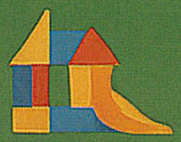
NOËL DU CAMPEUR

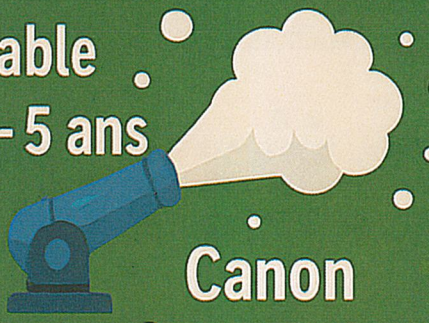
Camping
Monts Notre-Dame
St-Cléophas
350, rue Principale
Saint-Cléophas (Qc) G0J 3N0

Invitation à toute la population

26 JUILLET 2025

Jeux gonflable
pour les 0 – 5 ans

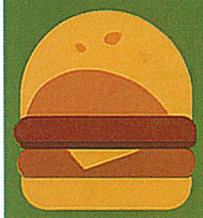




Canon
à mousse

Comité de l'Avenir
Saint-Cléophas

À compter de 17 h 30
Hamburger, frites
et 3 ailes de poulet
Adulte : 20 $
Enfant du primaire : 12 $



Soirée animée par DJ JULIEN

Dès 21 h | Entrée : 5 $

Bienvenue à toutes et à tous!

T'as soupé ? T'as ton entrée

NOËL DU CAMPEUR

LE 26 JUILLET PROCHAIN
À COMPTER DE 13H30
PÈRE NOËL SUR PLACE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE DES ENFANTS
JUSQU'AU 21 JUILLET

JEUX GONFLABLES POUR LES TOUT-PETITTS
CANON À MOUSSE

Pour inscription:
418-536-3023, poste 9
ou sur le Messenger
de la Municipalité

Comité de l'Avenir
Saint-Cléophas

Camping
Monts Notre-Dame
St-Cléophas
350, rue Principale
Saint-Cléophas (Qc) G0J 3N0

Comité de l'Avenir Saint-Cléophas

356-G, rue Principale, Saint-Cléophas, Québec, G0J 3N0

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Le Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas reçoit un financement du QADA pour lutter contre l'isolement des aînés

Saint-Cléophas, le 26 juin 2025 – Le Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas est fier d'annoncer l'obtention d'un financement de 41 847 $ dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA) du gouvernement du Québec pour son projet « Couture et tricot ». Cette somme permettra de mettre sur pied des ateliers adaptés visant à briser l'isolement social chez les aînés de la municipalité.

Le projet « Couture et tricot » a été conçu spécifiquement pour répondre aux besoins des aînés de Saint-Cléophas. Il proposera des ateliers créatifs où les participants pourront apprendre et échanger autour de leurs passions pour la couture et le tricot. Ces rencontres seront animées par des formateurs qualifiés qui partageront leurs connaissances et compétences dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, propice aux échanges et au renforcement des liens sociaux.

« Nous sommes très heureux d'avoir obtenu ce financement du QADA qui nous permettra de concrétiser un projet qui nous tient particulièrement à cœur », déclare M. Pierre Tardif, président du Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas.

Le Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas a pour mandat de promouvoir au développement économique, social et culturel de la communauté de Saint-Cléophas. Nous collaborons avec les différents comités locaux pour organiser des activités et soutenir les initiatives visant à améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes.

Le Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas invite tous les aînés intéressés à se joindre à cette belle initiative. Les détails concernant les dates et lieux des ateliers seront communiqués prochainement.

-30-

Pour informations et entrevue:

M. Pierre Tardif, président
Comité de l'Avenir de Saint-Cléophas
Courriel: pierretardif@hotmail.ca
Téléphone: 418-631-6210

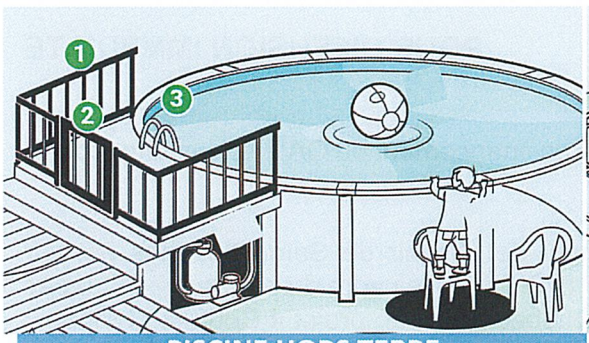
En partenariat avec :

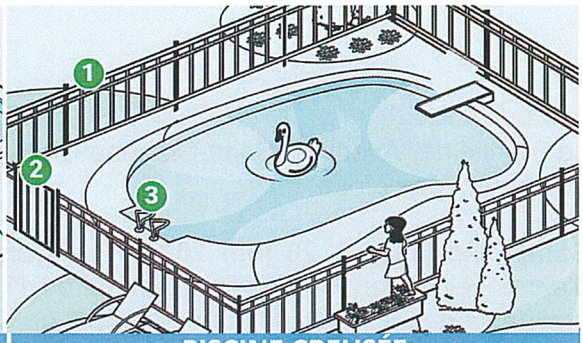
Québec

PERMIS DE PISCINE

Avant d'acheter votre piscine, assurez-vous que votre projet est conforme aux normes contenues dans les règlements municipaux ainsi qu'au Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles. Vous en possédez déjà une ? Est-elle conforme ?

Règles générales :





PISCINE HORS TERRE	PISCINE CREUSÉE
1. Toute piscine doit être entourée d'une enceinte de manière à en protéger l'accès d'une hauteur d'au moins 1,2 mètres (4p) **; (1.5 mètres (5p) dans certaines municipalités)	
2. Porte avec système de fermeture installé du côté intérieur de l'enceinte, dans la partie supérieure de la porte et permettant à cette dernière de se refermer et de se verrouiller automatiquement;	
3. Échelle pour entrer et sortir de l'eau;	
La surface de promenade d'une piscine doit être antidérapante. Cette promenade doit être d'une largeur minimale de 1 mètre.	
Une piscine hors-terre ne doit pas être munie d'une glissoire ou d'un tremplin;	Une piscine creusée ne peut être munie d'un tremplin dans la partie profonde que si ce tremplin a une hauteur maximale d'un (1) mètre de la surface de l'eau et que la profondeur de la piscine atteint trois (3) mètres;
Une piscine utilisée après le coucher du soleil doit être munie d'un système d'éclairage permettant de voir le fond de la piscine en entier;	
Une piscine doit être munie d'un système de filtration de l'eau assurant à celle-ci une clarté et une transparence permettant de voir dans le fond en entier. Le système doit être installé à plus de 1 mètre de la paroi de la piscine lorsque celui-ci n'est pas situé sous le deck ou dans un bâtiment ;	

Afin d'empêcher un enfant de grimper pour accéder à la piscine l'enceinte doit être dépourvue de tout élément de fixation, saillie ou partie ajourée pouvant en faciliter l'escalade.

Le délai pour se conformer aux nouvelles normes de sécurité pour toutes les piscines installées avant le 1er novembre 2010 est le 30 septembre 2025.

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.

Le Mot VERT du mois – « Le compost en appartement » - Juin 2025

Les matières organiques représentent **27 %** de nos poubelles. En les compostant, on en tire plusieurs avantages :

- Réduire la quantité de déchets à enfouir (ce qui coûte très cher : **191 $ la tonne**, contre seulement **26 $** par habitant pour le compost),
- Diminuer la pollution, car les déchets enfouis produisent du méthane, un gaz **25 fois** plus polluant que le dioxyde de carbone (CO_2).
- Le compost est transformé en **engrais naturel** ou en énergie (**biogaz**).

Qu'est-ce qu'on peut mettre dans le bac brun?

- **Résidus alimentaires :**
  - Épluchures de fruits et légumes, restes de repas (même les viandes, les fruits de mer et les produits laitiers), résidus de café et filtres, sachets de thé, pain, coquilles d'œufs, etc.
- **Papiers et cartons souillés :**
  - Essuie-tout souillés, boîtes de pizza, mouchoirs, papiers à main, serviettes de table, etc.
- **Résidus verts :**
  - Résidus de jardin (sauf gazon), fleurs, plantes.

Des trucs simples pour éviter les mauvaises odeurs

Composter ne devrait pas être désagréable, voici quelques trucs faciles à faire pour que votre compost reste propre et sans odeur :

- Videz votre bac de cuisine régulièrement et nettoyez-le avec un peu d'eau chaude et du savon.
- Utilisez des sacs compostables certifiés ou tapissez le fond de votre bac avec du papier journal.
- Ajoutez du papier journal, des boîtes d'œufs ou du carton pour absorber l'humidité.
- Gardez votre bac de cuisine au frais, surtout l'été (frigo ou congélateur si possible).
- Sortez le bac brun la veille au chemin pour toutes les collectes.

Des trucs simples pour éviter les mauvaises odeurs

Cet été, la Brigade verte passera dans les immeubles de plus de 5 logements pour sensibiliser les locataires à l'importance du compostage et aux bonnes pratiques. Elle viendra répondre à vos questions, vous offrir des conseils simples, du matériel et vous aider à mieux comprendre comment bien trier vos matières organiques.

Vous allez voir, même en appartement, il est facile de participer au bac brun !

Karolyne Beauchamp, Conseillère 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 Facebook : @RITMRMatapediaMitis

Le Mot VERT du mois – « Un déménagement vert » - Juillet 2025

Le temps des déménagements arrive à grands pas et ça fait souvent BEAUCOUP de déchets… mais c'est aussi un excellent moment pour faire le ménage, donner ce qu'on n'utilise plus et prendre de meilleures habitudes. Avec un peu de planification, on peut réduire le gaspillage, réutiliser ce qu'on a déjà et mieux recycler ! Voici quelques conseils simples pour un déménagement plus écolo :

Avant le déménagement

- **Faites le tri** : Séparez ce que vous gardez, donnez ou recyclez selon l'état de vos objets.
- **Préparez-vous tôt** : Donnez ou revendez les articles en bon état. Appliquez les 3RV (Réduction, Réemploi, Recyclage, Valorisation).
    - **Où vont les objets :**
        - **Objets en bon état** : Donnez à des centres de dons ou via des plateformes Internet (Friperie, ressourcerie, écocentre, Marketplace, etc.).
        - **Objets brisés ou dangereux** : Apportez-les à l'écocentre ou aux points de dépôt (électroniques, piles, peinture, huiles, pneus, etc.).
        - **Vrais déchets** : La vaisselle cassée, les jouets brisés et les vêtements trop usés vont à la poubelle.
- **Préparez l'emballage** : Demandez des boîtes aux commerces, utilisez des draps, des vêtements ou du papier journal pour protéger les objets fragiles.
- **Planifiez le transport** : Louez un camion de la bonne taille pour éviter plusieurs petits trajets.
- **Videz le frigo** : Cuisinez les restes, évitez de gaspiller et compostez ce qui ne se mange plus.

Pendant le déménagement

- **Pensez au tri** : Ayez sous la main des sacs/bacs pour recycler et composter.
- **Hydratez-vous et mangez sans déchets** : Utilisez des bouteilles et de la vaisselle réutilisables. Préparez des lunchs avec les restants pour éviter les contenants jetables.
- **Protégez les surfaces :** Peinturez sans salir le plancher avec de vieux linges à vaisselle, de vieux draps ou du papier journal au lieu que du plastique acheté.

Après le déménagement

- **Gérez les boîtes** : Offrez-les à d'autres, recyclez-les ou conservez-les pour un usage futur.
- **Nettoyez écolo** : Fabriquez vos produits ménagers maison (vinaigre, bicarbonate, savon noir, citron)

Bonne chance dans votre déménagement écolo ! Et n'oubliez pas de consulter le calendrier de collecte de votre nouvelle municipalité pour bien commencer dans votre nouveau chez vous !

Karolyne Beauchamp, Conseillère 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 Facebook : @RITMRMatapediaMitis

MISE EN CONSERVE

LA MÉTHODE EN BREF

Méthode ancestrale, la mise en conserve ne laisse personne indifférent et tout le monde y va de sa recette (familiale) en la matière! Parfois considérée comme dangereuse, c'est pourtant la méthode préférée des générations passées pour garnir le garde-manger d'hiver!

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

Comment ça fonctionne?

- Les aliments cuits sont soumis à un traitement thermique qui stoppe la croissance des bactéries et autres micro-organismes destructeurs d'aliments.
- Le contenu est protégé de l'oxygène par scellage hermétique.

Suivez toujours une recette qui vous indiquera la méthode sécuritaire à adopter et les temps/températures à respecter. C'est la manière la plus sûre de vous tenir loin de *Clostridium Botulinum*, bactérie responsable du botulisme, qui adore les milieux sans oxygène (comme les conserves!) et peut s'avérer mortelle!

Consultez le site de Bernardin ou celui de Ricardo pour le détail des étapes ainsi que des recettes certifiées.

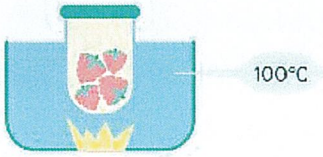
BIEN CHOISIR LA MÉTHODE!

Pour une mise en conservation sécuritaire, **il faut connaitre le pH de vos aliments.** C'est ce qui détermine le type de le traitement thermique à utiliser.

Les aliments acides (pH < 4.6)

On parle de : fruits, confitures gelées, marinades, vinaigrettes, saumures, etc.

L'acidité freine naturellement le développement des bactéries, pensez au vinaigre ménager! Le traitement à la chaleur n'a donc pas besoin d'être très agressif : 100 °C suffisent soit la température d'ébullition de l'eau! C'est...



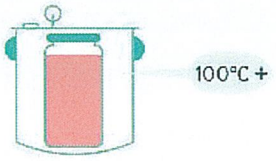
La pasteurisation!

Comment? En bain-marie, c'est-à-dire en submergeant une partie de vos pots dans un bain d'eau à ébullition quelques minutes.

Les aliments basiques (pH > 4.6)

On parle de : légumes, viandes, soupes, ragouts, poissons, fruits de mer, etc.

Si l'acidité est l'ennemie des bactéries, les mélanges basiques sont en revanche un terrain fertile au développement de nombreux indésirables. Il faut donc un traitement thermique agressif pour assurer un cannage sécuritaire. C'est...

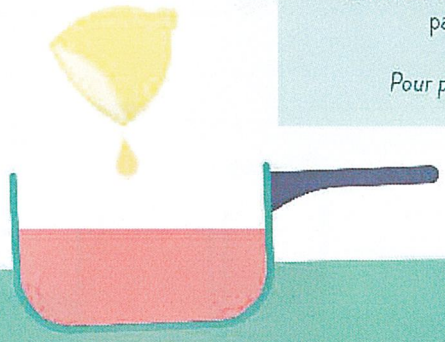


La stérilisation!

Comment? Avec un autoclave qui permet, grâce à la mise sous pression, de faire monter la température au-dessus du point d'ébullition de l'eau (100 °C!) et de la maintenir.

On fait quoi pour un pH neutre? Les sauces tomates (sans viande!) sont bien connues pour être souvent à cheval entre pH acide et pH basique. Du citron ou du vinaigre permettent d'acidifier les recettes, à condition de ne pas y avoir mis de viande, poisson ou autres aliments (très) doux.

Pour plus d'infos, référez-vous à la liste du pH des aliments du MAPAQ!



À VOS BOCAUX

01/

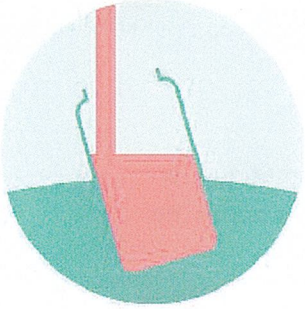
Lavez les bocaux et les bagues des couvercles.

02/

Pré-stérilisez vos bocaux en les plaçant dans de l'eau frétillante (82 °C) et sur un support pour qu'ils ne touchent pas le fond du chaudron.

03/

Réchauffez les couvercles toujours neufs dans le même chaudron.



04/

Versez votre mélange dans les bocaux en laissant un espace au col :

- *Aliments peu acides = 2,5 cm*
- *Fruits, cornichons, tomates, chutney et relish = 1 cm*
- *Confitures et gelées = 0,5 cm.*

05/

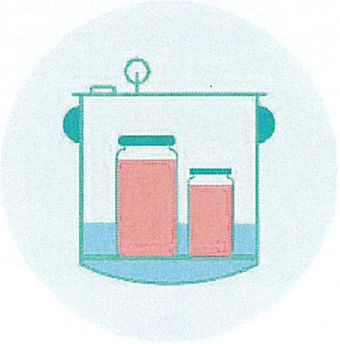
Retirez les bulles d'air qui pourraient se trouver dans vos bocaux en passant un ustensile non métallique sur les pourtours. Ajoutez du liquide au besoin et essuyez le rebord des bocaux.

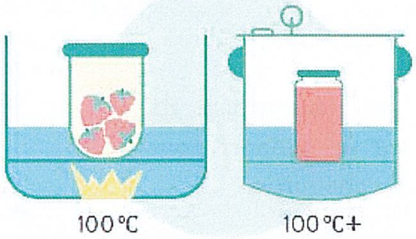
06/

Centrez les couvercles et vissez les bagues jusqu'à résistance, pas plus, car l'oxygène doit pouvoir s'en échapper.

07/

Placez les bocaux sur un support dans la marmite ou l'autoclave. Ajoutez l'eau de sorte que les bocaux soient recouverts à hauteur de 2,5 cm environ (sauf directives autres du fabricant de l'autoclave).





08/

Suivez la méthode de traitement thermique adaptée à votre recette.

09/

Après le traitement, **attendez 5 minutes** puis retirez les bocaux en faisant attention de ne pas les incliner. **Laissez les bocaux refroidir pendant 24 h** sans serrer les bagues pour que la vapeur chasse l'oxygène.

10/

Assurez-vous que le scellage est hermétique en pressant le centre du couvercle (aucun « pop » ne doit être entendu).

11/

Entreposez les bocaux étiquetés dans un endroit sombre et frais.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE CONJOINT
Pour diffusion immédiate

L'ÉCOSITE DE LA MATAPÉDIA ET L'ÉCOCENTRE DE LA MITIS S'ENGAGENT AVEC LA SORAC POUR LA RÉCUPÉRATION DES APPAREILS RÉFRIGÉRANTS COMMERCIAUX ET INSTITUTIONNELS DANS LE BAS-SAINT-LAURENT.

Amqui, Mont-Joli, 25 juin 2025 – Dans un souci de proactivité en matière environnementale, l'Écosite de La Matapédia et l'Écocentre de La Mitis prennent les devants et signent la première entente de la région avec la Société de récupération des appareils commerciaux (SORAC) pour la récupération des appareils de congélation et de réfrigération de type commercial et institutionnel qui se trouvent sur le territoire et selon les normes environnementales en vigueur.

Ce partenariat marque une avancée concrète pour la région en matière de gestion environnementale, en offrant un service spécialisé pour la récupération des appareils commerciaux de réfrigération et de congélation en fin de vie. À noter que ces écocentres sont déjà des points de dépôt pour les appareils de réfrigération résidentiels via une entente avec Go Recycle. Cette entente permet de bonifier le service pour ce type d'appareil.

La SORAC est l'organisme de gestion reconnu par RECYC-QUÉBEC ayant le mandat de mettre en œuvre un programme de responsabilité élargie des producteurs (REP) pour les appareils de réfrigération et de congélation commerciaux et institutionnels qui sont arrivés en fin de vie utile.

Il s'agit du premier programme au Québec et au Canada à être mis en place pour la récupération de produits visés, qui sont exclusivement de type commercial et institutionnel. Depuis le 30 septembre 2022, il est interdit de récupérer ou de valoriser un produit visé par le Règlement (RRVPE) ou d'en confier la récupération ou la valorisation, autrement que dans le cadre d'un programme officiel de REP.

Les produits visés par le programme sont entre autres les :

- Réfrigérateurs et congélateurs
- Cellules de refroidissement
- Celliers réfrigérants
- Refroidisseurs à vin
- Présentoirs et ilots réfrigérés
- Machines à glaçons
- Distributeurs réfrigérants automatiques d'aliments ou de boissons
- Machines distributrices réfrigérées

- Appareils réfrigérés de type laboratoire ou médical

Consultez la liste complète des produits visés sur le site web de la SORAC. Sont exclus les produits de plus de 400 kg et ceux de moins de 2,5 pieds cubes.

Ces appareils, qui se retrouvent sur le territoire de l'Écosite de La Matapédia et l'Écocentre de La Mitis, pourront être déposés dans les écocentres suivants afin qu'ils soient pris en charge par la SORAC :

Écosite de La Matapédia :

Écocentre Amqui
20, rue de l'Écologie, Amqui

Écocentre de Sayabec
35, route Rioux

Écocentre Causapscal
Chemin du Rang B

Écocentre de la Mitis
428, avenue Roger-Marcoux
Mont-Joli, Québec

Ils seront ensuite **pris en charge gratuitement par la SORAC** pour l'ensemble des opérations de récupération.

** Les commerces et institutions voulant se départir d'une grande quantité d'appareils sont invités à contacter la SORAC.*

Le recyclage des appareils

La collecte et le recyclage de ces produits en fin de vie permettront de récupérer jusqu'à 97% des composantes de ces appareils et de réduire l'utilisation de matières premières.

Chaque appareil recyclé de façon sécuritaire permet d'éviter le rejet d'une tonne de GES dans l'atmosphère, ce qui équivaut à 4 400 km parcourus avec un petit VUS ou en voiture berline. La SORAC vous invite à visiter son site Web et visionner la capsule vidéo suivante pour en apprendre davantage concernant les impacts que peuvent avoir ces appareils sur l'environnement lorsqu'ils se retrouvent dans les sites d'enfouissement.

« Nous travaillons activement avec nos partenaires et les municipalités afin de faire face aux défis de collecte de ces appareils pour lesquels il n'y a pas encore d'endroits au Québec, tels les écocentres, où il est prévu de les recueillir officiellement.

Ainsi, cette entente avec l'Écosite de La Matapédia et l'Écocentre de La Mitis est la première à permettre la récupération de ces appareils dans la région du Bas-Saint-Laurent. Elle revêt une grande importance pour la SORAC puisqu'elle permettra grandement de faciliter le processus de collecte sur le territoire. Nous sommes confiants et déterminés à tracer la voie afin de détourner ces appareils des sites d'enfouissement et ainsi contribuer à un bilan environnemental positif en minimisant les rejets de GES dans l'atmosphère. » - Nathalie Desjardins, Directrice générale, SORAC.

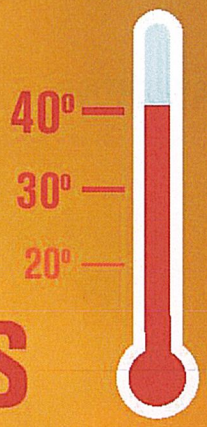
-30-

Sources :

Écosite de La Matapédia
Chantale Côté
Directrice générale
418 629-4224
ecositedelamatapedia@gmail.com

Écocentre de La Mitis
Vincent Dufour
Directeur général de la RITMR Matapédia-Mitis
418 775-8445 #1138
v.dufour@ecoregie.ca

SORAC
Nathalie Desjardins
Directrice générale SORAC
1-888- 728-9169 #301
nathalie@sorac.ca



Il fait très CHAUD !

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
- de rafraîchir **sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
- de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
- de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;
- de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
- de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
- de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.

Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande.** Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.
Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en **offrir plus souvent.** Pour le bébé de plus de six mois, **offrir de l'eau en petites quantités** après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?
Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

20-269-01FA

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : Québec.ca

Votre gouvernement

Québec

EXPERTISE SOIN DES YEUX

NOUVELLE OPTOMÉTRISTE

DISPONIBILITÉS POUR UN EXAMEN DE LA VUE!

Opto-Réseau Manon Bastien optométriste d'Amqui est fière d'annoncer l'arrivée de la **Dre Savannah Legault**, optométriste, au sein de son équipe.

Diplômée de l'École d'optométrie de l'Université de Montréal, Dre Legault veille sur votre santé visuelle et offre à chaque patient un service professionnel et attentionné depuis juin 2024.

Pour planifier un examen de la vue avec Dre Legault, téléphonez au 418-629-2818.

Les dossiers actifs de Dre Johanne Villeneuve pourront nous être transférés à votre demande.

Bienvenue aux nouveaux patients!

OPTO RÉSEAU

LA MATAPÉDIA
COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel

Vous informe

des initiatives pour les 0-30 ans
ÉTÉ 2025

Pour les 4 ans ou 5 ans :
Raconte-moi la maternelle!

Tous les parents qui ont un enfant qui entre à la maternelle 4 ans ou 5 ans cet automne peuvent visiter leur école et leur classe sous forme de livre et vidéo!

Les livres numériques et les vidéos des 9 écoles sont disponibles sur le site de COSMOSS Matapédia et sur YouTube.

Les livres imprimés sont disponibles dans les bibliothèques de la région.
Bonne rentrée
à toute la famille!

Découvrez les capsules vidéos, les horaires, les adresses, les personnes-ressources et bien plus sur les Espaces Familles de la région :

Pour ne rien manquer?
Suivez-nous sur facebook *COSMOSS Matapédia*
Vous avez une question?
Messenger sur la page ou mlandry@csmm.qc.ca

Les gratuités, on aime ça!

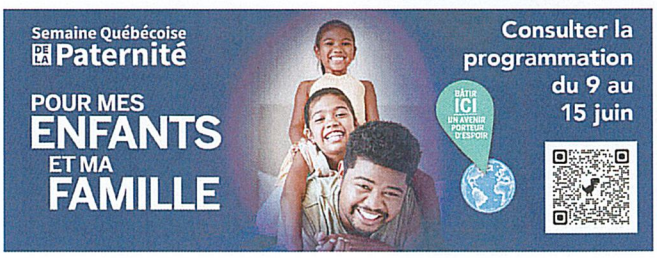
Voyez ce que vous pouvez faire comme activités et quel matériel vous pouvez emprunter gratuitement dans nos 3 secteurs matapédiens.
Rendez-vous sur la page ou le site de COSMOSS Matapédia

Défiez l'été

Ce répertoire illustre les sentiers de marche et pédestre de la région.
Rendez-vous sur la page ou le site de COSMOSS Matapédia

Cironflexe

Nouveau dans la région :
le projet Cironflexe permet une meilleure accessibilité à des équipements, pour optimiser la pratique régulière d'activités physiques, sportives et récréatives sur l'ensemble du territoire.
C'est gratuit!
Voici le matériel disponible dans nos 7 centres de prêts pour l'été :



Embarque
Bas-Saint-Laurent

COVOITURAGE

au Bas-Saint-Laurent

Planifie ton covoiturage

embarquebsl.ca

Mots cachés

Thème : Herbes et épices • 7 lettres cachées

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

A
Ail
Aneth
Angélique
Anis
Aspérule

B
Basilic
Bourrache

C
Cannelle
Câpres
Capucine
Cardamome
Carvi
Cerfeuil
Chicorée
Ciboulette
Coriandre
Cresson
Curcuma
Curry

E
Estragon

F
Fenugrec

G
Gaulthérie
Genièvre
Gingembre

H
Harissa

L
Livèche

M
Macis
Marjolaine
Menthe
Moutarde

R
Raifort
Réglisse
Rocou

S
Sarriette
Sauge
Sumac

T
Thym

V
Verveine

W
Wasabi

Réponse: Romarin

Sudoku Sujiken

1	6		8					5
9				5			1	
8		5				5		9
		8	3		2			8
	4		1		6			
6	3	7						
2								

Réponse

5								
7	1							
9	8	3						
2	5	9	4					
4	3	1	2	6				
8	6	7	3	1	9			
3	4	5	8	2	6	7		
6	7	2	1	9	4	3	8	
1	9	8	7	3	5	6	4	