

# L'Écho de la rivière



Municipalité  
de  
Pike River

Juin 2024

Bulletin municipal

## Bonne fête DES PÈRES

DIMANCHE 16 JUIN



Mikinak



## Le 24 août

Au parc municipal de Pike River  
(voir horaire en page 11)



CONCOURS  
DE PHOTOS:

PIKE RIVER, LA NATURE CHEZ SOI

Votre cliché pourrait  
être dans le calendrier  
municipal de 2025  
(voir les règlements en  
page 9)

**Le bureau municipal sera fermé, le lundi  
24 juin (congé Fête nationale du Québec),  
ainsi que le lundi 1<sup>er</sup> juillet,  
(congé Fête du Canada).**

**Le bureau municipal sera fermé durant  
la période estivale,  
les semaines du 15 et 22 juillet 2024.  
De retour le lundi 29 juillet.**



**Votre journal l'Écho de la Rivière prend  
relâche pour juillet, de retour en août.**

## Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- ◆ P 2 - Séances du conseil / Paiements des taxes / Bandes riveraines
- ◆ P 3 - Rappels importants
- ◆ P 4 - Écocentres / Vous déménagez cet été ?
- ◆ P 5 - Garofeu, astuces de pro
- ◆ P 6 - Recyclage de batteries
- ◆ P 7 - L'OBVBM assemblée générale annuelle
- ◆ P 8 - L'Afeas de Pike River
- ◆ P 9 - Concours photos Pike River
- ◆ P10 - Pétanque/ L'heure du conte
- ◆ P11 - Festival Mikinak / Olympiades MDJ le Boum
- ◆ P12 - CIUSSS-CHUS ajustement de l'offre de service
- ◆ P13 - CIUSSS-CHUS (suite) / Sécurisez votre piscine
- ◆ P14 - Zoo de Granby / Maison de la famille
- ◆ P15 - Pleins rayons / Journée cycliste Lac Champlain
- ◆ P16 - Recette du mois
- ◆ P17 - Conseils Santé au Naturel
- ◆ P18 - Fête Nationale Rassemblée Bedford 24 juin
- ◆ P19 - Semaine nationale de sensibilisation à la sécurité des travailleurs routiers / Poste Canada
- ◆ P20 - Médiathèque, vacances estivales

**FÊTE NATIONALE RASSEMBLÉE 2024**

**LUNDI LE 24 JUIN À BEDFORD DE 10H À 16H**

**Dîner 10\$ ; Billets en vente à la municipalité**

*Voir horaire complet des festivités en page 18*



## DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2024

8 juillet 2024

12 août 2024

9 septembre 2024

7 octobre 2024

4 novembre 2024

2 décembre 2024

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



## Prochaines dates d'échéance des taxes municipales

le 31 juillet 2024 et le 30 septembre 2024

**BANDE  
RIVERAINE**

Plantation et entretien  
Pour une **restauration durable!**



Plantation et entretien **d'une bande riveraine**  
Pour une restauration durable!

Filtre contre la pollution, contrôle de l'érosion, écosystème performant qui accueille une faune et une flore diversifiée, la bande riveraine est une des stratégies qui

permettent d'améliorer la qualité de l'eau dans les lacs, les cours d'eau et le fleuve Saint-Laurent. Elle sert aussi de repère visuel dans le paysage.

Les bandes riveraines étant souvent artificialisées, ce site suggère des actions pour restaurer les fonctions et les rôles de ce très important filtre. Il propose une démarche qui permet d'identifier les zones végétatives et hydriques, déterminer les caractéristiques du site, établir le concept dans le respect des règles, et choisir les végétaux. Les techniques de plantation, d'ensemencement et d'entretien sont aussi présentées.

Le but est de proposer des [outils simples et utiles](#) afin d'optimiser l'efficacité des bandes riveraines en milieu terrestre ou maritime.

Visitez le site web: <https://banderiveraine.org/accueil/outils-et-publications/>

# RAPPELS IMPORTANTS



- ◆ La tonte de gazon doit se faire entre 7h00 et 21h00 pour ne pas troubler la paix.
- ◆ Les herbes hautes doivent être coupées. Ainsi on évite la prolifération d'herbes nuisibles, tel que l'herbe à poux.



- ◆ Il est interdit par le propriétaire, le locataire ou l'occupant d'un immeuble de déposer ou laisser, ou permettre que soient déposés ou laissés des ordures ménagères, des débris, des déchets, des bouteilles vides, de la ferraille, des rebuts de toutes sortes, des substances nauséabondes, des animaux morts, des amoncellements de terre, de pierre, de brique, de béton ou de quelque matériau de construction ou de démolition, du fumier, des vieux pneus, des carcasses ou parties de véhicules routiers.

## PERMIS DE CONSTRUCTION

*Vous rénovez? Agrandissez? Vous voulez un nouveau cabanon?*

Bref, peu importe vos idées, n'oubliez pas de vous informer pour connaître les lois et règlements en vigueur. Vous pouvez faire une demande de permis via internet en tout temps à l'adresse suivante : [www.pikeriver.com](http://www.pikeriver.com) ou en personne au bureau municipal ou laisser un message téléphonique 450 248-2120 poste 2.



## **Permis vente de garage** Extrait du règlement #09-0909

Toute demande pour un permis de vente de garage doit être présentée et signée par le requérant auprès de la Municipalité aux heures d'ouverture de la Municipalité.

Le permis de vente de garage est valide pour une période de 3 jours consécutifs. Aucun coût n'est exigé pour l'obtention du permis.



# RÉSEAU D'ÉCOCENTRES



## HORAIRES

### ÉCOCENTRE RÉGIONAL

Ouvert toute l'année.

Fermé les dimanches et les jours fériés.

Lundi au jeudi: 7 h 30 à 16 h 30

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

Samedi: 8 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h

Dimanche: FERMÉ

Écocentre régional  
2500, rang St-Joseph  
Cowansville

### ÉCOCENTRE LOCAL

Ouvert le deuxième samedi de chaque mois, d'avril à novembre.

Samedi: 8 h à 12 h et 12 h 30 à 16 h

Écocentre local  
100, rue Champagnat  
Bedford

### DATES POUR 2024

11 mai / 8 juin /  
13 juillet / 10 août  
14 septembre  
12 octobre  
9 novembre

## COMPOST GRATUIT

Procurez-vous du compost de qualité, et ce gratuitement, à l'écocentre régional situé à Cowansville. Disponible à l'année.

## RÉCUPÉRER EN QUATRE ÉTAPES!

- 1 Triez les matières avant d'arriver à l'un des écocentres.
- 2 Présentez une preuve de résidence et d'identité à votre arrivée.
- 3 Déposez les matières dans les conteneurs prévus à cet effet.
- 4 Apportez un ami pour vous aider à décharger le matériel trop lourd.

## COMMENT ATTACHER SON CHARGEMENT?

- 1 Mettez une bâche ou une toile sur le dessus. Ensuite, attachez le chargement avec des sangles ou des cordes.
- 2 Vérifiez le voyage à mi-chemin.
- 3 Circulez avec prudence et évitez les nids de poule.

Visitez [BMvert.ca](http://BMvert.ca) pour connaître la liste détaillée des matières acceptées.



## TRUCS ET ASTUCES POUR DÉMÉNAGER DE MANIÈRE ÉCORESponsable

Pensez à donner et bien trier les articles dont vous vous débarrassez!

1

Priorisez les centres de dons pour vos meubles, fauteuils, vêtements, jouets ou électroménagers en bon état.

Donnez une deuxième vie à vos objets, c'est gratuit!

2

Allez porter vos appareils désuets, vos vieux matelas et les résidus domestiques dangereux à l'écocentre.

3

Pensez à emballer vos biens avec des matières recyclées (vieux papiers de soie, papiers journaux, serviettes, draps, etc.)!

4

Démontez vos boîtes avant de les mettre au recyclage ou offrez-les à un ami qui pourrait en avoir besoin.

5

N'oubliez pas que la vaisselle et les verres brisés vont aux ordures!



# GAROFEU

ASTUCES DE PRO  
de Garofeu pour toute la famille!



## L'HISTOIRE DE GAROFEU



Garofeu a fait sa première apparition publique le 31 mai 1979, en présence du ministre des Terres et Forêts de l'époque, M. Yves Bérubé, et ce, à l'occasion du banquet du 40e anniversaire de l'Association forestière québécoise. Le sympathique personnage devenait ainsi la figure de proue des campagnes de prévention menée par Conservation-Québec, un organisme regroupant les sept sociétés de conservation chargées de la protection des forêts avant la création de la SOPFEU.

Garofeu est un tamia rayé, communément appelé suisse. Il avait été choisi de préférence à tout autre animal à cause, bien sûr, de sa frimousse adorable, mais aussi en raison de ses qualités en forêt. La réputation du tamia est irréprochable. Il est sympathique et prévoyant. On le voit souvent en forêt et il a d'excellentes habitudes de conservation.

Son nom avait été déterminé à l'issue d'un concours organisé par Conservation-Québec au cours duquel plus de 10 000 suggestions avaient été reçues. C'est le jeune Marc Bérubé, de La Tuque, qui avait remporté le 100\$ promis par le ministère des terres et Forêts.

## Ne laissez jamais un feu de camp sans surveillance

Chaque année, plusieurs incendies de forêt trouvent leur origine dans un feu de camp laissé sans **SURVEILLANCE**.



GAROFEU vous rappelle qu'un feu de camp ou un brûlage de rebuts ne devrait jamais être laissé sans la surveillance constante d'un adulte. Il ne suffit que d'un coup de vent pour emporter votre feu et en perdre le contrôle.

Selon le Règlement sur la protection des forêts, vous êtes tenu de «rester sur les lieux jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint». En surveillant votre feu, il vous est possible d'intervenir rapidement en cas de besoin. À cet égard, vous devriez toujours avoir de l'eau à portée de main pour éteindre votre feu s'il devait s'échapper.

Source: <https://sopfeu.qc.ca/garofeu/>

Des collecteurs de piles sont installés à plusieurs endroits dans la municipalité: Hôtel de ville, bureau de poste et au dépanneur.

## Détourner des sites d'enfouissement

Chaque année, des millions de piles et batteries à usage domestique se retrouvent dans des sites d'enfouissement où les métaux toxiques pourraient entrer dans le flux de déchets et nuire à notre environnement. Recyclez vos batteries, Canada! a contribué au détournement de plus de 40 MILLIONS kg de déchets de piles et batteries à usage domestique des sites d'enfouissement.

## Piles et batteries à usage unique

### Quelles sont-elles?

Aussi appelées primaires ou à usage unique, ces piles et batteries à usage domestique sont couramment utilisées. Elles ne peuvent pas être rechargées et doivent être remplacées quand elles perdent leur charge.

### Le plus souvent trouvées dans les :

lampes de poche, jouets, outils, montres et dispositifs de sécurité domestique comme les alarmes d'incendie et les détecteurs de monoxyde de carbone (CO).

### Types les plus communs :

A, AA, AAA, C, D, 9V et piles de type bouton



## Piles et batteries rechargeables

### Quelles sont-elles?

Aussi appelées une pile ou batterie secondaire ou un accumulateur, les piles et batteries rechargeables peuvent, bien sûr, être rechargées fréquemment, mais elles perdent leur capacité au fil du temps. Éventuellement, elles ne pourront plus conserver une charge et devront être remplacées, tout comme les piles et batteries à usage unique.

### Le plus souvent trouvées dans les :

Outils électriques sans fil, téléphones sans fil et appareils comme les appareils photo.

### Types les plus communs :

Au lithium-Ion, nickel cadmium, nickel-hydrure métallique et petites piles scellées au plomb acide\* (PPSPA).



L'Organisme de bassin versant de la baie Missisquoi (OBVBM) tiendra son assemblée générale annuelle le mercredi 12 juin de 15h30 à 17h30 au Centre communautaire de la Municipalité de Saint-Armand (444 ch. Bradley, Saint-Armand) et invite l'ensemble de ses membres à y assister.

Dans le cadre des célébrations de son 25e anniversaire et du Mois de l'eau 2024, l'OBVBM invite l'ensemble de la population à un événement festif et créatif le samedi 15 juin de 18h à 22h au Beergarden de la Brasserie Dunham (3809, rue Principale, Dunham). Raoul Duguay y fera une lecture poétique sur le thème de l'eau et de l'environnement.

La soirée se poursuivra avec une compétition amicale de création d'œuvres d'art en direct à laquelle dix artistes en arts visuels de la région participeront.

Le public pourra voter pour le grand ou la grande gagnante et acheter les œuvres à l'encan silencieux qui suivra la performance.



**L'OBVBM  
fête ses  
25 ans et le  
Mois de l'eau**

18h | **Samedi  
15 juin** | 22h

au Beergarden de la Brasserie Dunham  
3809, rue Principale, Dunham

**Lecture poétique**  
Raoul Duguay

**Création d'œuvres  
d'art en direct**  
10 artistes en arts visuels

**DJ Über  
Frequencies**

Animation  
Marie Claude Aubin

Crédit: Julie Croucel

Crédit: Marie-Josée Roy

Crédit: Nicholas Raymond Kropotkin

**Juin  
mois de  
l'eau  
2024**

OBV  
BAIE MISSISQUOI

ENCADREX

Québec

Depuis 1966, année de fondation de l'Afeas Pike River, les militantes ont œuvré à la défense du droit à l'égalité entre les femmes et les hommes.

Vous avez toujours été là pour nous recevoir et nous appuyer dans nos combats.

Grâce à votre appui financier annuel, l'Afeas a assuré une présence assidue dans la municipalité lors d'activités municipales.

Merci au conseil municipal qui nous a offert durant ces 58 années un local gratuit et à la hauteur de nos besoins.

Notre combat n'est pas terminé mais nous manquons d'énergie pour poursuivre la route et la relève n'est pas au rendez-vous. Le temps est venu de prendre notre retraite.

L'Afeas locale Pike River a cessé ses activités le 15 mai 2024, date de notre dernière rencontre. À ce moment-là, nous avons voté la dissolution de notre Afeas.

Merci aux citoyennes et citoyens de la municipalité de Pike River qui ont participé au fil du temps aux multiples démarches pour l'avancement de la condition féminine dans la société.

Les membres qui, au fil du temps, ont milité ensemble pour la cause, vous disent Merci..

**AFEAS LOCALE PIKE RIVER 1966 – 2024**







## CONCOURS DE PHOTOS:

### PIKE RIVER, LA NATURE CHEZ SOI

Faites ressortir le photographe en vous et courez la chance de voir votre photo publiée dans la prochaine édition du calendrier municipal 2025!!



Chers photographes amateurs, petits et grands, participez au concours photo et courez la chance de voir votre cliché immortalisé dans votre calendrier municipal 2025. Le comité Pikeriverains en action vous invite à faire connaître Pike River sous votre objectif de caméra.

Envoyez vos photos à l'adresse courriel [pikeriverainsenaction@gmail.com](mailto:pikeriverainsenaction@gmail.com)  
Et suivez-nous sur Facebook  
[@Loisirs Pikeriverains en action](https://www.facebook.com/LoisirsPikeriverainsenaction)

#### **Règlements du concours:**

1. Le concours s'adresse à tous les citoyens de Pike River;
2. Les participants âgés de moins de 18 ans doivent obtenir le consentement d'un parent ou d'un tuteur légal;
3. Un citoyen peut soumettre plusieurs photos. Toutefois, une seule photo par participant sera choisie pour le calendrier municipal;
4. La photo doit avoir été prise sur le territoire de la municipalité de Pike River et respecter le thème « La nature chez soi »;
5. Chaque participant atteste être l'auteur de la photo présentée et autorise la municipalité de Pike River à la publier et à l'exposer, en tout temps. Cette dernière s'engage à mentionner le nom de l'auteur;
6. Dans le cas où des personnes clairement identifiables figurent sur la photo, elles doivent accepter que la photo soit publiée;
7. Envoyez vos photos à l'adresse courriel suivante : [pikeriverainsenaction@gmail.com](mailto:pikeriverainsenaction@gmail.com) ;
8. La date limite pour la réception des photos est le 1er octobre 2024.
9. Les photos seront imprimées et affichées au bureau de poste de Pike River. Les citoyens devront voter pour les photos qu'ils aimeraient voir dans le calendrier municipal 2025 en remplissant un formulaire de vote que la Maîtresse de poste distribuera. Un formulaire de vote par personne. La période des votes se termine le 31 octobre 2024.
10. Les photos gagnantes seront dévoilées dans le calendrier municipal distribué dans votre boîte aux lettres en décembre prochain!

**Alors, un, deux, trois, dites « fromage »!**

## 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.

### Les mardis 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.*



Médiathèque  
de Pike River



***Le conte qui devait avoir lieu le samedi  
1<sup>er</sup> juin est remis au samedi 8 juin à 10h***

### L'HEURE DU CONTE

### SUIVI D'UNE ANIMATION

*Présenté par Claudia et La MDJ le Boum*

*Lecture d'un conte qui provient du livre;*

### ***C'est MA FLEUR !***

***Bienvenue à tous les enfants de 3 à 12 ans.***

***Prendre note que l'Heure du conte prendra congé  
pour juillet et août. Nous serons de retour  
le samedi 7 septembre.***

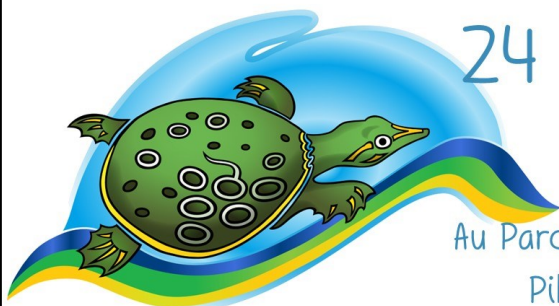
***Au plaisir de vous revoir!***

À la Médiathèque (2<sup>e</sup> étage),  
Hôtel de Ville de Pike River,  
548, route 202

# Mikinak

Le festival  
**FAMILIAL**  
de la tortue de Pike River

Une journée remplie d'activités



## 24 août

Au Parc municipal de  
Pike River

- Plusieurs kiosques sur la faune, la biodiversité et la protection des habitats
- Bassin avec tortues vivantes
- Relâche de tortues vivantes dans la rivière
- Des conférenciers
- Mais GRATUIT
- Jeux, serpent et échelle GÉANT, rallye, conte
- Maquillage pour les enfants
- Prix de présences

En collaboration avec:



Municipalité de  
Pike River



**zoo**  
GRANBY

## MDJ Le Boum de Bedford

### Les Olympiades

Samedi le 15 juin 2024  
de 9h à 15h

Gratuit pour toute la famille

52 rue du Pont, Bedford

Derrière la bibliothèque



En cas de pluie, remis au lendemain

# Ajustement de l'offre de service

## RLS DE LA POMMERAIE

Mis à jour : 16 mai 2024

Cet été, soyez informés des ajustements aux soins et services offerts dans votre région par le CIUSSS de l'Estrie – CHUS. De juin à septembre, leur accès variera selon les secteurs. Référez-vous à cette fiche pour connaître les principaux changements.

### AJUSTEMENTS DES SERVICES SANS RENDEZ-VOUS

#### URGENCES

Toutes les salles d'urgences de l'Estrie demeurent ouvertes.

Avant de vous rendre à l'urgence, saviez-vous que d'autres options peuvent être envisagées?

En tout temps, vous pouvez appeler le 811 :

→ Choisissez l'option 1 pour Info-Santé;

→ Choisissez l'option 2 pour Info-Social;

→ Si vous n'avez pas de médecin de famille, composez l'option 3 pour le guichet d'accès à la première ligne (GAP).

Pour plus d'informations, visitez [santeestrie.qc.ca/urgence](https://santeestrie.qc.ca/urgence)

### AJUSTEMENTS DES SERVICES AVEC RENDEZ-VOUS

Tout changement à votre rendez-vous vous sera communiqué par le personnel.

Veillez noter que les délais pour obtenir un rendez-vous peuvent être plus longs pour l'ensemble des services.

#### CENTRES DE PRÉLÈVEMENT

Pour les centres de prélèvement, référez-vous aux horaires de [Clic Santé](#) ou composez le 1 833 255-1995 ou le 819 565-4845, mais seulement pour les situations ci-dessous :

- prélèvement urgent (24 h à 28 h) ou semi-urgent (maximum 5 à 7 jours) demandé par un prescripteur;
- tests spéciaux (ex. : hyperglycémie provoquée, cortisol, gaz veineux);
- usagers n'ayant pas accès à Internet, ayant besoin d'assistance ou présentant des besoins particuliers (limitations fonctionnelles ou cognitives).

Le centre de prélèvement de Lac-Brome est fermé du 17 juin au 8 septembre.

#### SOINS INFIRMIERS COURANTS

Le point de service de Lac-Brome est fermé du 17 juin au 8 septembre. Les usagers seront dirigés vers un autre point de service.

#### POINT LOCAL DE SERVICE

Pour les services de vaccination et de dépistage, référez-vous aux horaires de [Clic Santé](#).

#### CENTRES D'ACTIVITÉS DE JOUR

Clientèle avec un profil de déficience intellectuelle, de trouble du spectre de l'autisme ou de déficience physique : Fermés du 21 juillet au 17 août. Tous les usagers et usagères ont été informés.

#### DISPONIBILITÉ DES LITS

Médecine	Maintien de 29 des 35 lits
Chirurgie	Maintien de 18 des 24 lits du 8 juillet au 18 août
Soins longue durée (CHSLD Bedford)	Maintien de 30 des 42 lits de juin à septembre

## DISPONIBILITÉ DES BLOCS OPÉRATOIRES

Maintien de 66 % des salles pour une période de 6 semaines du 8 juillet au 18 août.

## SANTÉ PUBLIQUE / PRÉVENTION

**Centre d'arrêt du tabac (CAT)** : fermé du 4 au 25 août. Pendant cette période, vous pouvez vous adresser à un autre CAT de la région. (Voir l'ajustement de l'horaire des autres centres dans la fiche générale).

## BESOIN D'ANNULER UN RENDEZ-VOUS?

Il est très important de le faire 48 heures à l'avance pour permettre à d'autres usagers sur la liste d'attente d'accéder plus rapidement aux services spécialisés. Pour annuler un rendez-vous : [formulaire en ligne ou par téléphone](#).

Pour des conseils santé ou des informations sur les soins et services, visitez [santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

## Sécurisez votre piscine extérieure pour prévenir tout risque de noyade

Pour limiter l'accès des jeunes enfants, des règles s'appliquent à toutes les piscines résidentielles extérieures pouvant contenir 60 cm d'eau ou plus, qu'elles soient hors terre, creusées ou même démontables (gonflables ou autres). Adressez-vous d'abord à votre municipalité pour faire une demande de permis de construction de piscine ou d'une installation connexe (clôture, plateforme, terrasse, etc.).

Le *Règlement* s'applique à toutes les piscines, peu importe leur date d'installation. Les propriétaires d'une piscine installée avant le 1<sup>er</sup> novembre 2010, et qui bénéficiaient auparavant d'une exemption, ont jusqu'au 30 septembre 2025 pour s'y conformer.

### Installation d'une clôture selon le type de piscine

**Piscines creusées et semi-creusées** : il est obligatoire d'installer une clôture autour de la piscine.

**Piscines hors terre** : les piscines hors terre dont la paroi fait moins de 1,2 m de haut doivent être entourées d'une clôture.

**Piscines démontables** : les piscines démontables dont la paroi fait moins de 1,4 m de haut doivent être entourées d'une clôture.



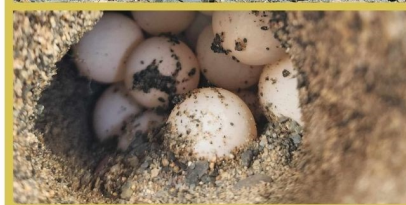
Source: <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/piscines-et-spas/securite-piscines-residentielles/securisez-piscine?>

# L'épineuse question sur la tortue molle à épines!

## Comment assurer de nouvelles générations de tortues molles à épines?

Après s'être accouplées au printemps, les tortues du Québec pondent principalement pendant le mois juin. Pour la tortue molle à épines, cela signifie un voyage de plus de vingt kilomètres dans la rivière aux Brochets, pour retrouver le même site de ponte, année après année. Dès son arrivée, la femelle creuse dans la plage de sable et de gravier pour y déposer une vingtaine d'œufs.

Malheureusement, la prédation des œufs par le raton laveur, par exemple, et les inondations mettent en péril leur survie en milieu naturel. Pour pallier ce problème, l'équipe de biologistes du Zoo de Granby surveille attentivement le site, récupérant avec précaution les œufs pour les incuber dans leur laboratoire. Grâce à cette intervention, les chances d'éclosion sont triplées, assurant ainsi le recrutement de cette espèce emblématique de la région!



# JUIN

Inscription obligatoire par messenger ou par téléphone 450-248-0595.

Registration required by messenger or phone 450-248-0595.

3- Alde aux devoirs

16h45 à 17h45

4- Signe bébé 10h00

14- Sortie Alpagas du  
Domaine Poissant  
9h30

16- Zon papa - fête des  
père: Abraska/Upla  
Mont Saint-Grégoire 9h  
à 12h

21- Matinée découverte:  
Journée nationale  
peuple autochtone 9h30

26- BBQ - Assemblée  
générale annuel 18h



	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26 AGA	27	28	29
	30						



Pleins Rayons favorise l'inclusion sociale réussie de jeunes adultes ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme dans les régions de Brome-Missisquoi et de la Haute-Yamaska en leur offrant la chance d'acquérir des habiletés socioprofessionnelles à travers des projets d'économie sociale ou d'activités de loisirs thérapeutiques.

Après sa vente annuelle du printemps, Pleins Rayons peut entreposer des dizaines de vélos. Si vous en avez un dont vous ne vous servez plus, pensez à nous! Cela donne du travail à nos apprentis et vous posez un geste bon pour la communauté, puisque le vélo servira à quelqu'un d'autre pour un faible coût.

Site Web: <https://pleinsrayons.ca> / Facebook: [facebook.com/pleinsrayons](https://facebook.com/pleinsrayons)

**PLEINS RAYONS**  
*Chez l'inclusion! / Bare to include!*

**Vente de vélos usagés**

**Collecte de vélos**

**Boutique sur place**

**Appelez-nous!**

**450 263-5300**

750 Rue du Sud Cowansville

 Suivez-nous!



**1000 CYCLISTES ATTENDUS...**

Départ pour les parcours

65 km et 115km : 8h à 9h30

25 km ou 50 km: 9h30 à 10h30

**Prudence sur les routes!**

## Journée Cycliste du Lac Champlain

**Samedi 8 juin 2024**

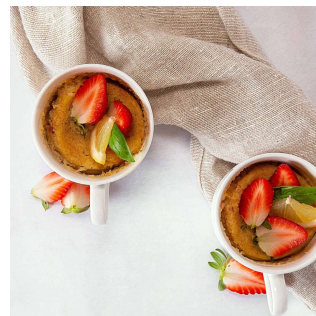


Visitez le site web pour plus d'informations: <https://cclacc.ca/>

## RECETTE DU MOIS

### Gâteau aux fraises et au citron dans une tasse

Voici un dessert délicieux et ultrarapide à préparer.  
Parfait pour profiter de la saison des fraises du Québec!



### INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ tasse) de farine de blé entier
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale nature
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 1 œuf
- 2 grosses fraises fraîches, coupées en petits morceaux

### PRÉPARATION

1. Dans une grande tasse ou un ramequin allant au four à micro-ondes, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter le reste des ingrédients en remuant à chaque addition.
3. Faire cuire au four à micro-ondes pendant 90 secondes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit cuit. (Le temps de cuisson peut varier d'un micro-ondes à l'autre, selon sa puissance.)
4. Laisser reposer au moins 2 minutes, puis déguster à la cuillère.

**TOU GO** Source: <https://montougo.ca/recette/desserts/gateau-aux-fraises-et-au-citron-dans-une-tasse/>  
Recette et photo: Karissa Paré, nutritionniste



**Bonne fête du Québec**  
**24 juin 2024**



**Bonne fête du canada**  
**1<sup>er</sup> juillet 2024**





## L'épinette : robustesse et vitamine C

L'épinette est un des conifères les plus typiques du nord de l'Amérique, un des plus résistants aux climats arctiques : froid extrême, gels et grands vents violents. C'est probablement à cause de sa robustesse qu'il a des propriétés anti-inflammatoire, antiseptique, expectorante, pectorale, vulnérinaire, astringente, antivirale, digestive et sédative.

Les aiguilles de l'épinette sont très riche en vitamine C, c'est pourquoi les Amérindiens buvaient des décoctions de l'écorce et des aiguilles de l'épinette noire durant l'hiver.

La gomme d'épinette est une grande alliée pour la peau. On peut se faire un onguent à base de gomme d'épinette pour soigner diverses affections de la peau, tel que les plaies, les brûlures, les éruptions cutanées, la gale, etc. C'est un pansement naturel. On peut appliquer la gomme légèrement chauffée, afin qu'elle se liquéfie, directement sur une plaie pour arrêter les saignements, stériliser la plaie et offrir une couche de protection.

La tisane d'aiguilles d'épinette est utile pour soulager les rhumatismes, aider à mieux dormir, combattre le rhume et la grippe, soulager la toux ou les problèmes rénaux.

Saviez-vous qu'on peut aussi mâcher la gomme d'épinette ! Elle est bonne pour nettoyer la bouche et soigner les gencives. En mâcher lors d'un début de grippe ou de rhume peut atténuer les symptômes et parfois même tuer l'infection dans l'œuf. Les cônes aussi peuvent être mâchés pour soigner l'inflammation de la bouche et les maux de dents.

Si on est perdu en forêt, les jeunes rameaux, sans les aiguilles et l'écorce externe, constitue une nourriture d'urgence.

Bien sûr avec l'épinette on peut faire de la bière d'épinette, qui est bu pour son agréable goût comme pour ses propriétés médicinales. Je laisse ici les quantités pour la recette, à l'intention des connaisseurs.

### Bière d'épinette

- 1 litre d'épinette (aiguilles, cônes, bourgeons, écorce interne)
- 20 litres d'eau
- 1 sachet de levure de bière
- 1 kg de sucre brut ou de mélasse



On peut dire sans se tromper qu'avec tous ses usages merveilleux l'épinette fait la fierté de nos forêts et de notre pharmacie naturelle !

# FÊTE NATIONALE RASSEMBLÉE

## À BEDFORD

**24 JUIN 2024**

**Au Parc Héritage, 100 rue Alcée-Rocheleau  
de 10h00 à 16h00**

La Ville de Bedford en collaboration avec les municipalités de:  
Canton de Bedford, Notre-Dame-de-Stanbridge, Pike River,  
Saint-Armand, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Stanbridge Station.

### Activités gratuites

10h00 à 16h00: Jeux gonflables

10h00 à 14h00 : Musique DJ Steve Marchessault de Radiobm.ca

10h30 : Messe

11h30 : Discours patriotique et levée du drapeau

12h00 à 14h00 : **Dîner**

Porc effiloché, salade de patates, salade de chou,  
pain/beurre, dessert & café

13h30 à 15h30 : Tournoi de Pétanque intermunicipal  
(au 14 rue Philippe Côté)

14h00 à 16h00 : Chansonnier Jean-Philippe Tétreault

*\*Site accessible pour les personnes à mobilité réduite*

### **Billets repas 10\$ /personne**

Billets en vente aux Hôtels de Ville de chaque municipalité

Aucune vente sur place le jour de l'événement

Bar pour tous! \$



## La protection des travailleurs de chantier, j'embarque.



### Semaine nationale de sensibilisation à la sécurité des travailleurs routiers

**10 au 16 juin**

Votre gouvernement

Québec

## Semaine nationale de sensibilisation à la sécurité des travailleurs routiers

La première Semaine nationale de sensibilisation à la sécurité des travailleurs routiers aura lieu du **10 au 16 juin** prochain sur le thème « **La protection des travailleurs de chantier, j'embarque** ». Lancée par le ministère des Transports et de la Mobilité durable, en collaboration avec plusieurs partenaires, cette semaine se veut une occasion de souligner la nécessité de faire preuve de **courtoisie**, de **vigilance** et de **prudence** à l'égard des travailleurs des chantiers routiers. Elle vise également à accroître la bienveillance des usagers de la route envers les travailleurs routiers en général et à encourager le respect des règles aux abords des chantiers.

Ensemble, engageons-nous à adopter des comportements sécuritaires pour protéger les travailleurs routiers. N'oublions jamais que leur métier les expose tout particulièrement aux risques d'accident et qu'il a pour but d'assurer la sécurité de toute la population. Apprenez-en davantage en consultant la page suivante: [Quebec.ca/semainesécuritéchantier](http://Quebec.ca/semainesécuritéchantier)



Municipalité de

Pike River

Vous trouverez plusieurs informations sur le site Web de la municipalité : [pikeriver.com](http://pikeriver.com)

Nous vous encourageons également à visiter nos sites Facebook



Secrétariat Pike River



Municipalité Pike River

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

Judi 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**



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 FERMÉE

Prendre note que la Médiathèque sera fermée  
pendant les vacances estivales  
le 16-20-23-27 juillet 2023  
De retour le mardi 30 juillet.

### 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 juillet / 12 août 2024  
à 19h30

548 route 202  
Pike River (Québec) JOJ 1P0

Visitez notre site web :  
[www.pikeriver.com](http://www.pikeriver.com)



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

Abonnement gratuit aux résidents  
de Pike River