



Rentrée scolaire C-Fier

Le retour à une organisation scolaire normale est prévu pour la rentrée 2021-2022. Cette année, la concentration de musique se poursuit à l'école C-Fier. Les élèves continueront de développer leur entrepreneur conscient tels que mener des projets à terme, se prendre en main, etc. Plusieurs projets sont également en développement tel que se sentir bien dans sa peau en pratiquant le yoga, la méditation pleine conscience et autres activités reliées au bien-être. La vingtaine d'élèves inscrits poursuivront également leurs projets personnels et de groupe. La rentrée se fera dans la bonne humeur! Bonne année scolaire!



Régie Intermunicipale des déchets du Témiscouata

AU TÉMISCOUATA, RÉDUISONS NOS DÉCHETS—UNE RENTRÉE SCOLAIRE ÉCOLO

La liste d'achats pour la rentrée en classe vous semble interminable? Voici quelques astuces pour adopter un comportement plus responsable et pour réduire votre empreinte écologique lors de cette période de l'année.

Limitez vos achats en vous procurant seulement le matériel réellement manquant.

Le meilleur moyen pour éviter les dépenses superflues et les achats inutiles, avant d'acheter, évaluez vos besoins en vous demandant si vous en avez vraiment besoin. Vous faites vos achats avec vos enfants? Déterminez à l'avance le nombre d'articles qu'ils pourront se choisir.

Évitez le suremballage des articles scolaires ou privilégiez les emballages faciles à recycler comme le carton. Privilégiez les produits fabriqués à partir de matières recyclées. Repérez les logos environnementaux.

Privilégiez les produits rechargeables plutôt que jetables (porte-mines, recharges de stylos ou d'effaces). Ils sont plus économiques et plus écologiques, car ils sont utilisables plus d'une fois.

Suite à la page 2

Accordez une 2e vie à vos fournitures.

Le sac à dos ou l'étui n'est plus au goût du jour? Proposez à vos enfants des ateliers de bricolage pour rendre leurs cahiers et vieux cartables à leur goût. Ou encore, achetez ces items de seconde main. Vous pourriez être surpris en trouvant certains articles très intéressants et encore en bon état!

Organisez des échanges entre parents. Certains articles dont votre enfant ne se sert plus, comme les livres, peuvent facilement être utiles à d'autres.

Prenez soin de vos articles tout au long de l'année pour le conserver plus longtemps, c'est aussi ça être écoresponsable!

Une boîte à lunch zéro déchet c'est écolo et économique, génial! Utilisez des contenants réutilisables pour les sandwiches, fruits, légumes, etc. Il existe même des pochettes à collation réutilisables pour les compotes. Évitez les emballages individuels de yogourt, biscuits, craquelins, etc. Utilisez des ustensiles réutilisables et des serviettes en tissus lavables. Optez pour une gourde que vous pourrez remplir quotidiennement.

Matières recyclables

ÇA VA OÙ ?

PAPIER ET CARTON

BAC DE RECYCLAGE

Contenants, emballages, imprimés et journaux

Annuaire téléphonique • Boîte de carton ondulé ou plat
Boîte d'aliment ou de repas congelé • Boîte de chaussure
Boîte de céréales (sans le sac) • Boîte de savon à lessive
Boîte de crème glacée en carton • Boîte de mouchoirs
Boîte cylindrique (cacao, café, chips, etc.)
Carton de lait et de jus • Contenant Tetra Pak
Carton de jus individuel (sans la paille)
Enveloppe (avec ou sans fenêtre)
Livres • Magazine • Nappe en papier non souillée
Papier décheté • Papier journal • Papier à lettre
Papier de photocopie • Papier de soie
Sac en papier brun • Verre en carton

BAC DE DÉCHETS

Autocollant
Carton enduit d'aluminium ou de plastique
Couche
Emballage composé de plusieurs matières
Papier carbone
Papier ou carton souillé
Papier d'emballage
Papier essuie-tout
Papier hygiénique
Papier métallique
Papier mouchoir
Papier peint
Papier photo
Sac de nourriture pour animaux

- Déposer dans le bac, en vrac et sans imbriquer les items les uns dans les autres
- Retirer les circulaires du Public-Sac, défaire et aplatis les boîtes de carton
- Retirer le styromousse et le jeter avec les déchets
- Ne rien mettre dans des sacs noirs car ils pourraient être envoyés au site d'enfouissement
- EXCEPTION : Mettre le papier décheté dans un sac transparent noué



MÉTAL

BAC DE RECYCLAGE

Contenants et emballages

Assiette d'aluminium • Boîte de conserve
Canette de boisson, jus ou bière
Papier d'aluminium propre

ÉCOCENTRE

Aérosol • Batterie d'auto
Bonbonne de propane • Broche en métal
Chaudron, couvercle et casserole • Cintre
Contenant de peinture ou autre produit dangereux
Corde à linge • Extincteur • Fil électrique • Grille-pain
Moule à gâteau • Objet de métal de plus de 2 kg
Outillage divers • Petit appareil électrique • Pile

BAC DE DÉCHETS

Clou et vis • Lame de scie
Moustiquaire • Ustensile
Tous les objets coupants ou tranchants

- Sécher les contenants
- Laisser les étiquettes sur les boîtes
- Déposer dans le bac les couvercles de métal séparément



VERRE

BAC DE RECYCLAGE

Contenants et emballages

Bouteille de jus, boisson gazeuse ou alcoolisée
Bouteille en verre clair ou coloré • Pot Masson
Pot pour aliments ou divers produits

BAC DE DÉCHETS

Ampoule à incandescence (bulbe standard)
Cristal • Fibre de verre
Porcelaine et poterie • Pyrex
Vaisselle • Verre à boire

ÉCOCENTRE

Ampoule fluocompacte • Céramique • Évier de porcelaine • Miroir • Tube fluorescent • Vitre

- Sécher les contenants
- Déposer dans le bac les couvercles de métal séparément



PLASTIQUE RIGIDE

BAC DE RECYCLAGE Contenants



Bouteille d'eau, jus ou boisson
Bouteille de produit nettoyant
Bouteille de produits personnels
Bouteille de produits pour lessive
Contenant de crème glacée
Contenant de crème pour le corps
Contenant de yogourt ou margarine
Couvercle et bouchon en plastique
Plat de cuisine (type Tupperware)
Pot d'aliments divers (beurre d'arachides, mayonnaise, etc.)
Seau en plastique

BAC DE DÉCHETS



Assiette et ustensile jetable
Balle de golf, de tennis
Boyaux d'arrosage • Briquet
Cartable • CD, DVD et boîtier
Cintre en plastique
Contenant de yogourt en format individuel
Corde (de tous types)
Emballage moulé
Produit biomédical (tubulure, poche de sérum, etc.)
Rasoir jetable • Sapin artificiel • Stores
Styromousse (tous types)
Tuyau de dentifrice ou de produit cosmétique
Tuyau de plomberie rigide ou souple (ABS, PEX, PVC)

ÉCOCENTRE

Contenant d'huile à moteur
Contenant pour l'essence
Contenant de produit dangereux
Jouet en plastique
Objet informatique en plastique
Revêtement de vinyle
Tubulure d'érablière

- Sécher les contenants
- Laisser les bouchons en plastique sur les bouteilles de plastique



PLASTIQUE SOUPLE EMBALLAGES ET AUTRES

BAC DE RECYCLAGE

Sac d'épicerie ou de magasinage en plastique
(mettre plusieurs sacs dans un sac pour les regrouper)

Emballage de nourriture pour animaux
Gant de latex • Guirlande et décoration de Noël
Nappe • Pellicule de plastique • Papier bulle
Poche de moulée • Sac de croustilles
Sac d'épicerie réutilisable • Sac et poche tissés
Sac en filet pour fruits et légumes
Sac de pain, de céréales ou de lait • Sac à sandwich
Suremballage (papier de toilette, bouteilles, etc.)
Toile de piscine

BAC DE DÉCHETS

Bâche de plastique • Ballon et jeu gonflable
Caoutchouc • Emballage de balle de foin
Emballage de barre tendre ou chocolat
Emballage de biscuits

DIVERS

ÉCOCENTRE

Accessoire de jardin, de décoration, de cuisine
Accessoire de sport et loisir
Ampoule fluocompacte et tube fluorescent
Armoire et comptoir
Bain, douche, toilette
Barbecue
Batterie d'auto
Bonbonne de propane
Bois • Branches

Brique, béton et pierre
Chauffe-eau
Climatiseur, congélateur, réfrigérateur
Électroménager
Feuilles mortes
Huile de friture • Huile mécanique
Jeux et jouet • Matelas et sommier
Matériaux de construction • Pelouse
Pneus • Sapins de Noël

1-866-789- RIDT (7438)

www.ridt.ca • info@ridt.ca

Conseil municipal

Les prochaines réunions du Conseil municipal auront lieu le lundi 9 août et mardi 7 septembre 2021 à la bibliothèque dès 19h.



Bienvenue à tous !

Pour toutes questions, communiquez avec le bureau municipal de Saint-Elzéar-de-Témiscouata.

Du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30, au 209, rue de l'église, 418 854-7690 ou admin@saintelzear.ca

Bibliothèque

Horaire régulier: mardi soir à 19h.

Faites le plein de lecture pendant les vacances!

Plusieurs nouveautés vous attendent.

Il est toujours possible de passer des commandes spéciales.



Bibliothèque : 418 854-7690 poste 4

Frigo libre-service

Le frigo commence à se remplir.

N'hésitez pas à en profiter si vous en avez besoin.

Pensez à y déposer le surplus de vos récoltes. Vous contribuerez ainsi à diminuer le gaspillage alimentaire et à donner au suivant en permettant d'avoir accès à des fruits et légumes frais.



Marché gourmand Desjardins du Témiscouata

Le marché Gourmand Desjardins du Témiscouata se tiendra tout les dimanches du 11 juillet au 19 septembre entre 10h à 14h sur l'Avenue de l'Accueil à Dégelis.

Tous les dimanches de l'été, les consommateurs ont rendez-vous avec les producteurs et les transformateurs locaux qui offrent des fruits et des légumes frais, des produits de l'érable, des charcuteries, des produits du miel, produits naturels et bien plus encore.

Des aires de repos et de l'animation pour les tout petits font de nos dimanches d'été un rendez-vous avec ceux et celles qui cultivent la nature.

Gens du Témiscouata et visiteurs, soyez les bienvenus.

Le Marché gourmand Desjardins du Témiscouata est situé devant le bâtiment multifonctionnel de Dégelis offrant divers services à proximité du marché (Centre Infotouriste, Tim Horton ainsi qu'un Petro-Canada). Le lieu choisi permet aussi l'accès par l'autoroute, la voie de service ou encore la piste cyclable.

Adresse : 1171, avenue de l'Accueil à Dégelis

Information : 418 853-2332 ou cdervd@ville.degelis.qc.ca

Site Internet : <http://marche-gourmand-desjardins.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/MarcheGourmandDesjardinsTemiscouata/>



C'est le temps des petits fruits!

Avec l'autocueillette de petits fruits, telles les fraises et les framboises, bleuets et camerise qui est commencée, voici comment les congeler pour s'assurer d'en avoir à portée de main tout au long de l'année.

Choisir des fruits mûrs.



Laver, trier et assécher les fruits (pour les assécher, on peut les étendre sur des linges à vaisselle propres sur le comptoir de la cuisine). Couper au besoin.

Disposer les fruits en une seule couche sur des plateaux ou plaques à cuisson tapissés de papier parchemin

Mettre au congélateur, de préférence à -18 °C ou moins. Les congélateurs de type horizontal ou vertical sont préférables aux petits congélateurs de frigos, car leur température est plus froide. Les fruits congèleront plus rapidement, ce qui favorisera la formation de petits cristaux de glace, moins dommageables pour la texture du fruit.

Lorsque les fruits sont congelés (ce qui peut prendre de 30 à 60 minutes), les transférer dans des sacs de congélation. Retirer le plus d'air possible des sacs et bien sceller. Remettre sans tarder au congélateur.

Trucs et astuces lors de canicules

- ◆ Mouiller ses vêtements pour affronter la canicule
- ◆ Se rafraîchir le corps avec de l'eau
- ◆ Utiliser un ventilateur
- ◆ Adopter des recettes froides pour les soirées d'été
- ◆ Limiter l'effort physique pendant la canicule
- ◆ Adopter un surmatelas rafraichissant et climatisé
- ◆ Porter des vêtements amples pour lutter contre la chaleur
- ◆ Privilégier les lieux frais pendant la canicule
- ◆ Remplacer son café chaud par un café froid
- ◆ Des glaçons de jus de fruits
- ◆ Abuser du melon d'eau et du concombre
- ◆ Profitez du barbecue ou évitez la cuisson
- ◆ Mangez plus léger, plus souvent
- ◆ Faites-vous plaisir avec une limonade maison



Musée du Témiscouata

Le musée du Témiscouata (situé au BeauLieu Culturel de Témiscouata –sur-le-Lac, quartier Notre-Dame-du-Lac) est maintenant ouvert du mercredi au dimanche de 9h00 à 17h00.



Pour la saison touristique 2021, le Musée du Témiscouata est fier de vous présenter l'exposition temporaire, Le fléché au bout des doigts, une exposition itinérante réalisée par le Centre Marius-Barbeau.

Selon l'Encyclopédie du patrimoine culturel de l'Amérique française, « la ceinture fléchée est un symbole vestimentaire fort de la culture francophone d'Amérique » et l'historien E.-Z. Massicotte la décrivait comme étant un « chef-d'œuvre de l'industrie domestique au Canada ». Pratiques aux origines mystérieuses et chargées de lourdes significations pour plusieurs, la création de ceintures et de vêtements fléchés perdure encore aujourd'hui.



La meilleure façon de se protéger contre la maladie de Lyme est de prévenir les piqûres de tiques, tout comme le meilleur moyen de prévenir l'infection au virus du Nil occidental est d'éviter les piqûres de moustiques. La prévention et la réduction des habitats de tiques et de moustiques près de chez vous aideront à réduire le risque de contracter ces maladies.



Voici quelques façons de vous protéger si vous vous aventurez dans des zones boisées ou des zones forestières situées dans les régions à risque de la maladie de Lyme :

portez un pantalon et une chemise à manches longues de couleur pâle pour repérer les tiques plus facilement;

mettez votre chemise dans votre pantalon et tirez vos chaussettes sur les jambes de votre pantalon;

utilisez un insectifuge (chasse-moustiques et lotions) contenant du DEET ou de l'icaridine (suivez toujours le mode d'emploi);

marchez dans des pistes ou des sentiers dégagés;

faites tous les jours une vérification de la présence de tiques sur tout votre corps, et faites-le aussi pour les enfants, en particulier dans les cheveux, sous les bras, à l'intérieur et autour des oreilles, à l'intérieur du nombril, derrière les genoux, entre les jambes et autour de la taille;

si vous trouvez une tique accrochée à la peau, retirez-la avec une pince à épiler immédiatement. Retirer la tique dans un délai de 24 à 36 heures peut contribuer à prévenir l'infection (regardez la vidéo La bonne façon de retirer une tique pour savoir comment faire au <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/maladie-lyme-bonne-facon-retirer-tique.html>)

Pour limiter l'exposition aux tiques près de votre maison :

tondez la pelouse régulièrement afin de garder l'herbe courte;

ramassez les feuilles mortes, les broussailles et les mauvaises herbes en bordure de la pelouse, près des murs de pierre et du bois empilé;

traitez les animaux domestiques qui peuvent être exposés à des tiques avec des acaricides oraux ou topiques (tel que recommandé par votre vétérinaire).

Vous pouvez également visionner la vidéo Profitez du grand air sans tiquer. (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/maladie-lyme-bonne-facon-retirer-tique.html>)

En ce qui concerne les moustiques, ils sont souvent plus actifs à l'aube (pointe du jour) et au crépuscule (juste avant la noirceur). Pour prévenir les piqûres, lorsque vous êtes à l'extérieur :

Portez

des vêtements longs, amples, à manches longues et pâles (les moustiques sont attirés par les couleurs sombres);

des bas et un chapeau (essayez un filet contre les moustiques par-dessus votre chapeau pour protéger votre tête).

Utilisez aussi un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine.

Pour réduire les habitats de moustiques près de votre maison :

Éliminez les sites d'eau stagnante (eau qui ne bouge pas ou ne coule pas) où les moustiques pondent des œufs.

Placez des moustiquaires à vos fenêtres et à votre porte pour empêcher les moustiques d'entrer dans votre maison.

Les appareils utilisant des combustibles versables à base d'alcool peuvent comporter des risques de jet de flamme

L'utilisation, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, des foyers portatifs, des pots à feu et des chaudrons à fondue qui utilisent des combustibles liquides ou gélifiés gagne en popularité. Bien que les flammes de ces produits puissent sembler moins intenses que celles des feux de bois traditionnels, leur utilisation comporte de sérieux risques.

Lorsque vous versez des combustibles dans ces appareils, alors qu'ils sont encore brûlants ou chauds :

La vapeur dans le contenant de combustible peut s'enflammer, et des flammes peuvent être projetées violemment du contenant sur des personnes ou des objets se trouvant à proximité. C'est ce qu'on appelle le jet de flamme.

Le jet de flamme se produit très rapidement, de sorte que l'utilisateur et/ou les personnes à proximité sont incapables de réagir assez rapidement pour s'éloigner du jet de flamme arrivant dans leur direction. Au Canada, ce phénomène a causé des décès et plusieurs blessures très graves, à la fois à la personne qui remplit le contenant de combustible et à de multiples personnes à proximité.

Lorsque vous remplissez votre appareil avec un combustible liquide ou gélifié :

Assurez-vous que la flamme est éteinte. Utilisez un éteignoir ou un dispositif similaire.

Ne versez jamais de combustible sur une flamme. Certains combustibles brûlent de manière à rendre les flammes difficiles à voir, particulièrement s'il n'en reste plus qu'une faible quantité dans le foyer, le pot à feu ou le réservoir de combustible du chaudron à fondue.

Laissez le foyer, le pot à feu ou le réservoir de combustible du chaudron à fondue se refroidir complètement avant de le remplir.

Les contenants de combustible non rechargeables sont une alternative plus sûre aux combustibles liquides ou gélifiés.



Le RASST en assemblée générale : un bilan surprenant

On n'aura jamais assez souligné les chambardements que la pandémie aura fait faire à toutes les organisations, y compris la nôtre. Mais c'est cependant avec un réel soulagement - et même optimisme - que s'est vécu l'assemblée générale du RASST le 18 juin courant.

Notre bilan en quelques chiffres : plus de 8000 heures combinées de travail, quelque 3,000 interventions et 12,000 passages à la boutique et à l'organisme.

Au terme de cette année difficile, nous constatons donc qu'en dehors des activités de rencontre, bien sûr, tous les comités ont été pleinement fonctionnels; la conversion au télétravail a été efficace, et les services directs concernant la promotion et la défense des droits auprès de la population ont été maintenus malgré les mesures sanitaires en vigueur. Les comités ont fait beaucoup de travail invisible dont les résultats seront visibles au public tout au long de cette année.

Quant à la boutique communautaire, malgré périodes de fermeture (une centaine de jours en moins par rapport à l'an passé), elle a accompli sa mission avec brio. Un service de dépannage d'urgence a même été mis en place pour répondre à des besoins particuliers. On a par ailleurs profité de cette période pour y faire des travaux de réaménagement.

Le conseil d'administration est fier de clore cette année avec une santé financière qui permet des investissements sur certains dossiers spéciaux : achat d'équipement de production vidéo pour réaliser des ateliers et des capsules-conseils, outils promotionnels, matériel informatique et protection des données, aménagements d'entretien et de sécurité pour la bâtisse, pour ne nommer que ceux-là. À bientôt!

Vous pouvez joindre le RASST par téléphone (418-853-2975 ou le numéro sans frais 1-888-224-2982) ou rasstdroit@gmail.com.



Le comité de pilotage de la Politique familiale et MADA (Municipalité amie des aînés) s'est rencontré dernièrement pour la mise à jour du plan d'action. Le sondage envoyé aux citoyens sera utilisé en conjonction avec les informations des statistiques du recensement 2016, car les données de 2021 ne sont pas encore disponibles. Nous avons également procédé au tirage des 2 bons d'achat de 50 \$ et les gagnants sont :



Alexandra Archambault et Steve Morin

Félicitations aux gagnants et merci à tous ceux qui ont participé !



Politique familiale



Municipalité
amie des aînés

Le Maillon Témiscouata

Le Maillon Témiscouata c'est une foule d'information sur les différents services communautaires de notre région. Sa démarche vise à rejoindre les personnes qui ont besoin d'information, qui vivent des périodes difficiles et ne savent pas où s'adresser. Le Maillon vient faciliter l'accès à l'information concernant les services disponibles. Un bottin papier est disponible dans des endroits tels que : certains commerces, les bureaux municipaux, les bibliothèques et dans nos organismes communautaires. Une version électronique de ce répertoire est maintenant disponible au <https://maillontemiscouata.com/>. Elle permet d'accéder à plus d'information.



Le Centre d'action bénévole

Le centre d'action bénévole Région Témis offre plusieurs services. C'est un organisme sans but lucratif qui voit à promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu.

Dans notre région, cette mission s'actualise dans le soutien à l'activité bénévole et la dispensation directe de certains services par des bénévoles et des employés salariés, principalement dans le domaine de la santé et des services sociaux. Pour connaître les différents services offerts, communiquer avec le centre au 418-853-2546, par courriel au cabtemis@qc.aira.com, sur le site web <https://www.actionbenevolebsl.org/temiscouata> ou sur la page Facebook www.facebook.com/Cabtemis.

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
RÉGION TÉMIS

Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent propose aux personnes âgées en perte d'autonomie ainsi qu'à leurs proches une gamme complète de soins et de services. Ces services peuvent être offerts dans les locaux d'un partenaire, dans un CLSC ou encore par l'entremise d'une ressource privée pour aînés (RPA), une ressource intermédiaire (RI) ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

Une évaluation de votre situation par un professionnel du CISSS permettra de connaître vos besoins et de vous orienter vers les ressources appropriées. Pour obtenir une évaluation, composez le 1 833 422-2267.

Des services selon votre situation

Des services sont offerts dans le but de maintenir ou de restaurer l'autonomie des personnes ainsi que pour les diriger judicieusement vers les ressources les plus appropriées en fonction de leurs besoins :

des services ambulatoires* des services à domicile une résidence privée pour aînés
une ressource intermédiaire un CHSLD

Afin de soutenir l'autonomie des personnes, les services ambulatoires seront privilégiés à des services à domicile. En ce qui concerne l'hébergement, l'appariement entre les besoins évalués de la personne et les services offerts le seront de manière à favoriser un milieu de vie stimulant qui correspondra aux capacités de la personne.

Aide abus aînés

La ligne AIDE ABUS AÎNÉS

Vous croyez être en situation de maltraitance ou craignez qu'une personne aînée près de vous le soit? N'hésitez pas, téléphonez à la ligne d'écoute et de référence AIDE ABUS AÎNÉS.

Créée en 2010, la ligne AIDE ABUS AÎNÉS est un service confidentiel, bilingue et gratuit, accessible tous les jours de 8 h à 20 h.

Que vous soyez un aîné vivant de la maltraitance, un proche, un ami, un voisin ou encore un intervenant, vous pouvez utiliser ce service.

Nos professionnels expérimentés sont là pour vous écouter, vous informer et vous diriger vers les ressources les plus appropriées pour répondre à vos besoins.

En cas de doute, n'hésitez pas à communiquer avec nous!

**Ne restez pas indifférents
à la maltraitance!**

APPELEZ-NOUS!
1 888 489-ABUS (2287)
aideabusaines.ca

LA MALTRAITANCE envers les personnes aînées



c'est inacceptable!
N'hésitez pas à en parler

Option consommateurs

**OPTION
consommateurs**

Volet aînés

Un nouveau guide à l'intention des aînés est maintenant disponible sur le site d'option consommateur. Il donne une foule d'informations sur des sujets comme la procuration, la maltraitance financière, les modes de paiement, le vol d'identité, et les achats à distance. Avec le volet aînés, Option consommateurs met à disposition des conseils et des outils pour gérer son budget, se prémunir des fraudes ou planifier sa retraite en toute sérénité.

Une ligne téléphonique est également réservée aux aînés afin de répondre à vos questions au 1 888-412-1313 poste 4338

Québec

19-830-9898 © Gouvernement du Québec, 2020

Votre
gouvernement

Québec