

MANICOUAGAN



FICHE 6

LES QUATRE SAISONS ET LA MÉTÉO

La Manicouagan fait partie de ces espaces naturellement à part...
De ces terres préservées où le champ des possibles s'ouvre en grand.
De ces terres de la Côte-Nord qui époustouflent autant par la beauté des paysages que par l'accueil des citoyens.

Ici, le sentiment d'immensité s'entremêle à une vraie culture de la proximité. Ici, le dynamisme et l'enthousiasme se conjuguent à merveille avec une philosophie de vie qui invite chacun à profiter pleinement de l'instant présent.

Oser la Manicouagan, c'est contribuer à la réalisation d'un territoire d'avenir, tout en se réalisant soi-même.

En tant que nouvel arrivant, ce guide est pour vous ! Il a été créé pour faciliter votre installation et votre intégration dans la Manicouagan. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet des ressources et des services qui vous seront utiles.

BIENVENUE CHEZ VOUS !

PREMIÈRE ÉDITION JANVIER 2025

N'hésitez pas à nous faire part de tout changement qui aurait eu lieu depuis la rédaction de ce guide en nous écrivant : info@mrcmanicouagan.qc.ca

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Les municipalités de la Manicouagan sont situées sur un territoire traditionnel non cédé, le Nitassinan du peuple innu. Dans un esprit d'amitié et de solidarité, les municipalités rendent hommage aux Premières Nations pour les contributions importantes qu'elles ont apportées et continuent d'apporter à ce territoire.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

SOMMAIRE

[Comprendre les saisons et la météo](#)

[Le printemps : mars, avril et mai](#)

[L'été : juin, juillet et août](#)

[L'automne : septembre, octobre et novembre](#)

[L'hiver : décembre, janvier et février](#)

[La météo](#)

[Protection contre les insectes-piqueurs](#)

[Fermeture des écoles et des services de garde lors des tempêtes](#)

[S'habiller pour l'hiver](#)

[Les bons vêtements](#)

[Les effets de la neige et de l'hiver sur le quotidien](#)

COMPRENDRE LES SAISONS ET LA MÉTÉO

Le vert tendre du printemps, les levers de soleil sur le fleuve en été, les forêts multicolores de l'automne et les sentiers féeriques enneigés... Chaque saison met en lumière les richesses de la Manicouagan.

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 savoir s'adapter !



LE PRINTEMPS : MARS, AVRIL ET 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 qui fait partie de l'identité culinaire québécoise. La Manicouagan ne compte pas d'érables, mais vous retrouverez en magasin plusieurs produits d'érable.

À partir du mois d'avril, les produits de la mer sont en vedette. On célèbre également l'arrivée du printemps en dégustant du crabe frais et des crevettes nordiques fraîches. 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 ! Nous vous invitons à découvrir 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.



BON À SAVOIR

La ville de Baie-Comeau compte parmi les 5 villes au Québec où il y a le plus grand nombre d'heures d'ensoleillement par année !

L'ÉTÉ : JUIN, JUILLET ET AOÛT

Les journées sont plus longues et la température plus chaude. C'est la saison des vacances scolaires et des grands événements qui animent la ville. Les terrasses sont ouvertes et l'on peut profiter des nombreux aménagements et activités d'extérieurs :

- Parcs et plages ;
- Piscines extérieures et lacs accessibles pour la baignade ;
- Pistes cyclables ;
- Terrains de soccer, tennis, baseball, basketball, pickleball et de football ;
- Skate-park ;
- Pump track du Cégep ;
- Sentiers de randonnée et de vélo de montagne ;
- Pêche ;
- Escalade ;
- Kayak et pédalo.

L'été est une saison agréable pour la randonnée pédestre. Les sentiers y sont nombreux et conviennent à tous les types de randonneurs (débutants à expérimentés).



Pour plus d'informations consultez les sentiers de baie-Comeau
www.sentiersdelacote.ca/manicouagan

Les soirs d'été, les gens aiment aussi se balader ou faire un pique-nique sur la plage. Il y a plusieurs événements et spectacles qui se déroulent à l'extérieur puisque tous veulent profiter de chaque seconde de lumière que la belle saison apporte.

On se rencontre également au Marché public pour y acheter des aliments frais et pour discuter avec les passants. Les produits proposés sont cultivés, produits ou transformés avec soin dans la Manicouagan par des producteurs et transformateurs passionnés.



« L'été québécois ne ressemble à aucun autre été, car c'est un été qui a connu l'hiver »
- Dany Laferrière



L'AUTOMNE :
SEPTEMBRE, OCTOBRE
ET NOVEMBRE

© Camille Charette-Bagne / Agence Caribou Côte-Nord

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 aussi la saison des petits fruits typiquement nordiques comme les bleuets, airelles vigne d'Ida, champignons forestiers, canneberges sauvages et camarines noires qui se retrouvent tous en quantités. C'est une belle chance de faire des réserves vitaminées pour la saison froide.

Dans la Manicouagan, l'automne est 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.



Pour plus d'informations consultez :
[www.tourismebaiecomeau.com/
chasse-et-peche](http://www.tourismebaiecomeau.com/chasse-et-peche)



BON À SAVOIR

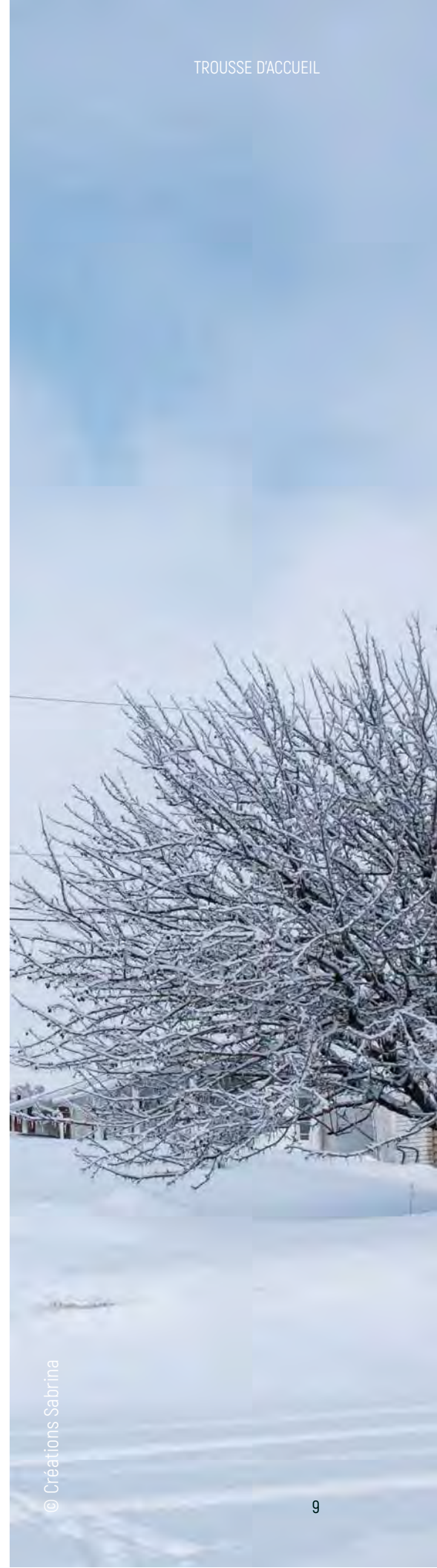
Pour chasser, vous devez posséder un permis de chasse valide ainsi qu'une carte de permis d'acquisition et de port d'armes.

L'HIVER : DÉCEMBRE, JANVIER ET 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.

Bien que notre région se nomme la Côte-Nord, il faut savoir que l'hiver n'y est pas plus rigoureux que dans d'autres régions comme la Gaspésie, l'Abitibi ou le Saguenay-Lac-Saint-Jean.

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. La semaine de relâche est l'équivalent du "spring break" américain et des vacances de Pâques en France. C'est une tradition visant à donner une pause d'école pour les élèves.



© Créations Sabrina

« Mon pays, ce n'est pas
un pays, c'est l'hiver »
- Gilles Vigneault

Phrase tirée de la célèbre chanson
du poète, natif de la Côte-Nord.

VOTRE PREMIER HIVER

Pour résister à votre premier hiver dans la Manicouagan, il faut bien évidemment s'habiller adéquatement pour pouvoir en profiter pleinement et pour diminuer les risques d'être malade.

La proximité avec la nature offre aussi de nombreuses possibilités pour les sports d'hiver. Il y a le centre de ski et de sports de glisse (Mont Ti-Basse) ainsi que plusieurs clubs de ski de fond. Les sentiers pour la raquette et la motoneige sont aussi nombreux. On ne s'ennuie pas !

En plus des températures froides, il faut également se méfier du vent. L'hiver québécois amène aussi la neige et ses variantes : grésil, pluie verglaçante, poudrerie, etc.

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. Autour du point de congélation (0°C), 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 :

- 1 À la télévision (dans les bulletins de nouvelles et aux chaînes spécialisées comme Météo Média);
- 2 À la radio;
- 3 Sur Internet

Environnement Canada : www.meteo.gc.ca.html

Météo Média : www.meteomedia.com

Applications mobiles pouvant être téléchargées et qui envoient des avertissements en cas de tempête hivernale.

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: 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).

PROTECTION CONTRE LES INSECTES PIQUEURS

Il est important de se protéger des insectes piqueurs, particulièrement si vous allez en forêt. Les piqûres d'insectes peuvent entraîner des démangeaisons et de l'irritation.

Des insectifuges, aussi appelés chasse-moustique, peuvent aider à vous protéger contre les piqûres de moustiques.



FERMETURE DES ÉCOLES ET DES SERVICES DE GARDE LORS DE TEMPÊTES

En cas de tempête de neige, de verglas ou d'intempéries majeurs, il arrive que les écoles, autant primaires, secondaires que le Cégep et les services de garde soient fermés.

La fermeture est annoncée sur les ondes de CFER TV (la station régionale de TVA) ainsi que dans les stations de radio locales (FM 97,1 et CBSI Radio-Canada).



INFORMATION PRATIQUE

Le Centre de services scolaire de l'Estuaire diffuse aussi cet avis sur son site Web par le biais d'une bande d'urgence sur la page d'accueil.

www.cssestuaire.gouv.qc.ca

Les pages Facebook des écoles sont également une excellente façon de se renseigner rapidement.

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.

S'HABILLER POUR L'HIVER

Au Québec, la saison froide s'étale de novembre à avril. Les mois de décembre, janvier et février sont les plus froids avec des températures sous la barre des -10°C degrés Celsius et pouvant même aller sous les -30°C.

Il n'y a pas de mauvaise température, que de mauvais vêtements ! Pour être confortable, éviter les engelures et profiter de l'hiver, mieux vaut porter des vêtements chauds, imperméables et coupe-vent. Lorsque la température est froide, il faut éviter de sortir 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°C.

Si l'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.



BON À SAVOIR

Plus un isolant emprisonne l'air facilement, plus il résiste à de basses températures. Lorsque vous pratiquez une activité de longue durée à l'extérieur, prévoyez quelques vêtements de rechange comme des bas, des gants et mitaines et une tuque afin de remplacer les vêtements humides.

Manicouagan Interculturelle offre chaque année aux personnes immigrantes, un atelier sur l'habillement hivernal et les maladies saisonnières. Informez-vous pour en savoir plus !



© Camille Charette-Gagné / Agence Caribou Côte-Nord

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.

1

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.

2

La couche intermédiaire

Sert à conserver la chaleur. Elle est faite de polyester, de laine polaire, de duvet, etc. Elle peut être enlevée si la température se fait plus clémente.

3

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®.

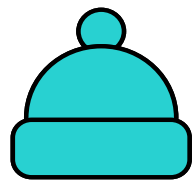


S'ADAPTER SELON L'ACTIVITÉ

Pour se balader en ville ou pour assister à un événement, il est préférable de s'habiller le plus chaudement possible. Les vêtements en duvet et les pantalons de ski apportent une des meilleures protections contre le froid. Pour une activité sportive, on privilégie des vêtements minces et imperméables.

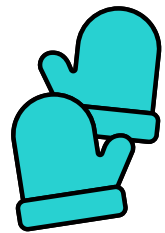
- Avoir chaud crée de l'humidité et celle-ci gèle. Il est donc fortement conseillé de retirer ses bottes une fois arrivé à destination. On peut aussi apporter des articles secs de rechange comme des bas, des gants et mitaines et une tuque afin de remplacer les vêtements humides.
- Le coton est un textile à éviter, car il absorbe l'humidité et prend du temps à sécher.
- Évitez de consommer de l'alcool. Il ne procure qu'un effet de réchauffement passager et ses effets peuvent masquer un abaissement de la température du corps.
- Vous pouvez aussi vous procurer des semelles chauffantes possédant une autonomie de plusieurs heures ou encore des petites pochettes de plastique qui dégagent de la chaleur et se glissent facilement dans les mitaines ou bottes (Hot Pads, Hot Shots).
- Attention aux engelures qui touchent principalement les mains, les oreilles et les pieds ! Les signes à surveiller : peau rouge et froide, plaques blanches et diminution de la sensation.
- Bien évidemment, quand il fait froid, mieux vaut privilégier de la nourriture et des boissons chaudes pour réchauffer le corps. Pendant les déplacements, l'idéal est même d'avoir avec soi un thermos contenant une boisson chaude.

LES BONS VÊTEMENTS



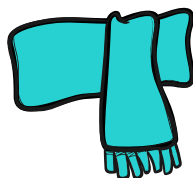
TUQUE OU CHAPEAU

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



MITAINES

Des mitaines (moufles) doublées et imperméables. Comme les doigts sont dans le même compartiment, les mitaines sont plus chaudes que les gants. Il est conseillé d'en avoir plus d'une paire.



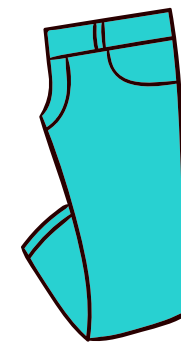
CACHE-COU OU FOULARD

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



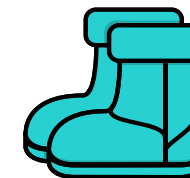
CHAUSSETTES

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.



PANTALON

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 ensemble. On appelle cet ensemble un « habit de neige ».



BOTTES

Des bottes chaudes, doublées et imperméables, qui montent assez haut pour protéger les chevilles des courants d'air. Des bottes jusqu'aux genoux peuvent également s'avérer un bon choix afin de pouvoir marcher dans la neige épaisse.



MANTEAU

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.



SOUS-VÊTEMENTS

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.



BON À SAVOIR

L'anglicisme *suit* (prononcer « soute ») de neige ou même *suit* de skidoo est aussi utilisé pour décrire l'habit de neige.

LES BOTTES

Quelques conseils 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 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 là où l'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. Il est recommandé de choisir des bottes avec des feutres amovibles qu'on peut retirer pour un séchage plus rapide et optimal.

OÙ SE PROCURER LES ARTICLES D'HIVER ?

Il est possible de trouver des vêtements d'hiver dans la majorité des boutiques mode de la région. Il est aussi possible de se procurer des vêtements usagés (seconde main), en bon état, à prix réduit.

Voici deux adresses à Baie-Comeau :

Dépannage de l'Anse
850 rue de Puyjalon
418 589-7881

Le marché de Claire
8 avenue Radisson
(dans le sous-sol de l'église Saint-Nom-de-Marie)
418 296-5578

Pour les équipements sportifs, la vente Promo Ski est intéressante pour se procurer des équipements à moindre coût. La vente a lieu chaque année en novembre au profit de la Patrouille canadienne de ski qui assure la sécurité sur les pentes du Mont Ti-Basse.



POUR VOUS AIDER DANS VOS RECHERCHES

Mots clés pour le moteur de recherche :
Manteau d'extérieur, accessoires hiver, isolant, softshell.



LES EFFETS DE LA NEIGE ET DE L'HIVER SUR LE QUOTIDIEN

LES MICROBES D'HIVER

Les infections des voies respiratoires sont des maladies courantes au Québec, surtout en hiver. Ces maladies provoquent la congestion nasale, de la toux et des maux de gorge. La grippe est, quant à elle, accompagnée d'une fièvre importante et vous cloue habituellement au lit. Le lavage des mains fréquent est le meilleur moyen de prévenir ces maladies. Si les symptômes persistent après une semaine, il faut consulter un médecin.



Dans le doute, vous pouvez aussi joindre le service Info-Santé en composant le **811** et vous informer via ce lien www.publications.msss.gouv.qc.ca.pdf

DÉNEIGEMENT ET ENTRETIEN DES ENTRÉES

Si vous êtes locataire, votre propriétaire est responsable du déneigement du stationnement et des entrées. Toutefois, si vous êtes propriétaire, vous êtes responsable du déneigement.

Vous devez déneiger et déglacer les entrées de votre maison :

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

DÉGAGER LES ISSUES DE SECOURS

Procurez-vous :

- Une pelle ou une souffleuse à neige pour enlever la neige sur les marches d'escaliers, 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 ;
- Vous pouvez également signer un contrat avec une entreprise de déneigement pour votre stationnement. Discutez avec vos voisins pour connaître les compagnies de déneigement dans votre secteur.

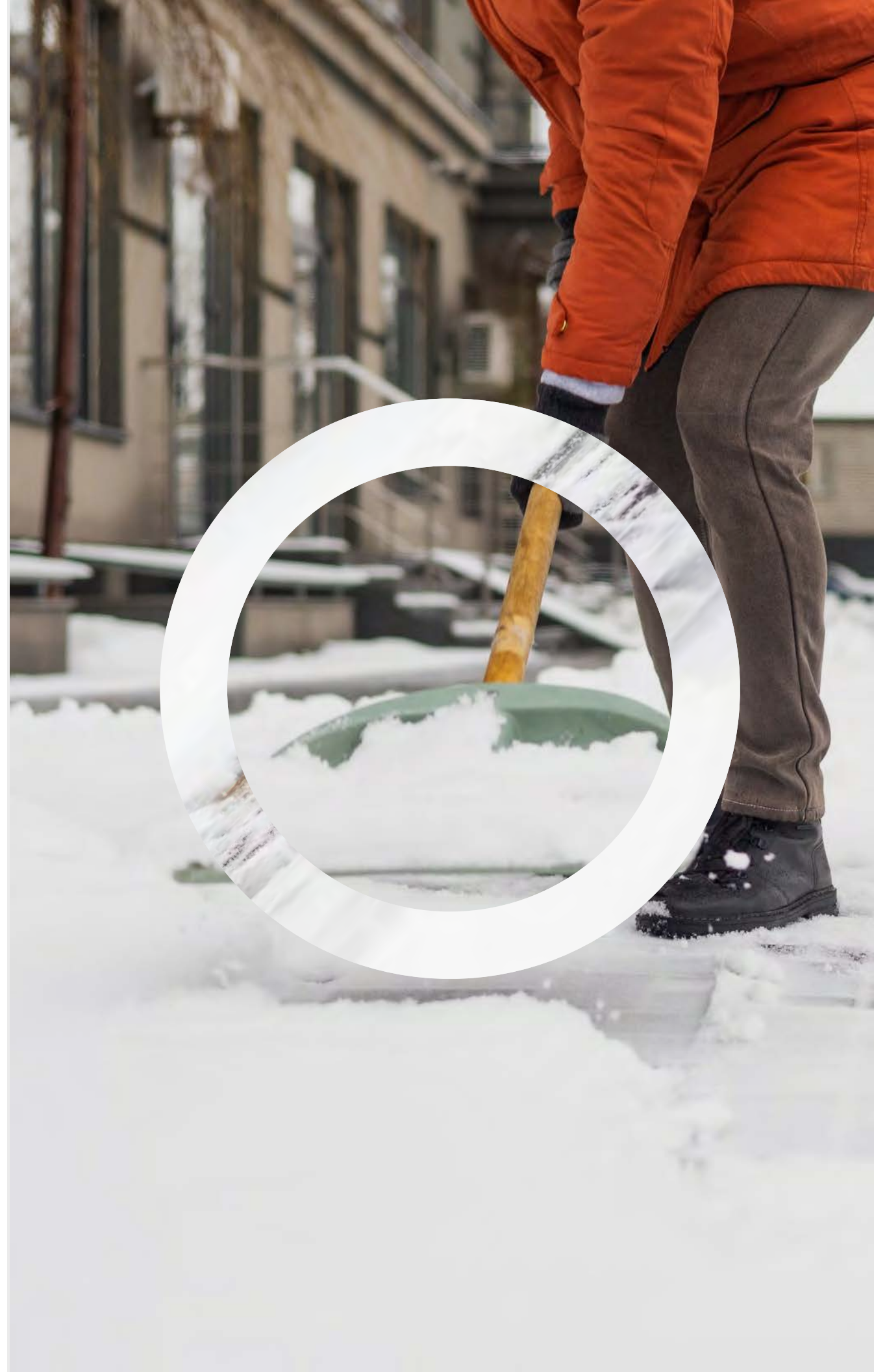
LES CONDITIONS ROUTIÈRES

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 et prévoir davantage de temps pour vos déplacements.

N'hésitez pas à utiliser le service Québec 511 pour planifier des déplacements sécuritaires.

VOTRE AUTO EN HIVER

Certaines précautions sont à prendre si vous conduisez un véhicule en hiver. Consultez la fiche « **Se déplacer en Manicouagan** » pour plus de détails.



LE DÉNEIGEMENT DES RUES

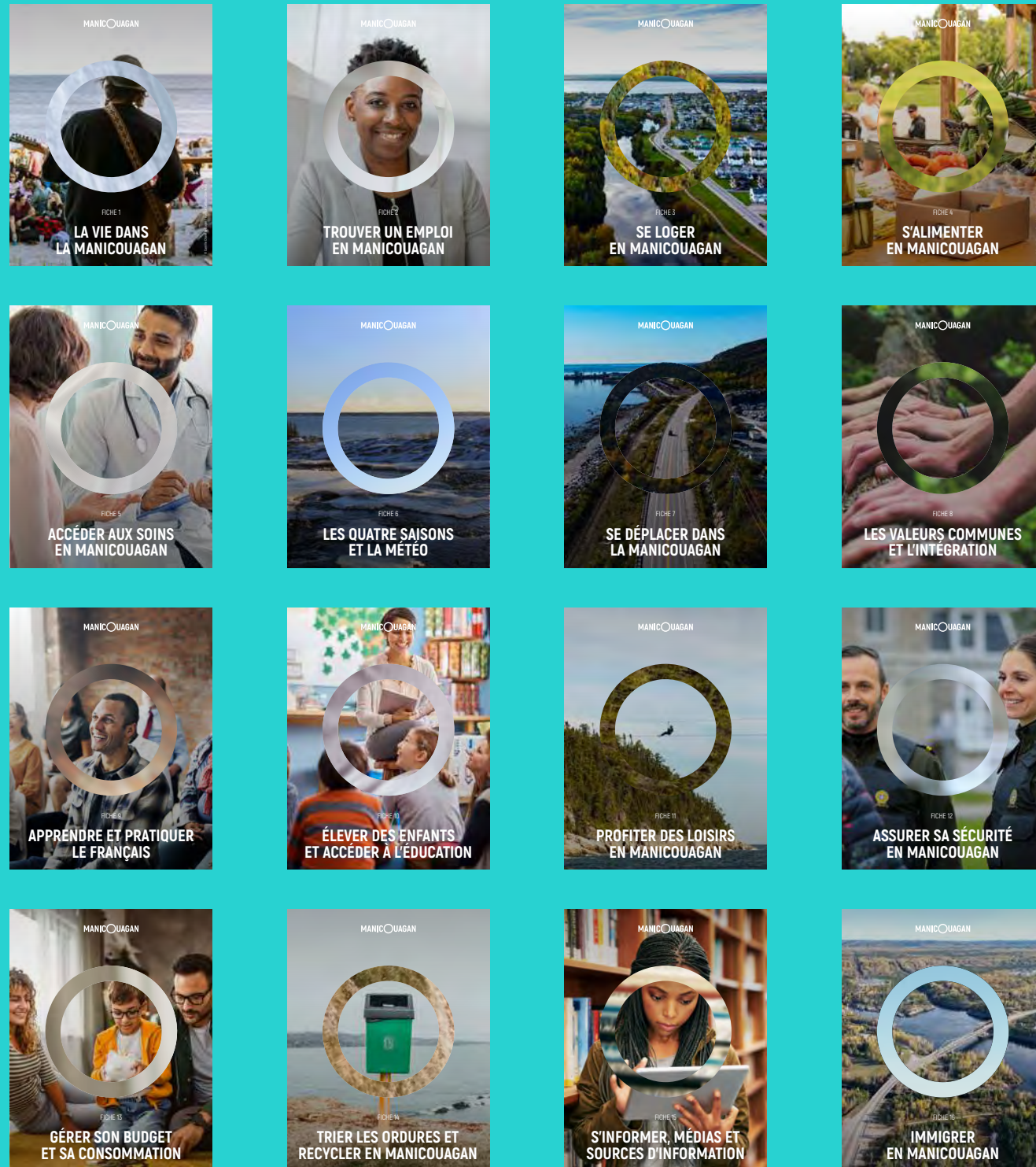
En hiver, les services municipaux sont responsables de déneiger les rues. Pour permettre aux camions d'enlever la neige, **il est interdit de stationner son véhicule dans les rues du 1er novembre au 1er avril chaque année.**

En cas d'infraction, vous devrez payer une amende et votre véhicule pourrait être remorqué.

Lorsque les rues sont déneigées par les services municipaux, cela crée ce qu'on appelle un ourlet ou un remblai : un amas de neige entre la rue et le stationnement. En temps normal, si vous avez un contrat de déneigement, la neige sera retirée par le déneigeur.

Toutefois, si votre voiture est toujours dans le stationnement, le déneigeur pourra uniquement souffler l'ourlet. Il est donc préférable de déplacer sa voiture avant le passage du déneigeur afin que toute la neige du stationnement puisse être retirée.

CONSULTEZ LES AUTRES FICHES



FICHE 6 - LES QUATRE SAISONS ET LA MÉTÉO

MERCI À NOS PARTENAIRES

Le succès de ce projet témoigne de la force de notre collaboration partenariale. La MRC de Manicouagan remercie tous ses partenaires et collaborateurs pour leur confiance et leur apport essentiel à cette réalisation.

COMITÉ DE TRAVAIL

Une initiative de



Avec la collaboration de



PARTENAIRES FINANCIERS



Ce projet est réalisé dans le cadre de l'Entente sectorielle visant l'attraction et l'établissement durable en Côte-Nord avec le soutien financier des partenaires suivants : la MRC de Caniapiscau, la MRC du Golfe-du-Saint-Laurent, la MRC de la Haute-Côte-Nord, la MRC de Manicouagan, la MRC de Minganie, la MRC de Sept-Rivières, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Société du Plan Nord.

MANICOUAGAN