

LES QUATRE SAISONS

et la météo

Les levers et les couchers de soleil pastels du printemps et de l'été, les plages et l'horizon bleu de l'été, les forêts multicolores de l'automne, les montagnes immaculées de l'hiver : chaque saison met en lumière les richesses de La Matanie et nous rend fier d'y habiter. En Matanie comme partout au Québec, il y a quatre saisons bien distinctes : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.

La température varie de façon importante au cours de l'année. Pour bien vivre avec les quatre saisons, il faut être en harmonie avec elles, voir de la beauté en chacune.



Le printemps

Mars, avril, mai

La température se réchauffe et la neige fond graduellement. Les lacs et les rivières se libèrent de la glace. C'est le « temps des sucres » : la sève des érables coule et permet la production de sirop d'érable. C'est le moment de visiter les érablières de la région et de goûter à la tire d'érable et au sirop. Le sirop d'érable est un aliment qui fait partie de l'identité culinaire québécoise. Pour en savoir plus sur l'acériculture et pour découvrir des recettes à faire avec des produits de l'érable, par ici : www.erableduquebec.ca.

En Matanie, vous pouvez acheter des produits de l'érable entre autres à la Fermes des érables : www.fermedeserables.com.

Fiers de nos produits de la mer

On célèbre également l'arrivée du printemps en Matanie en dégustant du crabe frais et des crevettes nordiques fraîches. La pêche débute souvent en avril. Les familles et les amis de la région sont nombreux à organiser des soupers de crabe. C'est la fête ! Les gens font la file à la poissonnerie pour acheter du crabe !

Pour tout savoir sur le crabe des neiges : www.zeste.ca/articles/tout-sur-le-crabe-des-neiges

Avec la crevette, on prépare toutes sortes de recettes dont la populaire guédille aux crevettes : www.ricardocuisine.com/recettes/3276-guedilles-aux-crevettes-et-au-celeri-remoulade.

À Matane, il y a plusieurs poissonneries où l'on peut acheter des fruits de mer et du poisson frais en saison ainsi que des produits marins : crabe, homard, crevettes nordiques, huîtres, moules, pétoncles, algues, turbot, flétan, truite, saumon, saumon fumé, etc.



L'été

Juin, juillet, août

Les journées sont plus longues et la température plus chaude. Les couchers de soleil sur le fleuve sont spectaculaires. C'est la saison des vacances scolaires et des grands événements qui animent la ville. Les terrasses sont ouvertes et on peut profiter des nombreux équipements extérieurs : parcs, zones de baignade, pistes cyclables, terrains de soccer, terrains de tennis, etc. Les soirs d'été en Matanie, les gens aiment aussi se balader ou faire un pique-nique sur la plage pour y observer le coucher de soleil. Le Parc des îles est aussi un endroit intéressant pour profiter du beau temps.

La pêche au saumon est populaire ici en été. La rivière Matane **est divisée en 8 secteurs de pêche**. Pêcher le saumon est un art. Ce n'est pas facile ! Ça demande de la patience et beaucoup de pratique. Des cours sont offerts aux débutants. Pour tout savoir sur la rivière Matane et le saumon, par ici : www.rivierematane.com/index.html. D'autres espèces de poissons peuvent être pêchées dans les lacs de la Réserve faunique de Matane ou dans le fleuve, à partir des quais.

D'ailleurs, il vous faut un permis pour la pêche au saumon et à la truite. En effet, seules les pêches effectuées dans le fleuve ne nécessitent pas de permis.



L'été à Matane, on se rencontre également au Marché public de La Matanie, pour y acheter des aliments frais et pour discuter avec les passants. Les produits offerts sont cultivés, produits ou transformés avec soin dans La Matanie, par des producteurs et transformateurs passionnés.

On trouve entre autres au marché : des légumes frais et biologiques, des fruits, des pains et viennoiseries, des fromages, de la viande et des charcuteries, du poisson fumé, des gâteries sucrées, des produits pour le corps.

Site web : www.marchepublicmatanie.com

Page Facebook : www.facebook.com/marchepublicmatanie

L'été est une saison agréable pour la randonnée pédestre en Matanie. Les sentiers y sont nombreux et conviennent à tous les types de randonneurs (débutants à expérimentés). Planifiez votre randonnée en visitant d'abord le site web du Sentier International des Appalaches (SIA) www.sia-iat.com ou celui de la Réserve faunique de Matane : www.sepaq.com.

Il est aussi possible de faire une promenade en ville, au Parc des îles, sur la plage derrière le Barachois ou au Sentier Défi-Santé dans le secteur du Cégep de Matane : www.cegep-matane.qc.ca/grand-public/sentier-defi-sante.



L'automne

Septembre, octobre, novembre

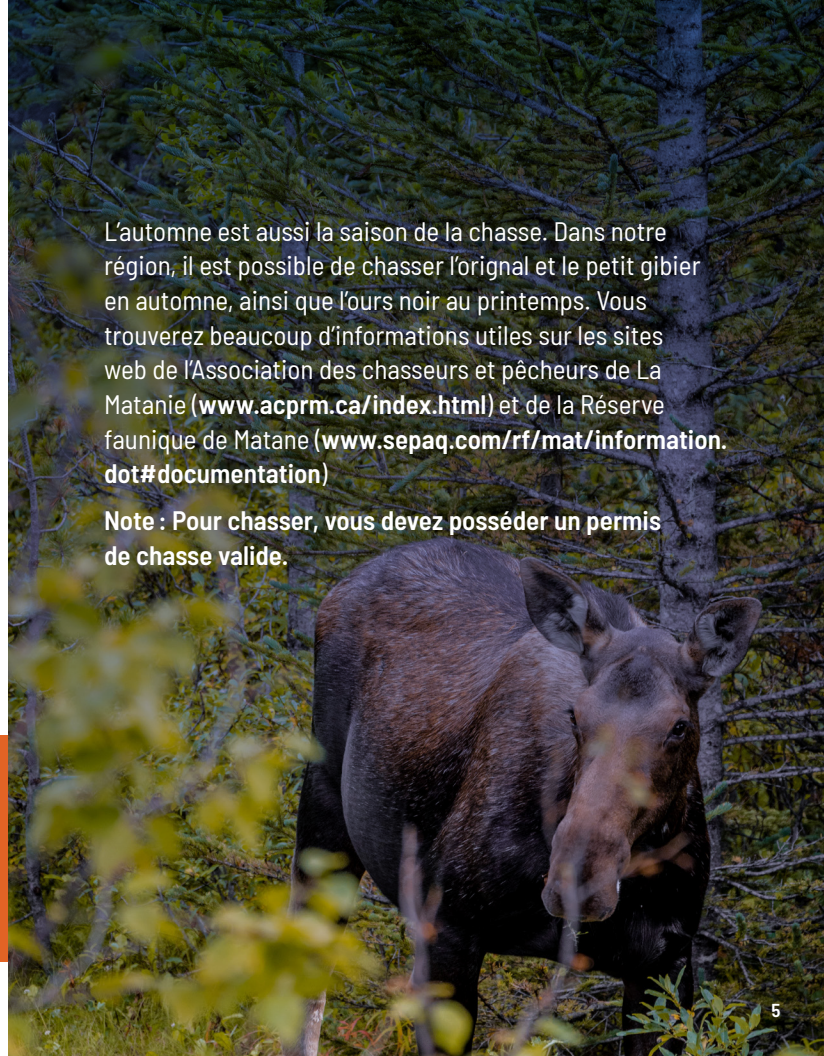
Les feuilles des arbres deviennent jaunes, orangées et rouges. Les forêts multicolores sont superbes. C'est un tableau impressionnant tous les ans. L'école reprend. Les journées raccourcissent et la température refroidit. C'est le temps des récoltes, les marchés débordent de produits locaux et on peut aller cueillir des pommes au verger (chez Cîme Culture à Cap-Chat, tout près de La Matanie : www.cimeculture.com).

Vous en voulez plus ?

Pour découvrir d'autres suggestions d'activités, visitez le site web de Tourisme Matane : www.tourismematane.com

L'automne est aussi la saison de la chasse. Dans notre région, il est possible de chasser l'orignal et le petit gibier en automne, ainsi que l'ours noir au printemps. Vous trouverez beaucoup d'informations utiles sur les sites web de l'Association des chasseurs et pêcheurs de La Matanie (www.acprm.ca/index.html) et de la Réserve faunique de Matane (www.sepaq.com/rf/mat/information.dot#documentation)

Note : Pour chasser, vous devez posséder un permis de chasse valide.






L'hiver

Décembre, janvier, février

Ce sont les mois les plus froids de l'année. La neige recouvre le sol et les activités hivernales reprennent : patinage, glissade, ski, raquette, etc. Fin décembre et début janvier, les écoles sont fermées pour la période des Fêtes. En mars, les écoles sont également fermées pour la semaine de relâche. En Matanie, la proximité avec la nature offre **de nombreuses possibilités pour les sports d'hiver**. Il y a un centre de ski et de sports de glisse (Mont-Castor) ainsi que des clubs de ski de fond. Les sentiers pour la raquette et la motoneige sont nombreux. Il est aussi possible de faire une balade de traîneau à chiens. On ne s'ennuie pas !



Saviez-vous qu'il existe de nombreux types de flocons de neige ? Les scientifiques ne s'entendent pas sur un nombre, mais il pourrait y en avoir plus de cent. Amusez-vous à les observer de près. Certains, comme les dendrites, sont de véritables oeuvres d'art.

Vous ne savez pas comment vous habiller ou quoi faire pendant l'hiver ? Pour apprécier cette saison, il faut avoir des vêtements chauds et profiter des activités extérieures.

Les services d'accueil sont là pour vous ! Contactez le **SANAM** ou **Place aux jeunes La Matanie** pour participer à des activités d'initiation aux sports d'hiver et avoir des suggestions pour que votre premier hiver se passe bien !

La météo

La température est calculée en degrés Celsius (°C). L'été, elle peut monter jusqu'à 30°C. En ajoutant l'indice humidex, qui tient compte du taux d'humidité dans l'air, la température ressentie dépasse parfois les 35°C.

En hiver, la température peut descendre jusqu'à -30°C. En tenant compte du facteur vent, la température ressentie se situe parfois sous les -40°C. Les mois habituellement les plus froids sont janvier et février et le mois avec le plus d'accumulation de neige est décembre. Il y a une moyenne de 14 jours de froid intense (-30°C) par hiver.

L'accumulation moyenne de neige par année est de 331 cm, mais les précipitations peuvent évidemment varier d'une année à l'autre. Autour du point de congélation (0 Celsius), la neige est humide et elle est idéale pour faire des bonhommes de neige. Le blizzard est un vent dont la force peut soulever la neige. La visibilité est alors très réduite.



Les prévisions météo

Les Québécois consultent fréquemment les prévisions météo pour planifier leur habillement, leurs déplacements et leurs activités. Les bulletins météo sont mis à jour très souvent, parfois à chaque heure.

Vous en trouverez :

- À la télévision (dans les bulletins de nouvelles et aux chaînes spécialisées comme Météo Média);
- À la radio ;
- Sur Internet : Environnement Canada www.meteo.gc.ca/city/pages/qc-15_metric_f.html et Météo Média www.meteo.com/ca/meteo/quebec/matane
- Applications mobiles pouvant être téléchargées et qui envoient des avertissements en cas de tempête hivernale.



Fermeture des écoles et des services de garde lors de tempêtes


En cas de tempête de neige, de verglas ou d'intempéries majeures, il arrive que les écoles et les services de garde soient fermés. Les stations de radio locales donnent alors la liste des établissements fermés (Ici Gaspésie-Les-Îles, FM 102,1, Plaisir 105,3 FM, O 95,3 FM).


Le Centre de services scolaire des Monts-et-marées diffuse aussi cet avis sur son site web, dans la section Info-suspension : www.csmm.qc.ca/info-suspension.

La température peut varier grandement d'une heure à l'autre, d'un jour à l'autre. Lorsque vous faites une activité, ayez toujours des vêtements vous permettant d'être confortable, peu importe le temps qu'il fait.

Ayez aussi des mouchoirs dans vos poches...
Au froid, votre nez peut couler.


Décoder les bulletins météo


 **Maximum** : indique la température maximum pour la journée (habituellement atteinte le jour).


 **Minimum** : indique la température minimum pour la journée (habituellement atteinte la nuit).


 **Probabilités de précipitations (p.d.p.)** : indique la probabilité qu'il pleuve ou qu'il neige dans une région :


- 30 % : averses très localisées et de courte durée ;
- 40 % : averses dispersées ;
- 70 % : averses qui touchent une zone plus étendue et durent plus longtemps ;
- Plus de 70 % : pluie qui touche une zone plus étendue et dure plus longtemps.


 **Humidité** : indique le taux d'humidité dans l'air. Quand le temps est très humide en hiver, on ressent le froid plus intensément. En été, la chaleur est plus accablante.


 **Vitesse du vent** : on donne souvent deux valeurs, soit la vitesse moyenne du vent et la vitesse des rafales.

 **Quantité de pluie** : indique la hauteur de pluie, en millimètres (mm), tombée au sol.

 **Quantité de neige** : indique la hauteur de neige, en centimètres (cm), tombée au sol.

 **Lever et coucher du soleil** : indique l'heure à laquelle le soleil franchit l'horizon le matin et le soir. Les jours sont plus longs en été et plus courts en hiver.

 **Qualité de l'air** : indique la quantité de polluants présents dans l'air d'une région. Le chiffre est accompagné d'une cote : bon, acceptable ou mauvais.

 **Indice UV** : mesure l'intensité du rayonnement ultraviolet (UV) émis par le soleil et le risque qu'il représente pour la santé (coup de soleil, cancer de la peau, etc.). Le chiffre est accompagné d'une cote : bas, modéré, élevé, très élevé, extrême.

La neige, le sable et l'eau réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition de la peau à ces rayons. Il faut donc se protéger en conséquence (chapeau, crème solaire, manches longues, exposition réduite entre 11 h et 14 h).



S'habiller pour l'hiver

Au Québec, la saison froide s'étire de novembre à avril. Les mois de décembre, janvier et février sont les plus froids. Pour être confortable, éviter les engelures et profiter de l'hiver, mieux vaut porter des vêtements chauds et imperméables. Lorsque la température est froide, il faut éviter de sortir dehors si nos cheveux sont mouillés. Il faut avoir le cuir chevelu bien asséché et bien se couvrir la tête.

On doit éviter de surchauffer la maison. Il est préférable de maintenir la température à environ 20-21 Celsius. Si on est frileux, on peut s'habiller un peu plus.








Dans les magasins de sport et de plein air, vous trouverez des vêtements isolés conçus pour affronter le froid et le vent. À retenir : plus un isolant emprisonne l'air facilement, plus il résiste à de basses températures.

Attention aux bébés

Comme les bébés sont moins actifs, leur corps génère moins de chaleur. Ils sont donc plus à risques d'engelures. Assurez-vous d'habiller votre bébé chaudement, incluant la tête, les mains et les pieds. Par grand froid, n'hésitez pas à l'envelopper d'une couverture dans son traîneau ou sa poussette. Bien habillé, il pourra lui aussi profiter des belles journées d'hiver.

Le multicouche pour rester au chaud

Une bonne façon de se protéger du froid est de s'habiller en multicouche, c'est-à-dire, en superposant des couches de vêtements chauds et confortables, qu'on peut retirer ou ajouter au besoin.

				
	🐧 Coquille	* Assez chaud	** Chaud	*** Très chaud
 Couche de base	10°	5°	0°	-10°
 Couche intermédiaire	5°	0°	-10°	-20°
 Couche de base + intermédiaire	0°	-10°	-20°	-30°

Source : www.mec.ca/fr/explore/clothing-layers



La couche de base

Sert à évacuer la transpiration. Elle est faite, par exemple, de laine de mérinos, polyester ou autre fibre synthétique. Évitez le coton, car il absorbe la transpiration et garde l'humidité près de la peau, ce qui la fait geler rapidement.



La couche intermédiaire

Sert à conserver la chaleur. Elle est faite de polyester, de laine polaire, de duvet, etc.



La couche externe

Sert de protection contre le froid, l'eau et le vent. Elle doit aussi laisser l'humidité s'échapper. Un bon exemple : le Gore-Tex®.

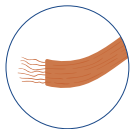
Il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements !

— Proverbe nordique

Les bons vêtements



Une **tuque chaude** ou un chapeau chaud couvre bien la tête et les oreilles.



Un **cache-cou** ou un foulard bloque les infiltrations d'air froid et les pertes de chaleur.



Des **mitaines** (mouffles) doublées et imperméables. Comme les doigts sont dans le même compartiment, les mitaines sont plus chaudes que les gants.



Un **manteau** bien isolé, doté d'un revêtement imperméable et coupe-vent. Par grand froid, le **capuchon** maintient le cou au chaud et protège le visage de la neige.



Un **pantalon doublé et imperméable** garde les jambes bien au chaud et préserve le confort quand on passe plus de temps dehors. Pour les enfants, les deux morceaux (pantalon et manteau) sont souvent vendus en même temps. On appelle cet ensemble un « habit de neige ».



Des **bottes chaudes, doublées et imperméables**, qui montent assez haut pour protéger les chevilles des courants d'air.



Des **chaussettes** en laine ou des chaussettes thermales gardent les pieds au chaud par temps froid. À l'intérieur, il est préférable de porter des chaussures et des chaussettes plus légères.



Les bottes

Quelques trucs pour les bottes : **la semelle doit être assez épaisse** pour protéger la plante des pieds du sol froid. Elle doit aussi avoir des reliefs marqués ou des crampons, **pour ne pas glisser** sur les plaques de glace. Si vos bottes sont glissantes, ajoutez-leur des crampons amovibles. Vous en trouverez à moins de 20 \$ dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.

Vos bottes doivent être assez grandes pour **permettre à vos orteils de bouger** légèrement. Si elles sont trop ajustées, vous risquez d'avoir froid aux pieds. On peut ajouter des semelles thermales dans les bottes pour qu'elles soient plus isolantes. Vous en trouverez pour environ 10 \$, là où on vend des chaussures.

N'oubliez pas de **changer de chaussures à l'intérieur** (au travail, en formation, etc.). Si vous passez la journée en bottes, vos pieds seront humides et gèleront lorsque vous retournerez dehors. Faites bien sécher vos bottes chaque soir. Si elles contiennent des feutres amovibles, enlevez ces derniers pour enlever toute trace d'humidité.



Des sous-vêtements thermaux, aussi appelés « combines ou caleçons » gardent le corps au chaud. Ils sont très utiles pour les sports extérieurs. Choisissez-les en fibres synthétiques respirantes (polyester, polypropylène) ou en laine de mérinos pour qu'ils évacuent bien l'humidité du corps.

Vêtements usagés (seconde main)

Il est possible de trouver des vêtements usagés pour l'hiver (seconde main), en bon état, à prix réduits. Voici trois adresses à Matane :

- **Le Grenier, Relais Santé,**
807 avenue du Phare Est, G4W 1A9
- **Friperie Mme Bernier,**
192 St-Pierre, G4W 2B5
- **Chiffonniers, Regroupement des femmes de la région de Matane,**
11 avenue Desjardins, Matane, G4W 3J3

Autres friperies dans La Matanie :

- **Penderie, Saint-Ulric,**
192 avenue Ulric-Tessier
- **Chiffonnière du groupe amitié, Saint-Adelme,**
140 rue principale (sous-sol)
- **Chiffonnière du bonheur, Saint-Jean-de-Cherbourg,**
5 8e rang (centre communautaire)
- **Friperie, Les Méchins,**
112 rue Pelletier

Les effets de la neige et de l'hiver sur le quotidien

Entretenir son entrée

Vous devez déneiger et déglacer les entrées de votre logement :

- Pour assurer la sécurité des occupants et des visiteurs ;
- Pour garder les issues de secours dégagées en cas d'urgence.

Pour ce faire, procurez-vous :

- **Une pelle** pour enlever la neige sur les marches, les entrées et les balcons (ne pas lancer la neige dans la rue, mais plutôt à un endroit non utilisé de votre terrain) ;
- **Du sel, du sable ou un mélange des deux** pour épandre dans les marches et les entrées de votre logement. Le sel fait fondre la glace et le sable évite de glisser. Ils sont vendus dans les quincailleries et les magasins à grande surface.

Le sel est efficace lorsque la température est supérieure à -15 degrés. En dessous de -15 degrés, le sable sera plus efficace comme abrasif.



Les conditions routières

La météo affecte les conditions de la route, particulièrement en hiver. Consultez les bulletins spécialisés pour prévoir vos déplacements. Si les conditions sont trop difficiles (tempêtes de neige, verglas, orages violents, etc.), il est plus sécuritaire de ne pas prendre la route ou de bien adapter votre conduite.

Le service Québec 511

Québec 511 est un service gratuit. Vous y trouverez toute l'information pour planifier des déplacements sécuritaires sur le réseau de transport du Québec, quelle que soit la saison :

- Conditions routières hivernales ;
- Entraves causées par les travaux routiers ;
- Incidents majeurs ;
- État du service (ouvert ou fermé) des traverses maritimes.

Par téléphone, il suffit de composer 511 du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h. Par Internet, le service est accessible en tout temps. www.quebec511.info



Votre auto en hiver

Voici certaines précautions à prendre si vous conduisez un véhicule en hiver :

- Les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars ;
- Utilisez seulement du lave-glace d'hiver (qui ne gèle pas) ;
- Pour déneiger et déglacer les vitres, munissez-vous d'un balai à neige et d'un grattoir ;
- Gardez une pelle dans le coffre du véhicule au cas où vous seriez pris dans la neige ;
- Des plaques d'aide à la traction sont utiles si vous êtes pris dans la neige ou sur la glace ;
- Par temps froid, gardez de l'essence dans le réservoir au moins jusqu'au quart ;
- Diminuez votre vitesse et prévoyez une plus grande distance de freinage. Le froid, la neige et la glace rendent la chaussée glissante.



Le déneigement des rues

En hiver, les services municipaux sont responsables de déneiger les rues. Pour permettre aux camions d'enlever la neige, **il est interdit de stationner son véhicule dans les rues** pendant les opérations de déneigement (qui ont habituellement lieu la nuit). **Ce règlement est en vigueur du 1^{er} novembre au 15 avril, chaque année**, pour la plupart des municipalités. Attention au remorquage ! Avant de laisser votre véhicule dans la rue, vérifiez bien les interdictions de stationnement. En cas d'infraction, vous devrez payer une amende et votre véhicule pourrait être remorqué.

Pendant les opérations de déneigement, placez votre voiture dans un stationnement privé ou autorisé.

Consultez le site web de la Ville de Matane pour connaître la politique de déneigement : www.ville.matane.qc.ca/habiter-matane/circulation-et-stationnement/deneigement.html ou consultez votre municipalité.

Avec la participation financière de :



Une initiative du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM). Merci à Place aux Jeunes La Matanie, Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, Caroline Turbide - Graphiste, la MRC de La Matanie et l'équipe internationale du Cégep de Matane pour leur précieuse collaboration, et à la Ville de Matane pour sa contribution humaine et financière. Les fiches du CLD de la région de Rivière-du-Loup et celles de la Ville de Québec nous ont servi d'inspiration.



Quelques expressions québécoises associées à l'hiver

« **Il tombe des peaux de lièvres.** »

Se dit lorsque les flocons de neige qui tombent sont de grande taille. Ils font penser au pelage des lièvres qui est blanc en hiver. C'est une expression poétique.

« **C'est coulant sur la route aujourd'hui.** »

Se dit lorsque la chaussée est glissante.

« **La charrue est passée.** »

Se dit d'un chasse neige qui dégage les voies de circulation (routes et rues).

« **Mets tes bottes devant le calorifère pour qu'elles sèchent.** »

Se dit de l'appareil fixé au mur qui chauffe une pièce (radiateur).

« **Il y avait beaucoup de poudrerie sur la route. Je ne voyais pas bien.** »

Se dit de la neige au sol qui est soulevée par le vent et qui rend la visibilité difficile.

« **Il y avait beaucoup de sloche sur le trottoir. Mes bottes sont trempées.** »

Se dit d'une neige humide, fondante et sale.