

# LE 4 SAISONS

A photograph of a garden scene. In the foreground, a young child wearing a light blue cap and a white t-shirt with the text "LITTLE BEAR" and a red heart graphic is smiling and holding a long wooden handle. The child is standing in a row of small green plants in a garden bed. In the background, two other people are visible: one in a blue shirt and white hat is watering plants with a blue watering can, and another in a red shirt and grey cap is taking a photo. The garden is surrounded by green grass and a fence. The background shows a forested hillside under a cloudy sky.

**BAIE-DES-SABLES**  
**ÉDITION PRINTEMPS 2026**

## TABLE DES MATIÈRES

**Le 4 saisons doit-il renaître?** p.3  
*par Françoise Vaillancourt*

---

**Baie-des-Sables notre terre d'accueil!** p.4  
*par Françoise Aubin et Serge Tremblay*

---

**Après treize ans** p.4  
*par Françoise Vaillancourt*

---

**Gastronomie locale = identité territoriale** p.6  
*par Gabrielle Trigaux*

---

**Petite autonomie alimentaire** p.9  
*par Jean Thivierge*

---

**Gouverner autrement: et si on planifiait ensemble notre avenir collectif?** p.11  
*par Julie Potvin*

---

**Désolidarisation des élu.es en rapport à l'agriculture** p.13  
*par Gabrielle Trigaux*

---

**Ménage du printemps** p.14  
*par Valérie Dion*

---

**Crédit photo couverture avant**  
*Gabrielle Trigaux*

**Crédit photo couverture arrière**  
*Nathalie Boucher*

**Montage du Journal**  
*Suzy Bergeron*



## Le 4 Saisons doit-il renaître?

*Par Françoise Vaillancourt*

Ce nouveau numéro du journal Le 4 Saisons, printemps 2026, répond à un désir de partager nos expériences. Le comité de la bibliothèque, renouvelé par l'arrivée de Gabrielle, Marie-Eve, Serge et le retour de Suzy, a voulu remettre la publication à l'essai pendant les quatre saisons 2026. La forme est épurée pour laisser toute la place à l'expression personnelle.

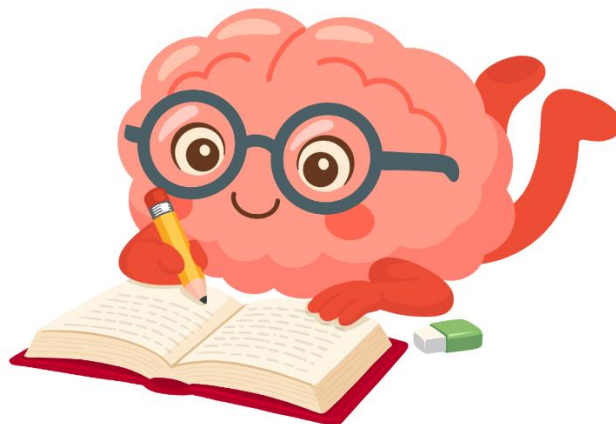
Il semble en effet que, malgré les différentes instances, comités et activités, bulletins, réunions et décisions, il nous reste à entendre des réalités qui nous échappent. Nous privilégions le récit personnel, le texte d'opinion, le témoignage.

Nous espérons recevoir votre réaction à ce premier numéro, connaître votre intérêt pour les thèmes abordés. Le journal est ouvert à tous, toutes. Nous saluons Julie Potvin et Valérie Dion qui nous amènent dans de nouveaux sentiers. Nous sommes curieux de connaître vos préoccupations, vos questionnements, vos désirs de partage. Passez le mot!

Il s'agit de découvrir les faces cachées de notre vie commune en donnant la parole à ceux et celles qui souhaitent partager leur réalité, leurs rêves, leurs idées ou leurs émotions. Place aux jeunes, place aux nouvellement arrivés, place aux personnes qui n'ont pas la possibilité de se faire entendre dans d'autres instances.

**Vous voulez entrer en contact avec les responsables du journal Le 4 Saisons?**

**Contactez-nous à la bibliothèque municipale de Baie-des-Sables 418-772-6218 poste 103 ou écrivez-nous à l'adresse courriel suivante : [journal4saisons@gmail.com](mailto:journal4saisons@gmail.com)**



## Baie-des-Sables notre terre d'accueil!

*Par Françoise Aubin et Serge Tremblay*

Baie-des-Sables accueille et retient! J'aime beaucoup cette devise. Ma conjointe Françoise est originaire de Rimouski-Est et moi de Brossard. Comme les enfants volaient maintenant de leurs propres ailes, elle avait en tête depuis déjà un certain temps le projet de trouver un « chalet » près de la mer. Coup de chance à l'automne 2021, elle change d'emploi et travaillera désormais 100% de la maison. Au début de l'hiver 2021, elle me lance l'idée de carrément déménager dans le Bas-du-Fleuve, un matin alors que je quittais pour le travail. Je lui ai répondu: « demain matin! ».

S'en suit la mise en vente de notre maison de Blainville, pour ensuite partir à la recherche de notre havre de paix près de la mer. Ce fut un processus assez long et ardu du fait que nous étions à 6 heures de route et en fin de pandémie. Faire je ne sais plus combien de visites par FaceTime, faire des offres d'achat par courriel, signatures électroniques et espérer... mais sans résultat. Au printemps 2022 un miracle s'est produit. Et en juillet 2022, nous arrivions enfin dans cette petite mais chaleureuse maison au 118 rue de la Mer.

Nous n'avons pas vraiment choisi ce tout petit village situé à quelques 610 kilomètres. On aime penser que c'est Baie-des-Sables qui nous a choisis, en nous réservant la maison jusqu'à ce que nous soyons prêts!

En juin 2026, nous entamons déjà notre 5<sup>e</sup> année en Matanie. On se sent choyés que cette belle communauté vivante, chaleureuse, avec un cœur plus grand que nature, nous ait accueillis! Tranquillement, nous nous impliquons bénévolement au Café La Caisse, à la friperie, à la bibliothèque. Et je serai sommelier pour un deuxième été au Vignoble Carpinteri de Saint-Ulric. Il y a quelque chose dans la mer qui guérit l'âme et on trouve un refuge près de celle-ci.



## Après treize ans

*Par Françoise Vaillancourt*

Je dis souvent que j'ai une mauvaise mémoire. En fait, comme bien d'autres, je ne contrôle pas ce que mon cerveau enregistre. Certaines paroles entendues, certains faits vécus il y a des années sont encore bien gravés dans ma tête. Je ne vous donne pas d'exemple tant l'insipidité caractérise plusieurs de celles-ci ou ceux-ci.

Pourtant, je me mets en frais ici de retracer les treize dernières années vécues à Baie-des-Sables mais, faisant cela, voici que mon cerveau passe directement à ce que je veux encore connaître, visiter, à ce qui ne fait pas partie de ma mémoire. Je vous l'ai dit, je ne le contrôle pas ce cerveau. C'est peut-être un mécanisme de paresse qui me pousse à parler de ce que je voudrais encore voir plutôt que de faire l'effort de me remémorer ce que j'ai déjà expérimenté.

Pendant ces treize années, j'ai rencontré beaucoup de touristes et plusieurs sont même devenus des amis. Mais par définition, ils sont de passage. Ça m'a aussi amenée à connaître les intervenantes en tourisme de La Matanie, les différents commerces où on s'approvisionnait pour les déjeuners servis au gîte. Je fais le tour et je constate très vite qu'il m'en reste beaucoup à connaître. De toutes les exploitations agricoles de Baie-des-Sables, combien me sont connues? Tout ça pour dire que je regrette que treize ans ne m'aient pas permis d'en connaître plus sur les différentes exploitations agricoles d'ici. Oui, oui, je sais: Les Serres Santerre, la Fromagerie du Littoral, la Vallée de la framboise, Les Productions aux Quatre-Vents, la Ferme multi-services, la Fraisière du Nord-Est et bien d'autres trop rapidement visitées.

Nous avons peu de temps pour explorer l'arrière-pays comme on dit et encore moins de temps pour connaître leur domaine à fond. J'ai toujours trouvé ou pressenti qu'il y a deux Baie-des-Sables : le village ici près du fleuve et le village des rangs. Ceux qui ont de la famille ou des ami-e-s dans ces deux sphères sont les plus chanceux. Ils peuvent faire le lien, ils connaissent les deux réalités. Il s'agit souvent sans doute de Baie-des-Sabliens-ne-s « de souche ». Est-il possible d'être un nouvel arrivant et d'habiter le village le long de la mer tout en réussissant à s'intégrer à l'ensemble?

Quand je suis arrivée, joindre un des nombreux comités permettait de s'inclure dans les projets du village. Je remercie Liliane Ferland qui m'a invitée à être bénévole à la bibliothèque. Un accès à un autre groupe de personnes avec qui j'ai pu échanger. Avant ça, il y a eu le comité culturel et [baiedessabllesseraconte.ca](http://baiedessabllesseraconte.ca) qui m'a permis de rencontrer plusieurs personnes âgées du village, une richesse de connaissances, des vécus extraordinaires. Plus récemment j'ai rencontré quelques artisanes mais il en reste plusieurs à connaître.

Il semble que le Café La Caisse soit aujourd'hui l'endroit privilégié pour l'intégration de plusieurs nouvelles personnes. Une petite analyse pourrait vérifier mon intuition.

J'ai visionné hier *La bouchère de Trois-Pistoles* et je constate l'autre handicap généré par la gestion d'un gîte: peu ou pas de temps pour visiter les nombreux villages environnants.

J'habite un village et je n'ai toujours pas complété à mon goût la connaissance de ses habitants, j'habite une région et je la connais à peine. Je n'ai réussi qu'une fois (et hors saison) à faire le tour de la Gaspésie depuis que je suis ici, un voyage que je faisais régulièrement auparavant.

Je ne suis pas encore partie...



## Gastronomie locale = identité territoriale

Par Gabrielle Trigaux

J'ai été invitée à un événement d'une grande pertinence ce 1<sup>er</sup> avril. Il s'agissait d'un séminaire sur la gastronomie en région organisé par le *Centre de recherche sur le développement territorial* et le *Groupe de recherche interdisciplinaire sur le développement régional de l'Est du Québec*. Les questions que m'ont envoyées les organisateurs de la rencontre m'ont beaucoup inspirée et m'ont surtout fait prendre conscience du moment charnière que notre société vit et qui éveille toutes ces réflexions. Pour moi, le concept de la gastronomie d'un territoire relève davantage de la façon dont ses mangeurs interagissent et sont en relation avec les producteurs et le milieu agroalimentaire que de la présence de grandes tables raffinées inspirées de différentes cuisines du monde.



Attention, je ne critique pas ici le fait d'avoir un restaurant de fine cuisine ou de préférer fréquenter ce type d'établissement. J'apprécie moi-même visiter des restaurants qui me transportent dans d'autres univers culinaires. La connotation qu'on attribue au terme « gastronomie » me dérange. Je souhaite dénoncer le fait qu'on ne reconnaisse pas l'accessibilité financière de nos produits locaux comme un facteur de santé de notre gastronomie. Il faut retirer l'élitisme de l'équation. La gastronomie d'une région ne devrait-elle pas aussi faire référence à ce que les habitants de cette même région consomment ou sont en mesure de produire et de récolter eux-mêmes grâce au climat local? Pourquoi considérer le caviar, les amandes, la truffe et le champagne comme gastronomiques, alors qu'on peut travailler de façon gastronomique des produits issus de notre terroir comme le sébaste, les noisettes, les chanterelles et le cidre? Chez Projet La Ruche, on est encore plus fiers de notre terroir que ça! Pourquoi faire des raccourcis comme utiliser les agrumes, la cannelle et le sucre, quand nous avons accès à des produits locaux et issus de cueillettes sauvages tels que le sumac, la comptonie voyageuse et le miel?

Nous avons conscience que la facilité engendre l'habitude d'avoir recours à ces produits et ça m'amène directement au point suivant: quel est le rôle d'un établissement de restauration face à sa clientèle s'il prétend mettre de l'avant la gastronomie de son terroir? Chez nous, on se donne une mission éducative et de sensibilisation à travers notre offre. On souhaite informer et inspirer les gens qui nous visitent. On recrée des liens qui se sont perdus par l'industrialisation et la marchandisation de notre alimentation, les liens entre les « consommateurs » et les « producteurs ». Auparavant, tout le monde avait un lien familial avec une ferme et la possibilité d'entretenir ce contact avec le monde agricole. Puis, nous avons remis entre les mains d'une poignée de producteurs (de plus en plus gros) la responsabilité de nourrir toute la population. Résultat : aujourd'hui, notre désintérêt pour l'autosubsistance alimentaire nous confine à la dépendance envers « les gros ».

La profonde déconnexion entre le fait de cultiver et d'élever et l'acte de s'alimenter nous éloigne collectivement de notre capacité à nous autosuffire.

Mais en plus, elle empêche d'avoir conscience de la précarité dans laquelle se trouve notre secteur agricole et donc notre accès à la nourriture saine produite localement et de comprendre et intégrer la saisonnalité dans nos choix de consommation.

Les mécanismes de spécialisation et de l'agrobusiness rendent inaccessibles les produits issus d'une agriculture vivrière. Nos choix s'en trouvent limités. Et quand le marketing embarque dans l'équation il devient impossible de raisonner lucidement.

Je pourrais nommer longuement les éléments qui posent problème dans le fait de ne pas remettre la démocratisation au centre de la définition de la gastronomie de notre territoire. Passons aux pistes de solution. Les moyens pour arriver à cette fin sont relativement nombreux. Ils passent tous par une réappropriation de notre alimentation en brisant le paradigme selon lequel l'agrobusiness est responsable de nous alimenter. D'une part, l'agrobusiness n'a aucune préoccupation en ce qui concerne notre santé, celle de nos sols et de nos cours d'eau ou encore, celle de notre économie locale, mais pire encore, elle nous entraîne dans une dépendance grandissante qui nous rend plus vulnérables jour après jour.

Avec Projet La Ruche, j'ai choisi d'offrir une vitrine sur un modèle agricole pratiquement révolu, celui de la ferme familiale de subsistance. Nous voulons accueillir les gens dans notre maison pour leur permettre de savourer un repas composé d'une majorité d'aliments issus de nos productions et de nos récoltes, parler de territoire, d'identité, de ce qui a du sens et qui devrait être au centre de nos préoccupations: notre agriculture. Nous voulons aussi contribuer à l'éveil des discussions, ramener le sujet au centre de la table, inviter les gens à se questionner et à questionner les autres. Je réalise que notre lieu est hautement propice aux échanges qui tournent autour des enjeux élémentaires d'une société: l'agriculture, l'alimentation, l'accès à la terre, l'entrepreneuriat, l'environnement, la santé, la sécurité physique et matérielle, l'économie locale, etc. Je prends également conscience que peu d'espaces permettent aux gens d'aborder ces sujets. Ils sont tous d'une importance capitale, mais nous sommes toutes et tous isolés dans nos routines: la maison, le travail, les endroits stériles tels que l'épicerie, la pharmacie et la station-service. Le constat est frappant: aucun lieu ne nous permet de nous rencontrer souvent, naturellement et humainement. Ces environnements doivent être créés!

Dans un monde idéal Projet La Ruche aurait cette dimension beaucoup plus engagée dans sa communauté, nous accueillerions davantage d'événements contribuant à la qualité du tissu social, des événements de concertation et d'échanges qui nous permettent de nous élever collectivement plus haut. On lance l'idée d'organiser ces rencontres si un petit noyau de citoyen(ne)s se sent inspiré par cette proposition. Et pourquoi ne pas commencer par l'annonce de la venue de **Dominic Lamontagne ce 15 mai 2026**, une rencontre avec l'auteur qui aura lieu chez Projet La Ruche et co-organisée par la bibliothèque de Baie-des-Sables!

#### *En savoir plus sur l'auteur :*

Dominic est écrivain-paysan. Chez Écosociété, il est l'auteur de *La ferme impossible* (2015), *L'artisan-fermier* (2019), et *La chèvre et le chou* (2022). *Toucher Terre* (2026) est son cinquième ouvrage.

Chez Leméac, il est l'auteur de *Vivace* (2024). Il a participé au film documentaire *La ferme et son État* (2017) de Marc Séguin.

Avec sa conjointe Amélie Dion, il milite en faveur de l'épanouissement de l'agriculture artisanale québécoise.

Sensibles à la grande beauté de la petite échelle, Amélie et Dominic pratiquent une omniculture responsable dont ils enseignent les rudiments à leur ferme d'agriculture de subsistance à Sainte-Lucie-des-Laurentides.

**C**hoisir de produire soi-même une partie de la nourriture dont on a besoin pour vivre, est-ce encore possible de nos jours ? Arrêter de s'en remettre à d'autres, apprendre à moins compter sur l'argent ? Oui, il existe une agriculture de subsistance qui n'est ni accablante ni rétrograde, nous dit Dominic Lamontagne dans ce guide d'omniculture responsable, une agriculture polyvalente, surtout manuelle, que l'on pratique dans le respect de la Nature.

Avec sa conjointe Amélie Dion, l'auteur de *La ferme impossible* s'est installé dans les Laurentides, au Québec, sur une terre montagneuse, de prime abord essentiellement forestière. Sans investir beaucoup d'argent et sans expérience agricole, ils ont su bâtir, lentement mais sûrement, une ferme écologique capable de leur procurer un niveau d'autonomie alimentaire enviable. Forts de leur expérience, ils produisent aujourd'hui plus de deux tonnes de nourriture par an, sur une surface d'environ 4 000 m<sup>2</sup> (1 acre), en y consacrant 550 heures de travail à deux. Chaque année, ils récoltent :

- 565 kg de légumes variés (pommes de terre, maïs, tomates, carottes, ail, asperges, concombres, poivrons, aubergines, etc.), sur seulement 200 m<sup>2</sup> de surface potagère et dans une petite serre-poulailler de 90 m<sup>2</sup> ;
- la viande de 72 poulets et leurs abattis (foies, cœurs, gésiers) ;
- 4 000 œufs ;
- plus de 1100 litres de lait de chèvre ;
- au moins 50 kg de viande de chevreaux ;
- ... sans compter les ressources de la forêt environnante.

Au-delà de la production agricole, leur mode de vie alimente également une quête de sens, de savoir-faire et de savoir-être salutaire. L'aventure vous intrigue ? Dans ce manuel, Dominic Lamontagne partage tout ce qu'il faut savoir pour bien planifier un projet de ferme à la campagne, tout en se réservant du temps pour soi, sa famille, sa carrière et ses loisirs.

Photo: Éric Labonté



Chez Écosociété, **Dominic Lamontagne** est l'auteur de *La ferme impossible* (2015), *L'artisan fermier* (2019) et *La chèvre et le chou. Débat entre un artisan fermier et un militant végane* (2022). En 2017, il a participé au film documentaire *La ferme et son État*, de Marc Séguin. Il a aussi publié *Vivace* (Leméac, 2024), un journal de bord sur sa vie d'artisan fermier.

Préface de

**Lila Hervé-Gruyer**

*Lorsqu'on s'occupe à faire soi-même plutôt qu'à acheter l'essentiel des choses qui nous sont nécessaires pour vivre, on n'a plus besoin de gagner autant d'argent. Et quand on est moins occupé à gagner de l'argent, on gagne du temps. Oser la terre, c'est donc oser se donner plus de temps à soi-même.*

– Dominic Lamontagne



**Collection  
Savoir-faire**

32\$ / 20€  
ISBN 978-2-89857-141-1



## Petite autonomie alimentaire

Par Jean Thivierge

Les plus aguerris ont déjà commencé à recevoir leurs graines de semences commandées avant les Fêtes et leurs planches de culture. Leurs carrés, bacs surélevés, même encore sous la neige, alimentent leurs fantasmes de verdure foisonnante: différentes sortes de laitue en feuille, frisée, mâche, roquette, la rouge, chène, boston, mesclun, etc. et les radis courts, longs, melon, rabioles, betteraves blanches, rouges, Chioggia, haricots jaunes, verts, longs, fins, concombres, courges. Et quoi d'autre. Et j'en oublie!

Il n'est jamais tout à fait possible, faute d'espace, de temps, d'énergie, bref de réalisme, d'assouvir nos désirs de potagers diversifiés par la multiplication des variétés, des espèces, de différentes herbes aromatiques, médicinales, de fleurs compagnes, répulsives, mellifères ou tout simplement belles. À chaque printemps, malgré une planification que l'on a voulue sérieuse et rigoureuse, les hasards de la vie, des rencontres plus longues que prévues, des rêveries brouillonnes, des absences de silence, une volée d'oies qui criaille et appelle à l'envol, tout concourt à modifier le plan initial et à agrandir, allonger, triturer la frange de pelouse trop proche et redessiner mon espace de rêve plein de pousses vertes et tendres, rouges en dentelle, jaunes et d'éclats. Mon jardin est intime et mon oseille est à partager comme ma livèche d'ailleurs.

Je n'atteindrai donc pas mon autonomie alimentaire de moi-même et surtout seul et j'imagine qu'il doit en être de même, pour d'autres raisons tout aussi prosaïques, pour vous. Alors! Que faire comme disait l'autre? Et cet autre lénifiant illuminé répond: « Mettons-nous ensemble! ». Et déjà les pédales s'emballent et la vision d'un long jardin potager d'un bout à l'autre du village « ad boutte usque ad l'autre boutte » comme on dit au pays du Canada. On se calme! On se calme! On respire par le nez! On prend pas l'beurre à poignée! Mais on fait quelque chose cependant. Mais quoi? Une réunion? Ah non! Pas encore! C'est clair que si certaines personnes démontrent un intérêt à échanger une partie de leur récolte avec moi il va falloir se voir. Pas trop longtemps pour pas se tanner trop vite mais se voir au moins un « p'tit peu ».



Déjà je peux prévoir au tout début proposer en échange de je ne sais pas quoi encore: de l'oseille? C'est la première plante qui sort de terre au printemps dans mes jardins et elle est à son meilleur. C'est prolifique et je suis certain que dès sa sortie je peux en fournir un bon gros sac à 5 personnes pendant quelques semaines. Ça ce n'est qu'un début avant que les laitues sortent de terre. Que me proposeriez-vous en échange? Je commence déjà à comprendre un peu plus que mon autonomie ne viendra que par le partage. J'ai aussi à vous proposer pour le tout début des bouquets de livèche. Vous connaissez cette herbe typique des anciens jardins québécois qui goute le céleri. Je l'utilise

en agrément dans les salades, dans les pâtes et pour jouir de son goût plus longtemps, j'en fais un pesto et là l'aventure commence. Après je pense bien que de fines carottes primeur, j'aurai de la rabiole juste avant aussi en légume primeur de petites betteraves jaunes. Qui voudra échanger avec moi? Et quoi? Épinards?

Vous comprenez qu'à fonctionner de la sorte, votre table se multiplie en variétés. J'adore l'aneth et quand je sers du poisson au déjeuner ou des crevettes d'ici, cette herbe ciselée incorporée au fromage « Le p'tit Blanchon » avec un peu de crème sûre sur des croûtons est un incontournable. Donc l'aneth: à profusion. Je suis preneur. En échange de quoi? Que me proposez-vous de votre jardin? Quel échange?

Loin de moi l'idée de faire de l'esbroufe en cuisine ou en culture maraîchère. Le but poursuivi dans ce petit article est bien de mettre en commun nos activités de jardinage en nous permettant de planifier nos jardins pour qu'ils nous permettent à tous d'arriver à une plus grande autonomie alimentaire. Au fait: des pois à écosser : « c'est t'y bon al dente! » Et les mange-tout?

Je connais quelqu'un qui a une serre et qui se ferait un plaisir de nous laisser un espace pour partir nos partances pour une autonomie alimentaire. Il ne le sait pas encore mais je le sais partant. Alors pour me rejoindre et pour ne pas semer tous la même chose disons le haut et fort: « la différence se partage ». Et faites vite le printemps avance...

Jean Thivierge  
biblio.sables@crsbp.net



## Gouverner autrement: et si on planifiait ensemble notre avenir collectif?

Par Julie Potvin, agronome

À titre d'ancienne enseignante à la maîtrise en développement régional, il y a quelques années, j'ai exercé à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR). J'ai eu le privilège d'accompagner quelques cohortes d'étudiantes et d'étudiants dans l'exploration des démarches et des outils de développement territorial et organisationnel. Le cours que j'enseignais accordait une place centrale à la planification territoriale - non pas comme un exercice théorique ou technocratique, mais comme une démarche collective, structurée et profondément ancrée dans les réalités des milieux. Bien avant cette expérience universitaire, j'ai également été conseillère municipale durant un mandat. Ces différents moments de mon parcours, vécus à des périodes distinctes, convergent aujourd'hui vers une même réflexion : comment mieux gouverner nos collectivités, en redonnant toute leur place aux citoyens?

La gouvernance municipale repose sur un mandat démocratique clair. Les élus sont choisis pour représenter la population et agir dans l'intérêt collectif. Le quotidien municipal est toutefois exigeant. Il est largement occupé par la gestion des responsabilités essentielles: administration courante, adoption et suivi du budget, entretien des infrastructures et services de base tels que le déneigement des routes, la gestion de l'eau potable et le traitement des eaux usées. Ces tâches sont indispensables et personne ne les remet en question. Mais elles finissent souvent par occuper presque tout l'espace, laissant peu de temps aux élus pour réfléchir à plus long terme et pour nourrir une vision partagée du développement du territoire.



Or, une municipalité ne se résume pas à une liste de dossiers à traiter. C'est un milieu de vie, un espace habité, porteur d'une histoire, d'une identité, de forces et de défis propres. Gouverner, ce n'est pas seulement administrer le présent, c'est aussi préparer l'avenir. Et pour y parvenir, il est difficile de faire l'économie d'une réflexion collective sur la direction que l'on souhaite prendre.

C'est ici que la participation citoyenne prend tout son sens. Trop souvent, on associe la démocratie municipale au seul moment des élections. Pourtant, entre deux scrutins, il existe un vaste espace pour nourrir le dialogue, écouter les préoccupations, recueillir les idées et mobiliser les énergies. Lorsque les citoyens sont invités à participer à la réflexion, ils ne sont plus seulement des usagers de services municipaux; ils deviennent des partenaires du développement de leur communauté.

Mon parcours professionnel m'a amenée, depuis près d'une vingtaine d'années, à occuper des fonctions de direction au sein d'organisations aux réalités variées. Que ce soit dans le réseau de la

formation professionnelle, comme directrice adjointe, ou à la direction d'une entreprise privée de services-conseils, j'ai pu constater à quel point la clarté des orientations, la mobilisation des équipes et le partage d'une vision commune sont déterminants pour la réussite des organisations. À cela s'ajoutent plusieurs années de participation à des missions de coopération internationale en Afrique, où j'accompagnais des centres de formation dans leurs démarches de planification stratégique. Malgré des contextes très différents, les constats sont étonnamment similaires: sans vision claire et sans appropriation collective des objectifs, les actions perdent en cohérence et en portée.

Ces expériences, tant ici qu'ailleurs, renforcent ma conviction que les outils de planification stratégique ne sont pas réservés aux grandes organisations ou aux entreprises privées. Ils peuvent - et devraient - être adaptés aux réalités municipales. Dans le monde organisationnel, il est naturel de prendre un temps d'arrêt pour analyser les forces et les défis, identifier les opportunités et les enjeux, définir des axes de développement stratégique, une vision et des valeurs communes.



Une démarche de planification territoriale participative commence par l'écoute. Elle suppose de créer des espaces de dialogue où les citoyens peuvent exprimer leurs aspirations, leurs inquiétudes et leurs idées. Elle reconnaît également l'expertise d'usage de celles et ceux qui vivent le territoire au quotidien. Les élus conservent leur rôle décisionnel, mais leurs décisions s'inscrivent alors dans une vision partagée, nourrie par la diversité des points de vue.

Les bénéfices d'une telle gouvernance sont nombreux. Pour les citoyens, elle favorise un sentiment d'appartenance, de reconnaissance et de fierté. Pour les élus, elle offre un cadre de décision plus solide et un appui accru dans la mise en œuvre des projets.

Revenir à l'essentiel - les citoyens - n'est pas un retour en arrière. C'est une façon moderne, responsable et profondément humaine de concevoir la gouvernance municipale.

Cette réflexion se veut avant tout une invitation au dialogue. Qu'en pensent les citoyens? Est-ce un souhait de leur part de participer davantage aux grandes orientations de leur municipalité? Seraient-ils partants pour une gouvernance plus participative? La conversation est ouverte.

## Désolidarisation des élu.es en rapport à l'agriculture

Par Gabrielle Trigaux

Désolidarisation des élu.es en rapport à l'agriculture, voilà ce qui a été soulevé parmi les faiblesses du milieu agricole de La Matanie lors de la consultation locale réalisée le 19 mars dernier dans le cadre de la mise à jour du Plan régional de développement bioalimentaire (PRDB) 2026-2031 du Bas-Saint-Laurent. Et pour preuve concrète, aucun.e élu.e sur place pour entendre cette vérité... Fait réitéré le 25 mars dernier lors de la consultation finale pour l'ensemble de la région du Bas-Saint-Laurent, où les intervenants gravitant autour du secteur bioalimentaire et les agriculteur.trices venaient écouter et partager au sujet de leur perspective, leurs idées, leur vision, parfois leur souffrance et leur désespoir, parfois leurs bons coups. Bref, un vrai portrait, de vraies discussions, une vraie belle énergie bien placée et qui devrait permettre de trouver des solutions innovantes aux enjeux climatiques, de transport, de pénurie de main d'œuvre qualifiée, d'accessibilité et de distribution de nos produits agroalimentaires locaux, de bureaucratie, de santé financière des entreprises, de détresse psychologique et de la santé physique de nos producteur.trices et j'en passe!

Une MRC qui brillait par l'absence de ses élu.es et de sa fonction publique, tristement, fut La Matanie. Trois entreprises de notre MRC représentées par cinq individus se sont pourtant déplacées à Rivière-du-Loup pour participer à cette ultime consultation du PRDB. Comment justifier que personne n'ait été délégué par aucune municipalité ni par la table des maires? Personnellement, je ne vois aucune bonne raison et j'en reviens à la désolidarisation de nos élu.es, nommée d'entrée de jeu, ces derniers ne mesurant visiblement pas l'importance, mais également la précarité du secteur agricole dans notre milieu.

Le PRDB 2026-2031 sera dévoilé le 10 juin prochain et même si un.e ou des représentant.es du milieu politique municipal de La Matanie y était présent.e, l'outil de développement aura été bâti sans son implication. Si l'avenir de notre agriculture locale vous préoccupe, les membres du Journal Le 4 Saisons vous invitent à le manifester au conseil municipal. Des actions sont nécessaires aujourd'hui pour qu'elle se porte mieux demain et ça commence par une reconnaissance méritée du secteur, une volonté de concertation et un soutien concret au milieu. Les solutions doivent être réfléchies et réalisées ensemble !

**Participez  
au PRDB 2026  
-2031**

Votre MRC,  
vos enjeux,  
votre vision :  
on vous écoute.

Lancement des consultations  
au Bas-Saint-Laurent.

**PR  
DB** PLAN RÉGIONAL  
DE DÉVELOPPEMENT  
BIOALIMENTAIRE

## Ménage du printemps

Par Valérie Dion

Bouger les énergies, les bonnes pratiques et faire de la place pour la nouveauté!

Le mythique ménage du printemps fait partie de notre culture depuis belle lurette et on comprend pourquoi! Après la lenteur des mois d'hiver et tout ce temps passé à l'intérieur, on peut sentir une certaine stagnation dans la maison comme dans notre corps. Telle la sève qui monte dans les arbres, c'est le temps de doucement s'activer et quoi de mieux qu'un ménage du printemps en guise de terreau fertile à nos ambitions et notre bien-être pour le faire?



Tout le monde a ses classiques concernant ce grand ménage, mais aujourd'hui j'ai envie de vous parler de petits gestes simples pour accueillir la vitalité du printemps! Ce que je vous suggère, c'est littéralement de changer d'air! On ouvre les fenêtres, on change des meubles de place ou on les place dans un nouvel angle et on profite d'une journée douce et ensoleillée pour laver nos draps et les faire sécher sur la corde! Mmmm ça sent bon!

On peut également profiter du moment pour faire de la place! Vêtements, vaisselle, matériel, outils... On fait le tour de la maison et on met dans une boîte ce qui ne nous sert plus. Ce qui pourrait servir au prochain, on peut aller le porter à la friperie du Café La Caisse ou au sous-sol de l'église de Price! Le reste, on le place judicieusement au recyclage, à la poubelle ou si nécessaire, on l'apporte à l'écocentre.

Et puis c'est là que la magie opère! On crée de l'espace dans notre environnement pour en créer à l'intérieur de nous-même. On se débarrasse de ce qui encombre nos maisons comme de ce qui encombre nos pensées. On permet à l'énergie de mieux circuler dans les différentes sphères de nos vies..! Et ça, ça fait vraiment du bien!

Il y a un autre petit point sur lequel j'aimerais porter votre attention et c'est concernant nos produits ménagers. Les produits ménagers classiques sont plus nocifs pour la santé et l'environnement qu'on ne le pense!

Voici quelques produits qui se distinguent par leur toxicité :

- L'eau de Javel: très utilisée pour désinfecter, elle est corrosive, irritante et très polluante.
- Les déboucheurs de canalisation: à base d'acides puissants, ils sont dangereux pour la santé et les installations de traitement des eaux.
- Les nettoyeurs à vitres ou multisurfaces: souvent à base d'ammoniac, ils polluent l'air intérieur.
- Les lessives classiques (Tide, La Parisienne, Oxyclean, etc): contenant phosphates et azurants optiques, elles nuisent aux milieux aquatiques.

Trouvé sur <https://www.serviceslita.ca/les-produits-toxiques-en-entretien-menager-un-danger-pour-l-environnement-et-la-sante/>

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des alternatives à ces produits et celles-ci donnent d'excellents résultats tout en respectant l'environnement et ne compromettant pas votre santé! Le vinaigre blanc est une super option sécuritaire et économique en matière de nettoyage de surface. Mélangé au bicarbonate de soude et un peu d'eau, il fait une super pâte récurrente! Pour ce qui est des lessives, priorisez toujours celles qui indiquent être biodégradables. Ça peut sembler banal, mais cela ne l'est pas du tout! Ce sont des gestes simples qui impacteront positivement votre santé et celle de la planète! Les produits que nous utilisons se retrouveront tôt ou tard dans nos eaux et ce serait si simple d'ajuster nos pratiques pour ensemble, à long terme, faire une différence!

Voici une recette toute simple de nettoyant tout usage pour vous inspirer!

## Ingredients

Pour le nettoyant

- - 250 ml (1 tasse) d'eau préalablement bouillie, puis refroidie
- - 250 ml (1 tasse) de vinaigre aux agrumes
- - bouteille à vaporisateur de 500 ml
- - entonnoir

Pour le vinaigre aux agrumes

- - écorces d'agrumes (citrons, clémentines, oranges, pamplemousses)\*
- - 250 à 500 ml (1 à 2 tasses) de vinaigre blanc 5%
- - pot Mason de 1L

\* Attention que l'écorce ne contienne aucune chair, seulement la pelure.  
Chair = moisissure!

On l'utilise comment?

Agiter avant chaque utilisation.

Cette recette de nettoyant se révèle efficace pour nettoyer les surfaces, les comptoirs, lustre l'inox et dépeussier les meubles. Le ménage devient presque une partie de plaisir! Presque.

Attention: ne pas utiliser sur les surfaces minérales, comme le marbre ou le granit (en raison de son acidité).

## Nettoyant (presque) tout usage à l'écorce d'agrumes

### Instructions

Première étape: fabriquer le vinaigre aux agrumes

1. Remplir un pot Mason de 1 litre d'écorces d'agrumes.
2. Recouvrir le tout de vinaigre et remplir le pot.
3. Laisser macérer pendant 2 semaines à température ambiante.
4. Filtrer le vinaigre et conserver dans une bouteille.

Deuxième étape: fabriquer le nettoyant

1. Dans le vaporisateur, verser l'eau bouillie puis refroidie, puis le vinaigre aux agrumes.
2. Bien mélanger.

C'est prêt!

Recette trouvée sur [www.lesmauvaisesherbes.com](http://www.lesmauvaisesherbes.com)

J'espère que ceci vous aura inspiré, je vous souhaite un super ménage de printemps!

