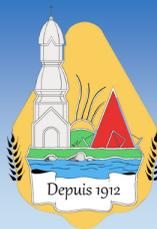
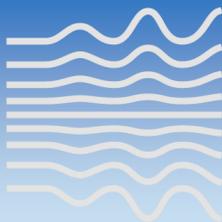


L'Écho de la rivière



Municipalité
de
Pike River



Septembre 2025

Bulletin municipal



Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- ◆ P 2- Séances du conseil /Vidange des fosses septiques
- ◆ P 3- Élections municipales 2025
- ◆ P 4- Un peu d'histoire
- ◆ P 5- Journée nationale de la vérité et de la réconciliation / 1er octobre Journée des Aînés
- ◆ P 6- Écocentre régional de Cowansville
- ◆ P 7- Que faire de vos feuilles mortes ?
- ◆ P 8- Retour sur la Fête du Village
- ◆ P 9- (retour en photos Fête du Village)
- ◆ P10- (Suite photos Fête du Village)
- ◆ P11- Finissants secondaire 5
- ◆ P12- Recette du mois
- ◆ P13- Concours photos / Contes à la Médiathèque
- ◆ P14- Âge d'Or /
Office de la protection du consommateur
- ◆ P15- Activités de septembre du Pôle de Bedford
- ◆ P16- Prévenir les risques d'incendie
- ◆ P17- (Suite prévenir les risques d'incendie)
- ◆ P18- Planification + organisation des lunches
- ◆ P19- (Suite planification + organisation des lunches)
- ◆ P20- Médiathèque / CABB Bedford / Poste Canada

CALENDRIER MUNICIPAL 2026

*Vous désirez que votre entreprise figure sur le prochain
calendrier municipal de 2026 ?*

*Envoyez vos coordonnées à : info@pikeriver.com
ou par téléphone au bureau municipal au 450-248-2120
avant le 1er octobre 2026*



DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2025

8 septembre 2025

6 octobre 2025

10 novembre 2025

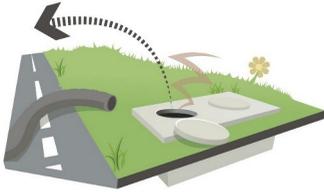
1 décembre 2025

Les séances du conseil sont publiques
et elles débutent à 19h30



Prochaine date d'échéance des taxes municipales

30 septembre 2025



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 quatre (4) ans, si vous êtes résident saisonnier ou tous les deux (2) ans si vous êtes résident toute d'année.
- 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

La présence de machineries agricoles sur les routes est concentrée à certaines périodes de l'année, particulièrement au printemps durant la période des semis et à l'automne durant la période des récoltes. Patience, prudence et compréhension mutuelle doivent être la règle d'or. Il en va de la sécurité de tous.



**NOTRE CAMPAGNE
UN MILIEU DE VIE
À PARTAGER**





Les prochaines élections municipales sont prévues le **2 novembre 2025**.

Quelque 8 000 postes d'élues et élus municipaux, dont 19 de préfètes et préfets, seront à pourvoir à ce moment. Vous pourriez occuper l'un de ces postes!

Bienvenue aux différents profils de candidatures

Si vous savez faire preuve d'écoute, avez développé un sens de la collectivité et le goût de l'engagement, si vous possédez un esprit de collaboration et une bonne capacité d'analyse, notamment, sachez que vous disposez déjà de qualités essentielles au rôle d'élue ou élu.

Si vous souhaitez mettre vos talents et vos compétences au profit de votre municipalité, que vous aimez travailler pour le bien commun et que vous désirez faire valoir les intérêts des citoyennes et citoyens et participer aux prises de décision, vous avez ce qu'il faut pour poser votre candidature.

Vous connaissez quelqu'un qui déborde d'idées pour sa municipalité, ou vous voulez simplement contribuer à améliorer le quotidien des citoyennes et citoyens de votre région? Découvrez les différents outils mis à votre disposition en prévision des élections générales municipales de 2025.

Visiter le site internet :

<https://www.quebec.ca/gouvernement/gestion-municipale/organisation-municipale/democratie-municipale/elections-municipales/elections-2025>

Un peu d'histoire

La première célébration de la fête du Travail a eu lieu le 5 septembre 1882 à New York. C'est à Peter J. Macguire, secrétaire général de la Fraternité unie des charpentiers et des menuisiers de l'Amérique du Nord et membre actif de l'Ordre des Chevaliers du Travail, que revient l'idée de faire du travail une journée spéciale de congé. Lors de la réunion du Syndicat central des travailleurs de New York, il présente une motion qui suggère que le premier lundi de septembre soit une fête et un congé dédié au travail souligné par une parade dans les rues de la ville. Environ 10 000 travailleurs et travailleuses de diverses sociétés ouvrières défilent dans Union Square, sur la 5e Avenue et la 42e rue le 5 septembre 1882. La manifestation est escortée par les corps policiers. Un grand pique-nique agrémenté de discours politiques, de concerts en plein air et d'un feu d'artifice terminent la fête. Plusieurs ouvriers qui n'avaient pas eu congé de leur employeur se joignent à la fête après leur journée de travail.

L'Oregon est le premier état à avoir légalisé un congé férié de la fête du Travail le 21 février 1887 qui fixe cependant la date au premier samedi de juin. Cette date est changée en 1893 pour le 1er lundi de septembre. Au cours de l'année 1887, plusieurs autres états passent une loi semblable, mais il faut attendre l'Acte du Congrès de 1894 pour que la fête du Travail soit déclarée congé national dans la majorité des États-Unis. En 1923, la fête est reconnue officiellement dans 48 états et unifiée au premier lundi de septembre.

Au Québec, la fête est devenue légale en 1897. C'est à Montréal en 1886 qu'ont lieu les premières manifestations de la fête du Travail à l'instigation de l'Union des Cigariers. Un grand défilé regroupant 5000 participants se déroule le 3 septembre 1888 tandis qu'à Québec, il y a des célébrations en 1891 à l'occasion du Congrès des ouvriers du Dominion. Jusqu'aux années 1920 environ, une parade de fanfares et de chars allégoriques représentant diverses unions défilent dans les rues et paradedent avec leurs membres.



Source: (« **Bibliothèque et Archives nationales du Québec** »)

https://rdaq.banq.qc.ca/expositions_virtuelles/coutumes_culture/septembre/fete_travail/remonter_sources.html

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Chaque année, le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.



Cette journée est l'occasion de rendre hommage aux enfants qui n'ont jamais pu retourner chez eux et aux survivants des pensionnats ainsi qu'à leurs familles et leurs communautés. La commémoration publique de l'histoire tragique et douloureuse des pensionnats et de leurs séquelles durables est un élément essentiel du processus de réconciliation.

La création de ce jour férié fédéral est le résultat d'amendements législatifs apportés par le Parlement.

Le 1er octobre est la Journée nationale des aînés

C'est l'occasion pour tous les Canadiens de célébrer les aînés partout au pays, qu'il s'agisse d'un parent, d'un collègue, d'un voisin ou d'un ami. Le gouvernement du Canada est fier de reconnaître les contributions que les aînés du Canada ont apportées et continuent d'apporter à nos familles, à nos communautés et à notre société.

Il est facile de témoigner son respect et sa gratitude à l'égard des personnes âgées qui font partie de votre vie. Il existe de nombreuses façons de remercier les aînés pour leur contribution et de leur montrer à quel point ils sont appréciés. En voici quelques exemples :

- Dire « merci »
- Visiter la personne, l'appeler ou interagir par messagerie vidéo, et prendre le temps de dire « bonjour »
- Faire les courses pour un aîné
- Apporter son aide pour effectuer certaines tâches à l'extérieur
- Se promener ensemble

Publier un message sur la page Facebook [Aînés au Canada](#)





VOUS ÊTES À UN GESTE DE SAUVER LA PLANÈTE



Écocentre régional situé à Cowansville

La Zone Éco (Régie intermunicipale de gestion des matières résiduelles de Brome-Missisquoi - RIGMRBM) est un lieu névralgique où sont regroupées une panoplie d'activités de gestion et de traitement des matières résiduelles.

Ce site unique de la région comprend l'écocentre régional et son nouvel espace de réemploi, la plateforme de compostage, le lieu d'enfouissement technique avec captage et brûlage du biogaz ainsi que des étangs d'épuration des eaux de lixiviat.

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 450 263-2351

Adresse : 2500 rang Saint-Joseph
Cowansville (Québec) J2K 0R7

Courriel : info@zone-eco.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi – jeudi : 7 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 7 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Samedi (écocentre seulement) : 8 h à 12 h et
12 h 30 à 16 h

L'heure de fermeture correspond à l'heure à laquelle vous devez avoir quitté le site. Il faut donc prévoir l'heure d'arrivée en fonction de la taille du chargement.

PRÉPAREZ VOTRE VISITE EN 4 ÉTAPES

Vérifiez les matières acceptées et les horaires d'ouverture / Triez les matières avant votre arrivée / Apportez votre pièce d'identité et des souliers fermés / Déposez vous-mêmes vos matières aux espaces prévus selon les règlements et procédures

Que faire de vos feuilles mortes?



Prioriser le feuillicyclage

Le feuillicyclage consiste à tondre les feuilles mortes tombées au sol plutôt que de les racler.

Les avantages du feuillicyclage

- Les feuilles déchiquetées au fur et à mesure qu'elles tombent fournissent à votre sol, à votre pelouse, et même à vos plantes, les minéraux nécessaires pour traverser l'hiver.
- Grâce au feuillicyclage, vous n'aurez plus à racler les nombreuses feuilles tombées sur votre terrain à l'automne; un gain de temps et d'énergie!
- Laisser les feuilles déchiquetées au sol permet de réduire les besoins en arrosage, puisqu'elles contribuent à créer la couche de matières organiques protectrice du sol qui retient l'eau.
- Le feuillicyclage vous permet d'économiser en achetant moins de sacs en papier pour les collectes de surplus de feuilles et résidus de jardin, et moins de paillis si vous utilisez vos surplus de feuilles déchiquetées dans vos plates-bandes.

Écocentre régional situé à Cowansville

FEUILLE MORTES

Apportez-les **GRATUITEMENT** du lundi au samedi toute l'année à la plateforme de compostage située au 2500, rang Saint-Joseph, à Cowansville.

****Les feuilles mortes doivent être apportées en vrac ou dans des sacs de papier seulement (sans ruban adhésif). Dans le cas contraire, vous devrez les éventrer et retourner avec vos sacs.***

Merci et bon automne à tous  !

La Fête du Village

Le 16 août dernier, a eu lieu la première fête du village de Pike River, un évènement qui a été annoncé dans ce journal plus tôt cet été. Environ 150 résidents de Pike River et leurs invités se sont réunis au parc municipal pour une fête qui leur a été préparé par le conseil municipal, le maire et les employés municipaux dans le but d'offrir à tous les citoyens et citoyennes l'opportunité de s'amuser ensemble et de tisser des liens communautaires.

Des gens de tous les âges ont profité de cette belle journée chaude pour manger des hot-dogs, du maïs, du maïs soufflé, de la barbe à papa, des pommes et des cônes glacés, tous offerts gratuitement. Pour les enfants, il y avait deux jeux gonflables, un « bar à tatouages » et des jeux de poches et de pêche.



Les pompiers de Pike River/Saint-Armand ont ajouté beaucoup à cette fête en installant un grand bassin d'eau qui leur a permis de faire une présentation sur la manière d'éteindre un feu avec un extincteur et ils ont gentiment arrosé les enfants présents avec le boyau pour qu'ils s'amuse dans l'eau.

La fête s'est terminée à 16h avec le dévoilement du gagnant du concours « deviner le nombre de bonbons dans le pot », le chanceux petit Léo, 3 ans, qui a partagé son prix (un pot qui contenait 1254 bonbons) avec tous les autres enfants présents.

La fête n'aurait pas été un si grand succès sans la collaboration de plusieurs personnes de notre communauté qui ont fait don de leur temps et de leurs ressources. On voudrait souligner le travail de nos employés municipaux Sylvie Poulin et Bruno Bédard qui ont participé beaucoup dans l'organisation de la fête ainsi que pendant son déroulement. On voudrait également remercier Sébastien Gagnon pour le don du maïs soufflé et du beurre et le prêt de la machine à maïs ainsi que Jean-Pierre Rivet qui a offert les hot-dogs et les papiers à hot-dog à un prix réduit.



L'année prochaine se tiendra la deuxième édition de cette fête communautaire : surveillez le calendrier municipal pour connaître la date de cet évènement ludique à ne pas manquer!



Patricia Rachofsky,
Conseillère municipale







Félicitations à nos finissants de secondaires 5 de Pike River

Cinq jeunes de Pike River ont terminé leurs études secondaires cette année et vont poursuivre des études post-secondaires. Les membres du conseil municipal voudraient les féliciter pour leur persévérance scolaire dans la poursuite de leur diplôme. Ces élèves ont reçu une bourse de la Municipalité de Pike River en reconnaissance de leurs efforts et de leur succès au secondaire et pour les encourager dans leurs études futures.

Adalynn Bugyi est finissante de l'École Massey Vanier, où elle s'est distinguée sur le terrain de soccer et en danse, et elle a aussi gagné deux bourses lors de la soirée de remise de bourses de son école, dont la bourse Longtin-Fontaine. Cet automne, elle va étudier en Sciences sociales avec option Maths-Commerce au CÉGEP Champlain à Lennoxville. Elle cherche la certification BIE, c'est-à-dire BioEnergetic Intolerance Elimination, pour ensuite devenir naturopathe. Adalynn est fière d'avoir été sélectionnée pour l'équipe de soccer de son CÉGEP.

Antoine Laverdière a terminé ses études secondaires à l'École Jean-Jacques Bertrand. Toujours un très bon élève, il a été accepté au CÉGEP de Sainte-Hyacinthe là où il fera un DEP en plomberie-chauffage pendant deux ans pour ensuite travailler dans ce domaine important.

Émilie Zélis a terminé son secondaire avec des honneurs académiques à l'École Massey Vanier, là où elle a participé à l'élaboration de l'album des finissants et la planification du bal. Elle a reçu quatre bourses, dont la bourse commémorative de la famille Ward. Cet automne, elle fréquentera le Collège John Abbott à Sainte-Anne-de-Bellevue où elle va étudier en Sciences pures. Elle voudrait poursuivre des études en Médecine à l'Université McGill plus tard parce qu'elle a l'intention de devenir urgentologue.

Luca Gasser était major de promotion de la cohorte de l'École Massey-Vanier cette année ayant eu la moyenne la plus élevée de tous les finissants. Elle a remporté 9 bourses lors de la soirée de remise de bourses, notamment les prix pour les mathématiques, l'anglais et l'histoire. Cet automne, Luca étudiera en Sciences humaines au Collège John-Abbott dans le but d'aller ensuite à McGill en Droit.

Mélodie Bonneau a gradué de l'École Jean-Jacques Bertrand et elle a reçu une bourse pour son implication bénévole au Club Optimiste de Farnham. Mélodie a œuvré comme bénévole dans les activités organisées par Pike Riverains en Action depuis qu'elle a douze ans. Elle a aussi maintenu une note supérieure à 90% toute l'année. Elle va poursuivre ses études au Collège Laflèche à Trois-Rivières en Sciences de la nature en septembre.

Félicitations à tous ces finissants et bonne continuité!

RECETTE DU MOIS

Soupe poulet et nouilles à l'asiatique

INGRÉDIENTS

Soupe

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
 - 1 oignon jaune, haché finement
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
 - 500 g (1 lb) de poitrines ou hauts de cuisse de poulet, désossés et sans la peau
 - 1 paquet de 240 g (8 oz) de champignons blancs ou shiitakes, tranchés
 - 1,8 L (7 ¼ tasses) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
 - 750 ml (3 tasses) d'eau
 - 1 grosse carotte, coupée en juliennes
 - 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
 - 15 ml (1 c. à soupe) de sriracha
 - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
 - 1 couronne de brocoli, coupée en fleurons
- 250 g (½ lb) de nouilles soba ou autres nouilles orientales

Garniture

4 petits bok choy, coupés en 2 / 1 oignon vert / 60 ml (¼ tasse) de coriandre, hachée
15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame / Flocons de chili, au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, faire revenir l'oignon dans l'huile de sésame pendant 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, le poulet et les champignons. Cuire jusqu'à ce que l'extérieur du poulet soit cuit, environ 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet, l'eau et les carottes et porter à ébullition.
4. Lorsque la soupe commence à bouillir, ajouter la sauce soya, la sriracha, le vinaigre de riz et le brocoli. Baisser le feu et laisser mijoter environ 20 minutes.
5. Pendant ce temps, cuire les nouilles* en suivant les instructions sur l'emballage. Bien les rincer.
6. Éteindre le feu de la soupe. En sortir le poulet et le couper en morceaux, puis le remettre la soupe. Ajouter les nouilles.
7. Servir en déposant sur la soupe les bok choy, les oignons verts, la coriandre, les graines de sésame et des flocons de chili.

La soupe se conserve 3 jours au frigo. Elle ne se congèle pas.

TOUGO (Source: <https://montougo.ca/manger-mieux/lunchs-sante/10-idees-originales-de-lunchs-sante/>)



CONCOURS DE PHOTOS

PIKE RIVER, AU FIL DES SAISONS



CALENDRIER 2026



Vous avez jusqu'au **17 septembre 2025** pour nous faire parvenir vos plus beaux clichés de Pike River à l'adresse : pikeriverainsenaction@gmail.com



Médiathèque
de Pike River

L'HEURE DU CONTE

Samedi 6 septembre 2025 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

Lecture du conte,
La Montagne
et le Nuage



Médiathèque
de Pike River

L'HEURE DU CONTE

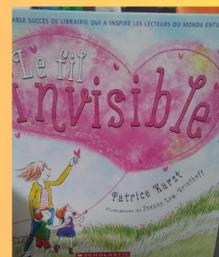
Samedi 4 octobre 2025 de 10h à 11h30

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

Lecture du conte,
Le fil invisible



Le Club de l'Âge d'Or de Pike River a tenu la dernière assemblée de son existence le 11 juillet 2025. La Municipalité de Pike River voudrait souligner le travail important du conseil d'administration de ce club, qui a offert depuis très longtemps un service inestimable auprès des personnes de 50 ans et plus de notre village.

Ce club a su agréments la vie des citoyens âgés en organisant des activités sociales telles des soupers, des sorties et des activités sportives. Du fond de notre cœur, on vous dit **MERCI!**



Une campagne pour les jeunes « Connais tes droits grâce à l'Office de la protection du consommateur »

Un problème avec un commerçant? Connais tes droits!

L'Office de la protection du consommateur a publié de nouvelles vidéos sur ses réseaux sociaux.



Les as-tu déjà vues?

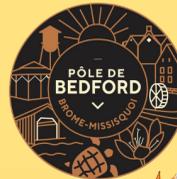
Elles expliquent entre autres, que tu as des droits comme consommateur, et que l'Office peut t'aider si tu rencontres un problème avec un commerçant. Les vidéos abordent différentes situations qui peuvent t'arriver et des solutions. Visionne les capsules sur [TikTok](#) et [Instagram](#), et découvre aussi les conseils et mises en garde publiés par l'Office sur ces plateformes.

Tu veux en savoir plus? Une page Web regroupe tous les renseignements : c'est simple, accessible et concret. Voici quelques exemples de sujets traités :

- Téléphonie cellulaire
- Carte de crédit
- Garanties
- Achat en ligne
- Abonnement au gym

→ Visite le [Québec.ca/mes-droits-consommateur](https://Quebec.ca/mes-droits-consommateur) pour en apprendre plus!

Activités SEPTEMBRE



2 septembre, 13h | Atelier AQDR

15, rue Philippe-Côté porte 7, **Bedford**

5 septembre

18h30 | Cribbage, 5 rue Academy, Stanbridge East

Veillez apporter votre planche!

Noirceur | Cinéma en plein air, Parc Héritage, Bedford

19h30 | Soirée Astronomique du canton, Parc Duhamel,

Canton de Bedford *Bienvenue à tous*

6 septembre

10h - 11h30 | L'heure du conte, Médiathèque de Pike River

Bienvenue à tous les enfants de 3 à 12 ans

10h30 - 14h30 | Fête citoyenne, 750 rue Gauvin, Notre Dame de Stanbridge *Bienvenue à tous*

13h30 - 20h30 | Fête au Village, Parc, Av. Champlain, Saint-Armand *Bienvenue à tous*

10 septembre, 9h - 12h | Journée de jeux en plein air pour les aînés

5 rue Academy, **Stanbridge East** *Jeu de pelouse pour les aînés.
Selon conditions météo.*

13 septembre

9h30 - 12h | Coin créatif Bibliothèque, Bedford

15h | Cercle Philharmonique de St-Jean-sur-Richelieu, Parc Héritage, Bedford

19 septembre, 18h30 | Heure du conte, Bibliothèque, Bedford

21 septembre, 13h - 16h | 41e Festival de la tarte aux pommes

Musée Missisquoi, 2 rue River, **Stanbridge East**

26 septembre, 19h30 | FILM - Amour apocalypse

Centre communautaire, 444 chemin Bradley, **Saint-Armand**

27 septembre, 10h | Matin Mémoire - Fraude et privilège

Les débuts de Saint-Armand entachés par une fraude

Centre communautaire, 444 chemin Bradley, **Saint-Armand**

Dans le cadre du 180e de Saint-Armand

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

Prévenir les risques d'incendie lorsque vous utilisez un foyer ou un poêle à bois.

Une mauvaise installation ou utilisation d'un foyer et d'un poêle à bois peut causer un incendie. Chaque année, faites inspecter votre système par un professionnel.



Conseils d'utilisation

Entreposez les cordes de bois dehors, loin de la maison.

Entrez seulement quelques brassées de bois à la fois et conservez-les loin de l'appareil.

Utilisez du bois sec de qualité, car le bois vert ou résineux augmente la formation de créosote.

Utilisez des bûches de petite taille, car elles brûleront plus proprement et formeront moins de créosote.

Faites brûler peu de bûches à la fois.

Faites entrer assez d'air dans l'appareil à combustion pour que les flammes soient vives, favorisant ainsi une combustion complète et produisant moins de fumée.

N'entreposez pas de matériaux inflammables à proximité, comme du papier, des produits chimiques, de la peinture.

Entretien

Avant la première flambée de l'année, examinez votre cheminée à l'aide d'un petit miroir et assurez-vous :

- qu'elle ne contient aucun débris (nid d'oiseau, pièce détachée, etc.);
- que la maçonnerie et les joints à l'intérieur du foyer sont intacts;
- que les briques réfractaires à l'intérieur de votre foyer au bois sont entières;
- que le joint d'étanchéité de la porte n'est pas fendu;
- qu'aucune rouille ou corrosion n'apparaît sur la cheminée extérieure.

Ramonage

Le ramonage contribue à prévenir les incendies et prévient les intoxications au monoxyde de carbone en permettant une meilleure évacuation de la fumée et des gaz. Il permet aussi d'éliminer la suie et le créosote agrippés aux parois, qui sont très inflammables.

Faites ramoner votre cheminée **au moins une fois par année** et selon la qualité et la quantité du bois brûlé. Consultez votre municipalité pour connaître la réglementation municipi-

pale à ce sujet.

Un professionnel en ramonage fera des interventions à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison :

- Brossage vigoureux de la cheminée;
- Vérification de l'état du système de chauffage en entier;
- Nettoyage de chacune de ses composantes et ajustement des pièces;
- Vérification des distances de dégagement autour de l'appareil;
- Signalement de bris ou de détérioration de l'appareil.



Il est recommandé de faire ramoner votre cheminée au printemps, car les dépôts sont encore secs, donc plus faciles à déloger. De plus, si le ramoneur vous signale un problème, vous aurez le temps d'effectuer les réparations nécessaires avant l'hiver.

Les bûches de ramonage ou les additifs chimiques ne doivent jamais remplacer un ramonage professionnel. Ces produits éliminent seulement une partie des dépôts de créosote. Seul un ramoneur professionnel peut les éliminer efficacement.

Cendres chaudes

Un mauvais entreposage des cendres chaudes peut causer un incendie et des intoxications au monoxyde de carbone. Pour vous débarrasser de vos cendres de façon sécuritaire, vous devez :

- vider régulièrement les cendres du foyer, jamais à l'aide d'un aspirateur, mais à l'aide d'une pelle de métal;
- mettre les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique;
- sortir le contenant métallique à l'extérieur, car les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone;
- l'installer sur une surface non combustible, à une distance d'au moins 1 m de tout objet;
- attendre au moins 7 jours avant de transvider les cendres du contenant métallique dans un autre contenant (poubelle, bac de matières organiques) et brasser les cendres pour vous assurer qu'elles sont parfaitement refroidies. Si vous le pouvez, conservez les cendres dehors durant tout l'hiver et jetez-les seulement au printemps.

Source: <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/securite-incendie/prevenir-incendie/appareil-de-chauffage/chauffage-au-bois#c75415>

TOUGO

Planification + organisation = lunches faciles à préparer

Devant l'année de lunchs qui s'en vient, il y a de quoi pousser un soupir de découragement! Pourtant, une bonne planification peut grandement nous simplifier la vie. Voici nos meilleures astuces pour préparer des lunchs à la fois nutritifs, savoureux et variés... tout en gardant le sourire!



Pourquoi faire mon lunch?

En plus d'être plus nutritif, le lunch qu'on concocte soi-même apporte d'autres avantages!

- On mange des repas préparés comme on les aime;
- On a l'énergie nécessaire en après-midi;
- On achète moins de repas transformés ou prêts à manger;
- On économise!

6 astuces pour bien planifier mes lunchs

Tous nos lunchs se feront en un tournemain si on apprend à bien les planifier. C'est la clé du succès! On peut:

1. **faire une liste des 15 lunchs préférés** des membres de la famille. On pense à des idées faciles à préparer dans diverses catégories: sandwiches, salades, plats chauds, desserts à base de lait, de yogourt ou de fruits. Grâce à ce petit répertoire, c'est ensuite plus simple de planifier des lunchs variés et appréciés.
2. **faire participer notre partenaire, nos enfants, nos ados** à la préparation de leur lunch. Ça nous fait gagner du temps, et il y a fort à parier que tout ce beau monde en appréciera le contenu!
3. **cuisiner en grande quantité** et utiliser les surplus dans les lunchs.
4. **apprêter** les crudités à l'avance, **diviser** les compotes, le yogourt ou les poudings au chia dans des contenants individuels.

5. **réserver, si possible, une section** du réfrigérateur pour les aliments consacrés aux lunchs.
6. **préparer les lunchs le soir, après le souper.** Ça évite bien du stress le matin avant de partir!

Que contient la boîte à lunch idéale?

Le moins d'aliments transformés possible, car ces produits sont souvent riches en gras, en sel et en sucre;

- **De la variété** (nature, formes, couleurs, textures, saveurs) pour profiter pleinement de la panoplie de nutriments qu'offrent tous ces aliments;

Une boisson faible en sucre, telle que de l'eau (aromatisée ou non de petits fruits, de concombre ou de feuilles de menthe), un thé ou une tisane ou encore un bon verre de lait ou de boisson de soya enrichie nature;

- **Un sac réfrigérant propre en tout temps.** On prend le temps de nettoyer notre boîte à lunch chaque jour avec de l'eau savonneuse afin d'éviter une multiplication de bactéries et de mauvaises odeurs;
- **Au moins un aliment provenant de chacun des groupes d'aliments suivants :**
- **Fruits et légumes:** ils devraient représenter l'équivalent de la moitié de la boîte à lunch!

Aliments protéinés: on choisit de préférence des protéines végétales (lentilles, pois chiches, haricots, tofu, noix...) ou d'autres protéines comme les produits laitiers, les poissons, les œufs, la volaille, etc.

Grains entiers: pains, quinoa, riz brun ou riz sauvage, orge, farro, pâtes alimentaires, craquelins, etc.



Source : <https://montougo.ca/manger-mieux/lunchs-sante/planification-organisation-lunchs-faciles-a-preparer/>



**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.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEDFORD & RÉGION

Répond aux besoins du milieu par l'action bénévole.
Promotion de l'action bénévole. **Services aux individus
"maintien à domicile" et "familles"**.

Services: accompagnement-transport médical, clinique
d'impôt, clinique de sang, sécurité alimentaire (épicerie-
partage), aide aux courses pour Bedford à chaque se-
maine et pour St-Jean-sur-Richelieu, 1 fois par mois, Pro-
gramme PAIR, **travailleuse de milieu pour les aînés**, etc.



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 8 septembre 2025
et 6 octobre 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**
Mardi de 14h À 17h
Samedi de 9h À 12h
(2e étage)

Abonnement gratuit aux résidents