

**Mot croisé**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

**SUDOKU**

2	6	3		5	8			7				
												1
	7				9							
		5						6	2	3		
		6			5	4			9			
7		9		6	1			8				4
	9			7								8
5	8							9	3	6		
3	1	4		9	6			2	7	5		

**Horizontal**

- 1. Ce mois-ci
- 3. Plusieurs couleurs
- 5. Sentiment d'affection fort
- 6. Oppresseur
- 8. Bonbons
- 10. H2O
- 11. Sport au Superbowl

**Vertical**

- 1. Le 7 mars est la journée internationale des droits des \_\_\_\_\_ / Chevreuil
- 3. Le 14 février est la Saint-\_\_\_\_\_
- 4. Individu qui a de la force physique
- 5. Chercher à reproduire
- 6. Boisson gazeuse
- 7. Fruit ou couleur
- 9. Véhicule sur neige
- 11. Conflit armé / Se projeter hors du sol

**Mot croisé janvier**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	J	A	N	V	I	E	R		V		T
2		M					E	L	E	V	E
3		I	M	A	G	E	S		N		I
4		T			L		P	A	T	I	N
5	V	I	O	L	A	C	E				T
6		E			C		C				E
7	P		E	L	E	C	T	I	O	N	S
8	A			U							E
9	R	I	E	N		I	M	P	A	I	R
10	I			D			E				G
11	S	O	L	I	D	A	R	I	T	E	



# L'INFO



**MOT DE LA MAIRESSE**

*Gitane Michaud*

Citoyens et citoyennes bonjour,

Nous en sommes rendus au mois de février, il est désigné comme le mois des amoureux. Malgré le fait qu'il est le plus court de l'année, il nous paraît souvent bien long avec le froid et les tempêtes.

Les heures de clartés allongent à notre grand bonheur. Oui il fait froid, mais prenez le temps d'admirer les paysages d'hiver. Les amateurs de sport hivernal, patin, ski, raquettes, motoneige sont bien contents de toute cette neige.

Le club des 50 ans vous accueille tous les jeudis pour jouer aux cartes en toute amitié, le cout est de 3\$ incluant le café. Ça débute à 19h au local de l'âge d'or.

Préparez votre motoneige pour le rallye qui se tiendra le 1er mars. Pour plus d'info, contactez Daisy Guimond.

À la réunion de février, nous notons la démission du conseiller no3. Comme il y aura des élections à l'automne prochain, le poste restera vacant.

Tous nos employés travaillent fort. Si vous avez des plaintes à formuler dans le respect, veuillez contacter directement la direction générale au 418-775-8266 ou par courriel à leshauteurs@mitis.qc.ca.



Nous sommes conscients qu'il y a eu beaucoup de changement au cours des dernières années et nous travaillons à rétablir la stabilité et la sérénité.

Des citoyens ont exprimé leurs opinions sur l'état des routes, nous avons écouté et déjà mis en place certains changements.

- Gitane Michaud

# Des nouvelles de notre municipalité

## L'IMPORTANT DE LA CIVILITÉ

La Municipalité de Les Hauteurs est un lieu de vie où le respect et la collaboration sont essentiels pour assurer une harmonie entre tout le monde.

Chaque jour, nos employés travaillent avec dévouement pour offrir des services de qualité à la population.

Nous sommes conscients que certaines situations peuvent mener à des désaccords, mais nous croyons fermement que le dialogue constructif et le respect mutuel sont les meilleures avenues pour avancer ensemble. Les échanges courtois permettent non seulement de mieux comprendre les besoins de chacun, mais aussi de trouver des solutions bénéfiques pour l'ensemble de la communauté.

La Municipalité réaffirme son engagement à être à l'écoute des préoccupations et des idées de la population. Nous encourageons les discussions respectueuses et nous souhaitons rappeler que la civilité doit être au cœur de nos interactions. Ensemble, faisons de Les Hauteurs un endroit où il fait bon vivre, dans un climat de respect et de bienveillance.

## TEMPÊTE HIVERNALE

Nous tenons à remercier nos déneigeurs pour leur travail et la population pour sa patience durant la longue tempête. Merci aussi à la Municipalité de Saint-Charles-Garnier pour son assistance. D'ailleurs, nous avons un poste de déneigeur à combler.

## L'ÉCHO DES HAUTS-PLATEAUX

Pour suivre les prochaines activités d'ici et des Municipalités de Saint-Charles-Garnier et de Saint-Gabriel-de-Rimouski.

Le mois de mars est encore une fois cette année très chargé ! Et on ne s'en plaindra surtout pas ! Voici donc les activités qui parsèmeront votre troisième mois de l'année 2025.

Des soirées de cartes se tiennent tous les jeudis, au local de l'âge d'or à 19h30. Le coût d'entrée est de 3\$. Le café est fourni. Pour plus d'informations, contactez le 581-246-3627.

### Semaine de relâche

Une belle programmation bien remplie a été concoctée avec des activités pour tous les âges

Samedi 1er mars : Ça débute donc en force avec la 9e édition du Rallye motoneige ! Je vous invite à lire attentivement l'affiche que Daisy a faite pour s'assurer d'avoir toutes les informations nécessaires.

Dimanche 2 mars : Disco-patin de 13h à 16h à l'aréna de St-Gabriel.

Tournoi de jeu à la salle Raoul-Roy de St-Charles qui débute à 13h.

Lundi 3 mars : Glissades sur neige et partie de sucre à 14h. Bingo-cadeaux dès 19h au Centre polyvalent.

Mardi 4 mars : Retrouvez-nous à la salle municipale de Les Hauteurs pour une session de danses en lignes spéciale enfants ! Bien sûr les parents sont également admis, mais c'est pour débutants surtout ! La projection d'un film classique d'hiver sur grand écran a également été ajoutée entre-temps ! Il nous fera plaisir de vous servir du popcorn chaud dans la nouvelle machine du comité Loisirs !

## BABILLARD

Vous souhaitez créer une activité ouverte à l'ensemble de la population ? Pour vous aider, vous pouvez contacter Rébecca Garon-Beaulieu au loisir.plateau@mitis.qc.ca ou par téléphone au 418-318-1567.

La Municipalité a un frigo libre-service. C'est gratuit, sans inscription et ouvert à tout le monde. Le frigo est au CLSC de Les Hauteurs, ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

### CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :

- 11 mars
- 8 avril

### PROJETS EN COURS

- Égouts
- Événements multiples
- Frigo libre-service
- Complexe sportif
- Lac des Joncs
- Secteur résidentiel
- Camp de jour
- Nouveau camion
- Forêt nourricière
- SUMI
- Borne de recharge
- Mobilier urbain
- L'accessibilité aux bâtiments
- Plusieurs autres à venir !

FÉVRIER							MARS						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
23	24	25	26	27	28	1	30	31					

## CHANGEMENT DANS LA RÉCUPÉRATION DEPUIS LE 1ER JANVIER 2025

**\*Texte provenant de la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis.**

Qu'est-ce qui va maintenant dans mon bac bleu ?

Est-ce un contenant, un emballage ou un imprimé (papier et carton) ? Si la réponse est oui, alors hop dans le bac bleu ! Plus besoin d'identifier le type de plastique ou de chercher un numéro, quelle que soit la composition de votre article, et peu importe où vous vous trouvez au Québec, il va à la récupération ! Pour plus d'informations, visitez le site web [bacimpact.ca](http://bacimpact.ca).

Tri simplifié en 3 catégories !

Afin de faciliter le tri, la liste des matières acceptées dans le bac bleu est élargie, uniformisée et réduite à 3 éléments à l'échelle du Québec :

- **Contenants** : S'accompagne souvent d'un bouchon ou d'un couvercle.
- **Emballages** : Enveloppe, protège, et transporte facilement un produit.
- **Imprimés** : Papiers et autres fibres sur lesquels on peut retrouver textes, motifs ou images.

Tous les contenants, emballages et imprimés, qu'ils soient en plastique, métal, verre, papier ou carton, sont acceptés dans le bac bleu. Par exemple, les contenants de yogourt individuel, les emballages de barres tendres, ainsi que les filets d'oignon sont maintenant acceptés. Cela signifie que de nombreux types d'emballages et de contenants, auparavant exclus, comme les sacs de chips, pourront maintenant être récupérés ! Finis la poubelle !

Modernisation de la collecte sélective, ça veut dire quoi ?

Que depuis 2025, vous pouvez laisser votre bac à déchets prendre le bord ! Le but premier est d'améliorer l'efficacité du recyclage au Québec et de renforcer la responsabilité environnementale des producteurs qui mettent en marché des produits :

- **Uniformisation du système** : Uniformiser la collecte et le tri à l'échelle provinciale afin de simplifier la tâche des citoyens et améliorer la qualité des matières recyclées.

- **Valorisation des matières** : Assurer une quantité de matières suffisantes afin de leur trouver des débouchés et réduire leur impact environnemental.

- **Responsabilisation des producteurs** : Encourager les entreprises à concevoir des produits plus écologiques, faciles à recycler ou à réutiliser.

- **Encourager l'économie circulaire** : Optimiser la gestion des ressources en récupérant, traitant et réintroduisant les matières récupérées dans le cycle de production.

Consultez notre site web [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) pour des conseils de gestion de vos matières recyclables, pour l'outil d'aide au tri et pour les listes de matières acceptées.

Si vous générez beaucoup de matières récupérables, pas de problème, vous avez le droit d'utiliser un deuxième bac bleu gratuitement. Vous n'avez qu'à faire une demande à la RITMR en remplissant un formulaire à l'adresse : [www.ecoregie.ca/nous-joindre](http://www.ecoregie.ca/nous-joindre) ou par téléphone au 1 800 631-2924.

Karolyne Beauchamp, Conseillère en gestion des matières résiduelles

Sortie à la piscine de Mont-Joli. Inscription obligatoire. Le départ en autobus de Les Hauteurs se fait à 8h45 dans la cour de l'église. Les enfants de 10 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

Lazer Tag de 18h30 à 21h30 au Centre polyvalent de St-Gabriel.

Mercredi 5 mars : Spectacle de magie pour enfants au Centre polyvalent qui débute à 11h30. Bienvenue à tous et toutes !

Soirée hockey à l'aréna de St-Gabriel avec une ambiance digne de grands centres sportifs !

Jeudi 6 mars : Atelier de survie en forêt. Inscription au Centre polyvalent dès 10h.

Un bel atelier culinaire Spécial relâche en famille vous est offert gratuitement par le Centre Femme de la Mitis. Inscription obligatoire et enfants de 8 ans et plus. À la cuisine du club des 50 ans et plus de Les Hauteurs de 13h30 à 16h.

Vendredi 7 mars : Chasse aux trésors flashlight et feu de joie dès 19h derrière le Centre polyvalent de St-Gabriel.

Samedi 8 mars : Location de fatbike et raquettes de 13h à 15h au Centre polyvalent.

Disco-patin à la patinoire de Les Hauteurs dès 18h. Musique, lumière et ambiance festive ! Un beau feu de joie est également prévu avec saucisses et guimauves à faire cuire sur place.

### Festival des Sucres

Mettez la date du 22 mars prochain à votre agenda puisqu'il s'agit de la deuxième édition du Festival des Sucres de St-Charles-Garnier ! Plusieurs activités de prévu telles que : mini-

fermette pour tout-petits, dégustation de tire d'érable, glissades géantes sur neige, visite d'une érablière, sentier de raquette, après-midi de « vieux jeux », exposition d'outils d'antan, souper traditionnel et la fameuse soirée carreatée. Bref, une journée familiale qui célèbre notre territoire et nos érablières. À ne pas manquer !

### Pré-Festival

C'est le 29 mars prochain qu'aura lieu la soirée pré-festival du Festival country-western de St-Gabriel. Ce sera non seulement le temps de vivre une soirée complètement éclatée avec le duo Harvey en première partie et le groupe Lendemain de veille, mais ce sera également la présentation de la programmation officielle ! Une offre exclusive aux 150 premiers billets vendus est déjà en cours.

Une journée familiale vous sera également présentée sous peu, le tout en collaboration avec le projet des Éclaireurs, la municipalité de Les Hauteurs et le comité Loisirs. Restez à l'affût !

Rébecca Garon-Beaulieu  
Ressource intermunicipale en loisirs des Hauts-Plateaux  
St-Gabriel-de-Rimouski | Les Hauteurs | St-Charles-Garnier  
[loisir.plateau@mitis.qc.ca](mailto:loisir.plateau@mitis.qc.ca)  
418-318-1567



---

## LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES : UNE AFFAIRE MITISSIENNE

---

**Le 8 mars est la Journée internationale des droits des femmes. L'histoire n'est pas glorieuse quant à l'équité entre les hommes et les femmes. Il est donc nécessaire de rappeler l'importance des changements passés et ceux qui sont indispensables pour l'avenir.**

Dans La Mitis, il y a un organisme communautaire géré par et pour les femmes de notre MRC. Il s'agit du Centre femmes de La Mitis. Depuis 2001, leur objectif est de créer un lieu de rassemblement et de solidarité dans la région. La tâche est ardue et essentielle, particulièrement dans un contexte rural comme le nôtre.

La co-coordonnatrice et agente socio-politique au Centre Femmes de La Mitis est Isabelle Gallant. Elle nous offre un bref historique de l'organisation et elle nous parle de la mission du Centre.

« Le Centre femmes de La Mitis est un organisme communautaire fondé en 2001 par des femmes du milieu, et dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes de notre MRC tout en favorisant leur autonomie et leur engagement social. Afin d'accompagner, d'informer et d'outiller les femmes tout au long de leur démarche, l'organisme soutient des actions collectives, offre des services d'aide individuelle et propose de nombreuses activités éducatives.



Nous avons une programmation saisonnière, gratuite et ouverte à toutes avec de nombreuses activités variées qui permettent aux femmes de s'informer, de se soutenir et de se solidariser. De plus, les femmes peuvent rencontrer individuellement une intervenante pour les soutenir dans différentes situations telles qu'une séparation, un deuil, de l'anxiété, de l'isolement et autres ».

Le Centre se donne comme objectif de répondre aux multiples besoins des femmes dans notre région : alimentation, aide psychologique, socialisation, accès à la culture, etc.

« Toujours à l'affût des besoins exprimés par ses membres, le centre femmes a porté plusieurs projets au cours de ses 25 années d'existence, et ce sur différentes thématiques en passant de la sensibilisation en violence, à des projets d'arts textiles, ou à de la formation pour les femmes engagées en politique municipale. Au cours des trois dernières années, le centre a mis sur pied un groupe d'achat alimentaire et des ateliers

culinaires afin de répondre aux besoins exprimés par les femmes en lien avec la montée du coût de la vie. Notre organisme offre également un milieu de vie chaleureux où les femmes peuvent se retrouver ensemble, bouquiner et fouiner dans la mini-friperie gratuite de l'organisme. Nous avons aussi un volet bénévolat et militance pour celles qui ont envie d'offrir de leur temps et de leurs compétences. Au fil des ans, le centre est devenu une deuxième maison pour les participantes qui fréquentent l'organisme, un endroit où elles peuvent se déposer, créer de nouvelles amitiés et chercher le support dont elles ont besoin ».

Les besoins de la population sont grandissants puisque le contexte est défavorable. En effet, on peut penser à différentes problématiques. L'inflation importante rend difficile l'accès à la nourriture, au logement et à l'ensemble des besoins essentiels. Des mouvements opposés au féminisme veulent nuire aux droits des femmes. L'individualisme divise les individus alors que nous avons besoin de plus d'espaces de rencontre. La situation est compliquée et le Centre femmes souhaite agir directement dans la vie de la population mitisienne afin de répondre à un maximum de défis devant nous.

« En cette époque trouble sur la planète, nous nous souhaitons collectivement la capacité de faire preuve de solidarité, d'empathie et d'ouverture à la différence. Le centre est également un lieu pour se mobiliser afin de contribuer à créer un monde porteur de justice sociale. D'ailleurs, la prochaine Marche Mondiale des Femmes se tiendra en octobre 2025 et le centre travaille en mettre sur pied un nouveau Comité Militance afin de travailler ensemble à porter localement les revendications de ce grand mouvement féministe internationale. Les femmes

intéressées à se joindre à nous peuvent nous joindre pour avoir plus d'informations ».

Que ce soit pour donner un coup de main à l'organisme, pour s'impliquer, pour participer à leurs activités ou pour utiliser leurs services, les femmes de Les Hauteurs seront toujours accueillies. Le Centre femmes de La Mitis est un organisme central dans le développement de notre région. Il milite pour les droits des mitisiennes. Il offre des services qui, autrement, n'existeraient pas. Il aide des personnes qui ont différents besoins. Il agit pour toutes les mitisiennes, le 8 mars qui est la Journée internationale des droits des femmes, et tous les autres jours de l'année.

« Les femmes de Les Hauteurs peuvent nous contacter pour s'informer de nos services du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 au 418-775-4090. Tous nos services sont gratuits. Le centre peut également soutenir celles qui auraient besoin d'un transport collectif pour se rendre dans nos locaux. L'équipe et les participantes se feront un plaisir de vous faire visiter les locaux et de vous accueillir parmi nous. Vous pouvez également nous joindre si vous désirez recevoir plus d'information par la poste ou par courriel. Vous pouvez également suivre notre page Facebook afin d'en savoir davantage sur nos activités ».

