

Tam Tam



MATAPÉDIA
— ET — LES —
PLATEAUX

Vol. 11 / N°3 - Février 2022

Journal communautaire

L'amour, l'amour...



Crédit photos : Cynthia Dufour

Les élèves de l'école du Plateau de Saint-François-d'Assise nous parlent d'amour. Voir la suite en page 6...

Il semble normal de parler d'amour dans le mois de la Saint-Valentin, mais ne faudrait-il pas en parler plus souvent comme le suggèrent certains jeunes que nous avons questionnés pour l'occasion? Lisez leurs commentaires, ils donnent à réfléchir...

Nous proposons aussi de belles histoires d'amour, parfois gaies, parfois tristes tel le fil de la vie qui n'est pas toujours un "long fleuve tranquille".

Dans ce numéro, il sera aussi beaucoup questions d'enfants. Nous vivons des crises, que j'appellerais

"constructives": crise du logement, crise des milieux de garde,... qui dénotent une certaine vitalité dans notre territoire. Pour pallier à ces nouveaux problèmes, plusieurs organismes, parents et citoyens s'organisent pour mettre en place de nouvelles structures qui pourront répondre aux besoins identifiés.

Puis, quand la pandémie se sera «éloignée» et que chacun pourra reprendre le cours d'une vie plus normale, avec les autres, sans tension, sans restriction, espérons qu'il sera encore temps de se reparler d'amour...

Jocelyne Gallant

Mot de la présidente



Bonne nouvelle pour les amoureux de l'hiver! Fred la marmotte a vu son ombre... Donc, le printemps arrivera, comme prévu, dans six semaines. Pour les plus frileux, il faudra s'habiller chaudement et être patients...

La patience ! Elle commence à manquer en ce temps de pandémie et ça se manifeste de bien des façons, à bien des endroits sur notre planète. Heureusement, on est en février; il y a de **l'amour dans l'air**.

Comme petit clin d'œil pour la Saint-Valentin, nous avons demandé à des jeunes et des adultes de **nous parler d'amour**.

Bonne nouvelle pour TamTam! Un projet important est sur le point de se concrétiser... Après plusieurs mois de recherches afin de trouver une personne pour la mise en page du journal, nous sommes à discuter avec une candidate intéressée et disponible pour le prochain numéro. Pour le moment, madame Jocelyne Gallant continue d'assumer avec brio cette partie du travail de production.

Notre page Facebook est de plus en plus visitée. N'hésitez pas à la consulter; vous y découvrirez de l'information concernant des activités en cours et à venir dans notre belle région.

Notre campagne de financement est maintenant terminée; vous avez été nombreux à soutenir notre journal et nos abonnés de l'extérieur continuent de s'intéresser à ce qui se passe dans notre coin de pays. Actuellement, nous comptons 204 membres amis, 85 abonnés et plus de 60 membres corporatifs.

Cartes de membre et abonnement

- Carte de membre ami : 10 \$
- Abonnement à 6 numéros au coût de 20 \$ pour les gens de l'extérieur (par envoi postal ou par courriel)
- Carte de membre corporatif : 25 \$ (commerces et organismes)

Adressez vos demandes et chèques :

Journal Communautaire

Matapédia-et-les-Plateaux/ Tam tam

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia, Québec G0J 2E0

Téléphone : 418 299-3183

Courriel : journaltamtam@gmail.com

 **Journal Tam Tam**

Tel que convenu, nous publierons la liste de ces derniers dans notre numéro d'avril. Votre support financier est toujours très apprécié et nous vous en sommes très reconnaissants.

Je tiens à dire un merci spécial à nos deux nouvelles administratrices et nouvelles arrivantes dans la région: Madame Mireille Chartrand qui s'est investie, dès son arrivée, dans la préparation de projets et Madame Florence Lelièvre qui s'est vite appropriée la tâche de trésorière.

Je termine en disant un gros merci et bravo à tous nos bénévoles qui travaillent avec *amour et passion* à la réalisation bimestrielle de notre journal.

Bonne Saint-Valentin ! Bonne lecture !

Diane Dufour, présidente

Journal communautaire Matapédia-et-les-Plateaux /Tam Tam

**Journal bimestriel distribué gratuitement à 1270 ex.
dans les 5 municipalités de Matapédia-et-les-Plateaux**

Dépôt légal à la Bibliothèque et
aux Archives Nationales du Québec.

Conseil d'administration :

Diane Dufour : Présidente
Jocelyne Gallant : Vice-présidente
Florence Lelièvre: Trésorière
Claire Chouinard : Secrétaire
Monique Gagnon Richard, Sylvie Beaulieu,
Mireille Chartrand

Correspondantes :

Saint-André-de-Restigouche :
Matapédia : Monique Gagnon Richard
L'Ascension-de-Patapédia :
Saint-Alexis-de-Matapédia : Jocelyne Gallant
Saint-François-d'Assise : Sylvie Beaulieu

Collaborateurs : Diane Dufour, Nadine Babin (Centr'Elles),
Jocelyne Gallant, Mélanie Francoeur, Cynthia Dufour, Rita et
Gisèle Fournier, Denise Tremblay, Dominique Bouchard (Centre
Accalmie), Ghislain Michaud (CDEMLP), Jessika Guénette,
Geneviève Nadeau (MRC d'Avignon), Jiao Bouchard (Joyeux
Marmots), Ludovic Landry Johnson (Jardins MRC d'Avignon),
Annick Gallant, Mélissa Anctil (Petit Chamonix), Patricia Poirier,
Caroline Dufour (Centr'Elles), Elyssa Bourdages, Luc Vallières
(Gare de Matapédia), Mélanie Guévremont (Maison de la Famille
Avignon), Kim Lavoie Pelletier, Sylvie Gallant, Mario Martin
(Club Rustico), Sylvie Beaulieu, Claire Chouinard

Rédactrice en chef : Jocelyne Gallant

Correction des textes : Monique Gagnon Richard

Caricature : Raymond Bonin

Mise en Page : Jocelyne Gallant

Impression : Imprimerie Alliance 9000, 42 du Pont, Amqui



Ah! l'amour, l'amour!

En ces temps particuliers, qu'en est-il de l'amour? Est-il malmené ou, au contraire, lui laissons-nous une toute petite place dans notre vie chambardée? Mais, qu'est-ce que l'amour, direz-vous? Eh bien, nous pouvons affirmer que l'amour est cette merveilleuse chance que nous avons d'aimer et d'être aimé.e par quelqu'un. C'est aussi la très importante capacité de s'aimer soi-même.

L'amour, c'est grand, c'est vaste et c'est diversifié. Il y a donc toutes sortes d'amour : l'amour véritable, l'amour inconditionnel, l'amour platonique, l'amour de soi, l'amour sincère, l'amour passionnel, l'amour pur,...

L'amour fait partie intégrante des bases solides de notre vie. Cette notion nous permet de connaître la joie et le bonheur qui nous gardent en bonne santé mentale. Sans amour, sans attaches, notre vie sera plus morne et terne. Avoir, pour quelqu'un, de l'affection, de la tendresse, de l'amitié ou de la passion, nous garde en vie. **Aimer** ses ami.es, son pays, son animal de compagnie; aimer la musique, les fleurs et la mer, c'est aussi ça, l'amour!

Et comme disait Delphine de Girardin (Marguerite ou les Deux amours, 1882), écrivaine et poétesse française : "L'amour embellit la vie; quand on aime, le ciel semble plus beau, l'onde a plus de fraîcheur, le soleil a plus d'éclat, les oiseaux ont un plus doux ramage".

En conclusion, nous avons tout à gagner à se laisser conquérir par l'amour!

L'équipe de Centr'Elles vous souhaite une très **Joyeuse St-Valentin à toutes!**

En terminant, nous vous invitons à regarder cette vidéo de la très belle chanson *Aimons-nous*, écrite par Yvon Deschamps <https://fb.watch/aE2CK1e6xH>.

Nathalie Babin, coordonnatrice de Centr'Elles.

L'amour, en 2022...

À la recherche d'informations sur l'historique de la fête de la Saint-Valentin sur Internet, je suis tombée sur un article du journal français *Midi Libre*¹ qui débute ainsi : " *Selon les estimations de la plate forme de rencontres en ligne Meetic, vous avez plus de chances de tomber sur l'âme sœur au début du mois de janvier...*" pour expliquer, ensuite, que les sites de rencontres enregistrent des sommets de fréquentations plus particulièrement le premier dimanche de l'année que l'on nomme "Love Sunday". Eh oui, nous sommes en 2022, nous vivons dans une époque malmenée qui ne favorise pas aisément les rencontres amoureuses. La fermeture à plusieurs reprises des bars, discothèques et autres lieux de rencontres a accéléré l'utilisation des sites destinés à trouver l'âme sœur sur Internet. Mais de là à penser que le "Love Sunday" pourrait détrôner la Saint-Valentin, il faudra peut-être attendre un peu.

Originaire de Grande-Bretagne, la fête de la Saint-Valentin date du Moyen-Âge. *Le 14 février était fête comme une fête des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier*².

*Restée vivace dans le monde anglo-saxon, comme l'Halloween, cette fête s'est ensuite répandue à travers le continent à une époque récente.*³ Aujourd'hui, l'échange de billets doux, de cartes ornées de cœurs est souvent remplacé par l'envoi de "post", "mails", "vidéos" sur les réseaux sociaux. Devenue plus commerciale, la fête réjouit fleuristes, bijoutiers, restaurateurs qui en profitent pour augmenter leur chiffre d'affaires. La Saint-Valentin est-elle toujours la fête de l'amour et des amoureux ? Nous avons questionné les ados sur ces thèmes, voici leurs réponses.:

Que signifie l'amour pour toi en 2022 ?

Il faut que t'aimes la personne, que tu te sentes bien avec. *Maeva Lagacé, sec. 3.*

Tous les mariages finissent en divorce...

Alyssa Poirier, sec. 3

Ça se passe beaucoup à distance. Les gens sont plus ouverts : LGBTQ. *Daphné Ouellet, sec. 3*

Dur à dire... l'Amour se passe beaucoup derrière les écrans et on ne sait pas toujours à qui on a affaire. *William Vallée Perron, sec. 3*



L'amour, en 2022... suite de la page 3**L'amour en 2022 c'est...**

Aimer. Samuel Leclerc et Zoé Perkinson, sec. 1

Il faut que les 2 personnes s'aiment.

Anaïs Boudreau, sec. 1

Prendre soin de la personne que t'aimes.

Raphaël Pineault, sec. 1

La diversité des sexes, c'est bien. Tout le monde s'accepte. Jésus a dit : « Aimez-vous les uns les autres ».

Matis Allard, sec. 5

C'est différent qu'en 1980; ça, c'est certain !

Marilie Bujold, sec. 5

Est-ce facile de trouver un amoureux en temps de pandémie? Utilises-tu les réseaux sociaux pour le faire ?

Pas vraiment. J'ai un chum ! Mais Snapchat est une bonne appli pour ça. Maeva Lagacé, sec. 3

C'est dur parce qu'avec la communauté LGBTQ+, on ne sait pu qui est attiré par qui. Alyssa Poirier, sec. 3

Pandémie ou pas, c'est dur en région. On n'est pas beaucoup. Daphné Ouellet, sec. 3 - Non parce qu'on ne voit personne. Anaïs Boudreau, sec. 1

Oui. Avec Quick add de Snapchat, c'est facile ! William Vallée Perron, sec. 3

Oui. On peut le trouver à l'école, au ski ou sur les réseaux sociaux. Samuel Leclerc, sec. 1

Non. Sur les réseaux sociaux, on ne sait pas toujours c'est qui ! Zoé Perkinson, sec. 1

Facile de même ! Raphaël Pineault, sec. 1

Pas facile, je suis encore célibataire... Matis Allard, sec. 5

Je n'ai pas utilisé les réseaux sociaux. Je ne sais pas... Ça dépend pour qui, je n'ai pas cherché pour... Marilie Bujold, sec. 5

**La Saint-Valentin, ça veut dire quelque chose pour toi?**

C'est une fête commerciale pour dépenser. Maeva Lagacé, sec. 3 - Occasion de dépenser son argent. William Vallée Perron, sec. 3 - Raison de dépenser ! Daphné Ouellet, sec. 3

Une raison inutile d'offrir un cadeau pour dire à quelqu'un que tu l'aimes quand on devrait le faire à tous les jours. Alyssa Poirier, sec. 3

Oui ! Il faut dire aux gens qu'on aime que tu les aimes. Samuel Leclerc, sec. 1

C'est important de dire aux gens qu'on aime qu'on les aime. Raphaël Pineault, sec. 1

L'amour ! : Anaïs Boudreau, sec. 1

Non. Je déteste la Saint-Valentin, c'est dépressif quand t'es pas en couple. Zoé Perkinson, sec. 1

C'est une période de solitude quand tu vas manger des suçons en cœur et du chocolat. - Matis Allard, sec. 5

Je peux recevoir du chocolat et on sera en congé. C'est une pédago, cette année ! Marilie Bujold, sec. 5

Merci aux élèves qui ont accepté de répondre aux questions de Mélanie Francoeur.

Jocelyne Gallant et Mélanie Francoeur qui a réalisé le Vox-Pop à l'école des Deux-Rivières

¹ : Article "Pour trouver l'amour en 2022, il y a un jour à ne pas rater et c'est en janvier !" / Midi-Libre / 31/12/2021

² : Apparier : s'unir, s'accoupler

³ : Origine de la Saint-Valentin : Wikipédia



Une histoire d'amour pas comme les autres...

Les belles histoires d'amour sont parfois de courte durée tandis que d'autres survivent à tous les soubresauts de la vie. Rita (Côté) Fournier a raconté la sienne dans un livre destiné à sa famille et réalisé grâce au projet "Je me raconte"¹. Elle a accepté de dévoiler pour la Saint-Valentin sa rencontre avec celui qui deviendra son mari, François Fournier, à une époque où les façons de trouver l'âme sœur n'étaient pas si différentes de celles d'aujourd'hui finalement.



... "Alors, comme je n'avais pas l'intention de m'enfermer dans un couvent, j'ai demandé à ma mère avec qui j'étais le plus à l'aise, si elle me laisserait écrire à la responsable Louise-Marie du journal « **La Ferme** » pour lui demander d'inscrire mon pseudonyme et ma demande

de correspondant. Elle m'a mise en garde du danger que je courais et tout ce que je pourrais recevoir comme lettre mensongère et tout. Mais, elle ne m'a pas dit « non ». C'est donc vers la fin de l'année 1947, que je décide de communiquer avec la responsable de ce courrier en lui demandant si elle veut bien faire paraître mon pseudonyme « **Rita Ma Gitane** » et ma demande de correspondant, selon mes critères. Inutile de dire que j'avais hâte de recevoir le prochain numéro du journal « **La Ferme** » ; ce qui fut demandé paraissait dans le journal le mois d'après. Quand j'ai reçu la première lettre au sujet de cette annonce, c'était un objet de curiosité puisque je ne recevais jamais de missive à mon nom...

À ma demande d'envoyer une photo avec la réponse, celle-ci était incluse dans la lettre de mon correspondant. Déjà là, ce fut quelque chose de positif et son visage m'a laissé une bonne impression. "

St Benoit 22 janvier 1948
Rita ma gitane
Chère demoiselle
J'ai vu votre demande dans le courrier de Louise Marie et comme j'ai un peu les qualités que vous demandez, je prend la liberté de vous écrire.
J'ai vingt-deux ans je suis fils de cultivateur et suis bûcheron suivant la saison.
Je suis sobre catholique j'aime la campagne et adore la lecture avec lequel je cherche à m'instruire autant que possible.



Je vous envoie ma photo en tenue de semaine, je serai heureux si vous voulez m'accepter pour votre correspondant.
J'attends votre réponse avec impatience et il me ferait plaisir de recevoir votre photo moi aussi.

Avec toute mon affection

François Fournier
St Benoit de Mâc
60. Bon. P. 2.

Deux années de correspondances assidues (toutes les lettres sont conservées dans un coffret) et cinq rencontres plus tard se concluent par un beau mariage célébré le 5 juillet 1950, une union qui durera 57 ans.

Rita Fournier, Gisèle Fournier (envoi des documents) et Jocelyne Gallant (introduction)

¹ Source : Le texte de Rita est extrait de son livre "Un écureuil m'a dit... Souvenirs d'une gitane" réalisé grâce au projet d'écriture "Je me raconte" destiné aux aînés(es). Le projet a été initié par la MRC d'Avignon et réalisé en partenariat avec le CAB de Matapédia à l'automne 2020.

L'amour, c'est quoi pour vous ?

Des élèves de l'école primaire du Plateau de Saint-François-d'Assise répondent...

C'est quand on a fait un mariage et qu'on est amoureux.
Jayden, 1re année



C'est quand tu aimes quelqu'un, que tu as des sentiments pour lui.
Jacob 5e année

C'est deux personnes qui se rencontrent, qui ont des liens affectueux et qui vont créer une famille.
Evan, 6e année

C'est s'embrasser.
Annabella, Préscolaire 4 ans

C'est quand notre amour vient nous porter du chocolat ou des fleurs
Mia, 4e année

C'est quand tu aimes quelqu'un...que tu es souvent avec la personne avec qui tu es amoureuse.
Zachary, 5e année

Quand tu aimes, tu dis à la personne qu'elle est belle, tu la regardes souvent.
Mahika, 6e année

C'est deux personnes qui sont faites l'un pour l'autre!
Jérémy, 4e année

UN ACCROC SENTIMENTAL

QU'EST-CE QU'ON FAIT QUAND ON SENT QUE L'AMOUR COGNE À VOTRE PORTE ?

ON APPELLE LE 911.



Quand deux personnes sont toujours ensemble, qu'ils se parlent beaucoup.
Alyssa, 6e année

C'est quand on donne des cadeaux à quelqu'un.
Gabriella, 2e année

C'est quand on fait des câlins ou des bisous et on leur dit qu'on les aime.
Romane, Préscolaire 5 ans

Vox Pop réalisé par Cynthia Dufour

Un Amour inconditionnel!

Le 21 mai 2021, l'oncologue nous a annoncé que la masse avait grossi, que la chimio ne servait plus à rien et de bénéficier du temps qui lui restait à vivre. Depuis janvier 2020, Michel se battait comme un grand guerrier; il avait espoir de guérir. Mais, le cancer a gagné le combat et il est décédé le 30 juin 2021, à 37 ans. Au début, Michel nous disait toujours que même s'il se mettait à pleurer, à crier et tout défaire, ça ne lui donnerait rien. La seule solution était d'apprendre à vivre avec. Aux repas, il nous disait qu'il fallait qu'il mange, sinon c'est le cancer qui allait le manger.

Je lui ai donné le premier souffle de vie et j'étais avec lui pour le dernier. Nous avons eu des rires, des pleurs, de l'inquiétude, des moments de panique mais ce sont des beaux moments qu'on a pu passer avec lui.

Il ne faut jamais voir le négatif de la maladie, il vous faut trouver le positif et vivre avec la maladie. Je sais que nous avons fait le maximum pour que mon fils puisse partir en sécurité et serein comme un oiseau qui prend son envol. Si vous avez à vivre des moments comme cela et que vous vous sentez capable de le faire, accordez-vous ce beau cadeau et je crois fortement que cela aide à accepter le décès d'un être cher dans votre cœur. Dites-vous que vous n'êtes jamais seul dans ces moments difficiles.



Nous savions, Jean-Paul et moi, que nous aurions besoin d'aide pour accompagner notre enfant dans son dernier voyage et lui faire le plus beau cadeau, soit de le garder avec nous jusqu'à la fin. C'était primordial de le garder dans ses bruits, ses affaires et surtout que nous soyons à ses côtés, tout le temps.

Grâce à une équipe gagnante et très humaine, les services de soins à domicile du CLSC, tout particulièrement Emmanuelle Guité, nous avons réussi à nous rendre au bout de son voyage sur terre. Un merci spécial à mon conjoint Jean-Paul, à Maxime Martin, à Marie-France Tremblay et à tous ceux et celles qui nous ont aidés à passer cette dure épreuve.

Je vous raconte le clin d'œil que Michel m'a envoyé dernièrement. J'ai rêvé à la métamorphose d'un papillon. Je l'ai vu en chenille, faire son cocon, en chrysalide et, la plus belle transformation, en papillon lune. Il s'est envolé et est venu atterrir sur ma joue. Je crois que mon fils est venu me dire qu'il était bien et qu'il reposait en paix.

*Avec tendresse et amour,
maman (Denise Tremblay)*

Retrouver l'estime de soi ou comment réapprendre à s'aimer...

Dans mon rôle d'intervenante, j'ai souvent été confrontée à des gens qui ne savaient plus comment s'aimer. Quand je prenais le temps de les écouter, la plupart avaient eu de graves blessures dans leur enfance et leur jeunesse, ce qui avait passablement brisé leur estime de soi. Ces traumatismes viennent toujours s'inscrire dans notre développement social et psychologique. Si rien n'est fait pour réapprendre à s'aimer et à s'estimer, les personnes ont tendance à développer des dépendances, des comportements compulsifs et autres qui sont autant de fuites pour ne pas voir ce qui fait si mal au fond de soi. Par exemple, une personne qui a été abusée risque de développer la peur de l'intimité et tout ce qui peut s'en suivre. Mais, si la personne décide d'aller consulter un organisme comme le CALACS La Bôme qui offre de l'aide et qui fait la lutte contre les agressions à caractère sexuel, là tout peut changer.

Avec une écoute active, un grand respect et un non-jugement, la personne peut enfin vider son sac, faire le ménage dans cette souffrance que l'on traîne souvent beaucoup trop longtemps et qui nous brime dans notre amour de soi. Ça permet de comprendre que la victime ne peut pas être responsable des abus subis et c'est souvent en dénonçant que l'on peut enfin se rebâtir à neuf; il n'y a pas d'âge pour le faire. Je vous souhaite de vous aimer assez pour choisir et prendre l'aide qui existe pour enfin retrouver votre amour-propre, ressentir à nouveau l'amour de vous-même et aimer ce que vous voyez dans le miroir.



Dominique Bouchard, Centre Accalmie

Des parents s'organisent pour contrer le manque de milieux de garde dans Matapédia-et-les-Plateaux...

Ces dernières années, constatant la diminution des milieux de garde créant ainsi un manque de places pour les enfants de la région de Matapédia-et-les-Plateaux, des parents sonnent l'alarme. Ils sont motivés pour se rencontrer et discuter de la problématique avec le conseil municipal de Saint-François-d'Assise, prêt à les épauler dans ce projet. Environ quatorze parents, majoritairement de ce village, y assistent. Le projet prend vie à partir de cette rencontre avec la création d'un comité de neuf parents voulant faire bouger les choses.

Un groupe, une page Facebook, une adresse courriel ainsi qu'un formulaire de besoins sont créés afin d'informer les gens. Grâce à cela, le comité a pu déterminer un manque de dix-neuf places dans la région pour la prochaine année, alors que seulement quatre seront disponibles. De plus, douze places « projet bébé » seront nécessaires dans les trois prochaines années. C'est donc un réel besoin dans notre région si on veut garder nos familles ici et en attirer d'autres à venir s'y installer.

Puisque personne n'a manifesté l'intérêt d'ouvrir un milieu de garde dans sa demeure, une autre option

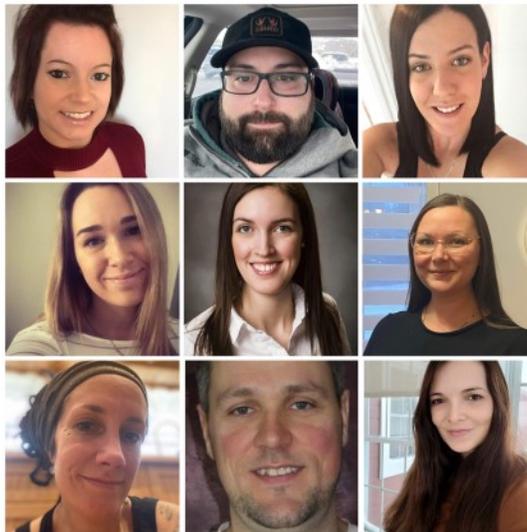
devait être envisagée. C'est pourquoi, le comité a approché les *Joyeux Marmots* pour voir la possibilité d'un CPE dans Matapédia-et-les-Plateaux. Malheureusement, cette option n'est pas viable. Par contre, ils nous offrent de monter un projet-pilote pour un milieu de vie à St-François-d'Assise. Si cela fonctionne, celui-ci pourra ensuite être reproduit dans d'autres villages. Dans un monde idéal, le comité espère voir apparaître un milieu de vie qui pourrait accueillir douze enfants.

Le 7 février dernier, une rencontre a eu lieu avec les *Joyeux Marmots* et le comité pour informer les parents intéressés ainsi que les personnes qui souhaiteraient occuper un emploi dans ce domaine. Un suivi du

projet sera fait dans le prochain Tam Tam et sur les réseaux sociaux. Restez à l'affût!

Jessika Guénette, membre du comité de parents

Photos des membres du comité, de gauche à droite en partant du haut : Julie Delarosbil, Junior Robichaud, Alexandra Tremblay, Michelle Paquet, Jessika Guénette, Megan Gallant, Danielle Lévesque, Pascal Michaud et Nathalie Lévesque.



Places en Garderie | Message important pour les parents!

Pour permettre au ministère de la Famille de bien connaître les besoins de notre région, il est très important d'inscrire votre enfant en attente d'une place sur le portail *La Place 0-5* à l'adresse suivante : www.laplace0-5.com.

Ainsi, le ministère pourra mettre à jour ses données pour l'octroi de nouvelles places en garderie chez nous!

Geneviève Nadeau, coordonnatrice attractivité et communication - MRC D'Avignon



« Et si tu faisais grandir les générations de demain? »

La campagne de recrutement du bureau coordonnateur Aux Joyeux Marmots est lancée!

En novembre dernier, le bureau coordonnateur *Aux Joyeux Marmots* a lancé officiellement sa campagne ayant pour but de recruter des responsables d'un ser-

vice de garde en **milieu** familial (RSG) dans la MRC Avignon afin de répondre aux besoins criants de la région.

Une campagne qui cible principalement les étudiantes et les étudiants des programmes d'éducation à l'enfance, les mères de famille, les personnes en réorientation de carrière mais, également, toute personne de la région ayant un intérêt pour la profession.

Développée par l'agence Audace Marketing, cette campagne grand public se déploiera jusqu'en 2023 à la radio, en affichage, lors d'événements et sur le Web, via les réseaux sociaux et le site Internet faisladifference.ca. À travers ces canaux de communication, des ambassadeurs et des ambassadrices



BUREAU COORDONNATEUR AUX
JOYEUX MARMOTS

faisladifference.ca

seront dévoilés, la profession sera valorisée et le rôle du bureau coordonnateur en tant que partenaire majeur des RSG sera mis de l'avant.

Envie de faire grandir les tout-petits?

Rendez-vous sur le www.faisla-difference.ca pour en savoir plus sur ce métier tellement humain et valorisant. Afin d'encourager et de faciliter l'ouverture des services de garde dans la région, sachez que la MRC Avignon s'est engagée à offrir une aide financière allant jusqu'à 1 600 \$ aux personnes qui deviendront RSG.

Si vous avez des questions, contactez Mme Nathalie Gignac, agente de soutien pédagogique et technique : 418 788-1428, poste 201, agente.conseil@auxjoyeuxmarmots.com.

*Jiao Bouchard,
conseillère en communication marketing*

Une nouvelle travailleuse de milieu auprès des aînés (es)

Plusieurs d'entre vous me connaissent peut-être comme la fille à Roméo (Gallant) et Paulette (Arsenault) ou peut-être comme la bru à José (Guenette) et Rosaline (Denis). Mais, depuis octobre 2021, c'est avec beaucoup de fierté que je porte aussi le titre de travailleuse de milieu auprès des aînés vulnérables ou à risque de fragilisation au sein de l'équipe du Centre d'action bénévole Ascension-Escuminac. Mon rôle en tant que travailleuse de milieu est de repérer et d'entrer en contact avec les personnes aînées pouvant vivre une situation d'isolement ou les rendant vulnérables, de créer et de maintenir une relation de confiance.

Je dois alors amener la personne à identifier ses besoins, la référer et l'accompagner, selon sa volonté, vers les ressources de la communauté qui sont les plus appropriées. L'approche se veut respectueuse, confidentielle et au rythme de la personne.

L'un de mes objectifs est de préserver ou de rendre à la personne aînée le pouvoir qu'elle a sur sa vie. La personne est donc impliquée dans la prise de déci-



sions et les démarches effectuées dans le but de répondre à ses besoins.

N'hésitez pas à me contacter que ce soit pour vous-même ou pour me référer quelqu'un de votre entourage. Au plaisir!

*Annik Gallant,
travailleuse de milieu auprès des aînés à risque de vulnérabilité, Centre d'action bénévole Ascension-Escuminac, Bureau : (418) 865-2740 poste 9*

Devenir un *Fan d'ici*!

Dès l'ouverture de la saison estivale 2022, qui est prévue pour la mi-juin, un changement majeur est planifié à la Route des belvédères. Ce message est destiné à tous ceux qui partagent l'amour de la région et qui souhaitent contribuer à la conservation de ses beautés naturelles.

Il est primordial pour la Corporation de développement économique de Matapédia-et-les-Plateaux (CDEMLP) d'établir un tarif pour l'accès aux belvédères. En plus des raisons financières et fiscales, la survie de la Route des belvédères en dépend et l'entretien des sentiers et des structures est toujours un réel défi lors d'une saison estivale achalandée.

C'est donc pourquoi la CDEMLP a créé le programme *Fan d'ici*!



Le programme vise à offrir à tous les citoyens de la région la possibilité de devenir membres de la CDEMLP et de profiter de ses nombreux privilèges.

Ainsi, en présentant leur carte *Fan d'ici*, les membres pourront avoir accès en tout temps aux belvédères, profiter de rabais à la boutique du Carrefour d'accueil de la Route des belvédères et sur différentes activités de la région. D'autre part, le programme pour les membres vise à collaborer avec les autres entreprises et attractions touristiques du territoire et ainsi offrir un maximum d'avantages.

Il va de soi que les citoyens de Matapédia-et-les-Plateaux pourront obtenir la carte à tarif symbolique et que celle-ci est développée pour eux. Aussi, il sera possible pour les résidents de la Gaspésie d'être *Fan d'ici* en achetant leur abonnement annuel au tarif régulier. Enfin, tous les visiteurs non membres, qui désirent visiter les belvédères, devront payer le droit d'accès.

Cela dit, le programme pour les membres a pour simple objectif de poursuivre le développement touristique de son territoire en partageant au monde ses beautés naturelles et ainsi influencer la croissance économique de Matapédia-et-les-Plateaux. *Pour partager vos commentaires, veuillez nous écrire à : info@routedesbelvederes.com*

Ghislain Michaud, Président de la Corporation de développement économique de Matapédia-et-les-Plateaux

Solde migratoire positif pour la région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Le 13 janvier dernier, l'organisme *Vivre en Gaspésie* publiait un communiqué intitulé "*SOLDE MIGRATOIRE 2020-2021 POSITIF - La région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine fracasse un autre record!*" indiquant que, pour l'année 2020-2021, la région a attiré 2 907 nouvelles personnes, portant son solde migratoire interrégional à 1 378 personnes. Notre région se classe au 4^e rang de toutes les régions du Québec quant à l'ampleur des gains, juste derrière les régions des Laurentides, de l'Estrie et de Lanaudière. À l'automne 2021, la région Matapédia-et-les-Plateaux a organisé une activité d'accueil pour les nouveaux arrivants sur le territoire. Plus de 64 personnes ont été invitées pour l'occasion et près d'une cinquantaine ont participé aux activités. Soyons fiers de cette embellie qui pose certains problèmes de logements et de garderies, mais qui dénote une belle vitalité que nous n'avions pas connue depuis longtemps.

Jocelyne Gallant

¹ Source : Communiqué *SOLDE MIGRATOIRE 2020-2021 POSITIF - La région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine fracasse un autre record!* – 13 janvier 2022 – Catherine Miousse, Agente de communication "*Vivre en Gaspésie*" –

Conseil municipal de Matapédia



- **Nicole Lagacé**, Maire : Administration générale, Sécurité publique, CA CDEMLP, CA CAMPP et Développement économique
- **Brian Cooke** (no 1) : CA Route des Belvédères, Loisirs Chamonix, Agent de liaison population anglophone
- **Martine Levesque** (no 2) : Sécurité publique, Comité de loisirs, Nouveaux arrivants
- **Sylvia Gallant** (no 3) : Politique familiale et MADA, Comité consultatif d'urbanisme
- **Mylène Lagacé** (no 4) : CA Office municipal d'habitation Matapédia, Nouveaux arrivants
- **Caroline Pelletier** (no 5) : CA Place du Ruisselet, Responsable bibliothèque, Comité patrimoine
- **Serge Denis** (no 6) : Maire suppléant, CA de la CAMPP (Camp de bûcherons), Territoire Solidaire, Développement montagne du Chamonix, Comité consultatif d'urbanisme

L'amour est dans le jardin communautaire

Le jardin communautaire de Matapédia recrute! Un projet est en cours afin que le jardin déménage dans la cour de l'école des Deux-Rivières. En plus d'offrir aux membres du jardin plus d'espace pour cultiver, une serre sera mise à la disposition des jardiniers et jardinières.

L'idée est de créer à Matapédia une *zone nourricière* regroupant diverses initiatives. À ce titre, la serre sera partagée non seulement entre les citoyen.ne.s intéressé.e.s, mais également avec les élèves de tous les niveaux, du primaire à l'éducation aux adultes. Le service d'accompagnement jardin de la MRC Avignon y aura également son espace. Ce sera un lieu de rencontre où les passionné.e.s d'alimentation pourront échanger, se regrouper. Adjacent au jardin communautaire, un jardin scolaire sera aménagé afin que les élèves cultivent aussi des légumes à l'extérieur.

Nous vous sollicitons afin de savoir si une telle initiative vous interpelle et afin de recruter certain.e.s d'entre vous. **Si vous souhaitez participer au jardin communautaire, merci d'en faire part à Ludovic Landry Johnson, coordonnateur jardin pour la MRC Avignon (418 364-2000, poste 119).** Si vous souhaitez participer, mais que l'idée du déménagement ne vous plaît pas, vous pouvez contacter Ludovic afin de lui signifier. L'idée est de respecter les besoins de la population avant tout.

Si vous n'habitez pas Matapédia, mais que vous souhaitez participer à un jardin communautaire, nous retrouvons des initiatives à Saint-François-d'Assise, à Saint-Alexis-de-Matapédia et à Saint-André-de-Restigouche. Contactez votre municipalité pour plus de détails.

Ludovic Landry Johnson, coordonnateur
 Jardins MRC D'Avignon - 418 364-2000, poste 119
 ludovic.johnson@mrcavignon.com

Participez au *Rallye de la Mémoire*

Une activité de financement au profit de la société Alzheimer Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine est présentement en cours. Ce rallye recherche est un cahier comprenant 19 jeux et questions variés. Vous avez jusqu'au 31 mars pour le compléter.

Pour acheter votre exemplaire au coût de 15\$, communiquez avec Patricia Poirier de Saint-Alexis-de-Matapédia au 581-884-0538 ou au bureau à Bonaventure au 418-534-1313. Prix à gagner parmi les participants. L'argent amassé dans notre secteur sera redistribué pour des services dans la région Matapédia-et-les-Plateaux. *Merci de votre participation.*

Patricia Poirier, animatrice à la SAGIM



Tirage au profit de la *Fondation Villa des Plateaux*



Comme nous avons été vraiment freinés par la pandémie, la vente des billets pour la courtepointe sera prolongée jusqu'à Pâques.

Billets en vente au Dépanneur NPL St-Alexis, auprès de Régina Streicher de St-François ou Sylvie Gallant de St-Alexis. Tous les profits seront versés à la *Fondation Villa des Plateaux*.

La courtepointe mesure 68"x 80", don de Régina Streicher.

Billets: 2\$/un billet, 5\$/3 billets et 10\$/10 billets

P.S. très facile de faire l'achat par internet, contactez Régina Streicher ou Sylvie Gallant en privé sur messenger.

Activités Centr'elles

Mercredi 16 février à 10 h sur la plate forme Zoom : Atelier Hatha Yoga et sonothérapie avec Alexandra Lagacé Bossé. Profitez des bienfaits du yoga et des sons lors de cette séance. Ayez avec vous vos tapis de sol et une couverture pour la relaxation.

Mercredi 23 février, à 13 h 30 sur la plate forme Zoom : Atelier d'herboristerie avec Marie-Claire Larocque. Elle partagera avec vous sa passion pour les plantes médicinales. Vous apprendrez les bienfaits de cette médecine alternative. **Inscrivez-vous dès maintenant car des produits vous seront envoyés par la poste avant l'atelier.**

Jeudi 24 février, de 10 h à 14 h au Centre de loisir Le Petit Chamonix de Matapédia : Activités en plein air et pique-nique extérieur. Venez profiter avec nous des joies de l'hiver. Glissade en tubes, marche en forêt et/ou randonnée de raquettes. Nous aurons accès à un feu extérieur. Apportez votre lunch ainsi que votre chaise pliante pour le dîner. Inscrivez-vous à feminithe@centrellesfemmes.com ou téléphonez au 418 364-3157, poste 4 auprès de Caroline.

L'inscription est obligatoire afin de bien gérer les activités. Inscrivez-vous à intervenante@centrellesfemmes.com ou au 418 -364-3157 pour recevoir le lien Zoom de l'activité. De l'accompagnement pour vous aider à vous connecter à la plate forme Zoom est disponible. Toutes les activités sont gratuites.



Activités de la Gare de Matapédia / Pôle artistique et communautaire

Chasse au trésor en forêt Samedi 19 février à 13h00

Prenez part à une expérience de chasse au trésor en forêt à la manière d'un jeu vidéo !

Mégane Voghell, l'artiste en résidence à la Gare de Matapédia vous invite à la Gare pour une activité de plein air. Pour le temps de l'activité, vous deviendrez l'avatar de votre propre jeu vidéo. Sous forme d'une chasse au trésor filmée à la première personne, chaque participant devra se lancer à la recherche d'items en filmant son parcours autour de la gare de Matapédia.

**À noter que les participants devront apporter leur propre outil d'enregistrement vidéo (ex.: téléphone intelligent, GoPro, caméra numérique)*

But de l'activité : Le but de l'activité est de prendre conscience de notre rapport à la nature à

travers les médias (images en ligne, peinture de paysage, jeux vidéos, etc.) À l'aide de sa caméra, le participant sera amené à cadrer son expérience de chasse au trésor afin d'identifier les différences entre son expérience de la nature en chair et en os versus celle vécue à travers les jeux vidéo.

Produit final :

Une fois les vidéos tournées, elles seront manipulées en postproduction par l'artiste afin de leur donner l'allure d'un jeu vidéo. Le résultat sera partagé en ligne via la plateforme Twitch. Les participants pourront alors discuter de leurs réflexions en direct via le chat.

Les places sont limitées, veuillez-vous inscrire via courriel au matapedia@vasteetvague.ca en notant dans l'objet : chasse au trésor ou par téléphone au 418-865-2510 en laissant un message au coordonnateur avec vos coordonnées.

Nuit des idées Jeudi 24 mars 2022 à 19h00

La *Nuit des idées* est un événement produit pour la 1^{re} fois cette année en Gaspésie par le Centre d'artistes Vaste et Vague, en partenariat avec le Consulat de France à Québec. Initiée en 2016 par l'Institut Français, la *Nuit des idées* est proposée partout dans le monde par les ambassades et consulats, toujours en coproduction avec des partenaires locaux. Le principe est de proposer un échange interculturel et interdisciplinaire autour de nos grands enjeux communs de société. Cette année, le chapeau thématique proposé par l'Institut Français est : « (Re)construire ensemble ».

Pour cette première édition de la *Nuit des idées* en Gaspésie, le Centre d'artistes Vaste et Vague propose une tournée des idées autour de la péninsule, dans une longue nuit qui se prolongera sur 3, au cœur de l'hiver, bercée par les grands vents. Dans la lignée de la proposition du Consulat de France,



l'événement regroupera des penseurs académiques, des artistes de toutes les disciplines et des intervenants sociaux et environnementaux, dont deux invités français.

Chacune des soirées débutera avec des présentations et discussions animées plus formelles, entrecoupées de prestations par des artistes en art actuel et en musique, suivies d'un « micro ouvert/ espace ouvert » laissant place aux poètes, performeurs et penseurs présents, de manière plus spontanée.

Luc Vallières

Un service de répit apprécié des familles

Depuis le début de la pandémie, nos responsabilités parentales peuvent nous faire vivre un stress important. Nous pouvons facilement nous sentir dépassés par notre quotidien avec nos enfants. Afin de prévenir l'épuisement et recharger nos batteries, la *Maison de la famille Avignon* offre un service de répit à toutes les familles de la MRC Avignon.

Ce service permet aux pères et aux mères de prendre un moment pour soi ou de passer du temps ensemble. Il permet de s'octroyer un peu de repos tout en sachant que leur enfant est pris en charge par une personne de confiance.

Deux vendredis par mois, de 17h30 à 20h30, les enfants sont accueillis par une animatrice/intervenante au local de la *Maison de la famille Avignon* située à Pointe-à-la-Croix. Tout au long de la soirée, les jeunes jouent ensemble, prennent une collation, font des bricolages, écoutent une histoire, parfois regardent un film et se font des amis.es. C'est un franc succès à chaque fois!



Le service de répit est destiné aux enfants âgés de 2 à 10 ans. Une simple contribution volontaire est demandée. Six places sont disponibles par soirée. Il est à noter que toutes les mesures sanitaires sont prises afin d'assurer la santé et la sécurité de tous.



Surveillez notre page Facebook afin de connaître les prochaines dates. Pour informations et inscriptions, écrivez à animationmdfavignon@gmail.com ou téléphonez au 418-788-3359.

Depuis 2012, la *Maison de la famille Avignon* offre des activités/services visant à enrichir l'expérience parentale et favoriser le développement et le bien-être des enfants. Elle est située au 30B rue Chouinard à Pointe-à-la-Croix.

Mélanie Guèvremont pour la Maison de la famille Avignon (Crédit Photo : Maison de la Famille)

Le Club Rustico... toujours vivant!

C'est le 9 décembre dernier que s'est tenue l'Assemblée générale annuelle du Club Bonne Aventure (Club Rustico) à Saint-Alexis-de-Matapédia. Le conseil d'administration et moi-même avons, à cette occasion, présenté un résumé des activités de 2020 et 2021. Malgré la pandémie qui nous a tous frappés et quand les consignes de la Santé publique le permettaient, le Club Rustico a pu tenir certains spectacles et autres activités, mais il est certain que notre programmation régulière comme les *dimanches amateurs*, les *4 à 7 des Plateaux*, les cours de danse en ligne et les spectacles en ont pris pour leur rhume.

Cependant, quand c'était possible, des organismes de la région ont pu profiter de cet espace pour tenir leurs réunions ou ateliers divers.

D'ailleurs, le Club Rustico reste disponible pour ce type d'activités, à peu de frais. De plus, l'équipe a profité de cette période de repos forcé pour poursuivre des rénovations, dont l'installation de thermopompes pour un meilleur confort de la clientèle. Récemment, nous avons eu une très bonne nouvelle; en effet, notre organisme a reçu une subvention de la MRC d'Avignon dans le cadre du *Fonds de soutien* pour l'amélioration des milieux de vie pour lancer le projet de *Ciné-club Rustico*.

Au nom du conseil d'administration, j'en ai profité pour remercier chaleureusement la municipalité de Saint-Alexis-de-Matapédia pour son soutien financier et moral durant cette période, disons-le, difficile. J'ai souligné également

les contributions de la *MRC d'Avignon* et des *Fonds Boralex* et *Innergex*, des partenaires importants pour nous. De plus, un grand merci à de très nombreuses personnes qui disent présent lorsqu'on a besoin d'eux pour nous soutenir et, bien entendu, à nos membres fidèles à la cause.

Les membres du CA, Louissette Chiasson, Sylvie Dufour, Claudine Gagné, Micheline Gagné, Sylvie Martin et moi-même souhaitons tous, qu'au moment où vous lirez ces lignes, que le Club Rustico soit déjà rouvert ou en processus de l'être pour qu'on puisse toutes et tous profiter de cet espace qui s'améliore sans cesse pour vous, citoyennes et citoyens de la région de Matapédia-et-les-Plateaux.

Mario Martin, président

Bilan de mi-saison au Petit Chamonix...

C'est déjà la mi-saison à la station familiale Le Petit Chamonix et toute l'équipe est très satisfaite. Les nouvelles installations et modernisations du printemps ont porté fruits. La remontée numéro 1 est en pleine forme et les quelques bris se gèrent rapidement. L'achalandage est régulier, malgré les températures peu clémentes du mois de janvier et les nombreuses restrictions limitant l'utilisation du chalet. La cantine est prise en charge par l'équipe de *Chez Casimir* et celle-ci s'adapte en « take-out » ou en consommation sur place, selon les restrictions. Parmi les nouveautés, un projet de randonnée alpine en montagne a vu le jour. La voie d'ascension est instaurée et les informations en lien sont sur notre site web ainsi qu'au pied de la voie. Cinq kits d'initiation sont disponibles gratuitement sur place. La passe mi-saison est en vente depuis le 11 février et notre promo jeunesse pour les 15-30 ans est toujours en vigueur. Un ski de soirée est prévu le 11 mars et une journée d'inauguration, le 26 février.



Crédit photo : Petit Chamonix

Une vente aux enchères aura lieu du 15 février au 6 mars pour vendre le poêle à bois de la *cabane à Roland*. Le ski adapté est relancé depuis février. Réservez votre place. Nous serons ouverts du 26 février au 6 mars pour la relâche. *Les dates d'activités sont sujettes à changement*

Mélissa Anctil, directrice des opérations

La « Bibitte » revient sur la rivière...

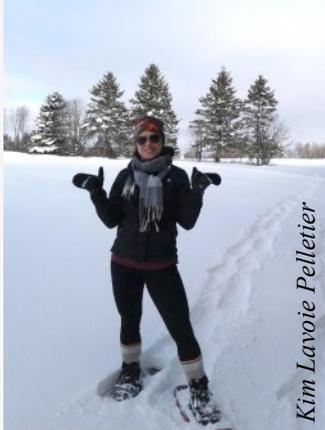
Cette année, la « Bibitte » sera installée sur la rivière à la fin du mois de février et l'événement se fera en collaboration avec la station familiale Le Petit Chamonix. Cette dernière se chargera d'offrir des certificats-cadeaux aux personnes dans le besoin pour la saison 2022-2023. Voici les règlements :

Les mises de 10\$ seront acceptées du 1 au 31 mars.

- La moitié des sommes récoltées ira à la station familiale Le Petit Chamonix et l'autre moitié à la personne ayant la bonne mise. Si plusieurs personnes misent la bonne journée, la somme d'argent sera divisée en parties égales pour tous les gagnant(e)s.
- Si aucune mise n'aura été reçue pour la journée gagnante, seront considérées comme gagnantes les mises les plus proches, les jours précédents ou suivants.
- Les mises devront porter sur une période de 24h, à partir de 8h le matin jusqu'au lendemain à 8h. Par exemple, une mise le 15 avril s'étend du 15 avril 8h jusqu'au 16 avril 8h.
- La journée gagnante est la journée où la structure de bois, nommée « Bibitte », est déplacée au sud au-delà de la ligne imaginaire entre l'affiche photographique visible de la rue des Saumons à Matapédia et la maison située au 46 rue Riverside à Matapédia.
- Si la « Bibitte » se désintègre avec le mouvement des glaces, la journée gagnante sera la journée où son foulard rouge aura franchi la ligne imaginaire décrite au point 5.
- Si la « Bibitte » ne bouge pas avant la fin mai, un tirage sera fait parmi toutes les mises pour déterminer la personne gagnante.
- S'il y a contestation des résultats, le conseil d'administration du Petit Chamonix tranchera le litige et sa décision sera finale.

Suivez notre page Facebook pour connaître les points de vente.

Mélissa Anctil



Kim Lavoie Pelletier

Demeurer actif l'hiver !

Par temps glacial, nous avons tendance à choisir d'écouter un bon film avec une grosse couverture chaude et, actuellement, il n'a jamais été aussi difficile de prendre soin de nous. En fait, il n'a jamais été autant facile d'opter pour la sédentarité.

Il ne faut toutefois pas oublier les bienfaits physiques et psychologiques que peut procurer un mode de vie actif. Un adulte devrait cumuler un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine et nos jeunes en bas de 18 ans, eux, 60 minutes par jour.

Trucs pour demeurer actif, cet hiver :

- Premièrement, il faut **trouver une activité agréable** et qui vous procurera du plaisir. Écrivez les avantages de cette activité et les barrières qui pourraient vous empêcher de la pratiquer.

- Ensuite, **planifiez vos activités** : inscrivez votre activité au calendrier et prenez le temps de choisir un moment propice où il sera réaliste de l'accomplir.
- Prenez le temps d'analyser les barrières ressorties et de trouver des trucs pour les surmonter.

Être actif à l'intérieur : si, à la maison, vous avez un plancher, un escalier et une chaise, s'entraîner adéquatement et efficacement est tout à fait possible.

Profitez du plein air : pour qu'il soit agréable de bouger l'hiver, il faut être bien habillé. Prévoir plusieurs petites couches de vêtements est essentiel. Avoir un foulard devant la bouche permet de réchauffer l'air avant de le faire entrer dans les voies respiratoires, ce qui permet d'éviter la sensation de brûlure lors de la respiration. Bien habillé, tout est possible : la marche, la raquette, la course, le ski de fond, le ski alpin et la glissade. Pourquoi ne pas profiter de nos bonnes «vieilles» patinoires extérieures?

Jouez dehors et profitez-en pour avoir du **plaisir** en famille !

Kim Lavoie Pelletier, kinésologue

Déjouez le coût du panier

Avec le coût des aliments qui ne cesse d'augmenter dans les derniers mois, le budget qu'on attribue à l'épicerie doit être calculé avec une grande attention. Voici cinq trucs pour diminuer le coût de votre panier d'épicerie :

Planifier : on ne le dira jamais assez. Prendre quelques minutes pour préparer le menu de la semaine avec le circulaire vous permettra d'économiser. Commencez par les viandes et les légumes dans les spéciaux pour faire vos choix de repas. Vérifiez ce que vous avez déjà avant d'aller à l'épicerie.

Diminuer la consommation de viande : adoptez certaines options végétariennes. Pour les plus «frileux», un mélange moitié-moitié peut être rassurant! Voici des idées de sources de protéines végétariennes : tofu, lentilles, haricots rouges/blancs/noirs, pois chiches, protéine végétale texturée (PVT). Les repas les plus faciles pour les tester : sauce à spaghetti, pâté chinois, salades, soupes, chilis.



Réutiliser les aliments « fatigués » : les bananes trop mûres de la semaine peuvent devenir des muffins aux bananes. La baguette de pain peut servir de croûtons à salade, faire partie d'une soupe à l'oignon ou encore faire une chapelure. Les retailles de légumes peuvent faire une parfaite base de bouillon. Les pizzas maison, soupes-repas et salades sont aussi d'excellents vide-frigo!

Substituer : remplacez certains ingrédients et évitez de gaspiller ce que vous aviez déjà sous la main. Cela peut diminuer de façon importante le coût d'une recette.

Acheter les fruits et légumes de saison : l'hiver, les légumes à prioriser sont les carottes, navets (rutabagas), betteraves, pommes de terre, courges, choux, etc. Ces légumes se conservent plus facilement et plus longtemps. Les pommes sont les fruits de choix pendant les mois d'hiver.

Elyssa Bourdages, nutritionniste

Sources : site de la Fondation Olo

<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/20-astuces-pour-economiser-a-lepicerie/> et <https://mangezquebec.com>

Donatien Ouimet, un amoureux sans limite !



Une raison bien spéciale m'amène à vous parler de cet homme, en ce temps de la St-Valentin. Bien oui, M. Ouimet, né en 1899, a convolé en justes noces pas une fois, pas deux fois, mais bien six fois qu'il s'est rendu au pied de l'autel! Ce grand jardinier habitait la région de Lanoraie; en 1970, lors de son 5e mariage, il s'installe à St-Alexis-de-Matapédia pour ensuite aller vivre à L'Ascension-de-Patapédia, en 1973, suite à son sixième mariage. J'ai contacté M. Gérard Guénard de la revue *Sainte-Anne-de-Beaupré* et ce dernier a eu l'amabilité de me faire parvenir une copie de l'interview réalisé en septembre 1978 avec M. Ouimet rencontré à L'Ascension en compagnie de sa 6e femme, dame Agathe Pitre. Je vous cite ici quelques passages de cette rencontre :

M. Ouimet, votre vie vous a donc plongé bien des fois dans le mystère. Cette vie que vous voyez peut-être comme un drame plutôt que comme un roman. Vous me paraissiez tellement serein. Avez-vous un secret?

D.O. Mon jardin Père est tellement grand. Ça ne me coûte pas de vous

parler de ma vie et de mes six mariages. J'ai aimé toutes mes femmes. J'ai toujours essayé de leur apporter le plus de bonheur possible. Toute ma vie, j'ai été croyant et pratiquant. La Providence a donné à mon existence un sens très mystérieux. Ce n'est pas moi qui ai mené. Il y en a un de bien plus fort que moi.



Crédit photo : Sylvie Beaulieu

J'ai bien envie d'entamer le côté romantique de votre vie. Il doit en avoir un. Vous deviez avoir des propos bien galants pour faire la conquête de tant de cœurs.

D.O. L'homme n'est pas fait pour vivre seul. Tous mes mariages ont été des mariages d'amour. J'ai vécu peu longtemps avec chacune de mes femmes. Et je me suis fati-

gué à réfléchir sur l'instabilité des affaires humaines. Voyez-vous l'homme propose et Dieu dispose.

Voici ses mariages :

1-Bernadette Dagenais en 1922 (17 ans, veuf) / 2- Rosanna Hervieux en 1948 / 3- Maria Belcourt en 1957 / 4- Délima Pitre en 1961 / 5- Rosalie Martin en 1970 / 6- Agathe Pitre en 1973

M. Donatien était un homme passionné dans de nombreux domaines, la politique, le hockey, la lutte, les arbres et il connaissait le nom de chaque fleur. Il lisait la bible tous les jours et priait beaucoup. Il mangeait du rôti de porc frais avec du pain d'habitant et il bourrait sa pipe avec du tabac canadien haché par lui-même. Il travaillait 80 heures par semaine pour entretenir son aménagement paysager et, le dimanche, il se reposait. Il avait la couenne dure, pas à peu près! Il est décédé en 1994 à l'âge de 95 ans. Plusieurs se souviennent de lui en regardant ses fleurs vivaces pousser chaque printemps dans leur rocaille; il aimait partager le fruit de son labeur !

Sylvie Beaulieu

Bon anniversaire, Mme Yvonne, pour vos 101 ans !

La Résidence *Chez Mamie* est fière de rendre hommage à Mme Yvonne Poirier, cette belle dame née en 1921, juste après la grippe espagnole et la fin de la première guerre mondiale (1914-1918). Elle avait 18 ans lors de la deuxième guerre mondiale, en 1939. Pas d'électricité, pas de téléphone, les accouchements à la maison, les chemins fermés, l'hiver et toute la misère de cette époque difficile... elle l'a connue!

Par contre, souvent, ces gens nous confient qu'ils étaient heureux... Quel courage, cette génération! Et, 101 ans plus tard, nous avons le privilège de côtoyer cette belle dame avec son beau sourire.

La Coop a souligné cette journée spéciale en offrant une rose éternelle à Mme Yvonne. Un gros merci à son fils, Viateur, pour avoir apporté un beau gâteau à partager avec les résidents. Bonne fête !



Crédit photo : Pauline Gallant

*La Coop de Solidarité et développement de St-François,
Pauline Gallant, responsable de la résidence*

L'amour à l'école des Deux-Rivières...

...de la scène

Le 17 décembre dernier ont eu lieu des activités de Noël juste avant le départ pour le congé des Fêtes. Comme nous sommes amoureux de la culture à l'école, nous avons monté un spectacle mais, cette fois-ci, qui offrait la possibilité à des jeunes qui n'ont pas nécessairement un talent inné en chant d'aller faire une performance sur les planches. Un concours de LipSync pour divertir les élèves a été

organisé. Six groupes se sont affrontés avec deux numéros chacun et un petit groupe de juges a déterminé deux numéros gagnants. Un groupe, composé des membres du personnel, avec un mélange de numéros puisés sur l'application « Tik Tok » a fait lever la foule! Ce fut un beau succès, une expérience à «retenter» dans le futur. Encore félicitations aux gars de secondaire 5 qui ont remporté la première place!

...de la musique

Depuis trois ans, l'école engage Marco Landry pour enseigner la musique aux jeunes en parascolaire, le midi. Cette offre a tellement fait son chemin que nous avons maintenant des cours à tous les jours pour les élèves intéressés du primaire, du secondaire et même l'éducation aux adultes profite de ses services.

Avec sa patience, son BAC en musique et son amour inconditionnel pour toutes les mélodies et les sons, Marco apporte vraiment beaucoup aux jeunes. Certains explorent, d'autres se perfection-



nent ou encore apprennent tout simplement à lire la musique. Pas besoin d'avoir son propre instrument. Dans son local de musique, l'école en possède plusieurs à la disposition des élèves : base, guitare électrique, batterie, ukulélé, guitare sèche et des pianos. Il ne nous manque qu'un violon et un accordéon!

Certains de ces élèves monteront sur scène lors de *Secondaire en spectacle* et d'autres resteront plus discrets. L'important, c'est l'occasion qu'ils ont d'avoir un enseignant d'expérience et passionné qui les stimule.

...du sport

Même si nous sommes une petite école, le sport y occupe une grande place. Quand la Santé Publique interdit les sports pour des raisons qu'on ne remet pas en question, nous sommes une majorité à attendre le point de presse où nous pourrions entendre que les activités parascolaires peuvent reprendre, incluant les sports. Une équipe de volleyball benjamine de sec. 1 et une de secondaire 2, une équipe de cadettes, et deux équipes juvéniles masculines et féminines ont pu recommencer leur entraînement de volleyball après l'école. Le midi, c'est le soccer, le basket, encore du volley et le hockey au gymnase qui ont repris vie! S'ajoute le basketball juvénile après l'école. Le sport est important pour nos jeunes. Ils développent des passions et de saines habitudes de vie. Merci pour cet assouplissement!

Mélanie Francoeur, technicienne en loisirs





Kristina Michaud

Députée d'Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

Kristina.Michaud@parl.gc.ca



Deux coeurs et un rêve

Une histoire d'amour qui débute dans la région de Vaudreuil Dorion à laquelle s'ajoute une passion déjà existante pour les animaux. Marie-Jo Latour fascinée par les chevaux et Éric Levac, par le bétail.

Au départ, ils exploitent une entreprise de déneigement et une petite ferme.

Mais où était donc rendu leur rêve?

Avec leurs deux enfants Coralie et Jessy, ils partent à la recherche de l'emplacement idéal correspondant à leurs ambitions : Coup de cœur au 119 rang St-Benoît à St-Alexis-de-Matapédia. **Le Ranch du Plateau** naît en 2013, avec la collaboration du père d'Éric, Armand Levac, et des conseils judicieux d'éleveurs du secteur. Le troupeau compte alors 80 bêtes de boucherie et quelques chevaux. Grâce à leur détermination, leur travail et l'amour de la ferme, ils possèdent, maintenant, 155 vaches et 6 taureaux. Leur troupeau continue de s'agrandir annuellement. Marie-Jo, très attentive à ses bêtes, les différencie avec aisance.

En 2014, ils achètent une deuxième ferme, au village voisin, sur laquelle est exploitée une boutique de fleuriste. Diane Legault, mère de Marie-Jo, devient alors leur nouvelle partenaire pour relever le défi et maintenir le volet fleuriste. Diane a bien hâte d'égayer des coeurs pour la St-Valentin. Contactez-la au 418-299-2857.

En 2016, ils acquièrent deux étalons et deux juments de race Appaloosa et, depuis, deux autres juments se sont ajoutées. Le but : la reproduction, la vente et en entraîner pour qu'ils deviennent des chevaux de rassemblement de troupeaux comme les cowboys d'autrefois. D'autres projets sont en germination.



Crédit photo : Marie-Jo Latour et Éric Levac

L'exploitation d'une ferme, de nos jours, a beaucoup évolué et requiert d'énormes obligations sanitaires et environnementales ainsi que des investissements monétaires et humains importants. Il ne faut pas avoir peur des défis. Réussites et pertes se chevauchent sous le joug de Mère Nature.

Voilà trois générations tissées serrées qui œuvrent avec passion à faire grandir un rêve.

Marie-Jo et Éric remercient sincèrement Armand et Diane pour leur soutien constant.

Longue vie à cette belle aventure.

Claire Chouinard



Crédit photo: Marie-Jo Latour et Éric Levac

Jennifer, une jeune fille à découvrir

L'aînée d'une famille de trois enfants, Jennifer est la fille de Johanne Horan et Régis Francoeur demeurant à St-François-d'Assise. Elle rayonne par ses qualités, ses talents et sa joie de vivre.

En juin prochain, elle quittera la polyvalente de Matapédia pour étudier au CE-GEP en sciences humaines ayant pour objectif l'université, en enseignement primaire.

Durant son parcours académique, elle s'est démarquée par ses diverses implications dont le journal étudiant, la brigade culinaire, Secondaire en spectacles et la mise en place, avec des partenaires, du comité vert de l'école.

Jennifer est reconnue par ses amies pour son écoute, sa fidélité et sa loyauté en amitié en plus de son ouverture d'esprit. Deux d'entre elles ont dit : *elle est toujours, mais toujours là quand on en a besoin. C'est une femme forte qui sait surmonter ses peurs pour accomplir ce qui la motive, elle est fonceuse et persévérante. Elle est intéressée, calme, polie et souvent très drôle. Ah oui! des fous rires, on en a! Tu t'amuses avec Jennifer.*

Elle ne craint pas le ridicule. Son petit péché mignon: le chocolat.

Son sens des responsabilités fait en sorte qu'elle est souvent sollicitée pour garder des petits, faire du ménage ou encore des travaux à l'extérieur.

Ses intérêts sont multiples : la musique et le chant dominant; le plaisir de cuisiner, des lectures diverses et son intérêt pour les activités extérieures lui permettent de mieux gérer son stress.

Elle quittera l'école Des Deux-Rivières sur une note positive. Elle se montre reconnaissante envers l'équipe école et ses amis pour avoir contribué à son succès.

Sa belle simplicité et son authenticité ne laissent personne indifférent et son avenir s'annonce prometteur.

Bonne continuité à Jennifer !

Claire Chouinard



Crédit photo : Jennifer Horan

**Culture
et Communications**
Québec



Desjardins
Caisse Vallée de la Matapédia

LE CENTRAL
RESTO-PUB
364 chemin Central
Saint-François-d'Assise
418-299-2105

INNERGEX

Énergie renouvelable.
Développement durable.

**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Sylvain Roy, député de Bonaventure



Deviens RSG
Responsable d'un service de garde en milieu familial

BUREAU COORDONNATEUR AUX JOYEUX MARMOTS
faisladiifference.ca

Municipalité de
Matapédia

Saint-Alexis-de-Matapédia
La nature sur un plateau

St-François-d'Assise
MUNICIPALITÉ DE

**Saint-André
de-Restigouche**

L'Ascension-de-Patapédia