



**Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:**

- ◆ P 2 - Comptes de taxes 2024
- ◆ P 3 - Versements des taxes / Demande de permis
- ◆ P 4 - Se protéger des castors
- ◆ P 5 - Conteneur de verre / Espace de réemploi
- ◆ P 6 et 7 - Recycler c'est pas sorcier
- ◆ P 8 - Assemblée générale annuelle Pikeriverains en action / Retour sur le conte à la Médiathèque
- ◆ P 9 - Des nouvelles du Club de l'Âge d'Or
- ◆ P10 - Nouvelle Chronique; Commerces et entreprises de Pike River
- ◆ P11 - Activité familiales dans Brome-Missisquoi
- ◆ P12 - Recette du Mois / SQ Pensez cybersécurité
- ◆ P13 - Conseils Santé au Naturel
- ◆ P14 - Maison de la Famille / Société de Sauvetage
- ◆ P15 - Le mois de l'histoire des Noirs
- ◆ P16 - Médiathèque / Poste Canada / LAMAA, Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

**VOUS DÉSIREZ ANNONCER VOTRE ENTREPRISE OU COMMERCE SUR LE PROCHAIN CALENDRIER ANNUEL 2025?**

Vous devez nous faire parvenir vos informations au bureau municipal au plus tard le 1<sup>er</sup> octobre 2024.

*Aussi nous pouvons diffuser vos coordonnées sur le site web de la municipalité en tout temps et cela gratuitement.*

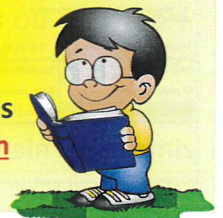
**9 Mars**

**CONTE POUR ENFANT  
À LA MÉDIATHÈQUE  
SUIVI D'UNE ANIMATION**

Présenté par Claudia  
et La MDJ le Boum

**À chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois  
Prochain conte le 9 mars à 10h**

**Bienvenue à tous!**



# COMPTE DE TAXES 2024

D'ici la fin du moi, vous recevrez vos comptes de taxes pour 2024.

Il sera accompagné de votre avis d'évaluation avec les détails des modifications par rapport au rôle antérieur.

**MUNICIPALITÉ PIKE RIVER**  
 Période d'imposition du 2024-01-01 au 2024-12-31

46025  
 MUNICIPALITÉ PIKE RIVER  
 548, ROUTE 202, C. P. 75  
 PIKE RIVER (QUÉBEC) JOJ 1P0 (450) 248-2120

Propriétaire(s)  
 M. Pikeriverain & Mme Pikeriveraine  
 548, route 202  
 PIKE RIVER (QC)  
 JOJ 1P0

Matricule 1234 56 7890 00 0000

Cadastre(s) et numéro(s) de lot  
 0 000 000

N° compte	Date	N° certificat
001234	2024-02-12	

### COMPTE DE TAXES MUNICIPALES 2024

Description de la taxe	Référence	Base d'imposition	Valeur imposable	Taux	% taux	Montant
FONCIERE GENERALE						
GE - FONCIERE	2024-01	EVALUATION	198 500	0.062000	100	1 230,70
RB - ORDURES	2024-01	LOGEMENT	1	55.96	100	55,96
RB - RECYCLAGE	2024-01	LOGEMENT	1	121.93	100	121,93
RB - LOISIRS ARÉNA	2024-01	UNITÉ	1	44.77	100	44,77
RB - MAT ORGANIQUE	2024-01	UNITÉ	1	156.48	100	156,48

G: Taxe foncière pouvant être acquittée en plusieurs versements, selon la loi  
 R: Taxe autre que foncière ou compensation pouvant être acquittée, selon un règlement local, en plusieurs versements  
 U: Taxe ou compensation ne pouvant être payée en plusieurs versements  
 E: Taxe imposable s'appliquant à tous les immeubles imposables de la municipalité  
 S: Taxe s'appliquant aux immeubles d'un secteur de la municipalité  
 B: Taxe s'appliquant aux bénéficiaires des travaux pour laquelle elle est imposée

#### Échéance(s) et paiement(s)

N° référence pour paiement	Échéance(s)	Montant	Date de calcul (arrrages, intérêts et pénalités)	Taxes courantes	Arrrages	Intérêts	Pénalité	Crédit	Total à payer
F 1234 56 7890 00 0000	1) 2024-03-31	405,00 \$	2024-09-30	402,47 \$	2,47	0,08	0,00	0,00	1 612,41 \$
	2) 2024-05-31	402,47 \$							
	3) 2024-07-31	402,47 \$							
	Après échéance(s) Taux d'intérêt annuel 6%								

Message(s)  
 Paiement en argent ou en chèque au bureau  
 Chèques post-datés  
 Paiement en ligne  
 Virement interac à info@pikeriver.com

Veillez joindre le coupon avec votre paiement.

Si vous désirez recevoir une copie de votre reçu, merci de nous l'indiquer sur votre coupon.

MUNICIPALITÉ PIKE RIVER M. Pikeriverain & Mme Pikeriveraine 548, route 202 N° référence pour paiement F 1234 56 7890 00 0000 SIPC 4295 Taxes courantes 402,47 N° compte: 001234 Échéance 2024-09-30 Total à payer 402,47 \$		MUNICIPALITÉ PIKE RIVER M. Pikeriverain & Mme Pikeriveraine 548, route 202 N° référence pour paiement F 1234 56 7890 00 0000 SIPC 4295 Taxes courantes 402,47 N° compte: 001234 Échéance 2024-03-31 Total à payer 405,00 \$		MUNICIPALITÉ PIKE RIVER M. Pikeriverain & Mme Pikeriveraine 548, route 202 N° référence pour paiement F 1234 56 7890 00 0000 SIPC 4295 Taxes courantes 402,47 N° compte: 001234 Échéance 2024-05-31 Total à payer 402,47 \$		MUNICIPALITÉ PIKE RIVER M. Pikeriverain & Mme Pikeriveraine 548, route 202 N° référence pour paiement F 1234 56 7890 00 0000 SIPC 4295 Taxes courantes 402,47 N° compte: 001234 Échéance 2024-07-31 Total à payer 402,47 \$	
---	--	---	--	---	--	---	--

VEUILLEZ JOINDRE LE COUPON AVEC VOTRE PAIEMENT

**Les comptes de taxes seront postés à la fin du mois de février.**

Cette année, les taxes seront payables aux dates suivantes :

**1<sup>e</sup> versement : 31 mars 2024 / 3<sup>e</sup> versement : 31 juillet 2024**

**2<sup>e</sup> versement : 31 mai 2024 / 4<sup>e</sup> versement : 30 septembre 2024**

Il vous est possible payer de 4 manières différentes:

1. Comptant au comptoir municipal
2. Par chèque, postdatés (par la poste ou dans la boîte aux lettres à l'hôtel de ville)
3. Par paiement bancaire en institutions ou en ligne
4. Ou par virement Interac à l'adresse suivante : [info@pikeriver.com](mailto:info@pikeriver.com).

Veillez utiliser les paramètres suivants :

- ◆ Message : Indiquer votre n° de matricule composé de 10 chiffres XXXX XX XXXX
- ◆ Question : Ma ville
- ◆ Réponse : pikeriver



### **DEMANDE DE PERMIS SUR LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ DE PIKE RIVER.**

Vous trouverez sur le site Internet de la Municipalité de Pike River ([pikeriver.com](http://pikeriver.com)) différents permis.

Cliquez sur Accueil en haut à droite et ensuite sur Demande de permis. Défilez jusqu'en bas et vous aurez la liste de permis.

Cliquez sur le permis dont vous avez besoin. Une nouvelle fenêtre s'ouvrira. Toutes les informations nécessaires à l'obtention du permis vous sont demandées dans le formulaire PDF.

Marche à suivre : Sauvegarder le document sur votre ordinateur puis remplissez le document à l'écran. Vous avez l'option de le soumettre directement par courriel ([urbanisme@pikeriver.com](mailto:urbanisme@pikeriver.com)) et d'y joindre toutes les pièces demandées ou de l'imprimer et de nous le faire parvenir le tout au bureau municipal au 548, route 202, Pike River.

Pour le paiement, vous pouvez payer en personne lors de la prise en main du permis ou par virement Interac. Contactez-nous!

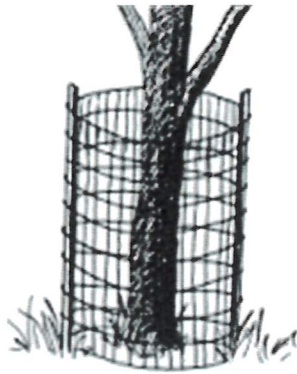
# Se protéger des castors

*Voici quelques suggestions pour préserver vos arbres contre les castors.*



Étant donné que l'activité des castors est totalement imprévisible, nous recommandons fortement aux résidents de protéger les arbres de valeur sur leur propriété afin d'éviter les mauvaises surprises.

Voici comment s'y prendre.



Il est suggéré d'installer un grillage galvanisé de 1.5 ou préférablement de 2 pouces autour de l'arbre (ou des arbres). C'est la meilleure solution, car il est peu visible de loin.

Ce grillage devrait avoir environ 4 pieds de haut, car les castors sont aussi actifs en hiver.

Il est important de laisser de l'espace – au moins quelques pouces – autour de l'arbre pour lui permettre de grandir.

Le grillage à poules peut aussi être utilisé. Toutefois, il est moins rigide et devra être ajusté pour tenir compte de la croissance de l'arbre. Mais c'est aussi une solution moins dispendieuse.

Ces matériaux sont disponibles chez votre quincaillier favori.



Source: <https://www.dunany.ca/environnement/se-protger-des-castors>

## CONTENEUR DE VERRE À LA MUNICIPALITÉ

### Conteneur de verre à la municipalité de Pike River.

On vous invite à rapporter vos contenants de verre (bouteilles de vin, pots de condiments; cornichons, olives etc., pot de confiture, pot Masson) dans le conteneur qui est dans le stationnement de l'hôtel de ville.

Pourquoi le faire ?

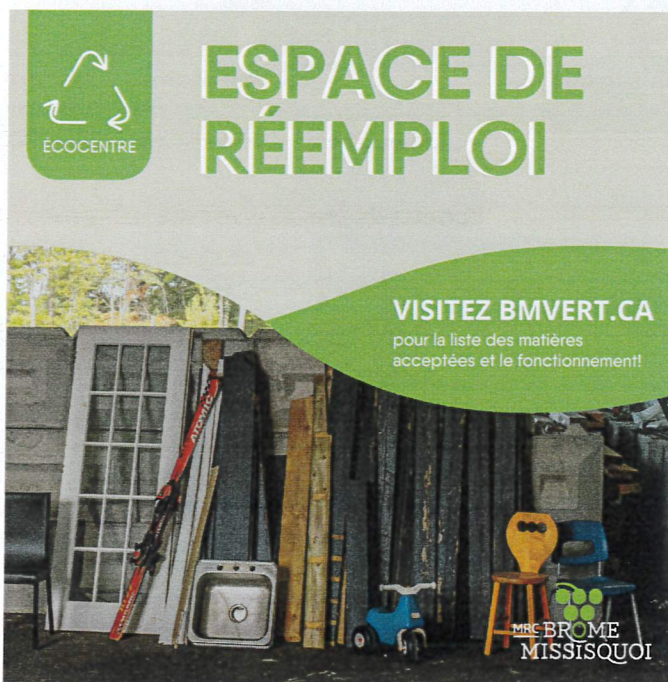
Parce que le verre mis dans le bac bleu contamine toutes les autres matières, les rendant impropres à être proprement recyclées et parce que le verre devient lui-même contaminé. Une fois contaminé, impossible de refaire du verre avec ce dernier.



## ÉCOCENTRE DE COWANSVILLE, 2 500 RANG ST-JOSEPH

Au lieu de jeter vos objets, donnez-leur une nouvelle vie, ça fera peut-être le bonheur de quelqu'un! Notre espace de réemploi donne une seconde vie aux matières encore en bon

état. C'est l'endroit idéal pour donner au suivant. Qui sait, vous trouverez peut-être l'objet que vous cherchez. Profitez-en, c'est ouvert à tous!



**Encouragez le réemploi en déposant vos objets, tels que :**

- Appareils et accessoires sanitaires (toilettes, bains, lavabos, etc.)
- Portes et fenêtres
- Matériaux de construction
- Meubles d'intérieur
- Mobiliers extérieurs
- Modules de jeux extérieurs pour enfants



# RECYCLER

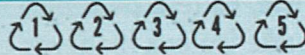
*c'est pas  
sorcier*



Est-ce un contenant, un emballage ou un imprimé?

**ET**

Est-ce fait de papier, carton, métal, plastique ou verre?



Si vous répondez OUI à ces deux questions, ça va dans le bac de **RECYCLAGE!**

## ASTUCES POUR BIEN RECYCLER

Videz et écrasez vos boîtes avant de les déposer dans le bac de recyclage.

Retirez les circulaires du sac de Publisac avant de les mettre au recyclage.

Ne chiffonnez pas inutilement le papier. Placez le papier déchiqueté dans un sac transparent.

Laissez vos matières recyclables libres dans le bac.

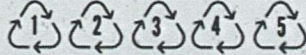


Rincez vos contenants avant de les mettre dans votre bac.



## Plastique

- Contenants et bouteilles de plastique de produits alimentaires, d'hygiène personnelle et d'entretien ménager identifiés par ces symboles :



- Bouchons et couvercles
- Sacs de plastique regroupés en un seul sac transparent noué (sac de sacs)



**Ensachez vos sacs!**

Regardez bien le numéro sur le plastique, car les plastiques vont dans le bac à déchets.



## Papier/carton

- Journaux, circulaires, revues, livres, catalogues, annuaires téléphoniques, enveloppes avec ou sans fenêtre, sacs et feuilles de papier
- Boîtes de céréales, de biscuits et d'œufs
- Boîtes, rouleaux et tubes de carton
- Boîtes propres de pizza et de poulet
- Cartons de lait et de jus et contenants aseptiques (type Tetra Pak<sup>®</sup>)



## Métal

- Boîtes de conserve, assiettes, canettes et papier d'aluminium
- Bouchons et couvercles



## Verre

- Contenants, bouteilles et pots en verre
- ⚠ La vaisselle est refusée

**PRIORISEZ LES POINTS DE DÉPÔT POUR LES CONTENANTS CONSIGNÉS.**



**PLUSIEURS POINTS DE DÉPÔT DE VERRE SONT PRÉSENTS SUR LE TERRITOIRE!**



Visitez [bmvert.ca](http://bmvert.ca) pour connaître les emplacements des conteneurs pour le verre!



# Assemblée générale annuelle

## Mardi 27 février 19h00

Vous êtes conviés à l'assemblée générale annuelle **Pikeriverains en action**, votre comité organisateur d'événements de loisirs communautaire, culturel, sportif et environnemental.

Le **27 février à 19h00** à la salle communautaire (sous-sol) de l'Hôtel de Ville, 548, route 202, Pike River. Il y aura une présentation des réalisations de 2023 et la reddition de compte annuel.

Il y aura également élections des membres du comité.

Venez vous informer, poser des questions, apporter des suggestions, des commentaires, bref, c'est le temps de participer! Que le cœur vous en dit, pourquoi pas vous impliquer!

C'est ensemble que les changements sont possibles.

Une légère collation sera servie afin de prendre le temps d'échanger.

*Bienvenue à tous les résidents.*

### Notre mission :

- ◆ Favoriser l'appartenance au milieu par le biais de la tenue d'événements
- ◆ Valoriser et protéger notre écosystème et notre rivière
- ◆ Promouvoir les activités de sports et de loisirs
- ◆ Promouvoir et développer la vie culturelle et communautaire



**Samedi 3 février 2024 était la première rencontre pour la lecture d'un conte à la Médiathèque.**

CloClo, Maya et Arnaud se sont bien amusés à la Médiathèque de Pike River en apprenant tout sur les superpouvoirs des livres.

Vous pouvez lire à votre tour "Les Superpouvoirs des Livres" en vous rendant à la Médiathèque puisque Le Boum l'a offert aux enfants de Pike River.

**Prochain conte samedi le 9 mars à 10h.**





# Des nouvelles du Club de l'Âge d'Or

Le Club de l'Âge d'Or de Pike River se démontre fêtard! Ce groupe, qui réunit les citoyens et citoyennes de 50 ans et plus pour des activités sociales, a célébré Noël le 8 décembre dernier avec un souper festif traditionnel au nouveau restaurant Pépé Pike River.



Environ 30 personnes se sont réunies pour cette soirée de retrouvailles, question de partager des souvenirs autour d'une bonne table et d'encourager le nouveau restaurant. Le repas, qui était vraiment (!!!) délicieux, l'atmosphère décontractée et accueillante et les prix de présence ont contribué à en faire une soirée qui a fait plaisir à tous.

Le comité organisateur s'est déclaré plus que satisfait de la soirée. En fait, ils ont réservé le vendredi 16 février à 18h pour le souper du Saint Valentin 2024 au même endroit! Au menu, un bœuf bourguignon, et le coût du repas est de 20\$ pour les membres du Club. Apportez votre vin. Tous les membres seront invités individuellement par téléphone, comme à l'habitude.

En décembre 2023, ont eu lieu les élections du nouveau comité administrateur du Club de l'Âge d'Or. Voici les noms des élus et des élues :

- Président - Clément Duquette
- Vice-présidente- Lucie Fortin
- Secrétaire-trésorière – Suzanne Paulus
- Directeurs – Denise Thivierge, Denis Archambault, Lise Gagnon, Clément Ménard

Tous les résidents de Pike River de 50 ans et plus sont admis au Club, qui se réunit régulièrement pour des sorties sociales, culturelles et sportives. Il y a de la place, et « c'est le fun en masse! »

*Par : Patricia Rachofsky, conseillère municipale*



## Commerces et entreprises de Pike River



*Ici débute une série de profils des commerces et des entreprises de Pike River. On souhaite faire connaître davantage l'éventail d'entreprises de la municipalité, en commençant parmi les plus récents. Si vous avez une entreprise située à Pike River et vous aimeriez qu'elle figure ici, veuillez svp contacter Sylvie Poulin, adjointe administrative au bureau municipal au 450-248-2120. Je communiquerais avec vous pour cédule une entrevue et une visite de votre commerce.*

Pike River a accueilli avec enthousiasme l'ouverture de *Restaurant Pépé Pike River* le 31 octobre dernier! Toutes les tables étaient pleines de citoyens de Pike River et des municipalités avoisinantes, des gens qui espéraient depuis fort longtemps voir revivre cet endroit au cœur du village. C'est une destination country à la saveur québécoise qui saura attirer les amateurs de la bonne nourriture bien appâtée, ainsi que les gens qui cherchent un endroit chaleureux pour siroter un « Café Farmer. »

Ce n'était pas difficile pour Katerie Dubé de choisir d'ouvrir son premier restaurant à Pike River. Fort de son expérience de plus de 8 ans acquise dans un vignoble reconnu, cette résidente de Pike River voulait contribuer à la vie communautaire du village en créant « un endroit convivial. Rien ne me fait plus heureuse, » dit-elle, « que de voir le sourire des clients satisfaits. Je veux que tous soient contents de leur expérience! »



Dans un décor épuré, propre et lumineux avec des accents westers, on peut admirer le paysage par les grandes fenêtres ou parler à son voisin de table, qui risque d'être quelqu'un qu'on connaît déjà. Une rangée de chapeaux de cowboy Stetson est accrochée au mur de la salle à manger si jamais vous avez envie d'en acheter un après le repas.

Et quel repas vous attend! Hamburgers, poulet frit, poutine... tous les classiques sont au rendez-vous, ainsi qu'un plat du jour qui témoigne de la créativité de la propriétaire et du talent des chefs. Un bol de soupe consistante et savoureuse, du bon pain, une salade de chou comme ma mère faisait... on sent qu'on a porté autant attention aux détails qu'aux plats principaux parce que tout est fait maison. Les becs sucrés vont aussi trouver ce qu'ils recherchent parmi les choix offerts, qui sont régulièrement variés.

Restaurant Pépé Pike River est ouvert du mardi au samedi, de 11h à 14h. Il est également possible de réserver le restaurant pour un événement spécial ou de commander des plats en traiteur. Avec l'arrivée du beau temps, on attend un permis d'alcool, question de pouvoir prolonger les heures d'ouverture et offrir des soirées. [info@pepepikeriver.com](mailto:info@pepepikeriver.com)

*Patricia Rachofsky, conseillère municipale*

## Activités familiales inusitées pour la relâche scolaire dans Brome-Missisquoi

Source: <https://tourismebrome-missisquoi.ca/blogue/quoi-faire-en-famille-durant-la-relache-dans-brome-missisquoi/>

Quand on pense semaine de relâche au Québec, on pense d'emblée aux sports d'hiver : ski alpin, planche à neige, ski de fond, raquette, randonnée... Vous trouverez bien sûr tout ça dans Brome-Missisquoi, mais la région a aussi quelques secrets hivernaux bien gardés. Voici quelques suggestions d'activités familiales inusitées pour du plaisir et des joues rouges garantis!

### Balade en traîneau à chiens

L'entreprise de Bedford [AUKANECK AVENTURE](#) propose cette activité à vivre au moins une fois! Après un coup d'œil à la maternité (coup de cœur assuré), vous ferez la connaissance de la meute au chenil et ce sera le coup d'envoi pour 45 minutes de plaisir et de découverte en forêt! Au retour, café, chocolat chaud et produits maison vous attendront à la boutique.



### Dévallez les pistes en yooner

Le yooner, vous connaissez? C'est uniquement au [MONT SUTTON](#) que ce sport de glisse qui nous vient directement de la Haute-Savoie en France peut être pratiqué! Imaginez une luge de 20 cm de haut munie d'un seul mini ski sur lequel repose un siège pourvu d'une suspension et d'une poignée de freinage. Un sport aussi facile que divertissant pour les 8 ans et plus.



### Journée de pêche blanche

Offrez-vous une journée de pêche blanche en famille sur la baie Missisquoi à la pourvoirie [ACTIVITÉS PLEIN AIR PHILIPSBURG](#), où vous serez chaleureusement accueillis par Angèle, Philippe et Michaël! Vous aurez droit à une expérience clé en main puisque tout l'équipement est fourni. Cinq formats de cabanes sont disponibles pouvant accueillir entre 4 et 20 personnes. Réservez téléphoniquement.



### Trotinette des neiges sur le lac Brome.

Tracez votre chemin sur le lac avec cette luge à deux patins disponible en location, faites travailler votre cardio et profitez d'une vue magnifique! Le patin à glace peut également être pratiqué sur l'anneau de glace de la plage Douglass. De la plage, il est aussi possible d'enfiler raquette et ski de fond et d'emprunter le sentier Coldbrook pour vous rendre jusqu'au village de Knowlton. Avant de partir, il est conseillé de vérifier l'état de la glace sur la [PAGE FACEBOOK](#) de la ville de Lac-Brome.



### Faites l'expérience du fatbike

[PLEIN AIR SUTTON](#) propose 15 kilomètres de sentiers en forêt et une belle flotte de vélos de location tout neufs. À Bromont, le [PARC DES SOMMETS DE BROMONT](#) propose une vingtaine de sentiers sur les réseaux Villageois, du mont Oak et de la montagne pour un total de près de 50 km de pistes balisées. Suivez votre progression en direct sur le terrain via les applications AllTrails ou ONDAGO. Différentes tailles de fatbike (junior à très grand) y sont aussi disponibles en location.



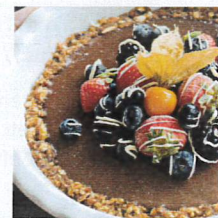
### Pour les amoureux des animaux

Fermes d'Alpaga de la région. Le cœur de vos enfants sera conquis, et gageons que le vôtre aussi! L'équipe d'[ALPAGA SUTTON](#) et du [DOMAINE DES NOBLES ALPAGAS](#) à Lac-Brome se fera un plaisir de vous accueillir les week-ends.



### Pour rester au chaud

Renforcez vos muscles en grimant sur les blocs du centre d'escalade [BACKBONE](#) à Bromont. Sucrez-vous le bec avec un chocolat chaud au [MUSÉE DU CHOCOLAT](#) à Bromont ou à la [CHOCOLATERIE BELGE MURIEL](#) à Sutton. Le Musée des enfants du [MUSÉE LAC-BROME](#) (ouvert du mardi au samedi) promet des heures de plaisir et l'admission est gratuite pour les 6 ans et moins. Vous n'êtes pas rassasié après une journée? Allez faire un tour du côté de notre [SECTION HÉBERGEMENT](#) et prolongez le plaisir en dormant dans la région!



## Tarte au chocolat, fruits et amandes

Miam! Cette tarte chocolatée enjolivée de petits fruits nous met l'eau à la bouche juste à la regarder. Succès garanti!

• PORTIONS: 8 / PRÉPARATION: 15 MIN / CUISSON: 1 MIN / FRUITS ET LÉGUMES: 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées / • 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) d'amandes entières nature / • 300 g (2 x 150 g) de tofu soyeux aux amandes
- 210 g (7 oz) de chocolat semi-sucré, fondu / • 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao sucrée
- Fruits au choix: bleuets, fraises, cerises de terre, mûres, etc.

### PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, déposer les dattes et l'eau. Réchauffer 1 minute au micro-ondes pour ramollir les dattes. Verser dans un robot culinaire.
2. Ajouter les amandes et pulser jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse.
3. Verser dans un moule à tarte beurré. Bien étendre à l'aide des doigts, en montant la croûte légèrement sur les bords. Réserver.
4. Dans un bol, fouetter vigoureusement le tofu, le chocolat fondu et la poudre de cacao. Verser sur la croûte et réfrigérer au moins 12 heures.
5. Au moment de servir, garnir généreusement des fruits choisis.

Source: <https://montougo.ca/manger-mieux/astuces-pour-les-repas/5-desserts-sante-et-gourmands-pour-la-saint-valentin/>

Cette recette, initialement publiée à [juliedesgroseilliers.com](http://juliedesgroseilliers.com), a été conçue par Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du [Mouvement J'aime les fruits et légumes](http://MouvementJ'aimelesfruitsetlegumes.com).



## PENSEZCYBERSECURITE.CA

[Sécurisez vos comptes](#) [Sécurisez vos appareils](#) [Sécurisez vos connexions](#)

Méfiez-vous des tentatives d'hameçonnage! Faites preuve de vigilance et vérifiez l'authenticité des courriels et des textos que vous recevez. Pour plus d'informations en lien avec la cybersécurité, visitez le <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr>



### L'érable à sucre, le nettoyant printanier par excellence !

Tout le monde connaît l'érable à sucre, ou l'érable de Marshall, mais saviez-vous qu'en herboristerie la sève et l'eau d'érable représentent un grand intérêt pour la santé ? En effet l'érable à sucre a des propriétés anti-inflammatoires, laxatives, nutritives, reminéralisantes et toniques.



La grande action de l'eau d'érable est de nettoyer et de stimuler. Son action se répercute particulièrement sur les intestins, de là son effet laxatif et vermifuge. Il y a aussi un côté nourricier par les minéraux qu'il contient.

L'eau d'érable stimule l'appétit. Les minéraux de la sève (calcium, zinc, magnésium, manganèse, sodium et potassium) et des feuilles nourrissent le système nerveux. Elle est un stimulant de l'hypophyse, qui est le chef d'orchestre des autres glandes. Par le nettoyage qu'elle amène au corps, l'eau d'érable purifie le sang et la lymphe. Une cure au printemps est un incontournable pour le corps tout entier.

#### Cure d'eau d'érable

On peut prendre de 1 à 3 verres par jour avant les repas ou selon la tolérance et diminuer ou arrêter quand on sent que c'est assez, lorsqu'on sent son effet laxatif. Il est sage de commencer par un verre par jour et d'ajuster. On peut faire la cure de 5 à 10 jours.

Les feuilles peuvent servir par voie externe en enveloppement pour : les abcès, les furoncles et les suppurations diverses. La tisane de feuilles sert de cataplasme pour les yeux enflés, irrités et fatigués.

Par ricochet, l'effet nettoyant de l'eau d'érable et des branches pourrait soulager les douleurs arthritiques qui sont causées par des dépôts de déchets dans les articulations. La prise d'eau d'érable par les femmes enceintes pour la première fois est efficace pour stimuler l'accouchement et préparer la musculature.

L'érable de Marshall est vraiment l'arbre idéal pour les cures de nettoyage printanières. Il faut noter aussi sur ce sujet que plus le sirop d'érable est foncé, plus il est riche en minéraux. C'est le substitut du sucre le plus intéressant et le plus nourrissant. Alors à vos seaux et récolter l'eau .... d'érable !

Eve Paquin Herboriste en formation. Pour informations ou questions (450) 334-3304

	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
6 & 20 - LECTURE INTERACTIVE 9H30					1	2	3
9 - VISITE À LA FERME 10H							
13 - AIDE AUX DEVOIRS	4	5	6	7	8	9	10
14 - BRICOLAGE ST-VALENTIN (PARENT-ENFANT) 9H30							
16 - MATINÉE HIVERNALE AU PARC 9H30	11	12	13	14	15	16	17
7, 13 & 20 - COEUR DE MÈRES 13H À 15H30							
17 - VISITE D'ÉDUCAZOO 10H15 À 12H	18	19	20	21	22	23	24
29 - SOIRÉE PARENTS SOUPER-JEUX DE SOCIÉTÉ 17h30	25	26	27	28	29		
							



## PRÉVENTION |

Les températures douces et les précipitations à venir dans les prochains jours useront fortement la couche de glace qui recouvre les surfaces des lacs et des rivières du Québec.

Restez alerte des signes de fragilité de la glace, de par sa couleur et surtout de son épaisseur. Renoncez à prendre le risque de fouler la surface des plans d'eau.

Pour prendre connaissance des risques et des bons comportements à adopter, visitez notre site internet.

<https://societedesauvetage.org/puis-je-maventurer-sur-la.../>



## LE MOIS DE FÉVRIER , MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

### Au sujet du Mois de l'histoire des Noirs

Au cours du Mois de l'histoire des Noirs, la population du Canada célèbre les multiples réalisations et apports de Canadiens noirs et de leurs communautés qui, tout au long de l'histoire, ont grandement contribué à faire du Canada un pays culturellement diversifié, compatissant et prospère.

### L'histoire des Noirs au Canada

Les Canadiens noirs et leurs communautés ont contribué à façonner le patrimoine et l'identité du Canada depuis l'arrivée de Mathieu Da Costa, navigateur et interprète dont la présence au Canada remonte au début des années 1600.

Le rôle des personnes noires au Canada et de leurs communautés a été largement ignoré en tant qu'élément clé de l'histoire du Canada. Il est rarement fait mention que certains loyalistes venus s'établir dans les Maritimes après la Révolution américaine étaient d'ascendance africaine, ou encore que des soldats d'ascendance africaine ont fait de nombreux sacrifices en temps de guerre depuis l'époque de la guerre de 1812.

Peu de gens au Canada savent que des Africains ont jadis été réduits à l'esclavage sur le territoire qui constitue aujourd'hui le Canada, ni comment ceux qui ont lutté contre l'esclavage ont contribué à jeter les bases d'une société canadienne diversifiée et inclusive.

Le Mois de l'histoire des Noirs est l'occasion d'en apprendre plus sur ces récits canadiens et sur les nombreuses autres contributions importantes des personnes noires et de leurs communautés à l'histoire et à la croissance continue de ce pays.

Source: <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/mois-histoire-des-noirs/a-propos.html>



**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 : les mardis après-midi 14h à 17h et les samedis matin de 9h à 12h.

Bienvenue à tous, petits et grands!

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



**Lutter contre la  
maltraitance  
un appel à la fois**



Ligne Aide  
Maltraitance  
Adultes Aînés

Outre l'aide aux personnes âgées et à leurs proches, les services de ligne d'écoute, d'évaluation et de référence peuvent maintenant être utilisés par tous les adultes vulnérables et leurs proches confrontés à une situation de maltraitance.

**1-888-489-2287**

**[lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)**



Pour plus d'information allez à <http://xn--qubec-csa.ca/MaltraitanceAîné>



**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](mailto:info@pikeriver.com)

Prochaine séance du conseil :

Lundi 4 mars 2024 à 19h30

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

548 route 202  
Pike River (Québec) J0J 1P0  
548, route 202



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

Abonnement gratuit aux résidents  
de Pike River