de l'immunité.
- Voir la vie avec une attitude humoristique permettrait de réduire le stress et donc d'améliorer indirectement la santé.
- Les individus ayant un plus grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé — ce n'est pas une blague !!!
D'après les experts, l'auto-ironie nous permettrait de mieux accepter nos erreurs.

Bref, rire et développer son sens de l'humour, c'est bon pour la santé physique, mentale et émotionnelle.

Alors réapprenons à rire pour le plaisir !



Un chien rencontre un crocodile.
Le crocodile dit au chien :
– Salut, sac à puces !
Le chien lui répond :
– Salut, sac à main !



**Rayon de Partage
en santé mentale**

67, rue Desbiens,
Amqui (Québec) G5J 3P5

418 629-5197
www.rayondepartage.com





**MRC de
LA MATAPÉDIA**

DEVENIR POMPIÈRE OU POMPIER VOLONTAIRE

Devenir pompière ou pompier à temps partiel, c'est se dépasser et relever des défis et devenir un acteur important de la vie communautaire.



Le service incendie de la MRC de La Matapédia est actuellement à la recherche de candidats voulant devenir pompiers volontaires.

Répondez aux appels d'urgence en étant rémunéré. Travaillez comme pompier en vous voyant confier des tâches supplémentaires tout au long de votre formation.

**Vous serez rémunéré pour
suivre une formation de base de
255 heures.**

**Des spécialités de 30 heures
chacune vous permettront
d'opérer l'autopompe, le camion
échelle ou faire partie de
l'équipe de désincarcération**

**Possibilité de compléter sa
formation en bénéficiant de
d'une reconnaissance des
acquis afin d'obtenir le DEP
5322 – Intervention en sécurité
incendie du ministère de
l'Éducation.**

Vous aimez le travail d'équipe dans un domaine stimulant ? Vous êtes en bonne condition physique et aimeriez relever de nouveaux défis au service de votre communauté ? Vous avez beaucoup de disponibilité et êtes motivés à vous engager comme pompier ? Pour devenir pompier volontaire, soumettez votre candidature le plus tôt possible pour faire partie de la prochaine cohorte de formation qui débutera. Vous n'avez qu'à faire parvenir votre C.V. par courriel à d.gagne@mrcmatapedia.quebec, ou par courrier au 21, rue des Ateliers, Amqui (Québec) G5J 3H5.