



# Info Métis

## Bulletin municipal

### Activités hivernales

#### Randonnée aux flambeaux

24 février

19h - 20h30 Derrière l'école l'Envol

Prêt de raquettes sur place.

Suivi d'un feu de joie avec guimauves et chocolat chaud.

#### Glissade Boule Rock

25 février

13h30 - 16h



Pour toutes les informations consultez la page Facebook du Comité des loisirs de Métis-sur-Mer

### Taxes municipales

Voici les dates à venir pour les 3 versements des comptes de taxes à venir:

18 mars

25 juin

16 septembre

Les comptes seront dans la poste vendredi le 23 février.  
Il est possible de contacter le bureau municipal pour en obtenir une copie par courriel.

### Remerciement à nos commendants

Les entreprises S. Dion (dénouement)

Artisan du veinage  
ÉBÉNISTE  
depuis 2019  
CHARLES BLANCHETTE

Shell Super Soir  
Dépanneur Métis-sur-Mer

ÉPICERIE Ralte  
100 ans

LES ALLÉES DU BOULEVARD

Stéphanie Soucy Conseillère indépendante Épicure

Mireille Giroux conseillère de beauté indépendante Mary Kay

# Communautaire

---

## « Bébécologique! »

On va le dire froidement : Un bébé, ça pollue. Les couches, les jouets, les vêtements, la nourriture à moitié mangée, jetée sur le plancher, que vous devez repousser le chien pour qu'il n'en mange pas parce que ça peut lui donner des maux qui courent... la joie d'être parent! Voici quelques trucs et astuces pour réduire vos déchets avec votre nouveau-né et ainsi être Bébécologique (ne cherchez pas, ça n'existe pas comme terme et on ne devrait pas le réutiliser...)

**Couches lavables :** Chaque bébé utilisant des couches jetables génère environ une tonne de déchets durant ses premières années et chaque couche prendra 300 ans à se décomposer. Belle façon de commencer dans la vie! La solution : Les couches lavables. Il existe une multitude de page web et de groupe Facebook pour vous accompagner dans la démarche, mais en bref chaque couche lavable a une pochette dans laquelle on insère un insert absorbant pour le liquide et on dépose un tissu jetable pour le solide. On met ensuite la couche à l'enfant. Quand c'est plein, on lui retire comme une couche normale. On jette le tissu jetable avec le solide et on sépare l'insert absorbant de la couche avant de tout disposer dans un sac pour le lavage. On lave et on plie le tout pour la prochaine utilisation. Et si on envoie l'enfant à la garderie? Pour l'avoir vécu, la personne responsable disposait des couches au complet dans un sac hermétique et on s'en occupait le soir à la maison. Aussi simple que ça. En plus, plusieurs municipalités offrent une subvention pour l'achat de couches lavables!

**Achetez de seconde main :** Au-delà d'être écologique, c'est très économique. Que vous cherchiez du mobilier (couchette, table à langer, etc.), des articles pour bébé, des jouets, des vêtements : Tout existe de seconde main. Regardez les friperies, Marketplace, les écocentres, la Ressourcerie : Tout. Existe. De. Seconde. Main. Sans surprise, un bébé ne voit pas la différence entre un vêtement de seconde main et un acheter neuf au magasin! Quand le vêtement devient trop petit, vous pouvez le donner au prochain ou même le revendre afin de récupérer votre investissement.

**Bac brun :** Lors de notre dernière campagne porte-à-porte, nous avons fait un sondage pour savoir qui participe au bac brun. Les jeunes familles étaient celles qui participent le moins alors que malheureusement, c'est celles qui génèrent le plus de matières compostables en raison des repas plus gros, des assiettes non terminées, etc. La raison était le manque de temps. Pourtant, il n'est pas plus long de mettre les restes d'une assiette dans le bac brun qu'à la poubelle. La solution pour favoriser le bon geste est souvent de rendre plus accessible le bac à compost. Nous vous invitons à faire une petite réflexion de votre organisation et vous verrez qu'il sera aussi facile d'utiliser le bac brun!

À la prochaine!



[www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca)

# Communautaire



Régie intermunicipale de traitement  
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES  
MRC de La Matapédia et de La Mitis  
www.ecoregie.ca

## Le mot vert du mois de la part de Vincent Dufour, DG

**L'année dernière, nous avons fait un petit exercice afin de démontrer qu'il y avait une économie à faire en réduisant tous ensemble nos déchets. Puisque ça avait un franc succès, on recommence cette année mais avec les chiffres de 2024!**

**En 2024, les coûts de traitement de nos matières résiduelles seront de :**

- Poubelle (enfouissement) : 186 \$/tonne
- Bac bleu (recyclage) : ~0 \$/tonne (compenser à 100%)
- Bac brun (compostable) : 25 \$ par habitant, peu importe la quantité

**Voici le scénario :** On fait un gros party et il reste à la fin 1 tonne de bouteilles d'eau vides, 1 tonne de gobelets de café en styromousse et 1 tonne de muffins (on a mal calculé nos quantités).

Si on envoie tout à la poubelle, ça fera 3 tonnes multipliés par 186 \$/tonne (558 \$) et l'on additionne le 25\$ par habitant du bac brun qui est fixe, peu importe la quantité. Ça représente un coût de 583 \$ pour tout envoyer à la poubelle.

Disons qu'on veut bien faire et que l'on trie nos matières, donc les bouteilles d'eau vont dans le bac bleu (0\$), les muffins dans le bac brun (25\$) et puisque les gobelets en styromousse ne sont pas recyclables, ils vont à l'enfouissement (186\$). Ça donne un coût de 211 \$, **soit une économie de 372 \$ juste en triant bien nos matières.**

Finalement, imaginons encore une fois que l'on tri adéquatement les bouteilles (0\$) et les muffins (25\$), mais qu'au lieu d'utiliser des gobelets à café en styromousse, on réduit à la source en utilisant des tasses lavables qu'on a à la maison (gratuit). Ça donne un coût de 25 \$! **Une économie de 558 \$ en réduisant simplement à la source une matière qui n'avait pas lieu d'être.**

Même scénario, trois solutions différentes, trois prix différents. À vous de faire le choix sur combien vous préférez payer! Pour vous aider à réduire vos déchets, consultez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca).

---

## Reiki and Yoga with Barbara Pearce

### Reiki or sound healing

Reiki \$70 pour 45-50 minutes – Reçu d'assurance inclus.

Sound Healing \$80 pour 60 minutes – Reçu d'assurance inclus.



### Zoom Chair Yoga Classes

Mardi 10:30 – 11:15 a.m. (45 minutes)

### Zoom Floor Yoga

Lundi, mercredi et vendredi  
11:30 – 12:30 (1 heure)

[bp@barbarapearceyoga.com](mailto:bp@barbarapearceyoga.com)

Location: 279 Station

Telephone: 418-936-3171

[www.barbarapearceyoga.com](http://www.barbarapearceyoga.com)

N.B. Les services sont en anglais.

# Communautaire

---

## Élisabeth Bouchard Bernier a remporté le titre de finaliste pour le prestigieux concours Musicounts

Un concours qui honore chaque année un professeur de musique canadien exceptionnel. Élisabeth est la 2e finaliste québécoise depuis le lancement de ce concours en 2005. Le résultat du ou de la grand(e) gagnant(e) sera annoncé au Juno Music Awards le 24 mars à Halifax. Le gagnant recevra la statuette JUNO Awards, un prix de 10 000\$, une subvention pour le programme de musique et pour l'école.

### Biographie :

Née en à Métis-sur-mer, Elisabeth Bouchard-Bernier a débuté le piano en cours privé à l'âge de 9 ans. Tout en poursuivant ses études de piano, au secondaire, elle a fait partie d'une concentration harmonie en jouant du saxophone alto. Elisabeth a fait ses études au Conservatoire de musique de Rimouski et à l'Université du Québec à Rimouski où elle obtient un baccalauréat en interprétation du saxophone et un baccalauréat en enseignement de la musique. Tout au long de ses études, elle s'est beaucoup impliquée au sein du Conservatoire. Après une halte d'un an à Montréal au Collège international Marie-de-France, Élisabeth a déménagé en Abitibi-Témiscamingue en 2015. Elle enseigne à l'École des Explorateurs dès son arrivée.

Élisabeth est une femme de projets : Harmonie des Explorateurs, implications dans la région, vice-présidente de la FAMEQ. En novembre 2023, elle a lancé son Balado FAMEQ : Des profs de musique à votre portée!

Élisabeth Bouchard-Bernier a reçu à deux reprises la bourse Musicount Band Aid pour son école.. Elle exerce du leadership dans son milieu scolaire. Dans sa classe, Élisabeth aide ses élèves à travailler leurs émotions et les réguler.

---

## Club de Golf et Tennis Cascade / Directeur de club

Appel aux dirigeants actuels ou futurs!

Le Cascade Golf & Tennis Club (le "Club") a le plaisir de lancer un appel à candidatures pour le poste de directeur de club. Il s'agit d'un poste saisonnier, dont les fonctions principales s'exercent de mai à octobre, avec quelques responsabilités pendant la saison hivernale.

Le directeur du club est directement rattaché au conseil d'administration du club. Le candidat préféré résidera localement et possédera de solides compétences en matière de gestion et d'administration, ainsi que la capacité de favoriser un environnement de travail positif et encourageant. Le directeur supervise une petite équipe d'employés saisonniers chargés de l'entretien du club house, du pro shop, de la cantine et de l'organisation des leçons de golf et de tennis et des activités pour les juniors. Il s'occupe de la paie, de la facturation des membres, des taxes et des achats pour le club, la facturation des membres, les taxes et les achats du club.

La maîtrise de l'anglais est un atout.

Les personnes intéressées sont invitées à envoyer leur CV et leur manifestation d'intérêt par courrier électronique à **emploiscgtc@gmail.com**. Pour plus d'informations, visitez le site Internet du club à l'adresse **cascadegolfandtennisclub.com**.

# Activités

**Carnaval familial du**  
Café   
**LA CAISSE**  
Café communautaire sans but lucratif

**Samedi le 24 février 2024 dès 9h**  
Centre communautaire Gabriel-Raymond  
117, route 132 Baie-des-Sables

<b>Pond hockey</b>	<b>Souque à la corde</b>	<b>Concours de bonhomme de neige</b>
<b>Glissade</b>	<b>Feu de joie</b>	
<b>Diner hot-dog</b>	<b>Souper spaghetti</b>	<b>Maquillage pour les enfants</b>
<b>Tournoi de ruff</b>	<b>Soirée dansante</b>	

**Sponsors:** La Ruche, Maxi Matane, IGA, Canadian Tire, Desjardins, DEM, Kristina Michaud, Pascal Bérubé, MRC de La Matanie, D'AUTEUIL.

## HORAIRE DE LA JOURNÉE

Samedi le 24 février 2024

Activités	Heures	Commanditaires
<b>Pond Hockey</b>	9h à 12 h	Matériaux G. Ouellet
<b>Glissade</b> Surveillance sur place	10h à 14h	Pascal Bérubé Député de Matane-Matapédia
<b>Diner hot dogs sur BBQ</b>	11h30 à 13h	IGA Marché Lafontaine Maxi Lamarre gaz industriel - propane Dépanneur chez B. - chocolat chaud
<b>Tournoi de «Ruff»</b> Inscription jusqu'à 13 h Contribution demandée : 5 \$	13h à 17h	Développement économique de la Matanie
<b>Jeux de société</b> Vous pouvez apporter vos jeux	13h à 17h	
<b>Compétition de souque à la corde</b>	14h à 16h	Kristina Michaud Député Avignon - La Mitis- Matane- Matapédia
<b>Feu de joie et vin chaud</b>	16h à 19h30	Les pompiers de Baie-des-Sables Dépanneur chez B - chocolat chaud
<b>Souper spaghetti 15,00\$</b> Enfant de moins de 10 ans gratuit	À partir de 17h	Projet la Ruche Épicerie St-Gelais Fromagerie du Littoral
<b>Remise des prix</b>		Durant le souper
<b>Paroles de nos représentants politiques</b>	19h15 à 19h30	
<b>Soirée « Entre-nous »</b>	20h à 22 h	Les Entreprises D'Auteuil
<b>Jeux pour les tout-petits</b> maquillage, bricolage, module extérieur...	Toute la journée	Caisse Desjardins de Mont-Joli-Est de La Mitis Canadian tire
<b>Concours de bonhommes-de-neige</b> Prix de participation offerts par le Café La Caisse	Toute la journée	MRC de La Matanie
<b>Prise de photos</b>		Les participants et les participantes sont invités à prendre des photos au cours de la journée et de les faire parvenir au café pour un éventuel diaporama.



# Info Métis

## Municipal bulletin

### Winter fun

#### Torchlight hike

February 24th

19h - 20h30 Behind school l'Envol

Snowshoes available on site.

Followed by a bonfire with marshmallows and hot chocolate.

#### Boule Rock snow slides

February 25th

13h30 - 16h



For more information, visit the Comité des loisirs de Métis-sur-Mer Facebook page.

### Municipal taxes

Here are the dates for the 3 upcoming tax instalments:

March 18

June 25

September 16

The bills will be in the mail on Friday, February 23.

You can contact the municipal office to obtain a copy by e-mail.

## Thank you to our event sponsors



# Community

---

## « Bébécologie! »

Let's put it bluntly: babies pollute. The diapers, the toys, the clothes, the half-eaten food thrown on the floor, that you have to fend off the dog so he doesn't eat it because it can give him running pains... the joy of parenthood! Here are a few tips and tricks to reduce your waste with your newborn and be Bébécologique (don't look it up, there's no such term and we shouldn't use it again...)

**Cloth diapers:** Every baby who uses disposable diapers generates around a ton of waste during his or her first years, and each diaper will take 300 years to decompose. What a way to start out in life! The solution: Cloth diapers. There are plenty of web pages and Facebook groups to help you get started, but in short, each cloth diaper has a pocket into which you insert an absorbent insert for the liquid and a disposable cloth for the solid. The diaper is then placed on the child. When it's full, it's removed like a normal diaper. Throw away the disposable cloth with the solid and separate the absorbent insert from the diaper before placing everything in a bag for washing. Wash and fold for next use. What if we send the child to daycare? In my experience, the person in charge put the whole diaper in an airtight bag and we took care of it at home in the evening. Simple as that. What's more, many municipalities offer a subsidy for the purchase of cloth diapers!

**Buy second-hand:** Beyond being environmentally friendly, it's also very economical. Whether you're looking for furniture (cribs, changing tables, etc.), baby items, toys, clothes: Everything is available second-hand. Look at thrift shops, Marketplace, ecocentres, Ressourcerie: Everything. Exist. From. Second. Hand. Unsurprisingly, a baby can't tell the difference between a second-hand garment and something new from the store! When the garment runs out, you can give it to the next person or even resell it to recoup your investment.

**Brown bin:** During our last door-to-door campaign, we conducted a survey to find out who participates in the brown bin. Younger families were the least likely to participate, but unfortunately, they're the ones who generate the most compostable material due to larger meals, unfinished plates, etc. The reason was lack of time. And yet, it doesn't take any longer to put leftovers in the brown bin than it does to put them in the garbage. The solution to encourage the right thing to do is often to make the compost bin more accessible. We invite you to give your organization a little thought, and you'll see that it will be just as easy to use the brown bin!

Until next time!



[www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca)

# Community

---



Régie intermunicipale de traitement  
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES  
MRC de La Matapédia et de La Mitis  
[www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca)

## Green word of the month from Vincent Dufour, General Manager

**Last year, we did a little exercise to show how much we could save by reducing our waste together. Since it was a great success, we're doing it again this year, but with 2024 figures!**

**In 2024, the cost of processing our residual materials will be :**

Garbage (landfill): \$186/tonne

Blue bin (recycling): ~\$0/tonne (100% offset)

Brown bin (compostable): \$25 per capita, regardless of quantity.

**Here's the scenario:** We throw a big party and end up with 1 ton of empty water bottles, 1 ton of Styrofoam coffee cups and 1 ton of muffins (we miscalculated our quantities).

If we send everything to the garbage can, that's 3 tonnes multiplied by \$186/tonne (\$558), plus the \$25 per capita for the brown bin, which is fixed regardless of quantity. **This represents a cost of \$583 to send everything to the garbage can.**

Let's say we want to do the right thing and sort our materials, so water bottles go in the blue bin (\$0), muffins in the brown bin (\$25) and, since Styrofoam cups aren't recyclable, they go in the landfill (\$186). This adds up to a **cost of \$211, for a savings of \$372 just by sorting our materials properly.**

Finally, let's imagine once again that we properly sort bottles (\$0) and muffins (\$25), but instead of using Styrofoam coffee cups, we reduce at source by using washable cups we have at home (free). **The cost is \$25! A saving of \$558 simply by reducing at source a material that didn't have to be used.**

Same scenario, three different solutions, three different prices. It's up to you to decide how much you'd like to pay! To help you reduce your waste, visit [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca).

---

## Reiki and Yoga with Barbara Pearce

### Reiki or sound healing

Reiki \$70 for 45-50 minutes – insurance receipts provided  
Sound Healing \$80 for 60 minutes – insurance receipts provided.



### Zoom Chair Yoga Classes

Tuesdays 10:30 – 11:15 a.m. (45 minutes)

### Zoom Floor Yoga

Mondays, Wednesdays and Fridays  
11:30 – 12:30 (1 hour)

[bp@barbarapearceyoga.com](mailto:bp@barbarapearceyoga.com)

Location: 279 Station  
Telephone: 418-936-3171  
[www.barbarapearceyoga.com](http://www.barbarapearceyoga.com)



# Community

---

## Élisabeth Bouchard Bernier is a finalist in the prestigious Musicounts competition

Each year, the competition honors an outstanding Canadian music teacher. Élisabeth is the 2nd Quebec finalist since the competition was launched in 2005. The grand prize winner will be announced at the Juno Music Awards on March 24 in Halifax. The winner will receive the JUNO Awards statuette, a \$10,000 prize, a grant for the music program and for the school.

### Biography:

Born in Métis-sur-mer, Elisabeth Bouchard-Bernier began private piano lessons at the age of 9. While pursuing her piano studies, in high school she was part of a harmony concentration playing alto saxophone. Elisabeth studied at the Conservatoire de musique de Rimouski and at the Université du Québec à Rimouski, where she obtained a bachelor's degree in saxophone performance and a bachelor's degree in music education. Throughout her studies, she was very involved with the Conservatoire. After a one-year stopover in Montreal at Collège international Marie-de-France, Élisabeth moved to Abitibi-Témiscamingue in 2015. She has been teaching at the École des Explorateurs since her arrival. Élisabeth is a woman of many projects: Harmonie des Explorateurs, involvement in the region, vice-president of FAMEQ. In November 2023, she launched her FAMEQ Podcast: Music teachers at your fingertips!

Élisabeth Bouchard-Bernier has twice received the Musicount Band Aid bursary for her school... She is a leader in her school environment. In her classroom, Élisabeth helps her students work through and regulate their emotions.

---

## Cascade Golf & Tennis / Club Manager

Calling existing or future management leaders!

Cascade Golf & Tennis Club (the "Club") is pleased to invite applications for the position of Club Manager. The position is seasonal, with main duties from May – October, with a few responsibilities during the winter season.

The Club Manager reports directly to the Club's Board of Directors. The preferred candidate will reside locally and possess solid management and administrative skills, as well as the ability to foster a positive and supportive work environment. The Manager supervises a small staff of seasonal employees responsible for maintaining the club house, a pro shop, a canteen and for providing golf and tennis lessons and junior activities. The Manager will handle the payroll, member invoicing, taxes and procurement for the Club.

Proficiency in the English language is an asset.

Interested individuals are encouraged to email their CV and expression of interest to:

**emploiscgtc@gmail.com**. For more information, visit the Club's website at **cascadegolfandtennisclub.com**

# Activities

**Carnaval familial du**  
Café **LA CAISSE**  
Café communautaire sans but lucratif

**Samedi le 24 février 2024 dès 9h**  
Centre communautaire Gabriel-Raymond  
117, route 132 Baie-des-Sables

<b>Pond hockey</b>	<b>Souque à la corde</b>	<b>Concours de bonhomme de neige</b>
<b>Glissade</b>	<b>Feu de joie</b>	
<b>Dîner hot-dog</b>	<b>Souper spaghetti</b>	<b>Maquillage pour les enfants</b>
<b>Tournoi de ruff</b>	<b>Soirée dansante</b>	

**Sponsors:** La Ruche, Maxi Matane, Littoral, IGA, Canadian Tire, MRC de La Matanie, Desjardins, DEM, Kristina Michaud, Pascal Bérubé, D'AUTEUIL.

## HORAIRE DE LA JOURNÉE

Samedi le 24 février 2024

Activités	Heures	Commanditaires
<b>Pond Hockey</b>	9h à 12 h	Matériaux G. Ouellet
<b>Glissade</b> Surveillance sur place	10h à 14h	Pascal Bérubé Député de Matane-Matapédia
<b>Dîner hot dogs sur BBQ</b>	11h30 à 13h	IGA Marché Lafontaine Maxi Lamarre gaz industriel - propane Dépanneur chez B. - chocolat chaud
<b>Tournoi de «Ruff»</b> Inscription jusqu'à 13 h Contribution demandée : 5 \$	13h à 17h	Développement économique de la Matanie
<b>Jeux de société</b> Vous pouvez apporter vos jeux	13h à 17h	
<b>Compétition de souque à la corde</b>	14h à 16h	Kristina Michaud Député Avignon - La Mitis- Matane- Matapédia
<b>Feu de joie et vin chaud</b>	16h à 19h30	Les pompiers de Baie-des-Sables Dépanneur chez B - chocolat chaud
<b>Souper spaghetti 15,00\$</b> Enfant de moins de 10 ans gratuit	À partir de 17h	Projet la Ruche Épicerie St-Gelais Fromagerie du Littoral
<b>Remise des prix</b>		Durant le souper
<b>Paroles de nos représentants politiques</b>	19h15 à 19h30	
<b>Soirée « Entre-nous »</b>	20h à 22 h	Les Entreprises D'Auteuil
<b>Jeux pour les tout-petits</b> maquillage, bricolage, module extérieur...	Toute la journée	Caisse Desjardins de Mont-Joli-Est de La Mitis Canadian tire
<b>Concours de bonhommes-de-neige</b> Prix de participation offerts par le Café La Caisse	Toute la journée	MRC de La Matanie
<b>Prise de photos</b>		Les participants et les participantes sont invités à prendre des photos au cours de la journée et de les faire parvenir au café pour un éventuel diaporama.