

L'Écho de la rivière



Municipalité
de
Pike River

Mai 2025

Bulletin municipal

DIMANCHE 11 MAI 2025

JOYEUSE FÊTE DES MÈRES!

Une célébration lumineuse en l'honneur
de votre famille



VENTE DE GARAGE À PIKE RIVER

POUR INSCRIPTION

Voir en page : 11



LUNDI 19 MAI 2025

JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES

Le bureau municipal sera fermé

Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- ♦ P 2 - Séances du conseil / Versements des taxes
- ♦ P 3 - Vidange fosse septique / Sopfeu
- ♦ P 4 - Extraits du règlement sur les nuisances
- ♦ P 5 - (suite)
- ♦ P 6 - Entretien extérieur du printemps
- ♦ P 7 - (Suite)
- ♦ P 8 - Visite de la MRC / Zone-Éco, compost GRATUIT
- ♦ P 9 - Collecte de sang
- ♦ P10- AGA du Club de l'âge d'or
- ♦ P11- Vente de garage
- ♦ P12- Gagnant du concours de Pâques / Semaine de l'action bénévole
- ♦ P13- Joutes de pétanques / Remboursements d'activités
- ♦ P14- Amigo Express Local
- ♦ P15- (Suite)
- ♦ P16- Avant qu'une tique vous pique... Protégez-vous!
- ♦ P17 - Conseils Santé au Naturel
- ♦ P18- Recette du mois, pouding chômeur au sirop d'érable et aux pommes
- ♦ P19 - Activités du Pôles de Bedford/ Maison de la famille des Frontières
- ♦ P20- Médiathèque, l'Heure du conte/ Poste Canada

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DU CLUB DE L'ÂGE D'OR DE PIKE RIVER

LE MARDI 17 JUIN 2025 À 19 H

2E VERSEMENT DES TAXES : 31 MAI

DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2025

2 juin 2025

7 juillet 2025

11 août 2025

8 septembre 2025

6 octobre 2025

10 novembre 2025

1 décembre 2025

Les séances du conseil sont ouvertes à tous
et elles débutent à 19h30



DATES DES VERSEMENTS DES TAXES POUR 2025

Cette année, les taxes seront payables aux dates suivantes :

1e versement : 31 mars 2025 / 3e versement : 31 juillet 2025

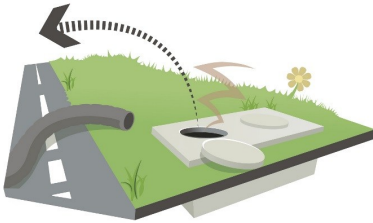
2e versement : 31 mai 2025 / 4e versement : 30 septembre 2025

Il vous est possible de payer de 4 manières différentes:

1. Comptant au comptoir municipal
2. Par chèque, postdatés
3. Par paiement bancaire en institutions ou en ligne
4. Ou par virement Interac à l'adresse suivante : info@pikeriver.com. Veuillez utiliser les paramètres suivants :
5.
 - ♦ Message : Indiquer votre n° de matricule composé de 10 chiffres XXXX XX XXXX
 - ♦ Question : Ma ville
 - ♦ Réponse : pikeriver

Nous n'enverrons plus de reçus par la poste, veuillez nous informer si vous désirez toujours l'avoir de cette façon. Cependant, laissez-nous votre adresse courriel et c'est avec plaisir que nous vous le ferons parvenir.

- ◆ Soyez prévoyant! Toujours se renseigner auprès du service d'urbanisme avant d'entreprendre des rénovations, constructions ou modifications à votre maison ou au terrain, ne prenez rien pour acquis.



Vidange de la fosse septique

Ne pas vidanger périodiquement sa fosse septique est une infraction. En vertu du Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées (Q-2; r.22), chaque propriétaire est tenu de :

- **Faire vidanger sa fosse septique tous les deux (2) ans** si vous êtes résident toute d'année et tous les quatre (4) ans, si vous êtes résident saisonnier.
- **Acheminer une copie de la facture de la vidange de la fosse septique à la Municipalité ou par courriel à l'adresse info@pikeriver.com**



RAPPEL IMPORTANT

EXTRAIT DU RÈGLEMENT MUNICIPAL NO. 12-1014 CONCERNANT LES NUISANCES

2.2 La propriété privée

Constitue une nuisance et est prohibé :

2.2.1 *Bâtiment ou construction détériorée*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de laisser un bâtiment ou une construction dans un état de détérioration ou dans un état de mauvais entretien qui représente un danger public pour la santé ou la sécurité des citoyens.

2.2.2 *Dépôt de détrit, déchets et objets de toutes sortes*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de déposer ou laisser, ou permettre que soient déposés ou laissés sur un immeuble des ordures ménagères, des détrit, des déchets, des bouteilles vides, de la ferraille, des re-buts de toutes sortes, des substances nauséabondes, des animaux morts, des amoncellements de terre, de pierre, de brique, de béton ou de quelconque maté-riau de construction ou de démolition, du fumier, des vieux pneus, des carcasses ou parties de véhicules routiers.

2.2.3 *Dépôt de matières organiques, d'eaux stagnantes et de matières nuisibles*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de permettre sur cet immeuble :

- a) des matières organiques qui dégagent des odeurs nauséabondes ou qui consti-tuent un risque pour la santé publique;
- b) des eaux stagnantes, corrompues, sales ou mélangées à des matières nuisibles;
- c) des produits pétroliers ou chimiques ou des résidus de tels produits;
- d) tout produit de nature fétide, inflammable, dangereuse ou nuisible.

2.2.4 *Véhicule routier*

Le fait par quiconque de laisser, de déposer ou de jeter dans ou sur tout immeuble sur le territoire de la municipalité un ou plusieurs véhicules automobiles fabriqués



depuis plus de sept ans et non immatriculés pour l'année courante ou hors d'état de fonctionnement. La présence des boîtes de camion, des remorques, wagon de trains ou toute autre élément conçu à l'origine pour transporter de biens ou matériaux.

2.2.5 *Dépotoir de déchets et de ferrailles*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble d'utiliser cet immeuble comme dépotoir de rebuts, de déchets ou de ferrailles.

2.2.6 *Amas de branches, broussailles et hautes herbes*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de permettre sur un tel immeuble des arbres morts, des amas de branches, de broussailles, de racines d'arbres, des hautes herbes ou de gazon dont la hauteur excède 15 cm (6 pouces).

2.2.7 *Herbe à puces et herbe à poux*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de laisser croître sur un tel immeuble de l'herbe à puces (*Rhus radicans*) et/ou de l'herbe à poux (*Ambrosia spp*) constitue une nuisance et est prohibé.

2.2.8 *Réparation de véhicule routier*

Le fait par quiconque de réparer, modifier, transformer, repeindre ou effectuer l'entretien de tout véhicule routier sur toute propriété privée de façon à troubler la circulation, le repos, le confort, la tranquillité, le bien-être du voisinage, ou autrement soit par le bruit, l'odeur, la fumée ou autres émanations.

2.2.9 *Danger pour la santé et la sécurité publique*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de laisser des constructions ou des structures dans un état de détérioration ou dans un état de mauvais entretien de sorte que la pourriture, la rouille, la vermine s'y infiltrent et menacent la sécurité et la santé publiques ou constituent un danger.

2.2.10 *Dépôt d'huiles végétales, animales ou minérales*

Le fait par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de déposer ou de laisser déposer des huiles d'origine végétale, animale ou minérale ou de la graisse d'origine végétale ou animale à l'extérieur d'un bâtiment ailleurs que dans un contenant étanche fabriqué de métal ou de matière plastique et muni et fermé par un couvercle lui-même étanche.

Entretien extérieur du printemps : par où commencer

Dès que la température se réchauffe un peu, vous pouvez commencer à préparer votre terrain pour le printemps! Tout d'abord, nettoyez les dégâts causés par l'hiver et commencez votre jardin. Vous pourrez ainsi profiter de votre espace de vie extérieur tout au long de la saison.



Faire le grand nettoyage

Lavez de fond en comble votre cour.

Si vous aviez installé des toiles de jute sur vos arbres et arbustes pour les protéger pendant l'hiver, c'est le moment de les enlever.

Raclez les feuilles mortes qui sont restées coincées sous la neige pendant l'hiver à l'aide d'un râteau ou d'un souffleur à feuilles. Les **sacs à feuilles** sont essentiels pour bien vous débarrasser de tous les débris.

Élaguer les branches

Le printemps est le moment parfait pour élaguer les végétaux qui se sont desséchés durant l'hiver.

Taillez les vivaces

Taillez les plantes vivaces des parterres pour préparer la nouvelle saison.

Démarrer l'entretien régulier du gazon

Entretenez votre gazon tôt au printemps, pour qu'il pousse de manière saine tout au long de la saison.

Vérifier les robinets

Assurez-vous que les robinets extérieurs n'aient pas été endommagés par le gel.

Ouvrez le robinet et appliquez votre pouce sur l'ouverture. Si le pouce arrête le débit d'eau, cela signifie probablement que le réseau est abîmé et doit être réparé.

Vérifiez que le boyau d'arrosage ne présente ni trou ni fissure, et achetez-en un neuf au besoin.

Nettoyer les plate-bandes

Enlevez les débris dans les plates-bandes afin de préparer le sol pour de nouvelles plantations.

Vérifier les murets

Réparez les murs qui présentent des renflements ou des creux.



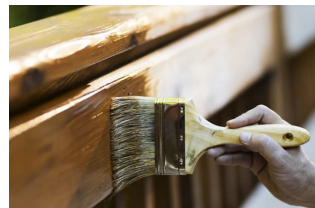
Nettoyez les ouvertures aménagées dans le mur de soutènement pour permettre l'écoulement des eaux.

Consultez un professionnel si le problème réapparaît constamment depuis quelques années.

Entretenir les structures de bois

Assurez-vous que votre terrasse et autres structures de bois sont sécuritaires et solides.

Nettoyez les structures en bois à la brosse, avec un mélange de 2 gal d'eau, de ½ gal d'eau de Javel et de 1 tasse de savon liquide. Préparez les surfaces à repeindre en enlevant l'ancienne couche de peinture et en ponçant avec du papier abrasif de grain 60. Peinturez les surfaces lorsque la température extérieure est supérieure à 50 °F (10 °C).



Enlevez les composantes structurales de bois endommagées ou pourries, comme les piquets, les panneaux de coffrage, les revêtements muraux, les éléments de support des porches et les treillis.

Vérifiez que les poteaux de clôture sont stables et solides, et remettez-les en état au besoin.

Installez de nouvelles pièces de **bois** aux endroits où le besoin s'en fait sentir.

Colmatez les sections de bois pourries avec de la résine époxy pour le bois.

Utilisez du mastic plastique pour carrosserie pour réparer le bois ou des éléments non structuraux, comme les volets ou les moulures extérieures, qui ont été endommagés par l'eau. Colmatez les zones endommagées avec le mastic plastique, poncez, puis peignez.

Sécuriser vos sentiers

Ratissez le gravier éparpillé pour le remettre à l'endroit où il doit se trouver.

Ajoutez du gravier dans les endroits où il en manque visiblement.

Lorsqu'il en manque, insérez du sable ou de la poussière de pierre entre les dalles au sol.

Si les **pavés** ont été soulevés ou déplacés, enlevez-les, remettez le matériau de base en état, puis replacez-les.

Utilisez une laveuse à pression munie d'un embout à basse pression pour décaper les zones tachées et rendues glissantes à cause de dépôts d'algues ou de feuilles mortes.

Source: <https://www.rona.ca/fr/atelier/conseils/entretien-du-terrain>

PRÉSENCE DE LA MRC (SERVICE D'ÉVALUATION) SUR LE TERRITOIRE DE PIKE RIVER

Madame Hélène Robidoux, technicienne et inspectrice en évaluation foncière, communiquera avec certains citoyens et elle procédera à des inspections de propriétés sur le territoire de Pike River, cette semaine et possiblement au cours de la semaine prochaine.



 **ALERTE JARDINAGE** : Citoyens de Brome-Missisquoi, du **compost premium GRATUIT** vous attend à Cowansville ! Votre jardin va vous remercier !

Le beau temps se pointe enfin à l'horizon ! C'est le moment idéal pour planifier vos projets de terrassement et préparer vos jardins pour la belle saison !

Venez vous servir à l'écocentre régional situé à Cowansville au 2500, rang St-Joseph selon cet horaire (prévoyez être sortis du site pour l'heure de fermeture) :

- Lundi au jeudi: 7h30 à 16h30
- Vendredi: 7h30 à 12h et 13h à 16h30
- Samedi: 8h à 12h et 12h30 à 16h
- Fermé les dimanches et jours fériés

N'oubliez-pas

- ☒ Apportez pelle, contenant ou remorque
- ☒ Portez des souliers fermés et des gants
- ☒ Présentez une preuve de résidence
- ☒ Apportez votre bouteille d'eau



Collecte de sang

MARDI 20 MAI
13 h 30 à 19 h 30

Centre Georges-Perron

14, rue Philippe-Côté
Bedford

ORGANISÉE PAR
LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEDFORD ET ENVIRON



En collaboration avec



PRENDRE RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU
PAR TÉLÉPHONE
AU 1 800 343-7264.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DU CLUB DE L'ÂGE D'OR DE PIKE RIVER

LE MARDI 17 JUIN 2025 À 19 H

DANS LA SALLE DU CONSEIL À L'HÔTEL DE VILLE
DE PIKE RIVER, 548 ROUTE 202

**URGENT ; nous avons besoin de nouveaux membres
administrateurs au sein de notre comité pour prendre la relève**

**3 administrateurs sortants rééligibles sur les 7 administrateurs
le terme est de 2 ans.**

- Vous êtes nouvellement arrivés dans notre municipalité ?
- Vous avez 50 ans et plus ?
- Vous êtes les bienvenus auprès de notre comité.

Venez faire partie d'un comité dynamique qui organise
des activités pour les aînés.

Venez faire équipe avec nous !

Voici une partie de nos activités:

- Souper de Noël
- Souper Saint-Valentin
- Dîner à la cabane à sucre
- Pétanque





VENTE DE GARAGE À PIKE RIVER

LES 17-18-19 MAI 2025

CITOYENS DE PIKE RIVER, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE
FAIRE DES VENTES DE GARAGE À VOTRE DOMICILE
ET CELA SANS L'OBTENTION DE PERMIS
POUR CETTE FIN DE SEMAINE

**Vous pouvez laisser vos noms et coordonnées
à la municipalité : 450 248-2120.
Nous produirons une affiche sur les réseaux sociaux.**



Félicitations à Adan grand gagnant de notre tirage de coloriage de cocos de Pâques!

Il repart avec un délicieux chocolat de Capeline et Chocolat.

Merci aux 14 enfants qui ont participé avec autant de talents et de couleurs!



La semaine de l'action bénévole, c'est déroulé du 27 avril au 3 mai 2025.

Un grand merci à tous nos bénévoles!

À l'occasion de la semaine des bénévoles, le Conseil municipal de Pike River tient à remercier tous les généreux bénévoles qui font que notre municipalité soit un milieu de vie agréable.

Le conseil municipal est fier de compter sur un groupe de citoyens engagés, car il représente une richesse pour nous tous.



LES JOUTES DE PÉTANQUES SONT DE RETOUR

POUR ADULTES LE MARDI AVANT-MIDI

Pour ceux et celles qui aimeraient jouer le mardi avant-midi, il vous sera possible de vous joindre au groupe.

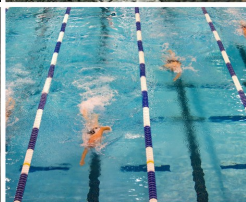


Début le 20 mai à 9h.

Vous avez juste à vous présenter au terrain des Loisirs.

Pour les débutants qui n'ont pas de matériel de pétanque, nous pouvons vous en fournir lors des joutes.

Bienvenue à tous les résidents ainsi qu'aux résidents des municipalités voisines.



REMBOURSEMENT ACTIVITÉS SPORTIVES

Il vous est possible de demander un remboursement d'une partie des frais d'inscriptions des activités de vos enfants, autres que les activités liées à l'aréna. Comme nous avons pris entente avec la Ville de Bedford, tous les frais d'inscriptions d'activités à l'aréna, telle que ; patinage artistique, hockey, etc. ne sont pas

admissibles pour un remboursement.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter notre *Politique de remboursement d'activités dispensées hors territoire de la municipalité de Pike River*, que vous trouverez sur notre site internet à l'adresse suivante :

www.pikeriver.com/aidefinanciere

Pour vous prévaloir de cette offre, vous devez remplir le *Formulaire de demande de remboursement d'une partie des frais d'inscription des activités hors territoire* que vous trouverez sur notre site internet à l'adresse suivante :

www.pikeriver.com/aidefinanciere ou au bureau municipal.

Amigo Express Local:

Une nouvelle plateforme de covoiturage domicile-travail-études promue sur le territoire de Brome-Missisquoi

MRC BROME
MISSISQUOI

Une nouvelle plateforme de
covoiturage domicile-travail-études
promue sur le territoire
de Brome-Missisquoi

amigoexpress

AmigoExpress.com/local

Cégep Sherbrooke
Université de Sherbrooke
TABLE DES MRC DE L'ESTRIE
Centre de mobilité durable de Sherbrooke

Cowansville, le 17 avril 2025 — Une nouvelle solution de mobilité durable est désormais accessible aux citoyens de la région : la plateforme [Amigo Express Local](https://AmigoExpress.com/local), développée par l'entreprise québécoise Amigo Express, en partenariat avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, l'Université de Sherbrooke, le Cégep de Sherbrooke, la MRC de Coaticook, la Table des MRC de l'Estrie et le Centre de mobilité durable de Sherbrooke.

Pensée pour répondre aux besoins de mobilité dans les milieux ruraux et semi-urbains, cette initiative s'inscrit dans un mouvement régional visant à rendre les déplacements plus accessibles, économiques et écologiques. La MRC de Brome-Missisquoi souhaite faire connaître cette plateforme à ses citoyens comme une option complémentaire aux [solutions de transport existantes](#).

Une réponse aux défis de mobilité rurale

Cette approche conviviale et flexible offre une réponse concrète aux réalités quotidiennes des citoyens, particulièrement lorsqu'il s'agit de trajets longs, réguliers ou difficiles à optimiser autrement. Elle permet de transformer des kilomètres en opportunités de partage



et d'économie.

La plateforme Amigo Express Local vise à :

- Faciliter les déplacements;
- Réduire les coûts de transport pour les résidents;
- Diminuer la congestion routière et les émissions de gaz à effet de serre;
- Renforcer les liens sociaux au sein de la communauté.

La MRC encourage les employeurs et municipalités du territoire à promouvoir cette solution auprès de leurs employés et citoyens. La MRC souhaite d'ailleurs influencer les municipalités et acteurs économiques de la région à mettre en place leurs propres programmes incitatifs. C'est en travaillant collectivement vers les mêmes objectifs que nous réussirons à répondre aux besoins et défis de notre région.

Comment s'inscrire à Amigo Express Local ?

S'inscrire à la plateforme Amigo Express Local est simple et gratuit ! Les citoyens de l'Estrie peuvent créer leur compte en quelques minutes en visitant le [site web](#). Après avoir créé un profil personnel, les utilisateurs peuvent indiquer leurs trajets réguliers domicile-travail-études, leurs horaires et leurs préférences. L'algorithme de la plateforme met ensuite en relation les conducteurs et passagers ayant des trajets similaires. Les paiements des frais de covoiturage se font directement via l'application de façon sécurisée. Pour toute assistance, un service client est disponible par courriel à info@amigoexpress.com ou par téléphone au 1 (877) 264-4697.

À propos d'Amigo Express

Fondée en 2006, l'entreprise québécoise Amigo Express est spécialisée en covoiturage de longue distance et, depuis peu, en covoiturage domicile-travail-études. L'entreprise propose une formule unique qui permet à sa clientèle de réduire le coût de ses déplacements partout au Québec et à travers le Canada. Covoiturage Amigo Express est une communauté de plus de 918 000 personnes. Il s'agit de la plus grande communauté de covoiturage au Canada.

— 30 —

Source :

Isabelle Paquette, Conseillère en communication, MRC de Brome-Missisquoi
ipaquette@mrcbm.qc.ca

AVANT QU'UNE TIQUE VOUS PIQUE... PROTÉGEZ-VOUS !

L'arrivée prochaine des temps plus doux implique malheureusement l'éveil des tiques. Le risque est donc plus élevé de se faire piquer quand l'on fait des activités à l'extérieur. Les tiques sont actives dès que la température atteint 4°C au printemps et elles sont présentes jusqu'à l'automne.

La tique infectée peut transmettre la maladie de Lyme qui est en progression au Québec depuis 2011 ainsi que l'anaplasmose, zoonose répertoriée en Estrie depuis 2021. Les piqûres de tiques sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues. Si vous croyez avoir été piqué par une tique, vous devez agir IMMÉDIATEMENT.

Visitez le site web :

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/maladie-de-lyme

LES 10 CACHETTES PRÉFÉRÉES DES TIQUES SUR VOTRE CORPS

Prévenez la maladie de Lyme et toutes autres infections transmises par les tiques en prenant soin d'**inspecter votre corps** au retour d'une activité extérieure, particulièrement :

QU'EST-CE QU'IL FAUT CHERCHER?

Touchez votre peau à la recherche de **bosses** et voyez s'il y a de minuscules **points noirs**. Soyez attentif, car la plupart des tiques sont minuscules!

Stage	Size	Image
Nymph	(environ 1,15 mm)	
Mâle adulte	(environ 2 mm)	
Femelle adulte	(environ 3 mm)	
Femelle adulte gorgée de sang	(jusqu'à 1 cm)	

Taille réelle

Il est aussi important de vérifier vos animaux de compagnie

Vous avez trouvé une tique? Retirez-la immédiatement pour réduire le risque d'infection.

Canada.ca/MaladieDeLyme

Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

Canada



Conseils Santé au Naturel

par: Eve Paquin



Le système circulatoire partie 1.

Le système circulatoire comprend le sang, le cœur et les vaisseaux sanguins. Il a comme fonction d'apporter aux tissus, partout dans le corps, des substances nutritives, de l'oxygène, des globules blancs du système immunitaire et des hormones. Il recueille simultanément les résidus du métabolisme pour les emmener se faire désintoxiquer ou éliminer (foie, reins, poumons). C'est un travail essentiel au bon fonctionnement de tout le corps. Quand le système circulatoire est malade, les autres systèmes du corps sont touchés aussi car ils ont tous besoin de sang. Saviez vous que le corps d'un adulte contient environ 5 litres de sang ! Plusieurs plantes sont utiles pour aider le système circulatoire à bien faire son travail :



Ortie : fortifie le sang et augmente le nombre de globules rouges.

Cassis : fluidifie le sang et fait baissé la pression sanguine.

Aubépine : calme les palpitations, renforce le cœur, diminue le cholestérol, c'est la plante essentielle pour le système circulatoire.

Chicorée : diminue le taux de gras dans le sang.

Piment de Cayenne : arrête le sang de couler d'une blessure ou d'une coupure, stimule la circulation surtout celle des mains et des pieds.

Romarin : augmente la circulation et la pression sanguine.

Scutellaire : stabilise les troubles cardiaques causés par le stress.

Raifort : stimule la circulation sanguine, renforce la paroi des vaisseaux sanguins et réchauffe l'organisme en entier.

Bourse-à-pasteur : augmente la tonicité des parois des veines, soulage les hémorroïdes, les varices et les jambes lourdes.

Reishi : régularise les battements du cœur, améliore les fonctions cardiaques et la circulation, aide à diminuer le cholestérol et la pression sanguine.

En plus des plantes médicinales plusieurs autres choses aident à la santé du système circulatoire comme les Omégas-3, la vitamine B, la vitamine C, le fer, les Coenzymes Q10, l'activité physique et la diminution du stress. Je vous donne une petite recette de concentré liquide pour aider à débarrasser le système circulatoire du cholestérol et donc aider le sang à mieux circuler.

Mélange Dé-Chol

2 parties d'ail / 1 partie de pissenlit / 1 partie de gingembre / 1 partie de framboisier / 1 partie d'aubépine

Mélanger les concentrés ensemble et en prendre de 10 à 15 gouttes de 3 à 4 fois par jour.

Le mois prochain nous verrons deux pathologies du système circulatoire soit les varices et l'arythmie cardiaque. D'ici là prenez grand soins de votre cœur en relaxant avec une bonne limonade à l'orange et au gingembre.

Les recettes sont tirées des cours Herb Art 3 de l'Herbothèque. Eve Paquin Herboriste en formation

RECETTE DU MOIS

Pouding chômeur au sirop d'érable et aux pommes

INGRÉDIENTS

Sauce

- 125 ml (½ tasse) de crème 10 %
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) d'eau

Gâteau

- 2 pommes avec la pelure, tranchées (les cœurs retirés)
- 1 œuf
- 80 ml (⅓ tasse) de lait
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 180 ml (¾ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 80 ml (⅓ tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule de 20 x 28 cm (8 x 11 po).
2. Dans une petite casserole, porter la crème, le sirop d'érable et l'eau à ébullition à feu vif en remuant. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes. Retirer du feu et réserver.
3. Répartir les tranches de pommes au fond du moule.
4. Dans un bol, battre l'œuf. Ajouter le lait, l'huile et la vanille et mélanger.
5. Ajouter la farine, la cassonade, la levure chimique et le sel et bien mélanger.
6. Verser la pâte sur les pommes. Verser la sauce et enfourner 30 minutes.

Le pouding chômeur se conserve 5 jours au réfrigérateur. Il se congèle.

Source: <https://montougo.ca/recette/desserts/pouding-chomeur-au-sirop-d-erable-et-aux-pommes/>
Recette et photo: Marie-Ève Caplette, nutritionniste



ACTIVITÉS DU PÔLE DE BEDFORD

Bedford, Canton de Bedford, Notre-Dame de Stanbridge, Pike River
Saint-Armand, Saint-Ignace de Stanbridge, Stanbridge East,



MAI

2 mai 18h30 - 19h30 GRATUIT Atelier musical Bibliothèque, 52 rue du Pont, Bedford 	10 mai 9h30 - 12h GRATUIT Bricolage d'insectes Bibliothèque, 52 rue du Pont, Bedford 	17 mai 9h - 12h Tous au jardin 52 Rue du Pont, Bedford  GRATUIT 9h - 12h Échange de plantes Centre du village de Saint-Armand  10h L'heure du conte Médiathèque (2e étage), Hôtel de ville de 202, Pike River 	
18 mai 10h - 11h30 Cultiver la joie avec les fleurs O Jardin des ancêtres, 1049 rue Principale Notre-Dame-de-Stanbridge 	20 mai 9h Joutes de Pétaque (et tous les mardis suivants) Parc de l'Hôtel de Ville, 548 Route 202, Pike River 	9h - 16h 2e édition du Bazar communautaire 857 Chemin de St-Ignace, St-Ignace-de-Stanbridge  9h Concours Hippique (inscription à 7h30) Centre communautaire, 5 rue Academy, Stanbridge East 	
25 mai 15h GRATUIT Conférence : À la découverte de la tortue molle à épines Centre communautaire, 444 chemin Bradley, Saint-Armand 	27 mai 17h30 - 19h30 Début des cours de soccer (10 cours) Terrain de soccer, Bedford 	30 mai 19h30 GRATUIT Cinéma-popcorn : Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan Chemin Bradley, Saint-Armand 	31 mai 10h GRATUIT Matin-mémoire : Découvrez six de nos maisons anciennes Légion de Philisburg, 200 avenue Montgomery, Saint-Armand 
31 mai 10h30 - 14h30 GRATUIT Fête Citoyenne du pôle de Bedford Terrain de la salle des loisirs, 750 rue Gauvin, Notre-Dame-de-Stanbridge 	25 mai au 19 octobre Musée Missisquoi: 2 Rue River, Stanbridge East OUVERT Ruban de la première place : Célébration de 200 ans d'Excellence agricole à l'Exposition de Bedford 	Informez-vous auprès des municipalités pour de plus amples informations	

ACTIVITÉS DU PÔLE DE BEDFORD

Bedford, Canton de Bedford, Notre-Dame de Stanbridge, Pike River
Saint-Armand, Saint-Ignace de Stanbridge, Stanbridge East,



JUIN

Informez-vous auprès des municipalités pour de plus amples informations

1 juin 8h45 - 11h30 Course en couleurs (Enfants gratuits, adultes 10 \$) Parc Héritage, 100 Rue Alcée-Rochelleau, Bedford 	4 juin Toute la journée Tournoi de golf Terrain de golf, 55 Chem. du Golf, Farnham 	7 juin 10h - 14h Journée des petits entrepreneurs Parc Adrien-Tougas, 67 Rue Principale, Bedford 10h L'heure du conte Médiathèque (2e étage), Hôtel de ville, 548, Route 202, Pike River
8 juin 8h Tournoi de pêche annuel Magasin Hodge, Rue River, Stanbridge East 	14 juin 9h30 - 12h GRATUIT Bricolage vire vent Bibliothèque, 52 rue du Pont, Bedford 	16h30 - 23h Festini d'été à karaoké, danse en ligne Centre communautaire, 444 chemin Bradley, Saint-Armand
20 juin Soirée de danse country Saint-Ignace, Saint-Ignace 	26 juin 18h - 20h Début basketball Gymnase école Mgr-Desranleau, Bedford 	27 juin 19h30 Cinéma-popcorn Centre communautaire, 444 chemin Bradley, Saint-Armand À l'heure du coucher du soleil Film Mlle Bottine Parc Héritage, 100 Rue Alcée-Rochelleau, Bedford
25 juin 18h30 - 19h30 Terrain de baseball Début baseball, Bedford 	28 juin 12h Ensemble Jazz Kartel Hommage à Stevie Wonder Parc Héritage, 100 Rue Alcée-Rochelleau, Bedford 12h Pique-nique annuel Parc municipal, Stanbridge East 	30 juin Début camp de jour Ardna Bedford, 15 Rue Marzial, Bedford



Voici de belles activités au mois de mai 2025 à la Maison de la Famille des Frontières. Pour plus d'informations ou questions, n'hésitez pas à nous contacter.
INSCRIPTION obligatoire par Messenger ou par téléphone 450-248-0595.

**MATINÉE
AVEC MARVIN**
MORNING WITH MARVIN

LUNDI 12 MAI - 10H
MONDAY MAY 12TH - 10 AM

JEU ET ACTIVITÉ
SUR LA PRÉVENTION
DE LA VIOLENCE SEXUELLE
2 - 5 ANS

213 RUE RIVIÈRE
BEDFORD

MAISON DE LA FAMILLE DES FRONTIÈRES

fondation marie-vincent

Fabrication de
bombes de semences
Planting seedlings

à 9h30
at 9:30

Vendredi
16 mai
Friday
May 16th

À DISTRIBUER PARTOUT POUR
REVERDIR NOTRE ENVIRONNEMENT!

Inscription obligatoire par messenger ou par
téléphone 450-248-0595.
Registration required by messenger
or phone 450-248-0595.

213 rue. Rivière Bedford

MAISON DE LA FAMILLE DES FRONTIÈRES

Cuisine Culturelle
Cultural Cooking
Guatemala

Mercredi 21 mai à 17h30
Wednesday May 21st at 17h30

10\$ par
famille

Pour souligner la Semaine
québécoise des familles,
nous mangerons tous
ensemble, petits et grands

To mark the Quebec family
Week, we will eat all
together, young and old

Inscription obligatoire par messenger
ou par téléphone 450-248-0595.
Registration required by messenger
or phone 450-248-0595.

213 Rue Rivière, Bedford

MAISON DE LA FAMILLE DES FRONTIÈRES



Médiathèque
de Pike River



**Service offert gratuitement à
tous nos résidents de Pike River.**

C'est une bibliothèque dans laquelle vous pouvez emprunter des livres et des DVD.
Elle est située à l'hôtel de ville, au 2e étage.

Les heures d'ouverture : le mardi après-midi 14h à 17h et le samedi matin de 9h à 12h.

Bienvenue à tous, petits et grands!

Un lieu paisible pour lire. Tout style de livre et une place ordinateur.



Médiathèque
de Pike River



L'HEURE DU CONTE

**Samedi 17 mai et Samedi 7 juin
de 10h à 11h30**

Présenté par Clolo et la MDJ Le Boum,

suivi d'une animation et d'une petite collation

Bienvenue à tous les enfants de 3 à 12 ans

Médiathèque (2^e étage), Hôtel de Ville de Pike River, 548, route 202



POSTES



CANADA

CANADA

POST

Tél.: 579-433-8105

Heures d'ouverture

De partout... jusqu'à vous

Lundi	09:00 - 12:00	- 14:30 - 16:30	Jeudi	09:00 - 11:00	- 15:30 - 17:30
Mardi	09:00 - 11:00	- 14:30 - 16:30	Vendredi	09:00 - 11:00	- 14:30 - 16:30
Mercredi	09:00 - 11:00	- 14:30 - 16:30	Fermé les samedis et dimanches		

MUNICIPALITÉ

Horaire

Lundi, mercredi et jeudi
9h00 à 12h - 13h à 16h

Tél.: 450-248-2120
info@pikeriver.com

Prochaine séance du conseil :
Lundi 2 juin 2025 à 19h30

548 route 202
Pike River (Québec) J0J 1P0

Visitez notre site web :

www.pikeriver.com

Facebook : Secrétariat Pike River
Facebook : Municipalité Pike River



Médiathèque
de Pike River

Mardi de 14h À 17h
Samedi de 9h À 12h
(2^e étage)

Abonnement gratuit aux résidents
de Pike River