

*Marie-Andrée
Cadorette*

Femme de tête
et de coeur

L'enjeu de la
**POLLUTION
SONORE**

Mieux connaître
**LA GRANDE
OIE DES
NEIGES**



NAVIGUEZ EN TOUTE QUIÉTUDE AVEC



UNE PROTECTION MÉCANIQUE SUR VOTRE PROCHAINE EMBARCATION EST UN CHOIX JUDICIEUX ET TRÈS AVANTAGEUX



DÉPANNAGE



HÉBERGEMENT



RÉPARATIONS

DEMANDEZ-LA À VOTRE CONCESSIONNAIRE !

GARANTIEAVANTAGEPLUS.CA



450.666.0181



Le son du silence...

Le silence est-il devenu un luxe? La question se pose dans un monde aussi grouillant et de plus en plus peuplé que le nôtre. Tout va si vite autour de nous et forcément, en nous. Si bien que la pollution sonore nous entoure mais aussi nous habite. Un esprit qui s'agite, préoccupé par le trop à faire, par des peurs et des tensions de toutes sortes, ça fait du bruit, beaucoup de bruit... et ça épuise! Voilà, entre autres, pourquoi notre Terre et toutes ses créations se détériorent.

Je fais des retraites de silence depuis quelques années afin d'entendre le son du silence. Car le silence a un son. Quiconque va s'isoler au cœur d'une forêt, sur un lac ou au sommet d'une montagne sait de quoi je parle. C'est le son le plus apaisant que je connaisse. Le plus réconfortant. Et au risque de semer la confusion, c'est aussi le son le plus stimulant. Je reviens toujours d'une retraite de silence remplie d'énergie, d'idées nouvelles et de pistes de solutions pour des situations qui me paraissaient au départ insurmontables.

Vous n'aimez pas l'idée de vous retirer seul(e) en silence, alors il existe d'autres options pour sortir de l'agitation sonore et se faire du bien. Dans ce tout nouveau numéro, vous trouverez des propositions d'activités hivernales et de sports insolites à pratiquer en Mauricie - notre région vedette - ainsi que dans les différentes régions du Québec. Une bonne façon de vous entourer de vastitude, de paysages magnifiques et de silence. Apaisement et *reset* garantis!

La pollution sonore qui s'ajoute à toutes les problématiques de l'environnement reste à ce jour une question émergente... il est grand temps qu'on s'en préoccupe, vous ne trouvez-pas? Envie d'en savoir plus? Ne manquez pas, en page 61, le dossier de notre collaborateur Samuel Paré qui nous dresse un tableau complet de la situation.

Que le son du silence vous accompagne dans cet hiver qui s'achève...

Bonne lecture!

Renée Langlois

Sommaire

VOL. 12 NO. 1

Mot de la rédactrice

3 Le son du silence

7 **Ruralités**

Suggestions de lecture

13 Livres à consulter sans modération

La vie à la campagne vue par...

20 Marie-Andrée Cadorette
Le parfait équilibre entre la tête
et le coeur!



© Jean Paré



© Donald Fleury



76

© Mathieu Beaumont

Découvrir

- 32 La Mauricie en hiver
Quatre activités insolites!
- 76 Découvrez quatre sites de plein air en hiver

Informier

- 37 Mieux connaître la Grande Oie des neiges
- 61 Prendre soin des paysages sonores

S'équiper

- 54 Vos mains et vos pieds resteront au chaud avec les produits EWOOOL



© EWOOOL



© Shutterstock, Nandalal Sarkar

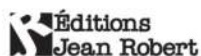
61

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Joani Hotte-Jean Samuel Paré
Conception artistique	Marie-Claude Dubé
Infographie	Sandra Davidson
Correction-révision	Denis Dionne
Représentant des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com

Exclusivité: Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par



50, boulevard Taschereau, local 140
La Prairie, Québec J5R 4V3
info@editionsjeanrobert.com

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Jean Paré



**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE INFOLETTRE!**

**Vous souhaitez
annoncer dans
le magazine
Vivre à la
campagne ?**

Contactez :

Jean Paré

jpare@editionsjeanrobert.com

Hôtel de Glace / QUÉBEC



Vous avez envie d'une expérience aussi inusitée qu'inoubliable? L'**Hôtel de Glace** de Québec, situé au Village Vacances Valcartier, vous invite à entrer dans l'hiver en vous transportant dans un nouveau décor.

De janvier à mars, chaque année, vous êtes invités à vous laisser charmer par une architecture unique dans le seul hôtel du genre en Amérique. Que ce soit pour une visite guidée, une nuit nordique ou un événement privé, l'**Hôtel de Glace** saura vous éblouir par son caractère unique et son esthétisme féerique. Vous serez charmés!



Pour plus de détails, consultez le site internet suivant: <https://www.valcartier.com/en/accommodations/hotel-de-glace-ice-hotel/>

Parc Safari illuminé / MONTÉRÉGIE

Jusqu'au 12 mars prochain, une féerie d'animaux géants tout en lumière vous éblouira au Parc Safari. Dès 16 heures, la magie opère et le parc s'illumine. Africa, Foresta, Magica, Arctica vous en mettent plein la vue : une véritable féerie pour les yeux!



Le Café Sahara et l'Explorateur vous offrent un menu hivernal composé de soupes, sandwiches, pizza, café et chocolat chaud.



Le Pavillon Découvertes vous accueille également! Venez découvrir une collection de minéraux, sables et fossiles unique en Amérique et rencontrer des passionnés qui répondront à toutes vos questions sur les origines de la vie sur Terre!

N'oubliez pas de visiter la boutique Safari, qui vous offre des objets exceptionnels de 25 pays!

Une visite qui plaira à toute la famille!

Consultez tous les détails au www.parc safari.com

Pêche aux petits poissons des chenaux, 85^e édition / MAURICIE

Un festival offrant une occasion rêvée de profiter de l'hiver dans un site enchanteur unique au monde. Découvrez un village de 350 chalets de pêche sur la glace de la rivière Sainte-Anne. Activités de plein air, spectacles, animation, événements sportifs... de tout pour tous les âges! Venez taquiner le poulamon en famille!

Lieu de l'événement: 8, rue Marcotte,
Sainte-Anne-de-la-Pérade,
Québec, Canada, G0X 2J0
418 325-2475

Pour informations supplémentaires:
<http://www.lespetitspoissons.ca>



Festival Folifrets / BAIE-JAMES

Du 23 février au 4 mars, le Festival Folifrets vous propose deux événements d'envergure dans le cadre de ses festivités hivernales : l'épreuve du cross-country (une course de plus de 300 kilomètres à travers la forêt boréale) et la Randonnée du Président (un trajet de 60 kilomètres destiné aux amateurs de motoneiges antiques).

Plaisir garanti!

Pour informations :

<http://www.festivalfolifrets.com>



Les Hivernades de Saguenay

Découvrez une occasion unique de profiter des joies de l'hiver en famille dans un paysage des plus enchanteurs! Les Hivernades de Saguenay, qui se veulent le plus grand rassemblement de la relâche scolaire dans la région, se tiendront du 25 février au 5 mars 2023. Vous y trouverez une foule d'activités familiales : animations, manèges, jeux gonflables, et plus encore.

Consultez le site internet suivant pour de plus amples détails : <https://zoneportuaire.com/programmation/les-hivernades-de-saguenay>

Du 25 Février au
5 Mars 2023

LES **HIVERNADES**
DE SAGUENAY



56^e Finale des Jeux du Québec - RIVIÈRE-DU-LOUP

La Finale des Jeux du Québec est un évènement qui réunit annuellement les meilleur(e)s athlètes québécois(e)s âgé(e)s de 12 à 17 ans pour une compétition relevée. Ce sont plus de 3 500 athlètes et 2 500 bénévoles qui contribuent aux Jeux où 19 disciplines sont présentées! Les Finales ont lieu l'hiver aux années impaires et l'été aux années paires. L'organisation est confiée chaque année à un nouveau milieu hôte. La Ville de Rivière-du-Loup recevra cette année une Finale des Jeux du Québec Hiver!

Cet évènement se déroulera du 3 au 11 mars 2023. Encourageons nos athlètes!



Consultez le site suivant pour information : <https://www.jeuxduquebec.com/>

Festival de l'érable de Plessisville / CENTRE-DU-QUÉBEC

Le Festival de l'érable de Plessisville est de retour pour une 65^e année. Du 4 au 7 mai vous pourrez vous amuser en famille et surtout vous sucrer le bec!

Lors de la journée familiale du dimanche, vous serez invités à participer à la populaire partie de sucre sur la neige. Tout au long de ce weekend festif vous pourrez visiter un mini-marché agroalimentaire où des exposants et artisans de la région vous feront découvrir leurs produits. Plusieurs spectacles de choix vous seront aussi présentés tout au long du weekend. Évènement à ne pas manquer!

Consultez le <http://www.festivaldelerable.com> pour plus amples détails.



Salon Camping, Chasse et Pêche de TROIS-RIVIÈRES

Ce salon a été spécialement conçu et pensé pour les amateurs de la nature, de la chasse et de la pêche. Il se veut un très grand rassemblement de bateaux de pêche et de plusieurs nouveautés en lien avec le plein air. Du 3 au 5 mars, venez rencontrer plus de 120 exposant(e)s et plusieurs conférencier(ère)s. Nul doute qu'ils sauront vous inspirer pour vos prochaines vacances de plein air!



Pour plus d'informations, consultez le <http://www.pourvoirie.net>

Carnaval de SHERBROOKE

Une grande fête populaire hivernale vous sera présentée à Sherbrooke sur le site enchanteur du parc Jacques-Cartier du 24 au 26 février.

Par sa programmation variée et sa multitude d'activités électrisantes, cet événement fait bouger les petits et les grands depuis 1966. Le Carnaval de Sherbrooke est sans hésitation un incontournable du paysage hivernal des Cantons-de-l'Est! L'accès est gratuit, on vous attend en grand nombre!

Consultez le site internet suivant : <http://www.carnavaldesherbroke.ca>



Traversée de la GASPÉSIE / TDLG

La Traversée de la Gaspésie est un évènement de plein air inoubliable d'une durée d'une semaine. Cette année, elle aura lieu du 3 au 11 mars.

L'édition hivernale 2023 de la TDLG se déroulera sur la pointe de cette magnifique région, du parc national Forillon en passant par le mythique rocher Percé et la plage de Coin-du-Banc.

Le TDLG se veut un rassemblement sportif, culturel, gastronomique et festif unique qui réunit des amateurs de grand air provenant de partout dans le monde.

Les participants chausseront skis de fond ou raquettes afin de découvrir la région sous son manteau blanc. La mise en valeur de ce pays de mer et de montagnes et les relations humaines sont au cœur de cette fabuleuse aventure. Une expérience inoubliable pour tous les sens!

Faites vite car le nombre de places est limité à 100 participants.

Pour informations supplémentaires consultez le <https://www.tdlg.qc.ca/>



Suggestions de lecture



Voici des suggestions de lecture diversifiées afin d'agrémenter la saison froide. Apprenez sur notre rapport aux animaux, sur l'agriculture ainsi que sur l'autonomie et la biodiversité alimentaire. Découvrez des recettes selon les saisons et sachez tout sur les légumineuses. Initiez-vous à la préparation de vos propres mocktails et aux germinations et pousses. Enfin, découvrez le mycotourisme et démystifiez les secrets des plantes qui vous entourent. Bonne lecture !

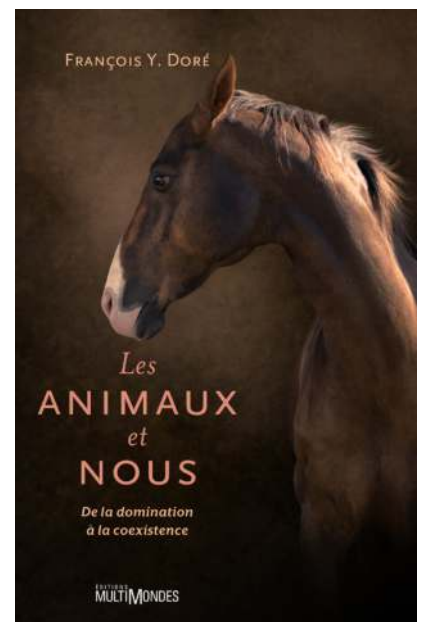
LES ANIMAUX ET NOUS

De la domination à la coexistence

François Y. Doré, Éditions MultiMondes, 28 septembre 2022, 168 pages, 21,95 \$ (papier) et 15,99 \$ (numérique)

Dans ce quatrième livre de l'auteur, celui-ci pose un regard critique sur notre rapport aux animaux. La compréhension du comportement animal a beaucoup évolué dans les dernières décennies. Il répond aux questions suivantes : Les animaux souffrent-ils de la même façon que les humains? Jusqu'où va notre responsabilité à leur endroit? Quels droits devrait-on leur reconnaître? Devrions-nous tous devenir véganes?

Professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval, M. Doré est l'auteur d'une centaine de publications scientifiques liées au comportement animal. Ses recherches ont porté sur l'apprentissage et la mémoire ainsi que sur le développement cognitif et l'intelligence des animaux. Il est aussi l'auteur de *L'énigme du chat*, *Un monde de chiens* et *Dans la tête des animaux*, publiés aux Éditions MultiMondes.



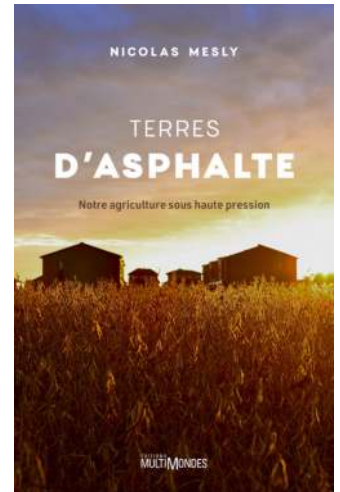
TERRES D'ASPHALTE

Notre agriculture sous haute pression

Nicolas Mesly, Éditions MultiMondes, 9 novembre 2022, 223 pages, 22,95 \$ (papier) et 16,99 \$ (numérique)

Le journaliste et agronome Nicolas Mesly a rédigé un essai percutant qui aborde un enjeu qui concerne toute la société : l'autonomie alimentaire. Les producteurs agricoles, et particulièrement ceux de la relève, ne sont plus en mesure de s'approprier leur principal outil : la terre! Le « foncier nourricier » est devenu une affaire de millionnaires. Qui sont donc les véritables propriétaires de notre jardin nordique?

Ce livre choc donne la parole aux agriculteurs et aux agricultrices de Laval en passant par Boisbriand jusqu'à Saint-Jérôme.



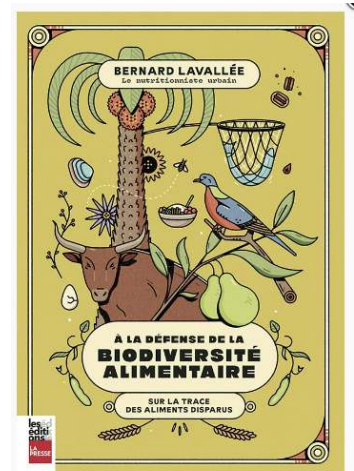
À LA DÉFENSE DE LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE

Sur la trace des aliments disparus

Bernard Lavallée, Les Éditions La Presse, 11 octobre 2022, 274 pages, 29,95 \$ (papier) et 20,99 \$ (numérique)

Nos assiettes ne nous ont jamais semblé aussi variées et nos épiceries aussi foisonnantes. Mais se pourrait-il que derrière cette profusion se cache une perte mondiale de la biodiversité alimentaire, d'autant plus pernicieuse qu'elle passe inaperçue?

L'auteur est préoccupé par cette question depuis des années. Pour lui, les aliments représentent notre lien le plus fondamental avec la nature. Et cette nature ne va pas bien. L'érosion des écosystèmes va en s'accroissant, tout comme la perte de la biodiversité alimentaire. Il retrace cinq grands moments de notre histoire alimentaire et leurs effets sur la diversité de notre alimentation.



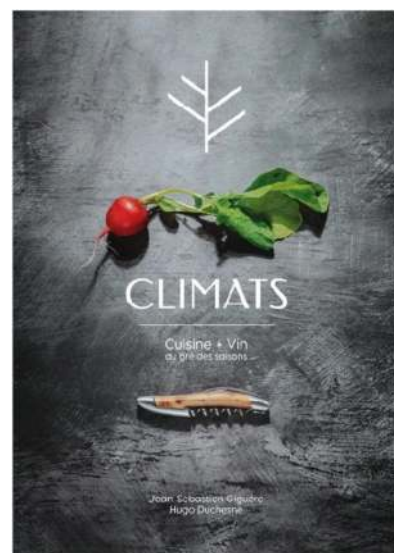
CLIMATS

Cuisine + Vin au gré des saisons

Jean-Sébastien Giguère et Hugo Duchesne, Les Éditions La Presse, 18 octobre 2022, 296 pages, 44,95 \$ (papier) et 31,99 \$ (numérique)

Ce livre sur la cuisine de saison et le vin réunit le chef Jean-Sébastien Giguère et le sommelier Hugo Duchesne. Côté cuisine, M. Giguère vous propose des recettes élaborées autour des arrivages saisonniers et des meilleurs produits du terroir. On y trouve certains classiques qui ont fait la renommée des restaurants Le Coureur des Bois, La Cabane du Coureur et h3, mais également des recettes de famille qui font honneur à ses racines italiennes. Des exemples? Polpettes de *nonna* au veau, buns au canard confit, flétan à la crème de maïs, lapin en ragoût d'automne et côte de bœuf à la royale.

Côté vin, M. Duchesne vous invite à aller au-delà du simple accord mets-vins. Pour chacune des recettes, il met en lumière les éléments du plat qui le guideront dans sa réflexion et orienteront ses choix, que ce soient les ingrédients, le type de cuisson ou une saveur. Ce livre vous permettra de créer des plats qui sortent de l'ordinaire et vous aidera à trouver la bonne bouteille afin que la magie opère.

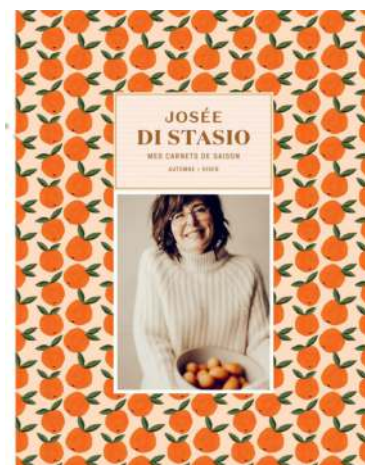


JOSÉE DI STASIO

Mes carnets de saison - Automne • Hiver

Josée Di Stasio, KO Éditions, 21 septembre 2022, 256 pages, 39,95 \$

Après le succès de *Mes carnets de saison : Printemps • Été*, l'animatrice et autrice culinaire Josée Di Stasio publie la suite de ses carnets consacrée à la cuisine d'automne et d'hiver. Cet ouvrage vous accompagnera de l'abondance du temps des récoltes en septembre jusqu'aux grands froids de février qui donne envie de doux et de douillet.



DÉVORER LES LÉGUMINEUSES

Eve-Lyne Auger, Les Éditions de l'Homme, 12 septembre 2022, 208 pages, 32,95 \$ (papier) et 24,99 \$ (numérique)

Découvrez les légumineuses : haricot, lupin, lentille, dolique, fève, pois, pois chiche, arachide, luzerne, soya, etc. Quelles sont les différentes variétés? Quels en sont les aliments dérivés? Comment les cuisiner? En plus de répondre à ces questions, l'auteure propose des recettes variées, faciles à préparer et goûteuses. Que ce soit pour le petit-déjeuner (muffins aux petits pois et au gouda fumé), pour le 5 à 7 autour de l'îlot de cuisine (tacos aux lentilles corail et au quinoa), en bols (bol cajun au tofu) ou pour impressionner la visite (potage Saint-Germain), vous aussi, vous voudrez dévorer les légumineuses!



MOCKTAILS

Recettes sans alcool et sirops maison

Maxime Boivin, Les Éditions de l'Homme, 2 novembre 2022, 224 pages, 32,95 \$

Les mocktails ne devraient pas être les pâles copies, version *virgin*, des cocktails originaux. Pour le mixologue Maxime Boivin, il n'est pas question de sacrifier le plaisir lorsqu'on choisit le « sans alcool ». Dans ce livre, il présente quarante recettes de mocktails savoureux ainsi qu'une vingtaine de sirops et sodas maison. Il dévoile aussi les secrets des mocktails équilibrés pour vous aider à créer vos propres concoctions. Vous y trouverez des classiques réinventés, des apéros gourmands et des *mix* étonnants comme le Barge Rouge, La mer est calme et le Niagara Falls.



GERMINATIONS ET POUSSES

Lili Michaud, Éditions MultiMondes, 12 octobre 2022, 200 pages, 29,95 \$ (papier) et 21,99 \$ (numérique)

Voici un guide illustré et complet sur les germinations et les pousses! Dans cet ouvrage de référence unique, Lili Michaud, agronome urbaine, déploie tout son savoir-faire, découlant de 40 ans d'expérience, pour rendre accessible à tous cette culture même en plein cœur de l'hiver. Pourquoi les cultiver? Parce que c'est santé, écologique et économique!

De l'acquisition à la consommation, l'autrice vous guide vers le choix des graines, le matériel nécessaire ainsi que les différentes méthodes pour cultiver les germinations et les pousses et bien les conserver. Soucieuse de l'environnement, elle privilégie une approche «écologique». Vous y trouverez un répertoire détaillé de 51 graines (brocoli, radis, tournesol, rumex sanguin, amarante, luzerne et plus encore), des projets à réaliser avec les enfants ainsi que des conseils et des recettes pour mieux les intégrer dans votre alimentation. Vous serez donc bien outillé pour maximiser vos récoltes et ajouter à votre assiette ces petites verdure à haute valeur nutritionnelle et aux saveurs incomparables!



Suivez-nous sur facebook!

DISPONIBLE MAINTENANT!

vivre à la campagne
@vivrealacampagneca - Magazine

[Afficher la boutique](#)

Accueil À propos Plus

J'aime Envoyer un message

À propos Tout afficher

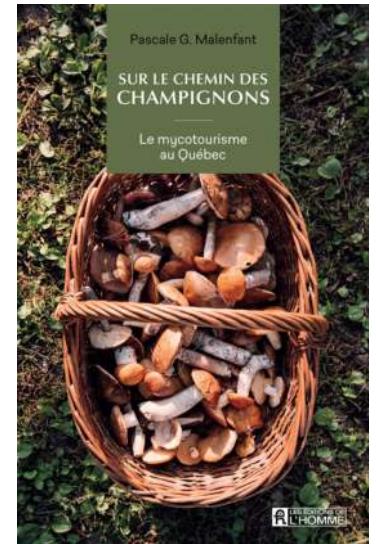
Le magazine pour les gens qui vivent à la campagne ou qui aspirent à y vivre. Une mosaïque de la vie rurale mais aussi un guide pratique pour

SUR LE CHEMIN DES CHAMPIGNONS

Le mycotourisme au Québec

Pascale G. Malenfant, Les Éditions de l'Homme, 1^{er} août 2022, 226 pages, 32,95 \$ (papier) et 24,99 \$ (numérique)

Que vous souhaitiez découvrir les champignons dans nos forêts pour vous immerger dans la nature, cueillir votre repas du soir, les photographier, apprendre une nouvelle technique de culture ou vous émouvoir devant une chanterelle, ce guide vous propose de parcourir les régions du Québec à la rencontre des entreprises et des communautés proposant des activités de mycotourisme : festivals, sorties guidées, visites de champignonnières, découvertes gourmandes, sentiers d'interprétation, il y en a pour tous les goûts! Vous y trouverez aussi des informations pratico-pratiques sur l'éthique du mycotouriste et sur la cueillette, la dégustation et la conservation des vedettes de nos sous-bois.



SECRETS DE PLANTES

Saveurs, élixirs et fragrances de la flore boréale

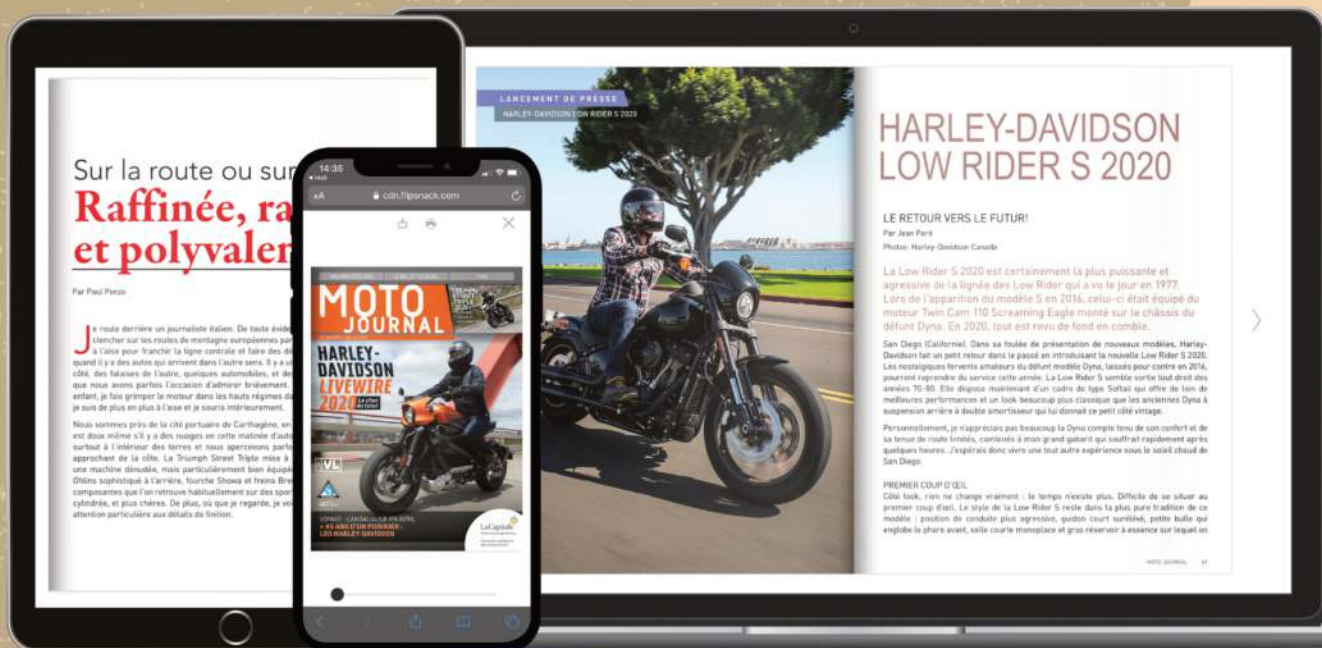
Fabien Girard, Les éditions JCL, 17 août 2022, 204 pages, 29,95 \$ (papier) et 21,99 \$ (numérique)

Vous côtoyez sans doute de nombreuses plantes dans votre quotidien sans vous soucier des secrets qu'elles recèlent, mais pourtant, elles pourraient sans doute vous être utiles. Des exemples? L'épinette noire, le framboisier sauvage, la marguerite blanche, la menthe du Canada et la verge d'or du Canada. M. Girard a plusieurs découvertes à son actif. Grâce à son ingéniosité, une large gamme de produits naturels originaux, remarquables par leur potentiel culinaire, médicinal ou olfactif, ont pu être développés. Il vous fait partager dans cet ouvrage certaines de ses connaissances, son approche de la nature et vous communique sa passion.



MOTO JOURNAL

numérique!



8\$ - 8 numéros • 16\$ - 16 numéros

Abonnez-vous ici

Marie-Andrée Cadorette

Le parfait équilibre entre la tête et le cœur!

TEXTE : RENÉE LANGLOIS
PHOTOS : JEAN PARÉ

Nelson Mandela disait qu'une bonne tête et un bon cœur font toujours une formidable combinaison. C'est ce que j'ai cru reconnaître, à l'instar de milliers de lecteurs et d'auditeurs du monde entier – rien de moins – chez Marie-Andrée Cadorette, lors de la saga des vaches en cavale. Femme de cœur et de famille, femme de tête et de décision, madame Cadorette, directrice générale de la municipalité de Saint-Sévère, nous a fait la démonstration du juste équilibre entre ces deux pôles avec toutes les qualités que cela comporte, ce qui l'a rendue célèbre! Vivre à la campagne a eu envie d'en apprendre davantage sur cette femme et sa région. De découvrir comment se traduit cet équilibre au travail, en famille et si la vie à la campagne y est pour quelque chose? Rencontre avec une femme d'exception!





© Jean Paré



Lac des Atocas, Saint-Alexis-des-Monts. © Olivier Croteau

Trifluvienne de naissance

Marie-Andrée Cadorette est née et a grandi à Trois-Rivières. De son propre aveu, elle a eu droit au meilleur des deux mondes : la possibilité de vivre en ville à proximité de ce que la campagne a de mieux à offrir comme lacs, montagnes et forêts.

« Grandir en Mauricie, c'est avoir accès en moins de 30 minutes à des lacs et des sentiers boisés. Nous vivons à Trois-Rivières la semaine et au chalet à Saint-Élie-de-Caxton les weekends ainsi que pendant les vacances. J'ai donc passé toute mon enfance au lac du Barrage à faire du bateau, de la "tripe", de la pêche et à jouer à la cachette dans le bois avec notre chien de chasse. Mes parents nous avaient fabriqué un

pédalo à moteur de cinq forces. Je n'avais aucun effort à faire pour me promener sur le lac. J'ai toujours été une grande sportive », s'éclate-t-elle dans un grand rire sonore!

Elle ajoute qu'elle a aimé grandir et vivre à Trois-Rivières. « C'est excitant la ville. L'offre est grande et tout est accessible. Il y a beaucoup de monde aussi. Pour une active comme moi, c'est stimulant! Mais je ne changerais ma vie à Saint-Barnabé-Nord et Saint-Sévère pour rien au monde. La tranquillité de la campagne, c'est apaisant. Et vivre dans une petite municipalité, c'est un peu comme vivre en famille. Tout le monde se connaît. À Trois-Rivières et à Québec, où j'ai fait mes études, je ne connaissais pas mes voisins malgré la proximité, alors qu'à la campagne, nous habitons plus loin les uns des autres, mais tout le monde se connaît. Surtout, rigole-t-elle, je peux aller au dépanneur en pyjama. Ça ne dérange personne. Je ne pourrais pas faire ça à Trois-Rivières. »

La simplicité, l'authenticité, la spontanéité et l'humour de cette femme me ravissent et donnent le ton à notre rencontre. Pas étonnant que son passage à *Tout le monde en parle* ait eu autant d'impact. Une Marie-Andrée Cadorette, c'est plutôt rafraîchissant pour le monde de la politique municipale... pour le monde tout court, en fait!

Ses talents de communicatrice ont d'ailleurs été remarqués et ont suscité beaucoup de mouvement. « À la suite de mon passage à la télé, le téléphone n'a pas arrêté de sonner. On me voulait en entrevue, on m'offrait du travail, etc. J'ai reçu des offres très alléchantes. C'était complètement fou! Je les ai toutes refusées. Ça m'a fait beaucoup réfléchir et confirmer surtout que je suis bien où je suis. Ma vie correspond parfaitement à mes besoins et aux besoins de ma famille », affirme-t-elle.

Choisir de vivre à la campagne

C'est par amour que Marie-Andrée Cadorette est allée vivre à Saint-Barnabé-Nord. Son amoureux des 23 dernières années, Michaël Ricard, y avait une maison. Ensemble, ils ont fondé une famille de trois enfants : William, Félix et Sophia, la petite dernière. Elle raconte : « J'ai toujours su que je finirais par m'installer à la





© Jean Paré



© Jean Paré

campagne. C'était très clair dans ma tête. C'est bon pour mon équilibre. Comme mon conjoint y habitait déjà, le choix ne fut pas bien difficile à faire. Aujourd'hui, je sais que c'était la bonne décision pour moi et pour ma famille. Quand mes enfants jouent dehors ou vont au parc, je ne suis pas inquiète. Non seulement je les sais en sécurité, mais je sais aussi que tous les voisins les surveillent. Tout le monde prend soin de tout le monde ici. De plus, mon fils Félix est autiste. Les conditions de vie qu'apporte la campagne sont avantageuses pour lui, car il y a moins de stimuli. Il est hypersensible et réagit beaucoup aux sons, aux odeurs, etc. Je ne nous verrais pas vivre en ville dans un immeuble à logements. Ce serait beaucoup trop difficile pour lui et pour le reste de la famille par le fait même. Nous sommes chanceux d'avoir la vie que nous avons et de pouvoir offrir à nos enfants le meilleur pour eux. C'est tout ce qui compte », confie-t-elle.

Titulaire d'un baccalauréat en psychologie et d'une maîtrise en relations industrielles, madame Cadorette travaillait au départ à Bécancour en ressources humaines, ce qui exigeait d'elle beaucoup de temps au travail et sur la route. Désirant améliorer ses conditions familiales et disposer de plus de temps de qualité avec et pour ses enfants, Marie-Andrée Cadorette n'a pas hésité une seconde à déposer sa candidature quand elle a su que la municipalité de Saint-Sévère était à la recherche d'un directeur(trice) général(e). Poste qu'elle occupe maintenant depuis près de 10 ans et qui fait son bonheur.

Elle confie que de travailler à six minutes de chez elle dans cet environnement enchanteur, chaleureux et apaisant lui facilite la vie et ajoute grandement à son bonheur. Entourée de grands espaces et de ce que la nature a de mieux à offrir, de bon(ne)s collègues de travail, de citoyen(ne)s et ami(e)s sur qui elle peut toujours compter, il est plus aisé de tendre vers l'équilibre.

La municipalité de Saint-Sévère

D'emblée, Marie-Andrée Cadorette me révèle que la première impression qui lui est venue en visitant le village de Saint-Sévère a été de constater que l'accueil de ses habitants n'avait d'égal que la beauté des paysages. Elle et son équipe municipale ont d'ailleurs choisi d'en faire la devise de Saint-Sévère quelque temps après son entrée en poste.

Je ne peux que lui donner raison sur ce point. Après avoir été subjugués d'admiration par les paysages époustouflants de Saint-Sévère et par le charme irrésistible de sa rue principale, mon photographe et moi avons été reçus par un comité d'accueil chaleureux composé du maire, monsieur Jean-Yves Saint-Arnaud, de la mairesse substitut, Jacinthe Noël, et de la directrice générale, Marie-Andrée Cadorette. Fait cocasse au sujet de la rue principale autrefois nommée rue du Pic-Dur, Mme Cadorette, après avoir rigolé au sujet du nom de la rue et de la vigueur des hommes de Saint-Sévère, nous raconte que ce nom vient probablement du mot anglais « picture ». Les terres de Saint-Sévère ont appartenu autrefois à des seigneurs anglais qui s'émerveillaient eux aussi devant



Jacinthe Noël, Marie-Andrée Cadorette et monsieur le maire, Jean-Yves Saint-Arnaud. © Jean Paré

la « picture » de Saint-Sévère. Cette municipalité, fondée en 1850, est aujourd'hui formée de 325 habitants et se situe au cœur de la MRC de Maskinongé en Mauricie. Son économie repose essentiellement sur l'agriculture, notamment les productions laitière, porcine et céréalière.

Marie-Andrée Cadorette parle de sa municipalité avec chaleur et des étoiles dans les yeux. « Les gens sont chaleureux et attentionnés à Saint-Sévère. Ce que certains appellent potinage de village, ici se vit comme être concerné par l'autre. Oui, comme dans tous les petits villages, tout le monde veut savoir ce qui se passe, mais c'est par souci de l'autre et pour offrir son aide... comme dans une famille », explique-t-elle.

Monsieur le maire témoigne de cet esprit de solidarité à Saint-Sévère en nous racontant une anecdote à propos d'une de ces citoyennes - une dame âgée vivant seule avec son chien - et du grand cœur de sa directrice générale. Un jour que son chien décéda, madame Cadorette, touchée par la perte et la peine de cette dame, décida de lui offrir un autre chien. Comme c'était dans la période pandémique, trouver un chien demeurait une action presque impossible. Mais pas pour Marie-Andrée Cadorette, qui a réussi à l'aide de plusieurs personnes



de la communauté (dont monsieur le maire me mentionne-t-on) à lui trouver un beau petit chihuahua et, un peu plus tard, une poussette à chien.

« La pandémie a mis en lumière la générosité et l'esprit d'entraide de notre communauté », nous dit Marie-Andrée Cadorette.

Jacinthe Noël, la mairesse substitut précise : « Vivre à Saint-Sévère, ça veut aussi dire vivre sans dépanneur, sans station-service, etc. Il faut anticiper ses besoins et planifier ses achats. La COVID a compliqué les choses mais ensemble, nous avons mis en place un système d'entraide qui nous permettait de venir en aide à tous ceux qui en avait besoin. »

Marie-Andrée Cadorette ajoute que les Sévérois(e)s sont ouvert(e)s, respectueux(euses) et toujours accueillant(e)s. Elle a été acceptée avec chaleur dans cette communauté tissée serrée. Elle se sent chez elle et ne voudrait travailler nulle part ailleurs pour l'instant.

Elle confie : « La politique municipale n'est pas un monde facile. Nous avons les mêmes exigences que les grosses villes mais moins de moyens. Notre équipe est très petite. Vous l'avez devant vous : monsieur le maire, la mairesse substitut et moi. Nous devons la plupart du temps redoubler d'efforts, de débrouillardise et d'ingéniosité pour assurer un service de qualité. Nous sommes des gens à tout faire et nous nous devons d'être polyvalents. Notre réalité demande du discernement et du gros bon sens. À mes débuts en poste, ma mentore m'a suggéré qu'avant de prendre une décision, je me devais de toujours agir en "bon père de famille" avec tout ce que cela demande de nuances et de respect. »

À l'instar de ses habitants, l'accueil que nous a réservé l'équipe municipale de Saint-Sévère a été convivial, simple et chaleureux. J'oserais dire familial. L'esprit d'équipe et de famille ont été présents tout au long de notre rencontre et il m'est apparu manifeste, après avoir échangé avec quelques personnes du coin, que c'était ça Saint-Sévère, une grande famille où l'accueil, l'entraide et la bienveillance sont au cœur du quotidien.

Nul doute que madame Cadorette y ait trouvé son compte. Cette équipe et cette municipalité me semblent en parfaite adéquation avec elle.



Chutes Waber, Parc national de la Mauricie. © Joani Hotte-Jean

La vie en Mauricie, près des lacs et des rivières, contribue à l'équilibre de Marie-Andrée Cadorette - qui se décrit elle-même comme une fille d'eau -, c'est une évidence aussi claire et limpide que sa personnalité. Si le cœur vous en dit, allez découvrir les cours d'eau et les chutes du parc de la Mauricie cet été, peut-être y croiserez-vous la directrice générale et sa famille!

COUPS DE CŒUR

à Saint-Sévère



Ces trois entreprises qui font la fierté de la région font l'unanimité au sein du trio municipal :



© Jean Paré



© Jean Paré

› RIEN NE SE PERD, TOUT SE CRÉE

91, rue Principale
Saint-Sévère (Québec) G0X 3B0
www.rienneseperd.com



Designer de vêtements écologiques faits au Québec. On peut trouver ses collections de même que de multiples produits artisans faits au Québec dans son Atelier-boutique ou sur son site web. Créé par deux femmes de la région, Evelyne Gélinas et Marie-Claude Trempe, ce joyau qui fait la fierté de Saint-Sévère est installé dans une maison centenaire ayant appartenu autrefois à la famille de madame Noël, la mairesse substitut.



© Jean Paré



© Passion Lavande

› **PASSION LAVANDE**

190, rang de
Saint-François-de-Pique-Dur
Saint-Sévère (Québec) G0X 3B0
www.passionlavande.com

Le coup de cœur numéro un de Jacinthe Noël est une entreprise familiale qui cultive, transforme et commercialise des produits de lavande et de tournesol. Les jardins de Passion Lavande sont tout simplement magnifiques! Vous trouverez tous ses produits dans le chaleureux pavillon à l'accueil qui vous offrira une vue panoramique sur les jardins et vous fera vivre un moment de bien-être et de pur bonheur.



› **DOMAINE & VINS GÉLINAS**

267, rang de Saint-François-de-Pique-Dur
Saint-Sévère (Québec) G0X 3B0
www.domainegelinas.com

Vignoble, bistro terrasse, dégustation, vente de vins et depuis 2021, une microdistillerie qui crée des spiritueux à base d'alcool de raisins : voilà ce que vous proposent Serge et Frédéric Gélinas au Domaine et Vins Gélinas. Une histoire de famille, de père en fils, qui vous offre une expérience unique que vous n'êtes pas près d'oublier!



QUELQUES BONNES ADRESSES DU COMTÉ DE MASKINONGÉ

La municipalité de Saint-Sévère et les villages environnants regorgent de petits bijoux à découvrir. Avec leurs paysages vastes et à couper le souffle, leurs habitants si accueillants, il n'est pas étonnant que tant de gens cherchent à s'y installer. Voici quelques bonnes adresses:

-La Bezotte – Café du village

601, rue Saint-Anne
Yamachiche (Québec) G0X 3L0
www.labezotte.com

-La ferme et la boutique Le Rieur Sanglier

671, chemin de la Grande Rivière
Nord
Yamachiche (Québec) G0X 3L0

-La ferme Les Couleurs de la Terre

1200, chemin de la Grande Rivière
Nord
Yamachiche (Québec) G0X 3L0
Fait cocasse : Selon un influenceur qui a présenté une vidéo sur TikTok, la meilleure poutine au monde serait servie à la ferme Les Couleurs de la Terre. Cette vidéo a créé un achalandage monstre l'été dernier. Tout le monde voulait goûter à cette poutine!

-Le Baluchon Éco-villégiature

3550, chemin des Trembles
Saint-Paulin (Québec) J0K 3G0



© Jean Paré



© Le Rieur Sanglier



© Jean Paré



Le Baluchon Éco-villégiature. © Tourisme Mauricie

LA MAURICIE EN HIVER

Quatre activités insolites!

La Mauricie, que l'on nomme affectueusement la Belle d'à côté, est la région parfaite pour profiter des plaisirs de l'hiver. Son vaste territoire constitué de lacs, de montagnes et de forêts offre un terrain de jeu immense aux possibilités infinies pour toutes formes d'activités hivernales, de la plus familière, comme la balade en raquette, aux plus insolites. Voici quatre activités sortant de l'ordinaire qui vous feront apprécier à coup sûr la saison froide et la belle région de la Mauricie. Découverte et plaisir assurés!

PAR RENÉE LANGLOIS



1 ESCALADE SUR GLACE

**Vous n'avez pas le vertige et vous aimez les défis?
L'escalade sur glace est pour vous. Dose d'adrénaline garantie!**

De la fin décembre à la mi-mars, il est généralement possible, quand les conditions le permettent, de s'adonner à ce sport de défi. Il est recommandé de vous informer pour connaître les conditions d'escalade sur glace afin de pouvoir grimper en toute sécurité.

Sachez que l'équipement pour l'escalade sur glace est différent de celui pour l'escalade de roche. Pour s'initier, il est fortement suggéré de faire affaire avec des experts en la matière qui pourront vous donner une formation de base et vous aider à vous procurer ou à louer le matériel adéquat à la pratique de ce sport.



Maikan Aventure
© Pierre Bouchard



Passion Escalade
© Marylie Tremblay



En Mauricie, les experts de Passion Escalade (à Trois-Rives) ou de Maïkan Aventure (à Trois-Rivières) pourront vous aider à escalader votre première falaise de glace. Frissons garantis!

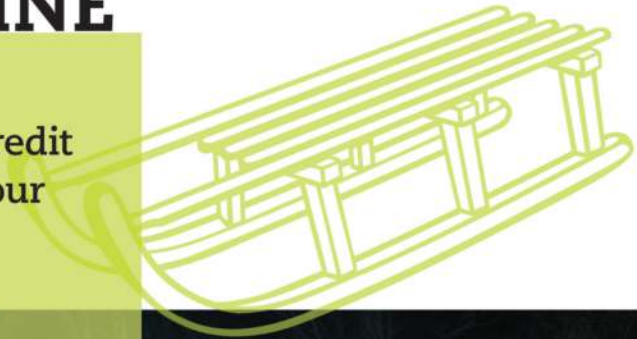
Pour information sur les différents forfaits, consultez les sites internet suivants:

www.passionescalade.com/escalade-sur-glace
www.maikan.ca/service/maikan-escalade/

2

LA LUGE ALPINE

Pour les plus téméraires à la recherche de sensations fortes, la luge alpine est sans contredit une activité de groupe originale et parfaite pour quiconque carbure à la vitesse et aux défis.





© Vallée du Parc

Le port du casque est obligatoire.
Le port de lunettes de ski est suggéré.
Une réservation est fortement conseillée.
Âge : 10 ans et plus

Pour les coordonnées et les informations supplémentaires : <https://valleeduparc.com/luge-alpine-luge-nocturne>

Vallée du Parc à Shawinigan a conçu un sentier réservé uniquement à la luge alpine. La piste mesure 2,5 kilomètres. Il vous faudra environ 2 h 30 pour la parcourir trois fois.

Au sommet de la montagne, un animateur vous apprendra les notions de base pour bien contrôler la luge et vous guidera tout au long de la descente qui s'effectue par section et à tour de rôle.

Vallée du Parc offre la luge de jour et la luge de nuit, qui ajoute au défi. Avis aux aventuriers!

3 LA TROTTINETTE DES NEIGES

D'origine scandinave, la trottinette des neiges est une activité originale et cardio que l'on peut faire en solo ou en compagnie d'un chien.

La trottinette des neiges est une luge à deux patins sur laquelle on s'installe debout, à l'arrière, et que l'on pousse pour avancer. Avec de l'aide canine, c'est le chien (ou deux) qui, solidement attaché avec un harnais à l'avant de la trottinette, tire la luge.

Avec ou sans aide canine, c'est une activité hivernale exigeante qui vous fera avoir chaud!

Envie d'essayer? Vallée Rocanigan à Shawinigan vous propose 3 km de sentier pour la trottinette des neiges. Le tarif pour la location d'une trottinette est de 5 \$.

Pour les coordonnées, tarifs et horaire consultez le <https://www.rocanigan.com/>



Vallée Rocanigan
© Tourisme Mauricie

4 LE PARASKI

Le paraski, aussi appelé ski cerf-volant, est un sport de glisse aérottracté. Durant la saison froide, il s'agit de chausser des skis alpins ou une planche à neige (snowboard) et grâce à la force du vent, de se laisser tracter par une voile ou un cerf-volant de traction qui vous permet de glisser sur un lac gelé ou sur la neige dans les champs.

Une façon différente et inusitée de skier qui utilise la force du vent comme moyen de traction. Tous vos sens seront sollicités.

En Mauricie, il est possible de recevoir une initiation et de pratiquer ce sport un tantinet extrême en communiquant avec Wax Kitesurf à Trois-Rivières.

Consultez sa page Facebook pour plus d'informations :
<https://www.facebook.com/waxkitesurf>



© Pierre Bouchard



© Réal Landry

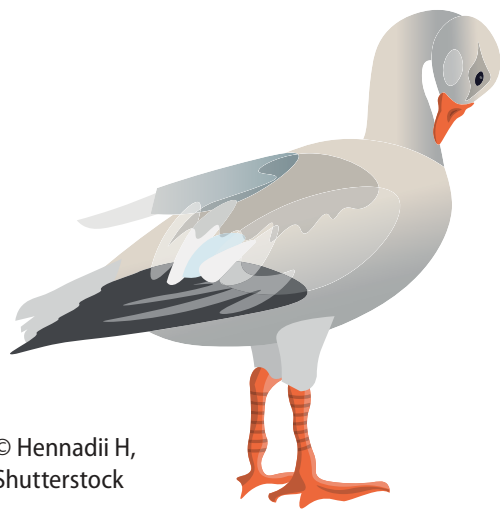


Mieux connaître la
**GRANDE OIE
DES NEIGES**

PAR JOANI HOTTE-JEAN

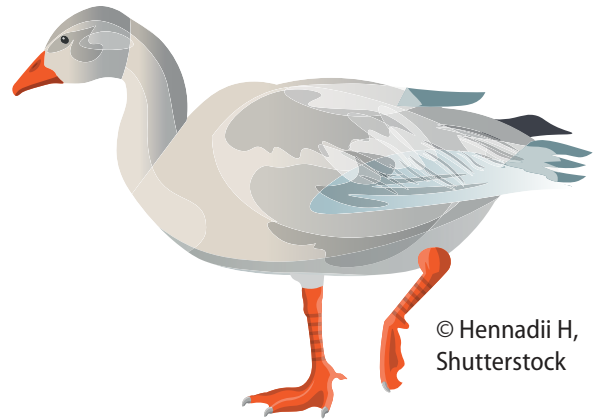


Cap-Tourmente. © Environnement et Changement climatique Canada



© Hennadii H, Shutterstock

La Grande Oie des neiges compte de 700 000 à 800 000 individus qui passent par le Québec lors de leur migration, se rassemblant en grand nombre, ce qui donne lieu à un spectacle hors du commun. Voici un tour d'horizon pour tout savoir à son sujet.

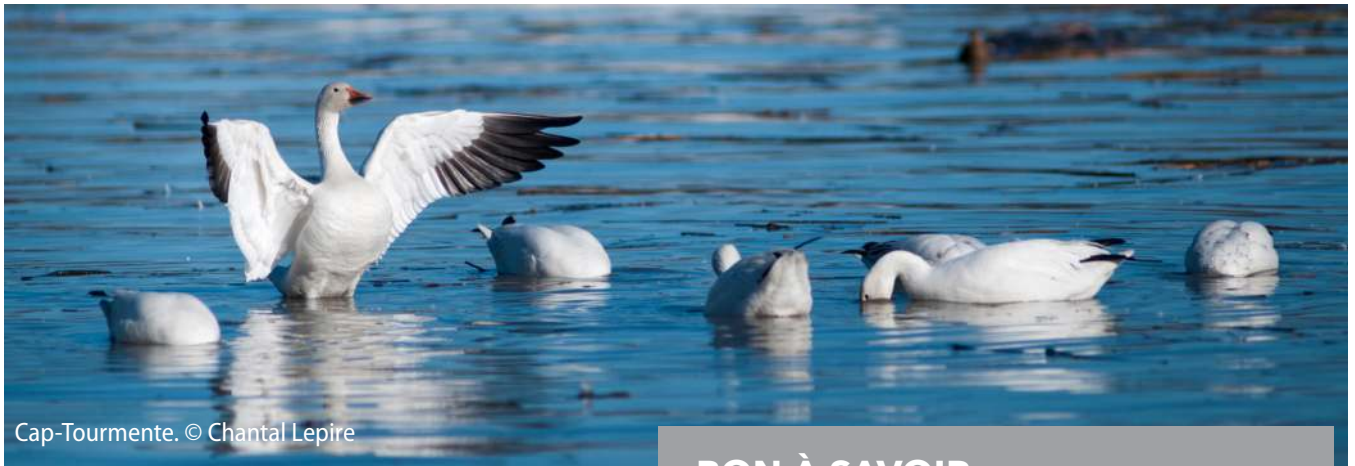


Les jeunes oies possèdent un plumage gris avec des motifs gris et blanc. Leurs pieds et leur bec sont vert ardoise foncé. Lorsqu'elles vivront leur premier hiver, elles perdront leur plumage gris.

À l'âge adulte, la Grande Oie des neiges (*Chen caerulescens atlantica*) est entièrement blanche, sauf du bout des ailes qui est noir. Ses pattes et son bec étroit sont rosés. Elle se nourrit des racines des plantes qui poussent sur les berges vaseuses. Elle est donc herbivore et mange aussi des feuilles d'une grande variété de graminées, de carex et d'autres plantes. Sa tête devient donc souvent brun rouille à

Cap-Tourmente. © Environnement et Changement climatique Canada





Cap-Tourmente. © Chantal Lepire

BON À SAVOIR

Certaines grandes oies des neiges sont dotées d'un plumage de couleur bleu-gris, mais elles ne représentent qu'environ 4 % de la population. Cette couleur est plus courante chez la Petite Oie des neiges.

cause de ses recherches dans la vase et du fer qu'il contient. Les ailes peuvent mesurer plus de 1,5 mètre (4 pieds 11 pouces) et un mâle peser jusqu'à 3,5 kilos (7,11 livres), la femelle étant un peu plus légère.

Son cri ressemble à *whouk* ou *kowk* ou *kow-luk*, il est aigu et nasal et s'apparente à un aboiement de chien.

Cela lui a donné la réputation de la sauvagine la plus bruyante. Les plus jeunes individus qui ne se sont pas reproduits demeurent généralement silencieux.

MIGRATION, REPRODUCTION ET HIVERNAGE

Cet oiseau se reproduit dans l'Extrême-Arctique canadien, depuis le bassin Foxe jusqu'à Alert, dans le nord de l'île d'Ellesmere. Quelques colonies se reproduisent plutôt sur la côte ouest du Groenland. Cela fait en sorte que la Grande Oie des neiges est l'une des oies se reproduisant le plus au nord sur la planète. Elle hiverne le long de la côte de l'Atlantique, aux États-Unis, depuis le New Jersey jusqu'à la Caroline du Sud, avec des concentrations importantes autour des baies du Delaware et de Chesapeake.



Amérique du Nord. © Ad_hominem, Shutterstock



Victo et ses oies à Victoriaville en octobre 2022. © Guy Samson

Leur migration de plus de 4 000 km est plus longue que celle de la plupart des autres oies de l'Amérique du Nord. Au printemps et à l'automne, les grandes oies des neiges volent de jour comme de nuit en se déplaçant en groupes de familles et d'individus. Ceux du printemps sont plus petits que ceux de l'automne : au printemps, entre 35 et 400 oiseaux peuvent voler ensemble comparativement à plus d'un millier à l'automne.

Au Canada, la migration de la Grande Oie des neiges suit une voie entre le littoral Est et l'Arctique de l'Est. Près du fleuve Saint-Laurent, elle s'alimente surtout de rhizomes, de racines et des scirpes. Les oies vont aussi chercher de la nourriture dans les champs agricoles où



Réserve faunique de Middle Creek, Pennsylvanie, États-Unis. © Amy Lutz, Shutterstock

elles consomment des déchets d'avoine et de maïs, du soja et du blé ou broutent du gazon, des mauvaises herbes et du trèfle. Dans ces endroits d'hivernage, elle se nourrit surtout de la racine de la spartine pectinée et d'autres plantes aquatiques.



Cap-Tourmente. © Chantal Lepire

QUAND LA MIGRATION DÉBUTE-T-ELLE AU PRINTEMPS?

En mars.

QUAND LES PREMIÈRES OIES ARRIVENT-ELLES PRÈS DU FLEUVE SAINT-LAURENT?

Avant la première semaine d'avril.

ET LES MOINS PRESSÉES?

Elles entament l'étape finale de leur déplacement vers le nord avant le 25 mai.

Lors de leur migration, les grandes oies blanches se rassemblent dans un petit nombre d'endroits, ce qui rend leur observation des plus spectaculaires.

QUAND LES OBSERVER?

Au début d'avril, il est possible de voir plus de 500 000 individus à Baie-du-Febvre, sur la rive sud du lac Saint-Pierre. D'autres grands groupes se rassemblent au cap Tourmente, à une soixantaine de kilomètres de Québec, environ du 25 avril au 20 mai.



© Hennadii H,
Shutterstock

À l'automne, les oies quittent leurs aires de reproduction dans l'Arctique lorsque le sol et les étangs d'eau douce commencent à geler. Au début de septembre elles vont voler sur plus de 1 000 kilomètres lors de la première étape de leur périple. Cela les amène rapidement vers l'île de Baffin jusqu'à la partie centrale de la péninsule d'Ungava. Elles s'y rassemblent pendant plusieurs jours, se déplaçant entre de nombreux sites.

La deuxième grande étape de la migration commence lorsque les oies sont proches de la limite forestière. Elles volent de nouveau sur plus de 1 000 km en suivant la forêt boréale jusqu'au fleuve Saint-Laurent, où elles arrivent pendant la première moitié du mois d'octobre : 80 % de la population va s'y arrêter pendant une moyenne de 19 jours, soit du 5 au 20 octobre. Elles profitent de ce repos pour refaire leurs réserves d'énergie afin de continuer leur migration au début de novembre jusqu'à leurs aires d'hivernage aux États-Unis. Certaines oies ne font pas escale près du Saint-Laurent et se rendent directement jusqu'à la côte atlantique des États-Unis.





Cap-Tourmente. © Chantal Lepire

REPRODUCTION

Pendant la saison de reproduction, du début de juin au début de septembre, les grandes oies des neiges vivent dans la toundra de l'Extrême-Arctique, près des côtes ou à l'intérieur des terres sur les collines ou dans les basses prairies humides où pousse une grande variété de graminées et de carex. Pendant l'hiver, sur la côte de l'Atlantique aux États-Unis, elles fréquentent les anses et les baies marines, les marais, les prairies côtières et les champs cultivés.

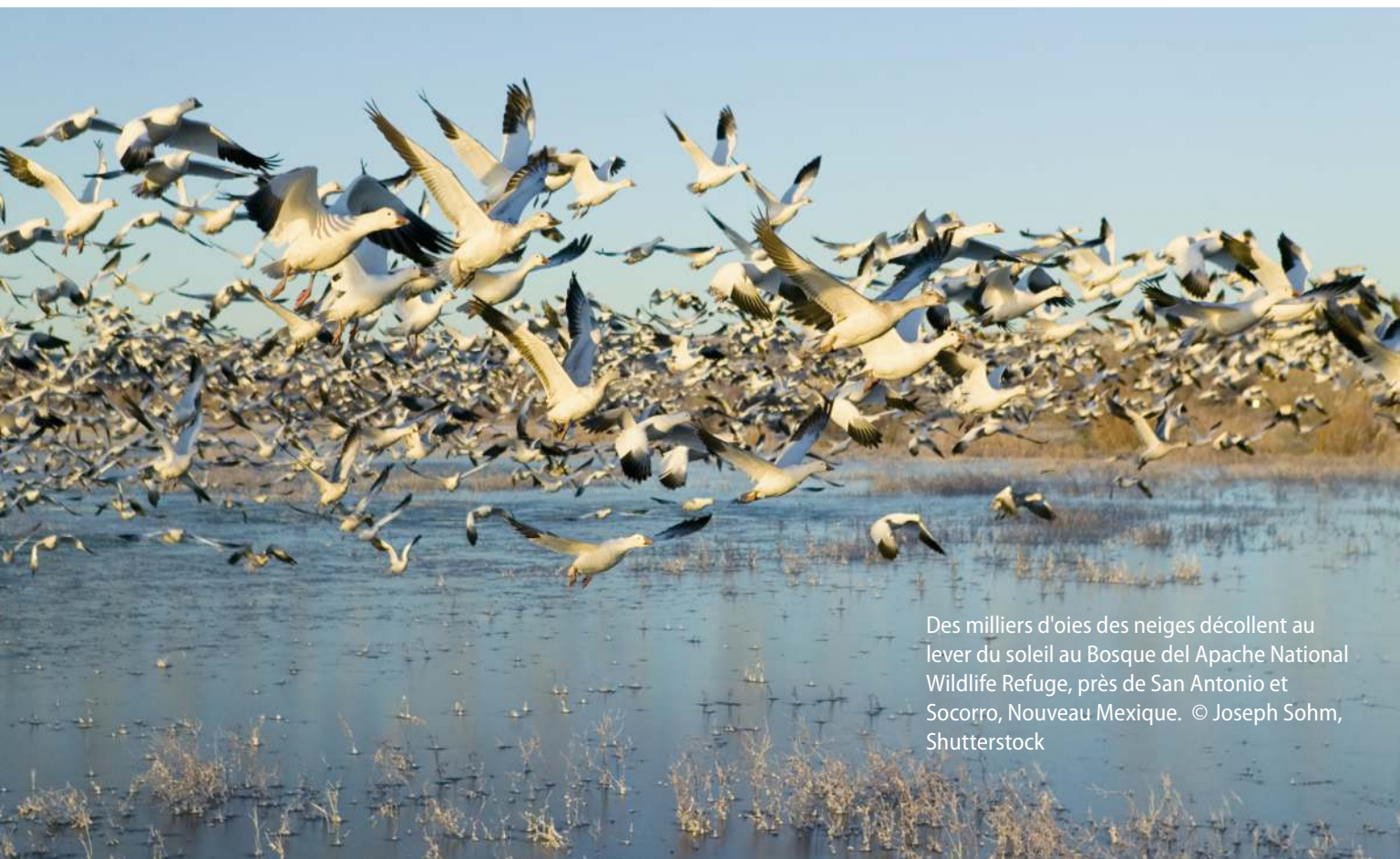
QUAND SE REPRODUISENT-ELLES?

À partir de deux ans, certaines attendent jusqu'à quatre ans et d'autres ne se reproduiront jamais.

La femelle a une couvée par an. Elle pond normalement quatre ou cinq œufs (un œuf aux 36 heures). Ceux-ci resteront en incubation pendant les 24 jours qui suivront. La femelle couve les œufs et quittera le nid plusieurs fois par jour pour se nourrir pendant environ 15 minutes. Elle prendra soin de les recouvrir afin qu'ils passent inaperçus auprès des prédateurs. Le mâle monte la garde en tout temps et s'éloigne rarement à plus de 50 mètres.

À partir du début jusqu'à la mi-juillet, l'éclosion des œufs se produit et les oisons quittent le nid 24 heures après l'éclosion du dernier œuf. Ils sont déjà capables de marcher, courir, nager, plonger et se nourrir. Ne pesant que 100 grammes

à la naissance, leur duvet est jaunâtre. À six semaines, ils seront rendus à deux kilos (4,6 livres), leur plumage sera devenu gris et blanc et ils commencent à voler. Au début septembre, ils sont prêts à migrer vers le sud avec leurs parents qui s'occuperont d'eux pendant au moins un an, et parfois davantage.



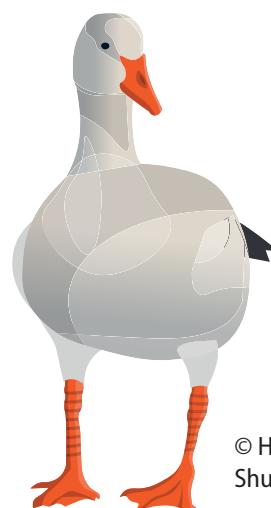
Des milliers d'oies des neiges décollent au lever du soleil au Bosque del Apache National Wildlife Refuge, près de San Antonio et Socorro, Nouveau Mexique. © Joseph Sohm, Shutterstock

ONT-T-ELLES PLUSIEURS PARTENAIRES?

Non. Elles n'auront qu'un seul partenaire pour la vie, sauf si celui-ci meurt.

QUELLE EST LEUR DURÉE DE VIE?

En moyenne, elle est de six ans, mais certaines grandes oies des neiges vivent plus de 16 ans!



© Hennadii H, Shutterstock

QUELS SONT LEURS PRÉDATEURS?

Renard arctique
Loup arctique
Mouette
Goéland
Labbes
Faucon gerfaut
Corbeau



Tous les trois ou quatre ans, lorsque la population de lemmings diminue, les prédateurs qui se nourrissent presque exclusivement de cet animal se tournent vers les œufs d'oie pour compléter leur régime alimentaire. La Grande Oie des neiges construira donc son nid près de celui des harfangs des neiges qui ne tolèrent pas la présence des renards et des labbes. Pendant leur mue, les oies se tiennent près des étangs et des lacs, cela leur permet de fuir en cas d'attaque par des renards.

BON À SAVOIR

Il y a 100 ans, la population mondiale de grandes oies des neiges était évaluée à près de 3 000 individus. En 1998, il y en avait plus de 800 000!

Trois facteurs peuvent expliquer cette hausse extraordinaire :

1. Un changement dans les habitudes alimentaires des oies. Avant le milieu des années 1970, elles se nourrissaient des végétaux qui poussent dans les terres marécageuses. Depuis, elles se nourrissent principalement dans les champs cultivés, surtout depuis l'expansion des monocultures de maïs et autres céréales. Cela a grandement augmenté leurs chances de survie pendant la migration et en hiver.
2. L'aménagement de refuges d'oiseaux au Canada et aux États-Unis.
3. Restrictions imposées relativement à la chasse.

Depuis 1999, afin de réduire les effets nuisibles de ces grandes populations sur les habitats arctiques où elles se reproduisent, une récolte de conservation printanière spéciale est permise par les autorités canadiennes. Leur population globale a donc diminué et compte actuellement environ 700 000 individus.

UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Avant 1970, les oies avaient l'habitude de se rassembler dans les marais à scirpes des environs de Québec avant de partir vers le nord au printemps et de voler sans interruption jusqu'à leurs aires d'hivernage à l'automne. Maintenant, elles se regroupent à leur site du lac Saint-Pierre et à d'autres endroits, puis se déplacent d'ouest en est le long du Saint-Laurent avant de s'envoler vers le nord. À l'automne, elles se dispersent depuis la région de Québec, à la fin d'octobre, et parcourent une courte distance en direction sud-ouest vers le lac Saint-Pierre ou le nord du lac Champlain, où elles se nourrissent dans les champs de maïs et où certaines restent jusqu'à la mi-novembre et même jusqu'en décembre. Les biologistes des espèces sauvages ont également remarqué, depuis 1995, une utilisation plus intense de la région du Lac-Saint-Jean.

Oie des neiges se tenant fièrement avec un bec boueux à côté d'autres oiseaux se nourrissant sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent pendant la migration printanière, Québec. © Anne Richard, Shutterstock



BON À SAVOIR

Des zones protégées ont été créées le long du fleuve Saint-Laurent afin de préserver les terres humides que fréquente la Grande Oie des neiges pour son alimentation lors de ses deux migrations annuelles, comme la **réserve nationale de faune du Cap-Tourmente**. Il est possible de l'observer également sur la rive sud à Cap-Saint-Ignace et à Montmagny, où d'ailleurs se déroule le **Festival de l'oie blanche** chaque automne où vous pourrez observer et participer à des activités ornithologiques.

POINTS D'OBSERVATION À LEUR ARRIVÉE ET À LEUR DÉPART DANS CHAUDIÈRE-APPALACHES

Apportez votre appareil photo pour conserver des souvenirs de ce spectacle naturel impressionnant.

Halte municipale de Saint-Vallier

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à début décembre

Parc fluvial de Berthier-sur-Mer et à la baie située à l'ouest du village

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à début décembre

Montmagny

- Bassin de Montmagny
- Pointe-aux-Oies
- Marais de Canards Illimités
- Sentier de l'Oie Blanche

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à fin novembre

D'après l'ornithologue Guy Huot, près de 20 % de la population mondiale fait escale **au réservoir Beaudet à Victoriaville** lors de sa migration. En date du 12 novembre 2022, environ 50 000 grandes oies des neiges y étaient présentes. Habituellement, vous pouvez en observer du début octobre jusqu'au début décembre et vous pouvez en voir davantage vers la fin octobre. Ne manquez pas le Symposium d'arts visuels et d'ornithologie **Victo et ses oies : la nature et les arts en pleine ville**.



Isle-aux-Grues

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à fin novembre

Cap-Saint-Ignace

- Halte municipale (vieux quai)
- Sentiers du Petit-Cap (ouvert seulement au printemps)
- Champs bornant la route 132

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à fin novembre

L'Islet

- Église Notre-Dame-de-Bonsecours
- Quai et parc Havre du Souvenir
- Anse Trois-Saumons (refuge d'oiseaux migrateurs de Trois-Saumons)

Printemps : Début avril à la mi-mai

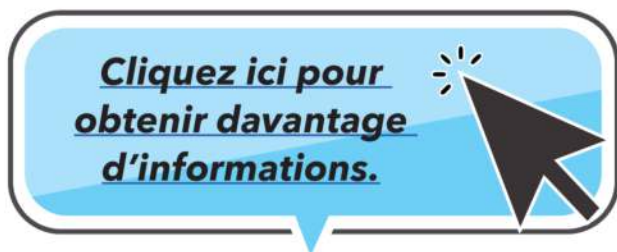
Automne : Fin septembre à fin novembre

Saint-Jean-Port-Joli

- Halte municipale
- Parc nautique de Saint-Jean-Port-Joli
- Parc des Trois-Béreets

Printemps : Début avril à la mi-mai

Automne : Fin septembre à début décembre



Oie des neiges grise. © Mircea Costina, Shutterstock



Victo et ses oies à Victoriaville en octobre 2022. © Guy Samson

Sources :

<https://www.hww.ca/fr/faune/oiseaux/la-grande-oie-des-neiges.html>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Oie_des_neiges

Tirées du livre de recettes

[Oie blanche - Vin rouge - Une migration vers le plaisir des sens](#)

de la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs.



Mousse de foie d'oie au sortilège

PAR LUCIE HAMEL, CAP-ROUGE



Ingrédients

- 1 livre de foie d'oie
- 1/2 de tasse de sortilège*
- Sel et poivre
- 1/2 citron
- 8 c. à soupe d'oignon râpé
- 3 gousses d'ail haché
- 4 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à table de pesto
- 2 c. à thé de fructose (ou 4 c. à thé de sucre)
- 1/2 livre de beurre

Préparation

1. Parer les foies et laisser macérer avec 1/4 de tasse de sortilège
2. Égoutter
3. Cuire les foies dans une casserole avec un peu de beurre à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient rosés
4. Retirer les foies et réserver
5. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, le fructose, le sel, le poivre et le pesto et cuire 5 minutes à feu doux dans la même casserole
6. Égoutter, y ajouter les foies et passer le tout au robot culinaire jusqu'à ce que la texture soit lisse et mousseuse
7. Quand le mélange est tiède, ajouter 1/4 de tasse (ou plus au goût) de sortilège et le reste du beurre
8. Amalgamer le tout à l'aide du robot
9. Réfrigérer au moins 2 heures avant de déguster

Servir sur pain maison, biscotte ou croûton

*Sortilège : liqueur du terroir québécois. Elle est issue d'un mélange de whisky canadien et de sirop d'érable

S'accompagne bien d'un vin rouge aux arômes dominés par les fruits

- Italie, Toscane I.G.T., Sangiovese
- France, Val de Loire, Bourgueil, Chinon
- France, Beaujolais, Fleurie

Mijoté d'oie des neiges

PAR NANCY FRADET, JONQUIÈRE

Ingrédients

- 1 poitrine d'oie des neiges
- 1 petit oignon
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de beurre
- 3 champignons
- 1 tasse à 1 tasse 1/2 de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre
- Graines de céleri
- Tamaris ou sauce soya
- Veloutine ou fécule de maïs ou sauce Knorr aux champignons

Accompagnement

Asperges
Huile d'olive

Préparation

1. Sauter sur feu presque vif le petit oignon haché fin dans l'huile et le beurre
2. Ajouter 3 champignons hachés finement et cuire 1 ou 2 minutes
3. Ajouter la poitrine d'oie préalablement coupée en cubes d'environ 1 pouce; cuire environ 4 ou 5 minutes en tournant de temps en temps pour bien rôtir de tous les côtés
4. Ajouter environ 1 tasse ou 1 tasse 1/2 de bouillon de poulet, ou de légumes pour couvrir la préparation de liquide
5. Assaisonner avec le sel, le poivre, les graines de céleri et un peu de tamari ou sauce soya
6. Baisser le feu et laisser mijoter de 45 à 60 minutes à feu très doux
7. Ensuite, épaissir légèrement avec de la Veloutine ou avec de la fécule de maïs; on peut aussi utiliser une sauce Knorr aux champignons en la faisant assez liquide. Il est important que ce ne soit pas trop épais

Légumes d'accompagnement

1. Laver et assécher les asperges
2. Les enduire d'huile d'olive et de sel
3. Cuire au four chaud à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres



S'accompagne bien d'un vin rouge aux arômes de sous-bois

- France, Bordeaux, Saint-Émilion
- Espagne, Catalogne, Penedès
- Argentine, Cabernet-sauvignon, Merlot

Filets d'oie au porto et plus...

Cuisiner 2 plats avec une seule oie!

PAR LUCIE HAMEL, CAP-ROUGE



Ingrédients

- 2 filets d'oie (poitrines)
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1 échalote française
- Thym, sel et poivre
- Beurre

- 2 tasses de consommé de bœuf
- 2 tasses de porto

Note : Le porto peut être remplacé par du cidre, auquel on ajoutera 1 tasse de pommes taillées en cubes

Préparation

Préparation des filets (donnera 4 portions)

1. Faire sauter les filets au beurre avec l'échalote et le céleri
2. Ajouter sel, poivre, thym et raisins
3. Ajouter le consommé et le porto
4. Laisser mijoter à feu très doux environ 1 heure
5. Si désiré, retirer les filets et passer la sauce au mélangeur pour obtenir une texture lisse
6. Je préfère éviter cette étape, mais j'y ajoute un filet de crème pour rendre la sauce plus veloutée

Préparation du reste de la carcasse

1. Faire cuire le reste de l'oie avec un bouquet garni et 3 tasses de bouillon au choix, pendant environ 2 heures à très basse température ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os
2. Désosser et remettre la viande dans la casserole
3. Ajouter des légumes selon leur disponibilité
4. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient à point
5. Épaissir si désiré au beurre manié (2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de farine) et rectifier l'assaisonnement au goût

S'accompagne bien d'un vin rouge moyennement corsé aux arômes de fruits confits et d'épices

- Espagne, Rioja, Rioja crianza
- Italie, Vénétie, Valpolicella ripasso
- Australie, Shiraz

Encouragez vos magazines québécois!



Abonnez-vous
à Moto Journal



Abonnez-vous
à Québec
Yachting



Abonnez-vous
à Vivre à la
campagne

Vos mains et vos pieds
resteront au **chaud** avec



EWOOL

PAR JOANI HOTTE-JEAN

La compagnie montréalaise EWOOL, fondée en 2013, a mis sur le marché tout récemment de nouveaux couvre-bas et des doublures pour gants de troisième génération dotés de puissants systèmes chauffants. Les amateurs de plein air seront bien équipés pour affronter le froid en toute saison.



© EWOOL

Ce sont souvent les extrémités du corps qui deviennent glaciales en premier. Il est donc important de maintenir les mains et les pieds au chaud afin de se sentir plus à l'aise à l'extérieur lorsque le mercure descend. Les couvre-bas et les doublures pour gants chauffants d'EWOOL sont dotés d'un bouton de contrôle haptique (vibrant) vous permettant de sélectionner parmi trois niveaux de chaleur sans devoir retirer vos vêtements.

La recharge s'effectue par le biais du nouveau connecteur magnétique SnapConnect breveté. Vous n'avez donc pas besoin de retirer la batterie des produits. Les voyants lumineux indiquent la puissance de la batterie, les quatre voyants resteront allumés lorsque la recharge sera complète. Ces derniers sont d'ailleurs lavables (vous devez enlever les batteries AVANT de les laver à la main à l'eau froide et les suspendre pour sécher) ainsi que résistants aux frottements.

DOUBLURES POUR GANTS D'EWOOOL

Les doublures pour gants ont été conçues pour être portées sous une paire de gants ou de mitaines ou telles quelles par temps doux. Leur trame chauffante, faite de composantes électriques imperméabilisées (IP67), parcourt et réchauffe chaque doigt individuellement. Il est donc tout à fait sécuritaire de les utiliser s'il pleut ou s'il neige. Ajustées et extensibles, elles offrent une bonne dextérité pour effectuer des tâches manuelles. Vous avez besoin de passer un coup de fil ou d'envoyer un texto? Vous n'aurez pas à les enlever.

Vous avez les doublures pour gants de deuxième génération? Quelle est la différence avec la troisième?

- La recharge s'effectue par connexion magnétique.
- Les indications par vibrations ont été améliorées.
- Des témoins lumineux de chargement ont été ajoutés.



SOYEZ JUSQU'À
7 HEURES
AU CHAUD



© Philippe Lavoie

Comment cela fonctionne?

- Pour les allumer ou les éteindre, appuyez sur le bouton et maintenez-le pendant 3 secondes.
- Pour modifier le niveau de chaleur, appuyez sur le bouton. Le nombre de vibrations et la couleur du voyant indiquent le niveau de chaleur.

Combien de temps vous pourrez les porter? Selon la puissance de chauffage sélectionnée, leur batterie de 22 W offre une autonomie allant de 2 h (maximale) à 7 h (minimale).

Soyez jusqu'à 7 heures au chaud

Bas (voyant blanc pulsé + 1 vibration) : **7 h**

Normal (voyant blanc + 2 vibrations) : **4 h**

Puissance élevée (voyant rouge + 3 vibrations) : **2 h**

Ce qui est inclus dans la boîte :

2 x doublures chauffantes pour gants.

2 x batteries de 22 W d'EWOOOL.

1 x chargeur SnapConnect.

1 x adaptateur mural pour les États-Unis et l'Europe.

1 x pochette de rangement.

Tailles offertes : XS à XL

Prix : 379 \$



© EWOOOL

PAIRE DE MITAINES À RABAT FLIP MITTS D'EWOOOL

Complément parfait à la doublure pour gants chauffante, la paire de mitaines à rabat Flip Mitts vous garde au chaud par temps plus froid. Leur extrémité amovible aimantée vous permet d'effectuer une tâche demandant de la précision ou d'utiliser un écran tactile. Notez que ces mitaines ne sont pas dotées de système chauffant, elles remplacent simplement un gant ou une mitaine tout en offrant un ajustement parfait, lorsque portées avec la doublure chauffante d'EWOOOL.



© EWOOOL



© Philippe Lavoie

Tailles offertes : XS à XL

Prix : 129 \$

COUVRE-BAS CHAUFFANTS D'EWOOL

Quant aux couvre-bas chauffants, ils se portent par-dessus vos chaussettes (techniques, de laine, de ville ou autre). Vous pouvez les utiliser pour garder vos pieds au chaud lors de vos sorties en ski, pour faire du patin, de la randonnée ou tout simplement pour faire une marche. Leur trame chauffante, dissimulée dans un textile extensible et confortable, diffuse une chaleur continue au-dessus et en dessous des orteils, soit les zones les plus sujettes aux engelures.



© EWOOL



© EWOOL

Le talon des couvre-bas est ouvert, ce qui vous permet de le porter avec un vaste éventail de bottes pour que vous soyez plus à l'aise et pour augmenter la durabilité du produit. Vous devez cependant éviter le contact du couvre-bas chauffant avec la peau nue, vous devez toujours porter des chaussettes en dessous.

Pendant combien de temps vous pourrez bénéficier de leur chaleur? Selon la puissance sélectionnée, leur batterie de 22 W offrira une autonomie allant de 3 h (maximale) à 8 h (minimale).

SOYEZ JUSQU'À
16 HEURES
AU CHAUD



Soyez jusqu'à 16 heures au chaud

Une batterie* / Deux batteries* :

Bas (voyant blanc pulsé + 1 vibration) :

8 h / 16 h

Normal (voyant blanc + 2 vibrations) :

5 h / 10 h

Puissance élevée (voyant rouge + 3 vibrations) : **3 h / 6 h**

* Par couvre-bas.

Le contenu de la boîte, l'entretien et le fonctionnement des couvre-bas chauffants sont similaires aux doublures pour gants.

© EWOOL

BON À SAVOIR

- Avant d'utiliser les doublures pour gants ou les couvre-bas chauffants, vous devez vous assurer que ceux-ci sont secs.
- Peu importe le produit utilisé, vous pouvez acheter un ensemble de deux batteries supplémentaires pour 149 \$ afin de demeurer au chaud plus longtemps. Chacun des couvre-bas possède deux prises pour connecter deux batteries en même temps.
- Vous vous êtes trompé de taille? Vous pouvez échanger votre commande gratuitement pour une période de 30 jours.
- Les doublures pour gants et les couvre-bas chauffants sont garantis un an.
- La puissance de chaque batterie commence à faiblir après environ 300 cycles de charges/décharges.
- EWOOL fabrique des vestes chauffantes METRO et PRO+ pour femme et homme.

L'ESSAI

DES PRODUITS EWOOL

J'ai essayé les doublures pour gants, la paire de mitaines à rabat Flip Mitts et les couvre-bas chauffants à des températures variant entre 0 °C et -10 °C lors de mes marches quotidiennes. Je confirme que je n'ai pas eu froid, même que j'ai eu très chaud aux pieds et dû réduire la chaleur au minimum. L'utilisation des mitaines à rabat est utile le soir ainsi que lorsqu'il vente et que le mercure chute. Elles s'ajustent parfaitement aux doublures pour gants alors que vous pourriez vous sentir à l'étroit si vous utilisez vos mitaines habituelles.



© Philippe Lavoie

J'ai aimé

- La grandeur des produits. J'ai de petites mains et de petits pieds et je dois avouer que j'avais peur que les produits soient trop grands. Je confirme que ce n'était pas le cas, les grandeurs XS étaient parfaites pour moi. Avant d'acheter, regardez attentivement le guide des tailles et prenez le temps de bien mesurer votre main ou de choisir la bonne taille de vos chaussures.
- Le rabat avec aimant des mitaines Flip Mitts. Le tout tient bien en place et c'est plus pratique et élégant que du velcro.
- La puissance de la chaleur. Je n'ai pas utilisé la puissance la plus élevée, même à -10 °C, et je suis une personne frileuse, donc vous serez au chaud quand le mercure descendra encore plus bas. La diffusion de la chaleur est continue et il est très facile de passer d'un mode à l'autre.



© Philippe Lavoie

J'ai moins aimé

- Je porte une montre intelligente et je me sens un peu à l'étroit quand j'enfile la doublure pour gants de ma main gauche. Ce serait bien s'il était possible que la partie au-dessus du poignet soit un peu plus grande ou ajustable. J'ai cependant trouvé un truc : je place la doublure pour gants de cette main avant mon manteau, comme cela c'est plus facile de bien l'enfiler.
- En plein soleil à l'extérieur, je me fiaais surtout à la vibration pour changer de mode puisque je ne distinguais pas bien le voyant lumineux; par contre, il éclaire très



© Philippe Lavoie

Site internet : <https://ewool.com/>



NOS RÉGIONS EN PHOTOS

Vous aimez la photo et votre région?

Pourquoi ne pas combiner vos deux passions et nous faire parvenir la photo qui mettra en valeur votre région et votre talent de photographe!

Vous courrez la chance de voir votre photo publiée!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante :
rlanglois@editionsjeanrobert.com

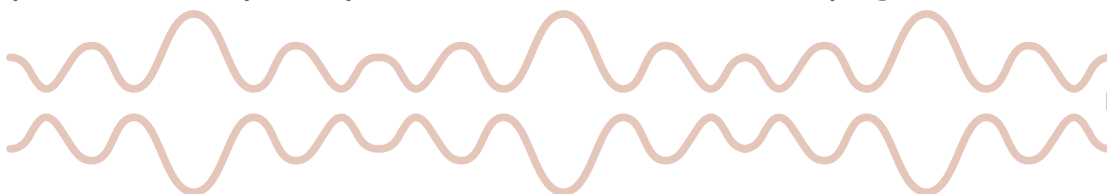
PRENDRE SOIN DES PAYSAGES

SONORES



© Vectezee, photohobo

À l'heure où, selon un sondage Léger de 2021, 73 % des Québécois de 18 à 34 ans s'estiment écoanxieux (*Le Devoir*, 7 janvier 2023), les changements climatiques et la pollution atmosphérique font grand bruit, comme en témoignent les nombreuses manifestations tenues en marge de la COP 27 à l'automne dernier. Toutefois, un problème environnemental moins connu, dont le niveau est pourtant corrélé à celui de certains polluants de l'air, peine ironiquement à se faire entendre : le bruit lui-même, ou plutôt la pollution sonore, qui est présentée comme une « question émergente d'ordre environnemental » dans le dernier rapport de la série *Frontières* du Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE), intitulé *Bruit, flammes et décalages* (2022). Coup d'œil sur cette forme de pollution peu considérée dans le discours social, mais qui représente une véritable menace pour la santé publique, et ce, de la ville à la campagne.



PAR SAMUEL PARÉ

Le bruit



© Shutterstock, Travel mania

Le bruit, c'est-à-dire l'ensemble des sons non désirés, est une source de préoccupation depuis au moins l'Antiquité romaine. « On se plaignait déjà du bruit des roues cerclées de métal des chars des commerçants qui entraient dans Rome au lever du jour, perturbant ainsi le sommeil des citadins », explique Richard Martin, conseiller scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Le spécialiste ajoute ensuite que la réflexion moderne sur les niveaux de bruit est née en réponse à l'industrialisation et au développement du transport par automobile dans la première moitié du XX^e siècle, et plus précisément dans les années 1930 et 1950, marquées respectivement, entre autres, par la Noise Abatement Commission à New York et la mise en place du premier plan intégré de lutte contre le bruit environnemental en Suisse. Il faut toutefois attendre le début des années 1970 pour que le bruit environnemental, défini comme « le bruit émis par toutes sources excluant celles en milieu de travail » (Martin, Deshaies et Poulin, 2015), soit considéré comme une forme de pollution dont les effets néfastes dépassent la gêne momentanée : « Ce



© Shutterstock, Travel mania

sont les travaux de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), amorcés en 1973, qui ont ouvert la voie à la reconnaissance de l'importance du problème comme enjeu de santé avec la publication, en 1980, des *Critères d'hygiène de l'environnement pour le bruit* », indique Richard Martin. Aujourd'hui, l'importance du phénomène est bien chiffrée, et la reconnaissance de son impact sur la santé publique s'impose : au Québec seulement, 640 000 personnes de 15 ans et plus auraient été exposées, en 2014, à des niveaux de bruit environnemental nuisibles, selon un avis scientifique de l'INSPQ (2015) cosigné par monsieur Martin.



© Solveil Contré



© Ducati Canada

Mais que signifie être pollué par le bruit, au juste ? Tout bruit est-il nécessairement pollution ? La notion de « pollution sonore » est intimement liée au bruit, mais tient compte de paramètres supplémentaires qui agissent sur la santé globale, comme l'intensité et la durée des sons : « Lorsque les bruits sont trop forts et persistent trop longtemps, on parle alors de pollution sonore », écrit Francesco Aletta dans le premier chapitre du rapport *Frontières 2022*. Richard Martin précise : « La pollution sonore réfère au bruit, qui désigne ici soit un ou des sons non désirés pouvant incommoder les personnes psychologiquement, physiquement ou socialement, soit un son désiré, mais dont l'intensité est nocive pour l'audition ou la santé, comme l'écoute de musique à un volume élevé. La pollution sonore concerne donc à la fois la nuisance, le dérangement

et les possibles atteintes à la santé. » Autrement dit, un auditeur est « pollué » lorsqu'il est régulièrement exposé, de manière volontaire ou involontaire, à des niveaux de bruit susceptibles d'affecter négativement sa santé physique et mentale.

Outre l'écoute de la musique forte, qui représentait, en 2006, un risque pour l'audition de 17 200 à 34 500 jeunes utilisateurs de lecteurs musicaux personnels âgés de 10 à 19 ans (Martin, Deshaies et Poulin, 2015), les sources de bruit environnemental sont nombreuses et « viennent, en majorité, des activités humaines », souligne Richard Martin. Au Québec comme ailleurs



© Vecteezy,
mikhailpalinchak488500



© Renée Langlois



© Renée Langlois

dans le monde, ce sont les bruits associés aux moyens de transport qui remportent la palme en matière de pollution sonore : une enquête réalisée par la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal a révélé qu'un Montréalais sur six (17 %) était fortement dérangé par les bruits du transport (routier, ferroviaire, aérien) en 2014, et la circulation routière à elle seule incommode fortement, selon une estimation basée sur la population de la province en 2014, un peu plus de 500 000 Québécois de 15 ans et plus (Martin, Deshaies et Poulin, 2015); en Europe, on parle plutôt de 20 % des citoyens actuels (Aletta, 2022). S'ajoutent à ces bruits plus courants ceux provenant de sources fixes mais très bruyantes, comme les industries et les chantiers de construction, et ceux issus des milieux de vie en général, soit le bruit des activités culturelles, sportives ou de loisir (véhicules récréatifs, armes à feu utilisées à la chasse, discothèques, spectacles et festivals de musique, etc.) et celui du voisinage (tondeuses, souffleuses, génératrices, animaux, fêtes, cris, etc.).



LES EFFETS du bruit environnemental SUR LA SANTÉ

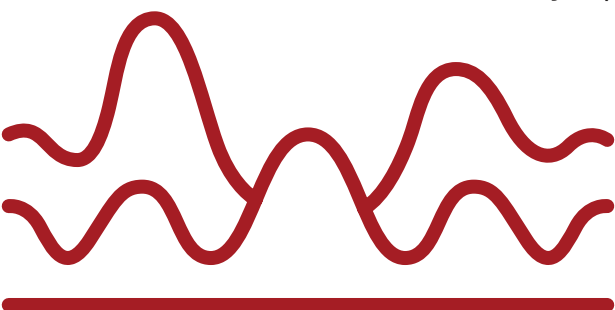
Si on considère tous ces bruits comme des polluants, c'est parce que leurs effets négatifs sur la santé publique sont de mieux en mieux connus, que ces derniers concernent la santé physique ou soient de nature psychosociale.



© Vectezee, bobiiusa444181

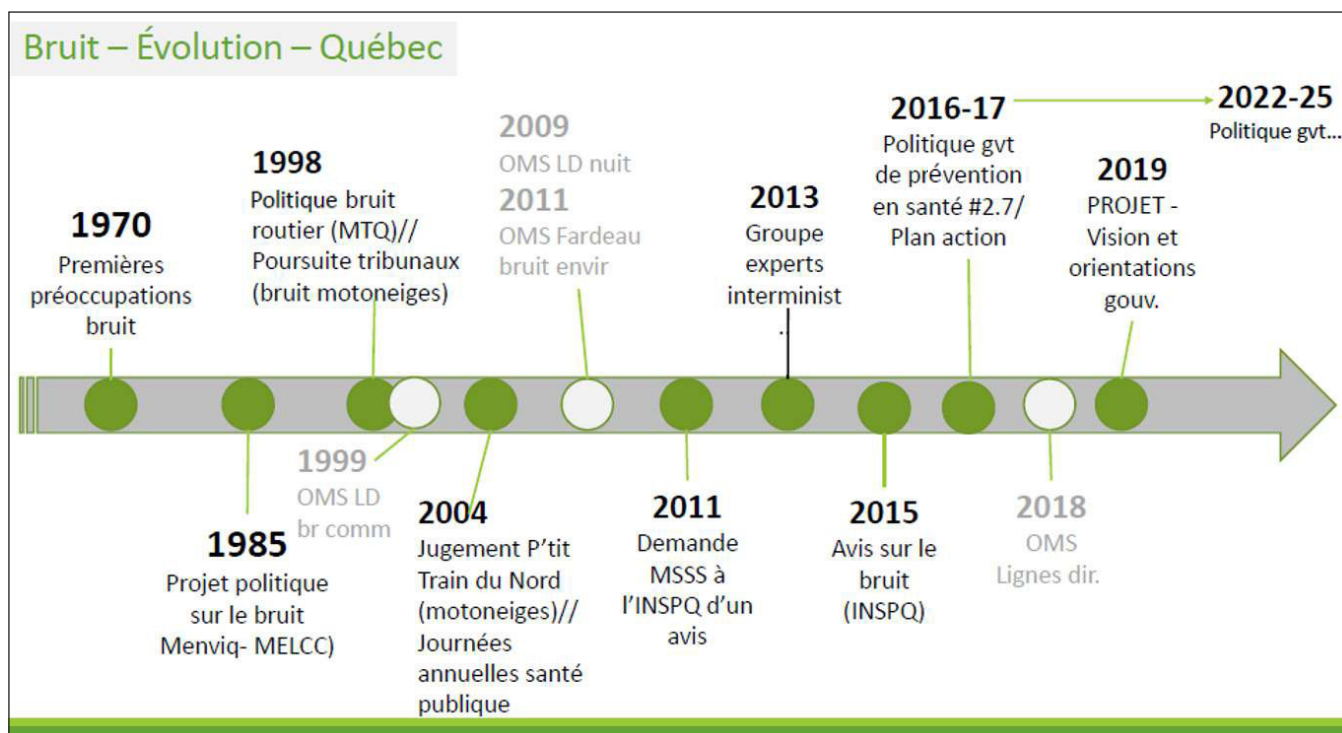
Les conséquences de l'exposition à des niveaux nuisibles de bruit sur la santé corporelle sont plus nombreuses qu'il n'y paraît et peuvent atteindre des degrés de gravité étonnants. En effet, l'édition 2022 du rapport *Frontières* révèle qu'en Europe seulement, l'exposition prolongée au bruit environnemental provoque 12 000 décès prématurés chaque année. Mais comment expliquer ce chiffre déconcertant et concevoir que la pollution sonore puisse être mortelle ? Si les pertes auditives (difficultés à communiquer au quotidien) et les acouphènes (bourdonnements ou tintements entendus dans les oreilles et ne provenant pas d'une source externe) causés par certaines activités bruyantes, comme l'écoute de musique à volume élevé ou la chasse avec des armes à feu, constituent les atteintes à la santé imputables au bruit les mieux connues, il ne faut pas perdre de vue que l'action de ce dernier ne se limite pas à l'oreille, car il est également traité par le système nerveux central. « Le bruit est un stresser, résume Richard Martin. Même si, psychologiquement, on s'habitue à un bruit, notre corps va tout de même y réagir. Il nous place dans une situation d'alerte à l'égard de possibles dangers - pas toujours réels. C'est la réponse *fight or flight* (combattre ou fuir). Le stress déclenche alors la production de certaines hormones - dites hormones de stress (adrénaline, noradrénaline, etc.) - et agit sur notre système nerveux autonome (nerf sympathique). Une production répétée d'hormones

influence directement la santé cardiovasculaire (hausse de la tension artérielle, débit cardiaque augmenté, influence sur les lipides dans le sang, sur la coagulation du sang, etc.) ce qui, lors d'une exposition chronique et sur une longue période, peut entraîner des problèmes



comme l'infarctus du myocarde, l'angine de poitrine ou des accidents vasculaires cérébraux », explique le chercheur. Les statistiques sont parlantes à ce propos : le bruit ambiant contribue à l'apparition de 48 000 nouveaux cas de cardiopathie ischémique chaque année en Europe (Aletta, 2022). De plus, les réactions physiologiques engendrées par le bruit sont aussi susceptibles d'entraîner des perturbations du sommeil ayant des effets néfastes sur la santé physique et mentale des personnes touchées (sommeil moins réparateur, somnolence, fatigue, manque de motivation, état dépressif, etc.). En 2014 sur l'île de Montréal, « un adulte sur cinq rapportait des perturbations du sommeil causées par le bruit dans l'environnement » (Kaiser *et al.*, 2017).

La problématique du manque de sommeil et ses conséquences négatives sur la santé mentale laissent entrevoir les effets psychosociaux de la pollution sonore. Le bruit est une menace pour la santé physique, mais aussi une source de dérangement, de « nuisance ». Il y a nuisance quand une personne incommodée par un bruit ressent des émotions négatives (frustration, sentiment d'impuissance, anxiété, agitation, distraction, contrariété, etc.) ou se sent obligée de prendre des mesures afin de poursuivre ses activités normalement (fermer les fenêtres, par exemple), voire de changer ces dernières. La nuisance n'est pas une maladie à proprement parler, mais elle peut considérablement nuire à la qualité de vie d'une personne et même à la performance cognitive des enfants lorsque les sources de bruit sont situées dans un milieu scolaire ou à proximité. À titre d'exemple, l'avis scientifique de l'INSPQ nous apprend que



Source : R. Martin, conférence « Bruit et santé », octobre 2022, cours SAP7005 Santé environnementale, Université Laval.

les effets chroniques du bruit des transports (routier, ferroviaire, aérien) et du bruit intérieur sur l'apprentissage des enfants à l'école causent, entre autres, un retard de lecture de deux mois chez les enfants exposés (Martin, Deshaies et Poulin, 2015).

Des notions comme celles de « dérangement » et de « nuisance » permettent de constater que, si l'aspect physique demeure important dans l'évaluation de la qualité d'un son, cette appréciation comporte indéniablement une dimension psychologique, subjective, car les sons « n'acquiescent un sens et ne produisent un effet que lorsqu'ils sont considérés du point de vue d'un auditeur », rappelle Francesco Aletta (2022). Ainsi, le milieu principalement « pollué » par le bruit, c'est avant tout le « paysage sonore », qui « englobe la manière dont les gens perçoivent, vivent et réagissent à toute la gamme des sons présents dans un lieu à un moment donné » (Aletta, 2022). Des discordances dans la manière de percevoir les sons au sein de la population sont à l'origine de conflits en lien avec l'acceptation sociale, un autre effet psychosocial important de la pollution sonore qui s'exprime sous la forme de plaintes et de recours juridiques souvent intentés par des regroupements de citoyens. On peut penser aux Pollués de Montréal-Trudeau, un comité citoyen non partisan qui entreprend des recours en actions collectives pour lutter contre le bruit aérien depuis 2013, ou encore à l'affaire de la piste de motoneige du Petit Train du Nord, au cours de laquelle des riverains ont obtenu de la Cour supérieure du Québec la fermeture de la piste et une compensation financière (*La Presse*, 19 novembre 2009). « Il y a une absence de consensus sur la tranquillité dans une société où les comportements et décisions individuelles prennent le pas sur le bien-être collectif », analyse Richard Martin. Si on demandait leur conception du bruit à des festivaliers du parc Jean-Drapeau et à des citoyens de Saint-Lambert, pour citer un autre litige largement médiatisé, les réponses risqueraient, sans surprise, de diverger fortement.

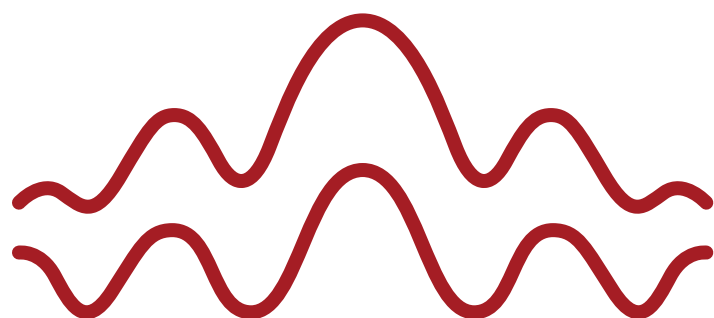




© Joani Hotte-Jean

LE BRUIT en milieu RURAL

Comme l'illustre le cas du parc linéaire du Petit Train du Nord, le manque d'acceptation sociale du bruit ambiant est particulièrement élevé dans les milieux ruraux, qui, contrairement à ce qu'on pourrait penser, ne sont pas épargnés par la pollution sonore. « Les attentes de tranquillité et de calme des résidents ruraux sont différentes (plus fortes) que celles des résidents urbains et suburbains. Ce fait est clairement montré dans une étude pancanadienne de Santé Canada publiée en 2022. De plus, ces milieux ont accès à peu de ressources pour les soutenir dans la gestion et la résolution de ces problèmes. Et comme le nombre de personnes affectées est souvent moindre que dans des milieux plus densifiés, les problèmes de bruit peuvent être sous-considérés par les décideurs locaux », indique Richard Martin. Cela explique en partie pourquoi plusieurs conflits relayés dans les médias ont pour théâtre des lieux éloignés qu'on associe habituellement à la quiétude et au silence. Des citoyens et, parfois, des municipalités se mobilisent pour préserver leur havre de paix. La nuisance liée à la pollution sonore a d'ailleurs été dénoncée en Mauricie, région à l'honneur de notre numéro d'hiver 2023, dans le cadre d'une saga judiciaire ayant opposé la Coalition contre le bruit, un groupe de citoyens, à la compagnie Bel Air Laurentien Aviation. La Coalition souhaitait obtenir des dommages-intérêts pour le bruit engendré par les vols d'hydravions touristiques au-dessus du lac à la Tortue et une injonction permanente contre la compagnie, mais a récemment été déboutée par la Cour d'appel (*Le Nouvelliste*, 17 janvier 2022).



Saviez-vous que ?

La pollution sonore peut également menacer la survie de certaines espèces animales utilisant des signaux acoustiques pour communiquer, comme les oiseaux, certaines grenouilles et certains insectes. Les animaux qui choisissent de ne pas fuir les milieux bruyants peuvent s'adapter au bruit et ainsi modifier le moment ou la fréquence (hauteur vocale) de leurs signaux, mais cela n'est pas sans conséquences : les vocalisations altérées en lien avec la reproduction sont parfois perçues comme moins attrayantes par les partenaires. L'incapacité à communiquer ou les difficultés de communication causées par le bruit sont donc susceptibles d'éliminer certaines espèces de leur habitat, ce qui risque de bouleverser l'équilibre écologique.

Source : Programme des Nations Unies pour l'environnement



Motoneiges, hydravions : l'une des principales différences entre la pollution sonore en milieu rural et celle en milieu urbain concerne les sources de bruit. « Le bruit en milieu rural est surtout associé aux sources fixes (industries, activités agricoles - parfois qui se prolongent à certaines périodes -, lieux d'enfouissement technique, parcs d'éoliennes, etc.) et au bruit des loisirs (motoneige, VTT, groupes de motocyclistes en randonnée traversant villes et villages, pistes de course, champs de tir, motomarines, etc.) », énumère Richard Martin. Selon Audrey Smargiassi, professeure titulaire au Département de santé environnementale et santé au travail de l'École de santé publique de l'Université de Montréal, le bruit du transport (routier et aérien) et celui du voisinage, très fréquents en milieu urbain, sont également présents en campagne, mais dans une moindre mesure, car les grands axes routiers et les bâtiments multilogements y sont moins nombreux. L'étalement urbain et le développement du

marché de la location touristique à court terme (sur des plateformes de type « Airbnb ») pourraient toutefois faire évoluer la situation, comme en témoignent les multiples mesures fraîchement mises en place par des municipalités des Laurentides pour contrer ce que le maire de Saint-Adolphe-d'Howard, Claude Charbonneau, qualifie de « fléau » en raison des « gangs de jeunes qui font des partys à tout casser » (*Le Devoir*, 11 octobre 2022).

Perspectives d'avenir et pistes de solutions

Le « fléau » de la pollution sonore, présent même en campagne, est-il inévitable ? Quels sont les recours possibles face au bruit environnemental ? L'avis scientifique de l'INSPQ nous apprend que de nombreuses mesures spécifiques à chaque environnement sonore existent actuellement pour lutter contre le bruit, et ce, que ce soit en agissant sur sa source, ses voies de propagation ou encore le lieu de réception, voire les récepteurs eux-mêmes. Parmi ce large éventail d'actions possibles, les

mesures axées sur la source sont les plus utilisées en raison de leur efficacité. Elles comprennent, pour prendre l'exemple du bruit des transports, les stratégies de contrôle du trafic routier, aérien et ferroviaire, l'usage de revêtements routiers et de voies ferrées à faible émission de bruit, l'amélioration de l'aérodynamisme des avions et de leurs composants, et la réduction du bruit lié

Comment mesure-t-on l'intensité des sons ?

L'intensité des sons est généralement exprimée en décibels (dB). La gamme des sons détectables par l'oreille humaine étant très vaste, l'échelle des décibels est logarithmique, c'est-à-dire qu'elle est basée sur des puissances de 10 : par rapport à un silence de 0 dB, un son de 10 dB est 10 fois plus fort, et un son de 20 dB, cent fois plus fort. Du point de vue d'un auditeur humain, une augmentation de 10 dB est perçue comme une multiplication par deux du volume.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande une limite de 55 dB pour les zones résidentielles, mais cette mesure est difficile à appliquer au Québec, car des données modélisées à partir des sources de bruit n'existent que pour certaines villes.

Quelques exemples de bruits :

- 10 dB : respiration
- 20 dB : vent léger dans les arbres
- 30 dB : conversation à voix basse
- 40 dB : bibliothèque
- 50 dB : machine à laver
- 60 dB : conversation normale
- 70 dB : aspirateur
- 80 dB : restaurant bruyant
- 90 dB : tondeuse
- 100 dB : motocyclette
- 110 dB : discothèque
- 120 dB : ambulance
- 130 dB : marteau piqueur
- 140 dB : décollage d'un avion (50 mètres)

Sources : Programme des Nations Unies pour l'environnement et
Gouvernement du Québec



à la propulsion des voitures, des trains et des avions (abandon des moteurs à combustion, freins moins bruyants, silencieux plus efficaces, etc.).

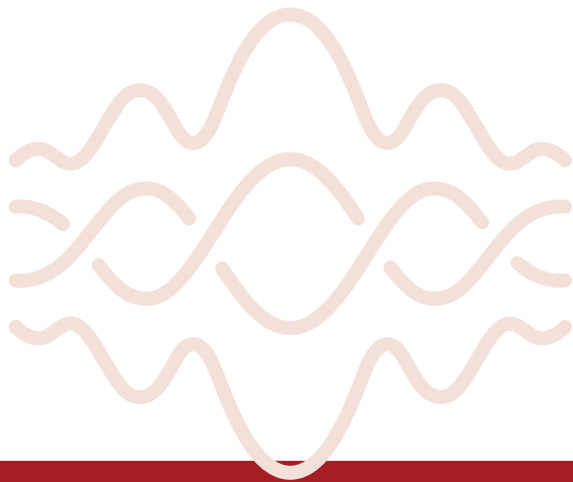
Comme le signale le rapport *Frontières 2022*, l'impact de ces mesures, qui visent à réduire le bruit rétroactivement, est toutefois limité en raison de leur nature « réactive »; il serait donc préférable de les combiner à des gestes posés en amont et d'ainsi prendre en compte les sons ambiants dans la planification et l'aménagement du territoire. « Je crois important de distancier les populations des sources de pollution. Créer des zones d'exclusion pour séparer les milieux de vie de sources comme les routes importantes, les zones de triage et les industries me semble une action essentielle », affirme Audrey Smargiassi. La chercheuse plaide également en faveur d'une plus grande production de données en lien avec le bruit environnemental au Québec et d'une harmonisation de la réglementation sur le bruit, deux facteurs qui contribueraient à la réduction, mais aussi à la prévention de la pollution sonore. « On a très peu de données pour estimer l'exposition de la population au bruit. Des informations comme les mouvements du trafic routier, ferroviaire et aérien devraient être disponibles et les municipalités, tenues de modéliser le bruit associé à toutes les sources sur leur territoire. Des cartes de bruit, si les données sources étaient disponibles, permettraient de localiser les secteurs problématiques et d'exiger des plans d'action pour réduire le bruit de ces zones. Malheureusement, chaque municipalité est tenue de réglementer le bruit, et il n'y a aucune harmonisation

sur le territoire de la province actuellement. De plus, des particularités étonnantes se retrouvent dans certains règlements », déplore-t-elle.

L'adoption d'une politique publique de lutte contre le bruit environnemental, une des principales recommandations de l'avis scientifique de l'INSPQ, permettrait une telle harmonisation en s'attaquant au défi de la dispersion des responsabilités relatives au bruit entre différents ministères et organismes. Une telle politique n'existe pas encore au Québec, mais « certaines recommandations ont été retenues dans des projets couverts dans la Politique gouvernementale de prévention en santé et dans des plans d'action interministériels », indique Richard Martin.

Le rapport du PNUE insiste quant à lui sur la nécessité d'élargir le champ d'action des politiques publiques et propose par conséquent de « réfléchir à la manière de promouvoir des sons apportant du confort » plutôt que de considérer le son uniquement « sur le plan de la gêne » (Aletta, 2022). Cette approche, dite « des paysages sonores », a eu quelques échos au Québec : dans leur cinquième recommandation, les auteurs de l'avis scientifique de l'INSPQ proposent notamment d'adopter la notion de « paysage sonore » afin de « considérer la perception du bruit dans certains lieux (incluant à la fois les grands espaces et la nature, mais aussi les villes, les quartiers et les campagnes - tout ce qui compose, au quotidien, l'environnement sonore) » (Martin, Deshaies et Poulin, 2015). Richard Martin explique : « L'approche des "paysages sonores" permet de distinguer les sons nuisibles ou nocifs, comme le bruit des véhicules sur les grandes artères, de ceux qu'on veut conserver : le bruit typique d'un quartier et des petits commerces, le chant des oiseaux dans un parc, etc. Il s'agit de valoriser et développer les sons associés aux "paysages" et de réduire ou mieux contrôler les autres. Cette approche doit cohabiter avec celle de la lutte contre la pollution par le bruit. »





En ce qui a trait à l'avenir, les deux experts contactés par *Vivre à la campagne* sont unanimes : le problème du bruit nécessitera une gestion accrue en raison de facteurs tels que la croissance de la population, la hausse des besoins de transport et de la mobilité, et les progrès de l'urbanisation. La pollution sonore aura, bien entendu, des conséquences négatives sur la santé physique et mentale de la population, mais aussi d'autres effets qui mériteraient d'être abordés davantage, notamment sur l'économie et le climat : le bruit, qui fait baisser la valeur foncière de certaines résidences, entraîne des pertes annuelles évaluées à 680 000 \$ au Québec en 2013, et la pollution sonore de même que la pollution atmosphérique ont des sources communes (le transport routier, par exemple). Il ne faut pas oublier, en outre, les paysages sonores eux-mêmes, qui sont altérés par le bruit alors que les lieux de calme et de repos se font de plus en plus rares. Même les campagnards en font déjà les frais. « Y aura-t-il encore des endroits où l'on pourra entendre des sons naturels sans interférence de bruits provenant d'activités humaines ? » demande Richard Martin.

Merci à :

- Richard Martin, conseiller scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).
- Audrey Smargiassi, professeure titulaire au Département de santé environnementale et santé au travail de l'École de santé publique de l'Université de Montréal.

Sources consultées :

Aletta, Francesco, « Écouter les villes : des environnements bruyants à des paysages sonores agréables », dans Programme des Nations Unies pour l'environnement, *Frontières 2022 : Bruit, flammes et décalages : questions émergentes d'ordre environnemental*, Nairobi, 2022, https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/38059/Frontiers_2022_FR.pdf?sequence=9&isAllowed=y (page consultée le 21 janvier 2023).

Bisson, Bruno, « Petit Train du Nord : les riverains finalement indemnisés », *La Presse*, Montréal, 19 novembre 2009, <https://www.lapresse.ca/actualites/quebec-canada/justice-et-faits-divers/200911/19/01-922999-petit-train-du-nord-les-riverains-finalement-indemnisés.php> (page consultée le 21 janvier 2023).

Gauthier Lamothe, Élo, « Les jeunes Québécois sont les moins optimistes par rapport à la crise climatique », *Le Devoir*, Montréal, 7 janvier 2023, <https://www.ledevoir.com/societe/777058/les-jeunes-quebecois-sont-les-moins-optimistes-par-rapport-a-la-crise-climatique> (page consultée le 21 janvier 2023).

Goudreault, Zacharie, « Le "fléau" des locations à court terme », *Le Devoir*, Montréal, 11 octobre 2022, <https://www.ledevoir.com/societe/transports-urbanisme/762955/laurentides-le-fléau-des-locations-a-court-terme> (page consultée le 21 janvier 2023).

Gouvernement du Québec, « Effets du bruit environnemental sur la santé », 2023, <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-du-bruit-environnemental-sur-la-sante> (page consultée le 21 janvier 2023).

Kaiser, David *et al.*, *Le bruit et la santé. État de situation – île de Montréal*, Montréal, Direction régionale de santé publique, 2017, https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Bruit/Feuillet_BRUIT_2017.pdf (page consultée le 21 janvier 2023).

Martin, Richard, Pierre Deshaies et Maurice Poulin, *Avis sur une politique québécoise de lutte au bruit environnemental : pour des environnements sonores sains*, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2048_politique_lutte_bruit_environnemental.pdf (page consultée le 21 janvier 2023).

Massicotte, Nancy, « Lac-à-la-Tortue: la Coalition contre le bruit déboutée par la Cour d'appel », *Le Nouvelliste*, Trois-Rivières, 17 janvier 2022, <https://www.lenouvelliste.ca/2022/01/18/lac-a-la-tortue-la-coalition-contre-le-bruit-deboutee-par-la-cour-dappel-eb06396019b7c6925e7048a53ec4dd55> (page consultée le 21 janvier 2023).

| découvrir

Extraits du guide Ulysse
**Les 150 plus beaux sites
de plein air du Québec**



disponible en version
papier ou numérique au
guidesulysse.com.



Découvrez quatre sites de **PLEIN AIR EN HIVER**



Pour plusieurs, l'hiver est la saison au cours de laquelle on s'amuse le plus au Québec! Les premières neiges signalent le coup d'envoi pour aller « jouer dehors » et, une fois forêts, champs et montagnes vêtus de leur épais manteau blanc, c'est avec entrain que les nombreux amateurs de plein air se livrent à leurs activités hivernales favorites. Du ski de fond à la Montagne Coupée ou à Morin-Heights au *fatbike* dans le parc de la Gatineau ou au mont Sainte-Anne en passant par la raquette à la station Mont Grand-Fonds ou dans la réserve faunique de Matane, la marche hivernale au parc de la Rivière-du-Moulin, le ski alpin et la planche à neige à Bromont et au Massif de Charlevoix, le patin au Domaine Enchanteur, ou encore les excursions en traîneau à chiens au mont Gosford, le ski nordique au parc national des Monts-Valin et l'escalade de glace à Saint-Donat ou dans les collines Kékéko, les possibilités s'étirent à l'infini.



Mauricie



Le Domaine Enchanteur Notre-Dame-du-Mont-Carmel

► Pour qui?

Pour les familles à la recherche d'une activité de plein air à la fois originale et accessible.

► Pourquoi en hiver?

C'est au cœur de l'hiver, en janvier et en février, que les conditions de la glace sont les meilleures.

► Des activités à ne pas manquer

Le patin, la raquette, la randonnée pédestre et l'observation des animaux.

La petite municipalité de Notre-Dame-du-Mont-Carmel recèle un îlot totalement féerique durant la saison hivernale : le Domaine Enchanteur, aussi connu sous le nom de Domaine de la forêt perdue, déroulant 15 km de sentiers glacés à parcourir qui serpentent à travers la forêt. En soirée, on y patine dans l'ambiance magique que créent les jeux d'éclairages colorés installés sur la moitié du parcours. Une expérience exceptionnelle à ne pas manquer!





© Hélène Bassaraba



© Hélène Bassaraba

Ce lieu unique en son genre réserve des heures de plaisir à patiner dans les méandres d'un labyrinthe glacé, méticuleusement entretenu à l'aide d'une surfaceuse. Le long du sentier, on observe entre autres des cervidés, émeus, chèvres, moutons et lamas, qu'on peut nourrir avec de la moulée vendue à l'accueil. Un sentier balisé de 4,5 km accueille aussi les raquetteurs. On peut louer des patins, casques, raquettes et traîneaux sur place.

Le site compte des aires de pique-nique, un comptoir de restauration et offre de l'hébergement. Le stationnement est gratuit et les chiens sont les bienvenus autant dans les sentiers que dans les bâtiments, en échange d'un don libre.

Site internet : <https://www.domainenchanteur.com/>



Bon à savoir

Le prix d'entrée donne droit à un produit de la ferme: miel, sirop d'érable, marinades, sucreries.

© Hélène Bassaraba

Cantons-de-l'Est

Le mont Gosford Saint-Augustin de Woburn

► Pour qui?

Pour tous les amateurs de sports d'hiver qui apprécient une nature généreuse, loin des foules.

► Pourquoi en hiver?

Dans cette région reconnue pour son généreux couvert neigeux persistant, la saison hivernale s'étire plus qu'ailleurs. Les nuits froides et exemptes de vapeur d'eau révèlent un impressionnant ciel étoilé.

► Des activités à ne pas manquer

La randonnée jusqu'au sommet du mont Gosford, partant de l'accueil, emprunte les sentiers SF1, 8 et 6, formant un parcours de 14 km de calibre intermédiaire (vous pouvez aussi effectuer une boucle de 18 km, mais cela est plus exigeant).

NOTE DE VIVRE À LA CAMPAGNE :

Cela prend une excellente forme physique et une bonne préparation de votre matériel pour gravir le sommet en hiver. La température peut changer subitement et le froid ainsi que le vent en haut sont intenses.





© Sentiers frontaliers



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Le réseau cellulaire n'est pas fiable dans le secteur Gosford. Un dispositif de communication par satellite est recommandé.
- La carte des sentiers du secteur Gosford est sur [AVENZA](#).
- À toutes les intersections, validez votre position et attendez votre groupe. Si le parcours et/ou les conditions s'avèrent trop difficiles, il n'y a pas de honte à rebrousser chemin. Les montagnes vous attendront.
- Il est impératif d'avoir de l'équipement de survie dans cet arrière-pays qui est très rude et dangereux pour les non-initiés.
- Contribuez à la pérennisation des Sentiers frontaliers [en visitant leur site web](#) pour faire un don et/ou devenir membre. Votre carte de membre annuelle vous donne un accès piétonnier gratuit sur le territoire Gosford.

Le mont Gosford, qui fait partie de la chaîne des Appalaches, trône à 1 193 m d'altitude, ce qui en fait la septième plus haute montagne du Québec. Au cœur d'une zone d'exploitation contrôlée (ZEC) de 61 km², son sommet offre une vue panoramique sur le massif du Mont-Mégantic à l'ouest, le lac Mégantic au nord et les montagnes du Maine et du New Hampshire, aux États-Unis, à l'est. La réserve écologique au sommet protège la grive de Bicknell et son aire de nidification.

L'entrée principale du territoire se situe au poste d'accueil Gosford, tout au bout d'un chemin au nom évocateur : le rang Tout-de-Joie. En hiver, la forêt, constituée d'une sapinière à oxalide de montagne et d'une sapinière à épinette rouge, entraîne le randonneur dans un monde où les arbres recouverts d'un épais couvert de neige montent la garde tout au long des 40 km de sentiers.

Les amateurs de ski hors-piste peuvent utiliser les mêmes tracés, et surtout s'éclater hors des



© Sentiers frontaliers

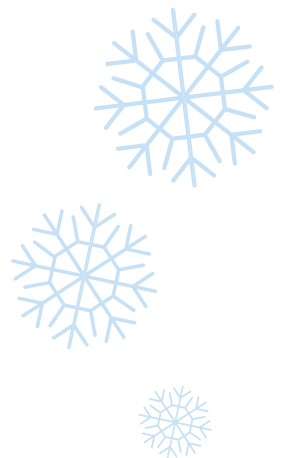
sentiers battus ou même utiliser les chemins forestiers, que fréquentent toutefois les adeptes de la randonnée en traîneau à chiens et les motoneigistes. Notez cependant qu'il est interdit de mettre les pieds dans la réserve écologique du sommet.

La ligne de séparation des eaux forme une borne naturelle ayant largement déterminé le tracé de la frontière canado-américaine qui borde le territoire. On peut ainsi explorer cette zone déboisée, pourvu que l'on demeure du côté canadien!

Site internet : <https://montgosford.com/>

Bon à savoir

L'organisme sans but lucratif Les Sentiers frontaliers (www.sentiersfrontaliers.qc.ca) entretient les pistes de randonnée et s'efforce d'assurer l'accès à 135 km de sentiers dans la région. Pour l'aider à assurer la pérennisation du réseau, les randonneurs sont invités à devenir membres ou à faire une contribution volontaire.



Lanaudière



Le parc régional de la Forêt Ouareau Notre-Dame-de-la-Merci

► Pour qui?

Il y en a pour tous les goûts ici, tant pour les skieurs et raquetteurs d'un jour que pour les adeptes de longues sorties avec coucher en refuge. Certains refuges se trouvent assez proches de l'entrée pour initier les jeunes à la « longue » randonnée.

► Pourquoi en hiver?

Les amateurs de belle neige trouveront ici certaines des plus belles conditions hivernales du Québec.

► Des activités à ne pas manquer

Le ski de fond sur pistes tracées ou hors-piste et la raquette en hiver; la randonnée pédestre, le canot, le kayak, l'escalade, la pêche et le camping (135 sites), du printemps à l'automne.



© Parc régional de la Forêt Ouareau



Refuge Prud'homme. © Parc régional de la Forêt Ouareau



© PaRQ JF Girard

Couvrant un peu plus de 150 km² de terrain montagneux, le parc régional de la Forêt Ouareau fait partie des six parcs régionaux que compte la MRC de la Matawinie. On y accède par quatre entrées établies dans les secteurs du Massif, de la Grande-Jetée, de la Grande-Vallée, du Pont Suspendu et des Contreforts. Les municipalités de Chertsey, Entrelacs, Notre-Dame-de-la-Merci, Saint-Côme et Saint-Alphonse-de-Rodriguez se partagent ce territoire.

Ce parc, que traverse la magnifique rivière Ouareau, recèle plusieurs lacs sauvages. Il reste ouvert à l'année, sauf le secteur Grande-Jetée, fermé en hiver.

L'entrée principale dotée d'un poste d'accueil se trouve sur la route 125, juste au sud de Notre-Dame-de-la-Merci. Ce secteur du parc abrite entre autres le réputé sentier du Massif, long de 20 km, qui constitue une portion du Sentier national. Accessible en raquettes l'hiver, il rejoint le secteur du Pont Suspendu.

Le parc recense 120 km de sentiers multifonctionnels pour la marche, le vélo, le ski de fond et la raquette, de niveaux facile, intermédiaire et difficile. Huit refuges (dont cinq dans le secteur du Massif) et des sites de camping rustique permettent aux randonneurs et aux skieurs d'allonger leur séjour.

Bon à savoir

On peut accéder au secteur du Pont Suspendu, même quand il est fermé en hiver, à partir d'un petit stationnement déneigé situé à la jonction de la route 347 et du chemin de la Forêt Ouareau.

Les sorties de deux à quatre jours étant assez populaires, les adeptes de ces longues randonnées peuvent se prévaloir d'un service de transport de bagages depuis l'accueil à un refuge, ou encore de refuge en refuge.

Concentrés dans le secteur du Massif, les sentiers de ski de fond se répartissent en 11 pistes de 5 à 15 km tracées à double sens ou à sens unique dans l'axe ouest-est, du stationnement principal au lac Toussaint. Le parc entretient aussi 30 km de pistes pour la pratique du ski de fond classique ou nordique et 35 km pour la raquette. La portion du Sentier national, entre les secteurs du Massif et du Pont Suspendu, constitue l'une des randonnées de choix en raquettes.



Montérégie

Le centre écologique Fernand-Seguin Châteauguay



► Pour qui?

Pour les familles qui souhaitent faire une excursion de plein air accessible, avec ou sans équipement, dans une forêt enveloppante.

► Pourquoi en hiver?

Pour déambuler paisiblement dans de jolis sentiers bien entretenus au cœur d'une forêt enneigée.

► Des activités à ne pas manquer

Le ski de fond, la marche hivernale, la glissade, la raquette, la randonnée pédestre et l'observation de la nature.

Aménagé à l'ouest de la rivière Châteauguay, le centre écologique Fernand-Seguin s'étend sur un vaste boisé attrayant où il fait bon pratiquer la marche hivernale, la raquette ou le ski de fond tout en découvrant les différentes essences qui le composent.

Géré par Héritage Saint-Bernard, le centre fait partie du réseau de parcs de la Ville de Châteauguay. Une érablière à caryers le domine, dont certains spécimens ont plus de 150 ans.



Centre écologique Fernand-Seguin. © Dominic Gendron.

Ce site paisible comprend un réseau de ski de fond de cinq sentiers faciles de longueurs variant entre 2,7 km à 6 km totalisant 17,5 km. Parmi eux, 6 km sont tracés pour le pas de patin. Les amoureux de la raquette profitent pour leur part de deux sentiers (longueur totale de 4 km) permettant de faire des boucles.

Site internet : <https://cefseguin.com/>



Centre écologique Fernand-Seguin. © Dominic Gendron.

Bon à savoir

Communicateur hors pair, Fernand Seguin (1922-1988) fut l'un des précurseurs de la vulgarisation scientifique au Québec. Son engagement, ses chroniques et ses émissions de télévision empreintes d'humour et de philosophie lui ont valu de recevoir le prestigieux prix Kalinga en vulgarisation scientifique de l'UNESCO en 1977.

A promotional banner for a contest. On the left is a book cover titled 'Les 150 plus beaux sites de plein air du Québec' by ULYSSE, featuring a scenic view of a river valley. The main text reads 'CONCOURS' in large yellow letters, followed by 'Collaboration entre' and the logos for 'vivre à la campagne' and 'ULYSSE le plaisir de mieux voyager'. A mouse cursor points to the text 'Participez en cliquant ici!'. At the bottom, a green bar contains the text: 'LE CONCOURS PRENDRA FIN LE 9 AVRIL 2023 À MINUIT ET LE TIRAGE AURA LIEU LE 10 AVRIL 2023'.

CONCOURS
Collaboration entre

Participez en cliquant ici!

vivre à la campagne
et
ULYSSE
le plaisir de mieux voyager

**LE CONCOURS PRENDRA FIN LE 9 AVRIL 2023
À MINUIT ET LE TIRAGE AURA LIEU LE 10 AVRIL 2023**

Québec
YACHTING^{MD}

Concours

PRINCECRAFT

À GAGNER

Abonnez-vous au magazine numérique Québec Yachting et courez la chance de gagner 1 casquette et 1 cache-cou de Princecraft. UNE VALEUR DE 32 \$



1 casquette



1 cache-cou

Abonnez-vous au magazine numérique, c'est GRATUIT !



CLIQUEZ ICI



POUR LES PASSIONNÉS PAR

DES PASSIONNÉS

QUAD - MOTO - BATEAU - MOTONEIGE - VR



Du nouveau contenu
toutes les semaines



Des reportages vidéo exclusifs



Des actualités VL



Et bien plus!

LE TOUT **GRATUITEMENT** SUR ZONE TOUT TERRAIN!