

LE MAG 2000

Enfin l'arrivée du
printemps

Comme un
deuxième
souffle...

EN COUVERTURE

Marco Jacques

Propriétaire de PSI
Carrosserie Marco
Jacques

*Cahier
spécial
VÉHICULES*



L'événement
Avantage
Hyundai



L'avantage de ne pas avoir à faire de choix entre style, sécurité et commodité.

Commandez votre nouveau véhicule Hyundai dès aujourd'hui!

KONA 2023
Louez^{2e} le Preferred à trac. int. pour :
85 \$ pour **48**
par semaine
mois (208 semaines)
avec acompte de 1 495 \$
29 588 \$ Prix au comptant¹

TUCSON 2023
Louez^{2e} le Preferred 2,5 L à trac. int. pour :
105 \$ pour **48**
par semaine
mois (208 semaines)
avec acompte de 1 495 \$
35 788 \$ Prix au comptant¹

ELANTRA 2023
Louez^{2e} la Preferred auto IVT pour :
75 \$ pour **48**
par semaine
mois (208 semaines)
avec acompte de 1 695 \$
25 288 \$ Prix au comptant¹

Caractéristiques clés de série :

- Longerons de porte-bagages de toit
- Caméra de recul
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

Caractéristiques clés de série :

- Assistance à l'évitement de collision frontale avec détection des piétons et des cyclistes
- Assistance de suivi de voie et système de maintien de voie
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

Caractéristiques clés de série :

- Télédéverrouillage avec alarme
- Caméra de recul avec lignes de guidage dynamiques
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

QR code for KONA 2023:  Balayez le code QR pour en savoir plus sur le KONA 2023 et commandez le vôtre aujourd'hui.

QR code for TUCSON 2023:  Balayez le code QR pour en savoir plus sur le TUCSON 2023 et commandez le vôtre aujourd'hui.

QR code for ELANTRA 2023:  Balayez le code QR pour en savoir plus sur l'ELANTRA 2023 et commandez la vôtre aujourd'hui.

On fabrique du WAH 와!
hyundaiCanada.com

5 ANS **100 000 km**
Garantie globale limitée²

*Offre de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Preferred auto IVT 2023 / TUCSON Preferred 2,5 L à trac. int. 2023 / KONA Preferred 2023 à trac. int. à un taux annuel de 7,49 % / 8,49 % / 7,49 %. Obligation totale de 17 298 \$ / 24 483 \$ / 19 258 \$. 208 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 75 \$ / 105 \$ / 85 \$ pendant 48 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 1 695 \$ / 2 955 \$ / 1 495 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 € par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 775 \$ / 1 925 \$ / 1 925 \$ et des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et 1 925 \$ et les frais du concessionnaire de 599 \$. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. *Prix au comptant de 25 288 \$ / 35 788 \$ / 29 588 \$ offert sur ces modèles neufs en stock : ELANTRA Preferred auto IVT 2023 / TUCSON Preferred 2,5 L à trac. int. 2023 / KONA Preferred 2023 à trac. int. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et 1 925 \$ et les frais du concessionnaire de 599 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus. *Offre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourra décliner de commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaiCanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. ²La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ^{MC}Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

2272, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines (Qc) G6G 2W2

418 338-4665 | hyundaiRubyAuto.com

2022
PRIX D'EXCELLENCE
DU PRÉSIDENT



RUBY AUTO
HYUNDAI THETFORD
RÉCIPIENDAIRE DE 7 PRIX D'EXCELLENCE
DU PRÉSIDENT DONT 2022

1^{ER} **PARMI TOUS LES**
CONCESSIONNAIRES
HYUNDAI AU CANADA



VOTRE MAISON DE CONFIANCE DEPUIS 38 ANS

« C'est avec beaucoup de fierté que la direction de Ruby Auto souhaite **souligner l'excellent travail de son équipe!** Pour l'année 2022, non seulement Ruby Auto a terminé en tête de sa catégorie ET de sa zone, mais pour la 1^{re} fois, la concession a terminé en **1^{re} position parmi TOUS les concessionnaires Hyundai au Canada!** Un exploit qu'on ne pouvait passer sous silence! Avec celui de 2022, Ruby Auto se voit donc décerner **son 7e Prix d'Excellence du Président!**

Nous tenons à **remercier notre précieuse clientèle** qui continue de nous faire confiance année après année. **Merci aussi à notre merveilleuse équipe** qui, par son implication et son dévouement, fait en sorte que notre clientèle a envie de revenir nous voir! »



Credit photo: Julie Perreault

MOT DE LA DIRECTRICE

COMME UN SECOND SOUFFLE...

Ah, l'arrivée du printemps, c'est ma saison préférée! J'ai l'impression que l'air goûte meilleur! Les gens retrouvent leur sourire, tout reprend vie. Les rues sont bondées de gens heureux; l'hiver est derrière nous. On avance l'heure et on a l'impression d'avoir plus de temps dans une journée, simplement parce que la lumière nous accompagne plus longtemps chaque jour. C'est le bonheur! Je suis heureuse d'entamer ce printemps 2023.

L'an passé, à pareille date, je n'avais pas la santé pour accueillir cette saison qui habituellement me réchauffe le cœur. Très impuissante, je regardais la neige fondre avec un regard plutôt triste à travers ma fenêtre. La notion d'être en santé, ce que l'on souhaite pour la bonne année, prenait alors tout son sens. Je n'ai eu d'autre choix que de prendre soin de moi, jour après jour, jusqu'à ce que la belle saison, l'été, se pointe le bout du nez. Je m'étais ensuite promis que j'allais désormais savourer chaque petit moment que la nature et la vie allaient m'apporter.

Je célébrerai mon 45^e anniversaire dans quelques jours. Je m'offre cette année une nouvelle vie, comme un second souffle. Ce printemps 2023, je l'accueillerai avec amour, vérité et abondance. Je regarderai le soleil briller de l'extérieur aussi longtemps qu'il se montrera. Je profiterai de chaque instant avec mon fils, mon grand de 12 ans qui me dépasse déjà, et qui en sait déjà beaucoup de la vie. Je planifierai des voyages avec ma famille, des activités

avec mes amies qui font partie de ma vie et dont je ne me passerai plus dorénavant. Je rencontrerai le grand amour. J'aurai des projets, un tas de projets. Je m'arrêterai pour respirer, regarder ce qui se trouve devant moi. Je remercierai la vie de me permettre ce nouveau départ, de vivre un doux printemps.

Êtes-vous comme moi? Le printemps vous redonne-t-il des ailes? Vous donne-t-il envie, tout à coup, de renouveler votre garde-robe, de changer votre coiffure ou de prendre soin de vous avant l'été? De préparer des plans pour que la terrasse soit accueillante pour recevoir famille et amis? De partir sur un *road trip* avec vos copains, de planifier l'achat d'un bateau? Avez-vous pris un moment pour vous offrir un petit quelque chose pour vous faire plaisir?

Je profite de cette tribune pour vous remercier pour tous les beaux commentaires sur les messages que je vous transmets, avec mon cœur, depuis l'édition de décembre dernier. Je suis touchée de vous lire, de vous entendre me dire que certains de mes textes vous ont donné matière à réflexion. Merci. Je reçois tout cela comme un beau cadeau.

Je vous souhaite un beau printemps.

Et pour certains, un second souffle...

Stéphanie
XX

LE MAG 2000

Fondateur
Jacques Abran

Administration
Alexandra Abran

Direction générale
Stéphanie Perreault : 418 814-8172

Développement des affaires
Christian Laflamme : 819 460-9513

Graphisme
Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

Correction/Révision
Jocelyne Dumas

Photographie
lynn Gosselin,
Infiny Photo : 418 331-2214

Direction artistique
Julie Perreault

Journalisme
Pierre Nadeau

Mise en beauté
Laurie Bolduc, Coiffure Actuelle
Mélanie Bibeau, chef cosméticienne, Jean Coutu Thetford

Distribution
Gaetan Fortin

Web
Le site lemag.ca est réalisé en collaboration avec Brigade Web.

Pour joindre MAG2000
851, boulevard Ouellet, bureau 100
Thetford Mines (Québec) G6G 4X7
Téléphone : 418 814-8172
stephanie.perreault@magn2000.ca

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec

Toute reproduction de textes, illustrations et photographies de MAG2000 est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans MAG2000, il est entendu que MAG2000 ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements. MAG2000 ne se rend pas responsable et ne prend pas position pour le contenu des articles et publicités.

lemag.ca

© Tous droits réservés MAG2000, textes et photos 2022

L'ÉQUIPE



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Stéphanie Perreault



Jacques Abran



Karell Faucher



Lynn Gosselin



Jocelyne Dumas



Pierre Nadeau



Julie Perreault



Gaetan Fortin



Mélanie Bibeau



Laurie Bolduc



32



20

TENDANCES PRINTEMPS 2023

- 10 Coups de coeur de Claudia La professionnelle estivale
- 14 Enfin le printemps et l'été arrivent! Vive la chaleur et les couleurs pâles!
- 15 Prendre soin de sa peau, mais pourquoi?
- 16 Mag a testé Slimwave partie 2

SPÉCIAL VÉHICULES

- 20 Kia Niro PHEV 2023

ART DE VIVRE

- 28 Fondation Pauline-Grenier
- 30 S'aimer commence par se prioriser

31 Le contrôle coercif, comment l'identifier ?

32 Le Kaffé'Yé

33 Avril, mois de la santé buccodentaire - Les avantages d'avoir une bouche en santé

33 Pourquoi la santé métabolique est-elle si importante?

35 La CCITM prépare deux grandes activités en avril!

36 Info-travaux 2023 - Un été chargé pour les travaux publics!

36 Il n'y a pas d'âge pour accomplir un rêve

37 L'incorporation en immobilier, est-ce avantageux?

1



30



TRAITEMENT DES VARICES

L'injection d'un produit sclérosant a pour effet de faire disparaître les veines variqueuses.

COMBLEMENT DE RIDES

Les injections d'acide hyaluronique permettent de corriger l'apparence des rides, de redonner du volume.

TRAITEMENT DES RIDES D'EXPRESSION

Les injections de toxine botulique (Botox) ont un effet lissant sur les rides et donnent une apparence reposée.

BELKIRA

Traitement par injection qui réduit l'apparence de la rondeur sous le menton.

PRP, SOIN DE RAJEUNISSEMENT CELLULAIRE

Il renforce la fermeté du visage, aide au renouvellement cutané, à la diminution des ridules. Il combat la perte de cheveux et atténue les pores dilatés.

PEELING CHIMIQUE MÉDICAL VIVIER PEEL

Traitement au visage favorisant le renouvellement cellulaire. Il est très efficace contre le mélasma, taches de vieillissement/soleil, couperose, rosacée. La peau gagne instantanément en clarté et le teint, en éclat.



CAROLINE GUAY

Clinique Médico-Esthétique

418 333-1929

754, rue Notre-Dame Est, local 102
Thetford Mines

Woodys

Je vous présente une collection que j' affectionne particulièrement : les Woodys, des lunettes aux multiples couleurs. Tout a été pensé dans les moindres détails pour vous offrir un look plein de fraîcheur avec l'été qui approche à grands pas.

Ces lunettes de soleil ont été créées par Josep Dosta, un passionné de wakeboard, qui a conçu ses lunettes solaires à partir des matériaux de ses planches en bois.

Cette collection est un mélange d'acétate et de bois lamellé, conjuguant ainsi le style rétro avec les tendances actuelles. Si vous voulez un style qui vous différencie et oser l'originalité et la couleur, alors plongez dans l'univers des Woodys.

CONSEILS MODE

Venez me voir pour vous proposer un style coloré et audacieux, et ce, même dans votre lunette de tous les jours.

Marie-Claude



optométrie Gravel

on fait tout pour vos beaux yeux

55, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines

418.338.5505 | optometriegravel.com

Tendances PRINTEMPS 2023



PSI - CARROSSERIE MARCO JACQUES

Marco Jacques est propriétaire de Carrosserie Marco Jacques; une entreprise qui se spécialise dans la peinture, la soudure, le sablage et le sand blast.

Mannequin
Marco Jacques,
propriétaire PSI -
Carrosserie Marco
Jacques et gagnant
de la page couverture du
spécial hommes 2023

Coiffure
Laurie Bolduc,
Actuelle Coiffure

**Vêtements
et souliers**
Setlakwe mode,
merci à Nancy

Stylisme
Stéphanie Perreault

Photo
Lynn Gosselin,
infyphoto.ca

Coups de cœur de Claudia

La professionnelle estivale

L'une des choses les plus ennuyeuses quand la température commence à se réchauffer, c'est adapter sa garde-robe de travail. La mode estivale nous donne moins de jeu pour créer des ensembles professionnels, mais confortables, malgré le soleil chaud. Il y a aussi la climatisation des lieux de travail qui rend la tâche de s'habiller encore plus déroutante. Bien sûr, chaque milieu de travail est différent, et les règles vestimentaires le sont aussi, mais voici deux options de looks parfaits que vous pourrez adapter selon votre environnement de travail, et qui vous serviront d'inspiration dans les mois à venir.

Premièrement, un veston reste une option professionnelle, peu importe le moment de l'année. Ce que nous voyons énormément en ce moment et qui est très pratique et facile pour les matins pressés sont les « matching sets » : veston et pantalons, ou encore mieux



#1

“ Des looks parfaits que vous pourrez adapter selon votre environnement de travail, et qui vous serviront d'inspiration dans les mois à venir. ”

pour les mois chauds, veston et shorts! J'adore celui que je porte ici avec ses carreaux noir et blanc à la fois classiques et tendance. Pour un style plus doux et neutre, on peut agencer cet ensemble avec un t-shirt ou une blouse ainsi que des espadrilles, tout en blanc. Pour rendre l'allure plus pimpante, j'adore ajouter un peu de couleur sous le veston et accompagner la tenue d'une belle sandale pour rendre le tout un peu plus habillé.

Ensuite, je vous propose ma suggestion préférée, peu importe l'occasion : la robe! L'été, je porte des robes probablement 80 % du temps. C'est une option tellement simple, confortable et jolie! De plus, la tendance en ce moment est aux robes plus longues, ce qui rend la tâche de magasiner des robes appropriées pour le travail, beaucoup plus facile! Je vous suggère d'y aller dans des tissus et des coupes qui vous parlent et vous avantagent et d'avoir une option de « layering » comme un veston, un blouson en jeans ou une petite veste légère, afin de vous adapter à la température tout au long de la journée.

Comme toujours, l'essentiel est de se concentrer sur le confort, et ensuite jouer avec les tendances et les types de vêtements qui correspondent à votre personnalité. Ce n'est pas toujours aisé d'adapter notre garde-robe professionnelle aux changements de températures, mais avec un peu d'inspiration, c'est possible de le faire, et le faire bien!

Si tu as apprécié ce contenu, abonne-toi à nos réseaux sociaux!



Love, Claudia

THETFORD MINES 418 335-9121
DISRAELI 418 449-2602
SAINTE-MARIE 418 449-2602

setlakwe

www.setlakwemode.com

Soyez tendance & confortable



MATÉRIAUX DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Femmes



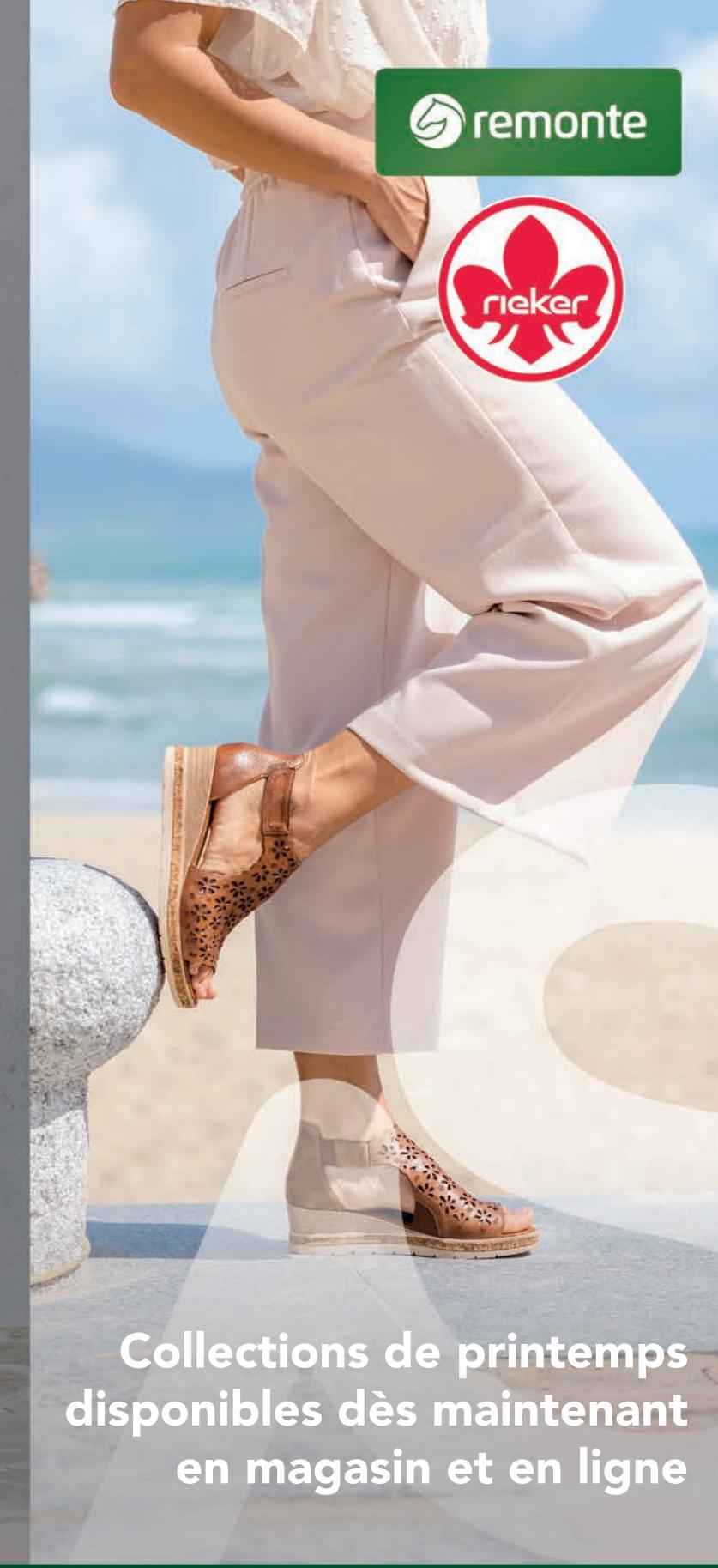
Hommes



THETFORD MINES 418 335-9121
DISRAELI 418 449-2602
SAINTE-MARIE 418 449-2602

remonte

riecker



Collections de printemps disponibles dès maintenant en magasin et en ligne

Madani Rings

Venez voir nos nombreuses nouveautés dans la collection de bagues pour hommes Madani! Madani se démarque depuis très longtemps par leur magnifique collection confortable et disponible dans divers métaux tels que le tungstène, le cobalt, la céramique, l'or et le platine! Vous voulez briller? Offrez-vous un de leurs modèles avec une bonne qualité de diamants blancs ou noirs. De plus, ils sont garantis à vie, vous ne pouvez trouver mieux! Tous les modèles sont également disponibles sur notre application ou notre site WEB!



Téléchargez notre application
pour profiter de nos promotions !

Carte-cadeau offerte en magasin et en ligne.

FAITES-VOUS PLAISIR À FAIRE PLAISIR !

Nouveautés du printemps

UNE FOULE D'IDÉES-CADEAUX POUR LA FÊTE DES MÈRES

Tous ces produits sont disponibles sur notre application ou notre site WEB dans diverses couleurs ou longueurs, ainsi que 3000 autres produits pour femmes.



- 1 - Montre Bering en acier inoxydable avec garantie de 25 ans, verre saphir - **229 \$** - 18226-334
2 - Nouveauté! Montre Maserati en acier inoxydable avec garantie de 2 ans, 5ATM de résistance à l'eau - **325 \$** - 8853147507
3 - Collier de perles d'eau douce 7-7.5 mm, fermoir en or 14K - **209 \$** - NWK107/16
4 - Boucles d'oreilles de la collection Reign en argent .925, zircon cubique - **179 \$** - R2ARDS000P
5 - Pendentif de la collection ELLE en argent .925 plaqué en or rose 18K, zircon cubique - **189 \$** - R0LBRJ0646
6 - Boucles d'oreilles RNB en or 10K, 20 diamants I1-H/I pour 0.06 carat - **349 \$** - 13-0410080Y

DIRIGEZ-VOUS SUR NOTRE PAGE dès le 1 mai
pour participer à *notre concours de la fête des Mères*

805, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines / **418 338-1826**

Fortier
Bijouterie design
Parce que vous êtes unique

Enfin le printemps et l'été arrivent!

Vive la chaleur et les couleurs pâles!

La mode printemps 2023 sera marquée par des tendances audacieuses et des motifs éclatants. Les couleurs vives comme le rose, le jaune, le mangue et le vert sauge seront à l'honneur, tandis que les silhouettes seront à la fois décontractées et élégantes.

Les chaussures à bout rond seront l'une des tendances les plus en vogue de la saison. Cette forme de bout rappelle les années 90 et apporte une touche de sophistication à n'importe quelle tenue. Ces chaussures seront disponibles dans une variété de styles, notamment les escarpins et les chaussures à talon compensé. Elles seront incontournables, offrant un style rétro et chic qui se mariera parfaitement avec des robes midi ou des pantalons larges.

Soulier Piccadilly : 99.98 \$

Bourse Colab : 69.98 \$

Les sandales à plateforme seront également très populaires au printemps 2023. Elles offrent une alternative confortable aux talons hauts, tout en ajoutant de la hauteur et de l'allure à n'importe quelle tenue. Les sandales à plateforme se déclinent dans une variété de



couleurs et de matériaux, particulièrement le cuir, la suédine et le denim.

Sandale Ersax : 109.98 \$

Bourse Manocchio : 89.98 \$

Les chaussures à talons carrés seront par ailleurs très tendance pour la saison printanière, offrant une alternative élégante aux chaussures de sport. Les couleurs pastel seront très présentes dans les collections, apportant une touche de douceur et de romantisme à la tenue.

Soulier Piccadilly : 104.98 \$

Bourse Colab : 94.98 \$

En somme, la mode printemps 2023 offre une grande variété de chaussures élégantes et confortables pour les femmes. Des chaussures à bout carré aux sandales à plateforme et aux mules délicates, il y en a pour tous les goûts et tous les styles. Les consommatrices pourront ainsi trouver chaussures à leurs pieds tout en restant tendance et confortables.



Marie-Charlyne Breton T.P.
Orthésiste-Prothésiste
Clinique & Laboratoire
Orthopédiques des Appalaches



UN STYLE À VOTRE IMAGE



Chaussures mode / Aides à la vie quotidienne / Orthèses plantaires
Bas support (vêtements compressifs) / Chaussures orthopédiques (Femme B D EE - Homme jusqu'à 6E)

58, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines | 418 335-3118 | bonpiedbonoeil@cable.ca

Avez-vous
votre carte
boni bon oeil ?



BOUTIQUE
BON PIED
BON OEIL
cliniqueorthoappalaches.ca

Prendre soin de sa peau, mais pourquoi?

Je trouve que c'est un sujet délicat et souvent banalisé. Certaines verront cela comme du fla-fla, une dépense inutile, une perte de temps. Et si c'était autre chose, et si c'était tout simplement que tu n'es plus habituée de prendre du temps pour toi, de te donner du love. Tu penses à tout le monde avant toi... C'est ce que je constate trop souvent. Nous sommes toutes confrontées dans notre quotidien au stress, à la pollution, aux radicaux libres, d'où l'importance de donner le meilleur à notre peau pour la garder en santé et surtout pour garder son capital jeunesse. Pour rester jeune, la peau doit être rééduquée, plutôt que d'être surtraitée.



je te proposais qu'on fasse équipe. Si je t'offrais mon soutien et mon accompagnement étape par étape pour ta routine beauté personnalisée, à la maison, et cela même si tu habites loin, même si tu ne viens pas à ma clinique, même si tu as ton esthéticienne.

Tu choisis quoi?

1. Tu continues ta routine mal adaptée pour toi et tu continues à abandonner trop souvent et à espérer avoir des résultats un moment donné.
2. Tu me fais confiance en adaptant ta routine avec ma boîte à outils, afin d'obtenir enfin les résultats que tu souhaites avec une approche qui va complètement changer la manière de prendre soin de toi et d'améliorer ton mieux-être!

Nathalie Boulanger
Complice Beauté Mieux-être



MÉTHODE SELF-LOVE

Un accompagnement en ligne pour aider les femmes de 45 ans et plus à obtenir des résultats pour régler des problématiques sur leur visage et à se sentir bien dans leur corps et leur esprit. Avec mon programme personnalisé, vous recevrez une boîte de produits de grade médico-esthétique pour vous aider à améliorer votre routine Self-Love. Mais plus que cela, vous bénéficieriez également de mon expertise en matière de soins holistiques pour vous guider. Si vous êtes prête à vous engager dans une approche de votre bien-être, je serais ravie de vous guider dans ce voyage. N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus et pour réserver votre place.

IMAGINE QUE TU RETROUVES

- | Une peau lisse, ferme et plus tonique | Un teint éclatant, harmonieux
- | Un ovale du visage redessiné et raffermi | Un regard lumineux, moins fatigué
- | Une diminution des rides (contour de la bouche, yeux, front, joues, cou...) | Une atténuation des cernes, des poches, des rougeurs, des taches pigmentaires

PRIX SPÉCIAL DE LANCEMENT - Informez-vous!



Ma mission : inspirer
les femmes à se redécouvrir
Visage-Corps-Esprit

Nathalie Boulanger
418.427.2240
horizonbeautésante.com
111, 11^e Av. Sud, East Broughton



Horizon
BEAUTÉ SANTÉ
.com

Mag a testé

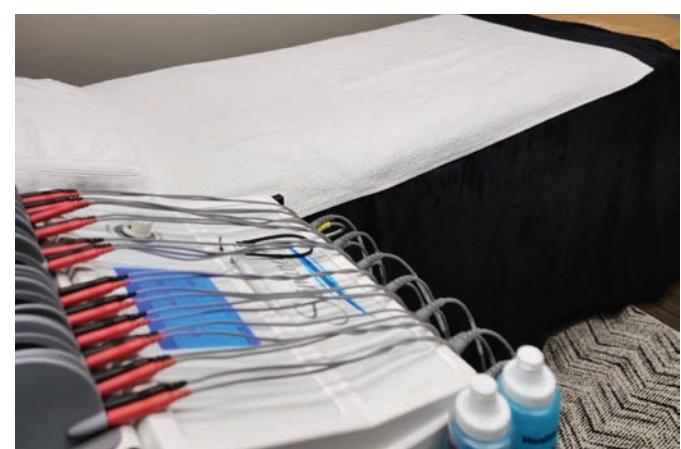
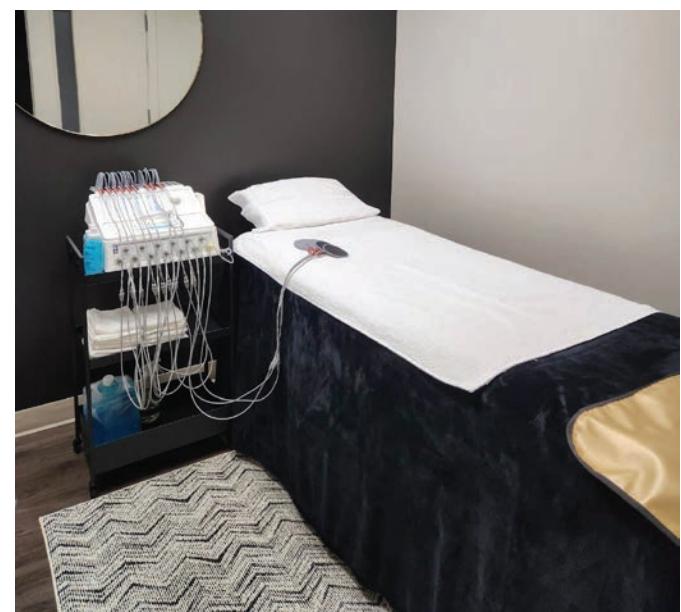
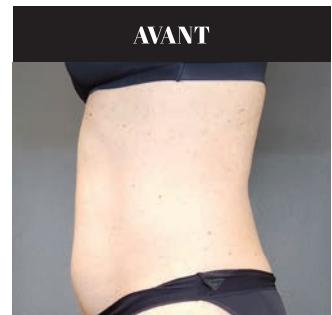
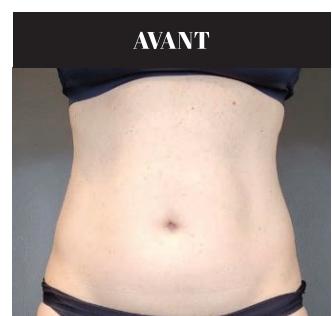
Slimwave partie 2

Par Stéphanie Perreault

Lors de la dernière parution, celle de mars, je vous ai dressé les grandes lignes des bienfaits du soin Slimwave ainsi que mes résultats après 5 séances, qui étaient déjà considérables. Je voulais tester un traitement complet de 10 rendez-vous d'une heure, pour maximiser les résultats de cette méthode.

Comme à chaque rencontre, Laurie Lambert, infirmière clinicienne spécialisée en médico-esthétique et technicienne en soins de corps, m'a accueillie tout sourire. Il est important pour moi que je porte une certaine confiance à la personne qui me donne un soin du genre où je me présente vulnérable et vêtue que de sous-vêtements. Je n'ai ressenti aucun jugement, ce qui me permettait de profiter du moment sans aucun malaise.

Comparativement aux 5 premières séances, je me suis permis de tester mes limites au maximum pour la seconde moitié du traitement. J'ai demandé d'augmenter un peu plus le niveau des électrodes à chaque rendez-vous. En plus de la couverture chauffante qui active le processus, je terminais l'heure en sueur. J'avais vraiment l'impression que le traitement était de plus en plus efficace. Je tiens à noter que la perte de gras et le raffermissement étaient mes deux objectifs durant les 10 semaines totales. Je sais que les autres bienfaits comme l'amélioration de la circulation lymphatique et sanguine, la détoxication du corps et la stimulation du système immunitaire sont bénéfiques pour mon corps, mais ce que je peux affirmer aujourd'hui, ce sont les résultats visuels avant et après l'expérience.

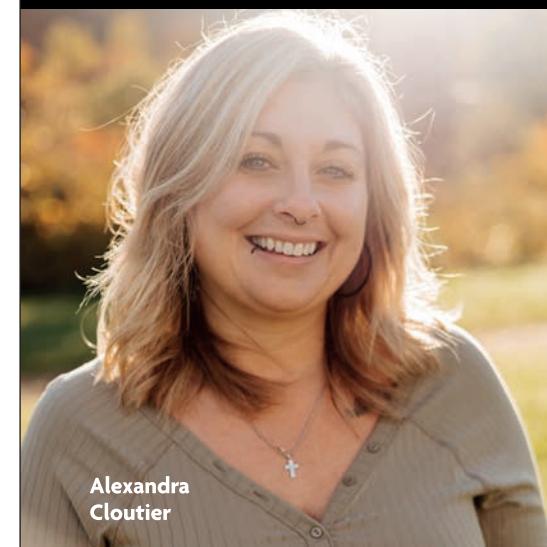


Je suis réellement satisfaite et surprise de voir de si beaux résultats. Je réalise que, malgré mes efforts quotidiens au niveau tant de mon entraînement physique que cardiovasculaire, il y a des zones sur lesquelles le gras s'est accumulé avec la grossesse et les années, et qu'il est difficile de s'en départir. Le Slimwave a grandement aidé à faire disparaître ces accumulations graisseuses et me voilà avec une taille plus définie, un raffermissement des zones traitées et un amincissement abdominal (photo de côté).

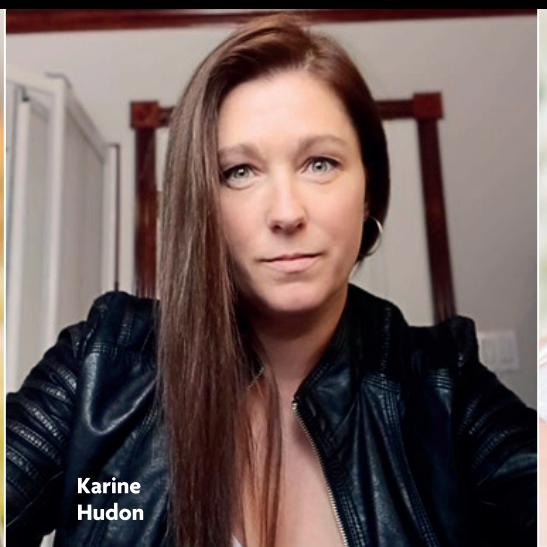
J'étais sceptique, oui. Je ne le suis plus. À voir mes résultats, je ne peux que confirmer que 10 séances de Slimwave apportent de réels résultats. Il est recommandé de refaire quelques séances, une à deux fois par année. Je le mettrai à mon agenda. Je veux conserver cette silhouette qui rejoint la mission principale de cette belle entreprise : être une source d'inspiration pour éveiller ce que plusieurs perdent au fil du temps, l'amour de soi.

Clinique Èvaderme

Pour information et consultation : 819 352-8466



Alexandra Cloutier



Karine Hudon



Claudya Laflamme

Trente ans et pleine de vie, je suis en parfait amour avec le travail que j'ai la chance de faire depuis maintenant plus de 2 ans. Je me décris comme étant une photographe de famille parce que c'est ce qui me tient le plus à cœur dans la vie. Je fais donc des séances familiales ainsi que des séances de couple, de maternité et même des séances de nouveau-né.

En 2022, je me suis découvert 2 nouveaux amours, les naissances (oui oui, vous avez bien lu!) ainsi que les mariages. Je suis une personne très proche de ses émotions, je les vis à 100 % et j'adore d'autant plus capturer les vôtres en vous faisant profiter de l'opportunité de les vivre.

Si vous n'avez pas encore trouvé votre photographe pour votre mariage, je veux simplement dire qu'il me reste 3 samedis disponibles et que vers la fin avril, j'irai faire une formation à Paris...

Je m'appelle Karine Hudon, 43 ans. Coiffeuse et passionnée par le bien-être des gens depuis 23 ans, j'ai décidé de me lancer avec Monat, il y a environ 3 ans.

J'ai fait le saut puisque j'avais confiance en leurs produits haut de gamme, les ayant moi-même testés! En quoi sont-ils différents? Ils sont sains, sécuritaires, véganes, non testés sur les animaux et surtout, ils donnent des résultats incroyables, peu importe la problématique.

En utilisant des produits adaptés à leurs besoins et en ayant de la constance, mes clients sont plus que satisfaits. Ma famille aussi les adore! Tout le monde les utilise et j'en suis très heureuse!

Je suis fière de faire partie de cette communauté et de pouvoir aider les gens à améliorer cet aspect de leur vie!



MONAT

XCLAF
DESIGN

acl.photographe@gmail.com | 418 281-1305
alexandracloutierphotographe.com

kayahudon@hotmail.com | 418 333-6636
karine_hudon.mymonat.com

info@xclafdesign.com | 418 333-0834
xclafdesign.com



9263-1217 Qc inc.
RBQ: 5649-4867-01

Et
Travaux
Pamaka



Ouverture le 1^{er} mai !
Venez découvrir nos belles variétés.

Terre | Compost | Arbustes | Annuelles | Tourbe | Confections originales
Vivaces | Arbres | Aménagement paysager | Excavation | Déneigement

418 427-2817 | 4331, route 112, East Broughton | Suivez-nous sur [f](#)



Ça sent le printemps !
Mettez de la couleur dans votre vie
et dans celles de vos proches.

Arrangements de fleurs naturelles & artificielles | Boutique-cadeaux
Ballons gonflés à l'hélium | Bouquets personnalisés pour événements spéciaux
Mariage | Anniversaire | Baptême | Naissance | Événement corporatif | Funérailles

418 427-3639 | 508, 10^e Avenue Sud, East Broughton | Suivez-nous sur [f](#)

FLEURISTE
Raymonde

Spécial
VÉHICULES



Kia Niro PHEV 2023



Le tout nouveau Kia Niro PHVE 2023 vient de faire son apparition sur le marché. Cette deuxième génération a été complètement redessinée, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Ce véhicule hybride rechargeable est disponible dans une seule version par le constructeur coréen et j'ai eu le plaisir de le conduire pour un essai routier.

À l'extérieur, le véhicule a une belle apparence avec ses feux de jour à DEL, au style géométrique. Sur le côté de la porte arrière, on remarque un conduit d'air qui donne un certain cachet, sans oublier les feux arrière en forme de boomerang qui donnent un petit look sportif. Vous avez un choix de sept couleurs différentes.

Quant à la mécanique, le Niro est doté d'un moteur de 1.6 litre qui développe 180 chevaux et 195 livres-pieds de couple et d'une batterie de 11.1 kWh avec une autonomie électrique de 55 km. Elle retrouve sa pleine charge en 2 h 45 sur une borne de niveau 2 (240 volts) quand elle est complètement déchargée. Si vous optez pour une borne de niveau 1 (120 volts), le temps de recharge sera plus long. Le véhicule est aussi équipé d'une transmission automatique à double embrayage à six vitesses et d'une traction avant.

Lorsque vous roulez, vous avez trois modes de régénération de la batterie et également trois modes de conduite qui sont EV où le véhicule est 100 % électrique, hybride ou automatique, alors que le moteur prend la relève de la batterie automatiquement, quand ça s'avère nécessaire, sans que vous ayez à vous en préoccuper. Mentionnons que le démarrage initial se fait en mode électrique.

L'habitacle du Niro hybride rechargeable est au goût du jour et à la fine pointe de la technologie avec écran tactile de 10,25 pouces qui vous permet d'accéder rapidement au navigateur, au système audio et à toutes autres fonctions du véhicule. Les sièges avant sont chauffants et ajustables, autant pour le conducteur que pour le passager. Le volant chauffant et le chargeur sans fil pour le téléphone intelligent sont aussi inclus.

Les sièges sont confortables tant à l'avant qu'à la banquette arrière. Comme la nouvelle génération a été allongée de quelques pouces,

les passagers arrière ont plus d'espace pour les jambes et bénéficient d'une source de chaleur et de deux connexions USB. Le coffre arrière a une capacité totale de chargement de 1805 litres quand les sièges arrière 60/40 sont rabattus et de 646 litres quand la banquette est en place.

L'aspect sécurité n'a pas été mis de côté pour autant avec l'assistance d'évitement de collision frontale et transversale arrière tout comme dans les angles morts ainsi que l'assistance de maintien et suivi de voie, sans oublier une alerte de présence d'occupant à l'arrière. Le régulateur de vitesse intelligent, la caméra de recul et sept coussins gonflables sont aussi inclus.

Pour ce qui est de son comportement routier, le Niro hybride rechargeable passe le test. Avec sa suspension avant de type MacPherson et multibras à l'arrière, le véhicule tient bien la route et demeure stable dans les courbes. En accélération, dans les endroits en pente, le moteur à essence vient pallier l'électricité si c'est nécessaire, de sorte que le véhicule n'est pas affecté par le manque de puissance.

Le prix du Kia Niro PHVE 2023 est de 40 856 \$, mais un rabais de 7 500 \$ provenant des deux paliers de gouvernement rend plus attrayant l'achat du véhicule. L'équipe de Kia Thetford vous invite à passer voir le nouveau Niro hybride rechargeable et d'en faire l'essai.



Pierre Nadeau
Journaliste

Les tout nouveaux Niro EV, PHEV & HEV



RÉSERVEZ LE VÔtre DÈS MAINTENANT - VENEZ EN FAIRE L'ESSAI



Notre équipe Kia Thetford



Bruno Bégin
DG, ventes & copropriétaire



Marco Labrie
Directeur adjoint aux ventes



Steve Champagne
Directeur services financiers



Jonathan Faucher
Directeur véhicules d'occasion



Frédéric Lessard
Conseiller aux ventes

877, rue Pie XI, Thetford Mines
418 334-1049 | kiathetford.ca



Kia Thetford

AVEC THETFORD **HONDA ET NISSAN** THETFORD, L'UNION FAIT LA FORCE!

2319, boulevard
Frontenac Est
Thetford Mines

418 338-3558
thetfordhonda.com



THETFORD
HONDA



Credit photo : Lynn Gosselin, Infiny Photo

777, boulevard
Frontenac Ouest
Thetford Mines

418 755-1545
nissanthetford.com



LE
**PARE-BRISE
SAUVE
DES
VIES!**

Votre pare-brise fait partie intégrante des trois composantes du SRS
(Système de Retenue de Sécurité) de votre véhicule.



vous êtes en **DANGER!**

**RÉPARATION DE VITRES D'AUTOS
REPLACEMENT DE PARE-BRISES
ACCESSOIRES D'AUTOS | ET PLUS...**



vitres d'autos
remplacement • réparation

2-1550, BOULEVARD FRONTENAC EST, THETFORD MINES **418 338-6961**

GRANDE PROMO

**SUR LES VÉLOS
À ASSISTANCE
ÉLECTRIQUE**



**VÉLO
E-ONE 5**

Moteur Mexus 350 Watts
Batterie 36 Volts

**RÉGULIER : 1699\$
PROMO : 1495\$**



**VÉLO
E-ONE
7H CITY**

Moteur Bafang 500 Watts
Batterie 48 Volts

**RÉGULIER : 2529\$
PROMO : 2029\$**

**DE 200\$ À 500\$
DE RABAIS
SUR LES VÉLOS EN
INVENTAIRE**

La promo se termine le 31 mai 2023



**Trottinette
Électrique
STRATUS**

Moteur 500 Watts
Batterie 48 Volts
Modes rapide et lent
Vitesse maximum 40 km/h

**RÉGULIER : 1495\$
PROMO : 995\$**





FORD F-150 2023

Offre au financement
à partir de 2.99%.

À l'achat sur modèles sélectionnés.
Offre valide jusqu'au 30 avril 2023.



VOTRE CONCESSIONNAIRE FORD À THETFORD



2186, rue Notre-Dame E., Thetford Mines | clicheauto.com | 418 335-9131

ÊTES-VOUS PRÊT POUR LA BELLE SAISON?

Cette année, on passe l'été sur l'eau!



3670, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines

418.423.5517 | MERCIERMARINE.COM



Fondation Pauline-Grenier



La maladie d'Alzheimer atteint la personne dans ce qui lui est le plus précieux : sa personnalité et son âme. Elle détruit lentement, de l'intérieur, ce que cette personne a représenté pour sa famille, ses proches et ses amis tout au long de son existence. La mémoire s'efface tranquillement, et cette vie devient un lointain souvenir pour la personne atteinte et une douleur sans nom pour celles et ceux qui la côtoient au quotidien.

La Fondation Pauline-Grenier vise donc à offrir aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et hébergées à la Maison Myosotis, résidence spécialisée pour cette clientèle, un environnement de qualité empreint de chaleur humaine et de dignité leur permettant de vivre le plus sereinement possible chaque journée, une à la fois.

Lors du décès de madame Pauline Grenier, une de ses filles, Carmelle Martineau, a fait le vœu d'honorer sa mémoire en mettant sur pied une résidence dédiée exclusivement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans la grande région de Thetford, de les accompagner dignement jusqu'à leur dernier souffle et d'apporter un soutien à leur famille.

Tout aussi ébranlé par le décès de sa grand-mère Pauline, et son affection toute particulière envers les personnes âgées, le fils de Carmelle, Mathieu Vincent, a pris le relais à la direction et à l'administration de la Maison Myosotis, dans le respect de sa mission et soutenue depuis maintenant cinq ans par la Fondation Pauline-Grenier.

Mission de la Fondation Pauline-Grenier

La Fondation vient en soutien aux résidents de la Maison Myosotis de Thetford, accueillant les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Sa mission est donc :

- D'offrir à ses résidents le bien-être nécessaire pendant la progression de la maladie dans un environnement de qualité;
- De procurer un niveau supérieur de soins et de services avec un personnel adéquatement formé et des ressources matérielles spécialisées, à la fine pointe de la technologie, et répondant à leurs besoins.

Moyens

La Fondation Pauline-Grenier, afin de soutenir sa mission, vise différentes interventions avec des objectifs clairs, raisonnables et réalistes. Ces derniers sont de :

- Soutenir les familles dont le parent est atteint de la maladie.
- Mettre sur pied un conseil d'administration représentatif, guidé par le souci constant du bien-être des personnes hébergées à la Maison Myosotis.

Toute l'équipe
La Fondation Pauline-Grenier

Art de VIVRE



2023 TOURNOI DE GOLF
16 JUIN

AU CLUB DE GOLF ET CURLING DE THETFORD MINES

Inscrivez-vous !

Thetford

GOLF CLUB
DE THETFORD MINES

INSCRIPTION OU INFORMATION :
VILLETHETFORD.CA
418 335-2981, POSTE 306

NOUVEAUTÉS
PARCOURS GOURMAND ET ANIMATION SUR LE TERRAIN

LOTERIE SANITAIRE FORTIER
5 000 \$ À GAGNER

S'aimer commence par se prioriser

À travers le quotidien, métro-boulot-dodo, le travail, les enfants, la routine, le désir de performer, d'être à la hauteur, d'être parfaite, comment faire pour se garder une place importante dans notre vie?

Se prioriser va bien au-delà d'un rendez-vous chez la coiffeuse ou chez l'esthéticienne. Se prioriser, c'est s'offrir de la douceur. Est-ce que tu sais comment t'offrir de la douceur, toi? Pour la plupart de mes clientes, la réponse est non : triste réalité, n'est-ce pas?

À travers la vie, on ne sait plus ce qui nous fait du bien, du plaisir. Nous sommes plutôt dans l'attente que les autres prennent soin de nous. Ces attentes non comblées créent plutôt un vide encore plus grand en toi, ce vide que bien souvent, tu vas tenter de combler par la nourriture.

Se prioriser, c'est s'offrir de la douceur, pas seulement par de délicates attentions, mais par une douceur intérieure, en relâchant la performance et les jugements. Tous les jugements que tu portes sur toi engendrent aussi un grand vide en toi.

Se prioriser, c'est prendre le temps de poser le regard vers l'intérieur, de prendre soin de tes émotions, de t'occuper de ton jardin intérieur. C'est en responsabilisant ton bonheur que tu vas changer ta vie.



Es-tu prête à prendre soin de ton jardin intérieur?
Es-tu prête à devenir la personne la plus importante de ta vie?

Claudine Pépin
La Méthode Love me

Tu es à une décision près de changer ta vie!

Informé-toi sur ma prochaine cohorte

J'accompagne 12 femmes durant 12 semaines en rencontres Zoom. Si tu es prête à te connaître, à t'accepter et t'aimer sans condition, je t'invite à **réserver un appel gratuit** afin de savoir si ma méthode convient à tes besoins.

Claudine Pépin

claudinepepin.com
info@claudinepepin.com
450 776-8590

claudinepepin.com

LA MÉTHODE
Love me



Le contrôle coercitif, comment l'identifier ?

La vie est remplie de règles, et dès le jeune âge, nous apprenons que si nous les transgressons, nous risquons de devoir en subir les conséquences. Souvent, nous appliquons les règles de façon instinctive; boucler sa ceinture de sécurité avant de prendre la route est devenu un geste machinal. Pour s'assurer de suivre les règles, il est primordial de les connaître. Il est plus facile de se retrouver à travers des changements au niveau du code criminel ou du code de la route par exemple, car changer les lois nécessite un processus long et ardu et les nouvelles règles seront largement diffusées avant d'être appliquées.

Le contrôle coercitif est la privation de la liberté par l'imposition de multiples règles par le conjoint contrôlant. Au-delà des comportements de violence du conjoint, il y a tout ce qui est invisible. Invisible, mais bien réel, et la peur motive la femme à s'y conformer. Elle doit constamment essayer de s'adapter, car de nouvelles règles font régulièrement leur apparition. Fréquemment, elle découvre les règles uniquement après les avoir transgressées. Elle n'enfreint pas les règles pour provoquer son conjoint, mais parce qu'elle ignorait qu'un tel comportement était réprimé par son conjoint. Tout est sujet à provoquer une crise : elle a discuté avec sa voisine, sa robe est trop courte, elle rentre en retard du travail ou elle donne trop d'attention aux enfants.

S'il y a rupture, l'ex-conjoint peut surveiller les allées et venues, bombarder son ex de messages textes et d'appels, lui faire des menaces. Certaines femmes en viennent à croire que c'est plus simple de revenir en couple, qu'elles réussiront ainsi à calmer leur conjoint et à avoir quelques moments de répit.

Longtemps centrée sur la sécurité des femmes, la violence conjugale devrait être abordée dans tous les impacts que cette problématique leur impose. La privation de leur liberté est un élément majeur à considérer, d'où l'importance d'identifier le contrôle coercitif.

La Gîtee

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

Crains-tu les réactions de ton partenaire si certaines règles ne sont pas respectées?
T'empêches-tu de faire des choses que tu aimes?
As-tu le sentiment de « marcher sur des œufs »?

Si tu as répondu oui à l'une de ces questions, nous pouvons t'aider.

Toutes les femmes ont droit au respect, à l'autonomie et à la liberté.

Tous les services de La Gîtee : maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, sont gratuits, confidentiels et offerts 24/7.

PARLE-NOUS : 418 335-5551 | intervenantes@lagitee.ca | lagitee.ca



La Gîtee

Le Kaffé'Yé



Le Kaffé'Yé est un plateau de travail pour les gens vivant avec une déficience intellectuelle ou avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA), une initiative chapeautée par l'Association Renaissance des Appalaches. Une idée qui mijotait dans la tête de Jessika Lacombe, la directrice générale de l'association, depuis un certain temps. « J'y pensais depuis 2018 et c'est en juin 2022 que ça a commencé pour les 40 ans de l'association. »

Avec ce projet d'innovation sociale, une première dans la région, Jessika Lacombe voyait une opportunité pour les membres de s'épanouir. « C'est toujours aux personnes différentes de se forcer à être comme les autres. Moi, c'est le contraire que je veux faire comprendre aux gens. Les forcer à venir nous voir et à s'adapter aux personnes différentes qui sont peut-être plus lentes au service et à l'apprentissage, mais qui ont toujours aussi grand cœur. »

C'est en 2019 que la directrice générale a commencé à parler de son idée au conseil d'administration de l'organisme, mais ce n'est que deux ans plus tard, après la pandémie et un congé de maternité, que le projet s'est mis en branle. Le premier pas à faire, c'était de trouver un local. « On m'a proposé le local dans lequel nous sommes présentement, mais je me disais que c'était impossible en raison des coûts de location et des rénovations à faire. Cependant, le propriétaire de l'immeuble, dont la famille avait déjà eu une ressource avec des personnes ayant une déficience intellectuelle, avait à cœur notre projet et il nous a laissé le local à moindre coût, ce qui a fait qu'on a pu le louer et le rénover avec l'aide de partenaires financiers. »

Le choix d'ouvrir un petit café découle d'une raison bien particulière. « C'est qu'on ne voulait pas dédoubler le restaurant à côté de nous et les commerces qui œuvrent dans un créneau similaire. On s'est associés à des partenaires de Thetford qui nous aident dans le prêt-à-manger, ce qui permet de faire vivre à nos gens un plateau de travail idéal. On est allés dans le plus simple au départ parce qu'avec ces personnes, il faut vraiment y aller le plus lentement possible, étape par étape. » Au Kaffé'Yé, vous avez la possibilité de prendre un café, accompagné d'une viennoiserie, ou l'assiette formule déjeuner. On propose également un menu pour le repas du midi qu'on peut déguster sur place ou emporter.

Dans le petit local contenant 24 places assises, c'est une vingtaine de membres de l'Association Renaissance des Appalaches, supervisés par une personne de l'organisme, qui se relaient dans des blocs de travail de trois heures du mardi au samedi. Quant au processus d'embauche, il a été fait sur une base volontaire des membres. « On a envoyé une demande à une cinquantaine de personnes et on y est allés avec celles qui ont répondu par l'affirmative. On leur a fait passer une entrevue avec un comité de sélection déjà acquis dans le but de leur faire vivre ce qu'est se trouver un emploi. »

Le Kaffé'Yé est situé au 54, rue Notre-Dame Ouest, au coin de la rue Dumais, il accueille les gens du mardi au samedi de 7 h 45 à 15 h 45, sauf le jeudi où les heures d'ouverture sont prolongées jusqu'à 20 h. Un arrêt vous convaincra.



Pierre Nadeau
Journaliste

Avril, mois de la santé buccodentaire

Les avantages d'avoir une bouche en santé

Joli sourire : Quoi de plus beau qu'une personne qui a un beau sourire? C'est comme un vêtement que vous portez tous les jours... de votre VIE! Si vous deviez porter le même chandail toute une vie, vous lui donneriez une attention particulière, le protégeriez de quelque façon que ce soit.

Confort : Des gencives saines sont rosées, résistantes et ne saignent pas en passant la soie. Des dents saines sont intactes et peuvent mastiquer les aliments sans douleur. En recevant des examens préventifs régulièrement, on s'assure de ne pas laisser notre dentition s'affaiblir et on a beaucoup moins de chances de vivre les douleurs extrêmes reliées aux abcès dentaires ou aux fractures.

Confiance en soi : C'est un phénomène que je remarque durant l'évolution des traitements d'orthodontie ou après avoir fait la pose de facettes. Au début des traitements, je vois un sourire timide, camouflé et l'attitude réservée qui l'accompagne. Comme un papillon qui sort de son cocon, on dirait que, plus le sourire s'embellit, plus les gens sourient et semblent à l'aise de rire et sourire sans retenue.

Alimentation : On considère souvent cela comme acquis, mais il faut parler avec des gens qui ont des prothèses dentaires pour réaliser à quel

point cela peut être contraignant d'avoir des dents manquantes.

Prévenir les maladies cardiovasculaires et contrôler plus facilement certaines maladies (ex. : diabète) : Notre bouche est le miroir de notre santé générale. Les recherches ont démontré les mauvais effets qu'une gencive malade peut causer sur notre état général. Une gencive saine serait même un ÉLÉMENT PROTECTEUR contre certaines maladies ou leur évolution. Par exemple, un diabète débalancé peut être causé par une maladie de gencive active. Souvent, le traitement et la guérison des gencives permettent à eux seuls de stabiliser le diabète.

Allez-y! Mordez dans la vie à pleines dents!

Mireille Lessard
Propriétaire
Centre Dentaire Mireille Lessard



Pourquoi la santé métabolique est-elle si importante?

Une bonne santé métabolique signifie que le corps peut digérer et absorber les nutriments des aliments, il en résulte une réaction chimique transformant les aliments en carburant pour nos cellules, tout en maintenant une glycémie et des taux de lipides sanguins et d'insuline stables. Cela se traduit aussi par le ralentissement des signes de vieillissement de l'âge biologique.

Peu de gens savent que notre fonction métabolique est affectée par le vieillissement. Le métabolisme influence les performances cognitives et le niveau d'énergie. Cette énergie est à la base de tout, du mouvement du corps à la pensée.

Pour avoir une santé métabolique optimale, il est impératif d'avoir une composition corporelle adéquate, un contrôle de la glycémie, une lecture de la pression sanguine normale ainsi que des résultats des taux de cholestérol et de triglycérides conformes. Saviez-vous que seulement 6,8 % de la population jouit d'une santé cardiométabolique optimale?

Être en bonne santé métabolique, c'est n'avoir aucune anomalie physiologique qui peut conduire à des maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer ou les maladies neurologiques. Cependant, des études démontrent que la majorité des individus sont en surpoids, présentent une glycémie ou un taux de lipides trop élevés, souffrent d'hypertension artérielle et, dans la plupart des cas, répondent oui à plusieurs de ces conditions.

Nous souhaitons tous vivre le plus longtemps possible, mais à quel prix? Depuis les dernières décennies, l'espérance de vie s'est prolongée, mais malheureusement, dans la maladie, la douleur et la souffrance. En résumé, être en déséquilibre métabolique provoque le vieillissement précoce.

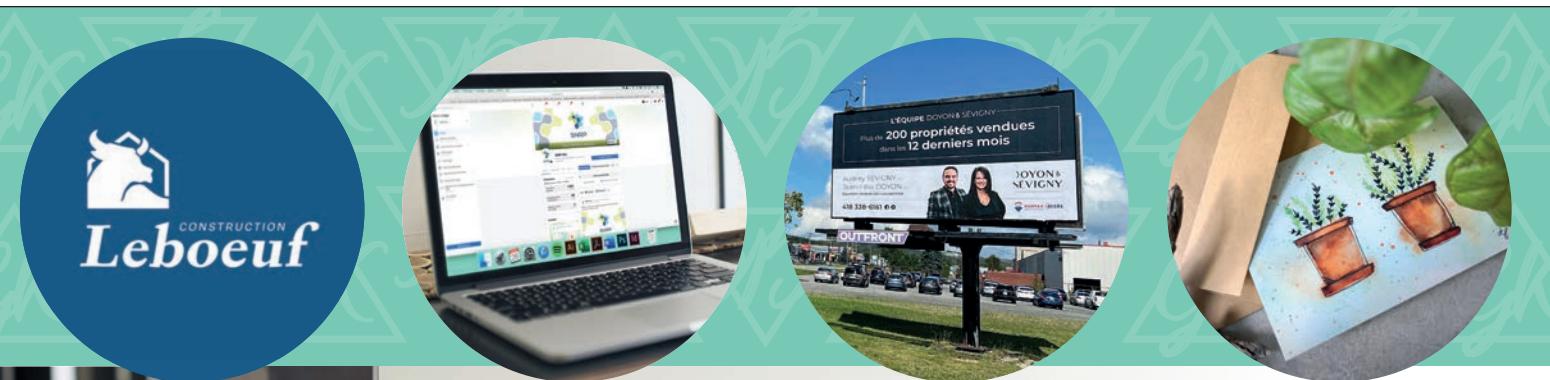
Il faut savoir qu'il y a des obstacles à la santé métabolique. Par exemple, les montées et les baisses de glycémie usent notre corps qui se fatigue plus

rapidement. Cela étant dit, la bonne nouvelle est qu'il est possible d'ajouter de la vie à nos années. Comment? Rappelez-vous que vos choix ont une grande influence sur votre santé globale. Il est plus que souhaitable de prendre les moyens pour rajeunir de l'extérieur vers l'intérieur. Ainsi, plus votre fonction métabolique sera forte et saine, plus vous obtiendrez les résultats recherchés. Je vous invite à changer ce qui vous empêche de jouir d'une vie pleinement épanouie. Est-ce le manque d'énergie, un surplus de poids, la variation de l'humeur, un manque de sommeil, une clarté mentale altérée, un niveau de stress trop élevé ou l'ensemble de ces réponses?

Avez-vous envie de vivre en santé? Il n'en tient qu'à vous de commencer aujourd'hui la première journée de votre nouvelle vie. Je peux vous guider, vous conseiller et vous supporter vers vos nouveaux choix de vie. Saviez-vous que notre nouvelle gamme MetaPWR est un ensemble de produits pour soutenir un mode de vie sain et un métabolisme en santé? Combiner l'utilisation de la gamme MetaPWR avec de bonnes habitudes de vie aura un impact majeur sur votre santé globale.

Caroline Michaud
La crinquée de la santé





**RÉSEAUX SOCIAUX ▾ LOGOS
CARTES D'AFFAIRES ▾ PAPETERIE
AFFICHES ▾ DÉPLIANTS ▾ PUBLICITÉS
OUTILS PROMOTIONNELS
CRÉATIONS ORIGINALES**

KARELL FAUCHER | GRAPHISTE
418 334-6883
GRAPHIKA2018@GMAIL.COM

ON SE REVOIT AU
Spectacle 



42\$
Patrice Michaud
Vendredi 21 avril 2023 | 20h



57\$
Ste-Marie-la-Mauderne
Samedi 13 mai 2023 | 20h



59\$
Ladies Night
Dimanche 21 mai 2023 | 19h



47\$
Guy Nantel
Vendredi 9 juin 2023 | 20h



35^e SAISON
Spect'ART
SPECTART.CA

Horaire de la billetterie
LUNDI AU VENDREDI - 14H À 17H

418 755-1305 · **SPECTART.CA**
Polyvalente de Thetford Mines, 561, rue St-Patrick, Thetford Mines

Logos: Desjardins, Thetford, CALQ, Patrimoine canadien, Isabelle Lecours, PROMUTUEL ASSURANCE, HOTEL DU DOMAINE, plaisir 1955, 97.3, Raymond Chabot Grant Thornton, NUMÉRIQUE.ca

La CCITM prépare **deux grandes activités en avril!**

À cet effet, afin de bien combler les besoins en main-d'œuvre pour les entreprises, la CCITM, soutenue financièrement pour cette activité par le Gouvernement du Québec, tiendra le 20 avril prochain, la 16e édition de l'Événement Emploi. Le tout se déroulera au Centre de congrès de Thetford de 13 h à 19 h dans le but de permettre aux chercheurs d'emploi de trouver plus d'une trentaine d'entreprises présentes et offrant des postes de qualité. Vous êtes à la recherche de nouveaux défis ou d'un retour sur le marché du travail en tant que retraité? On vous attend afin de trouver l'emploi qui vous stimulera.

Dans un autre ordre d'idées, mais toujours au Centre de congrès, se tiendra le 26 avril, l'activité les Grands Exportateurs Corex. Pour en connaître davantage sur les opportunités d'affaires et sur la façon de développer leurs opérations aux États-Unis, les dirigeants d'entreprises sont invités à assister à une rencontre informative et interactive sous forme de table ronde.

Composé d'un avocat, d'un comptable, d'un consultant en immigration, d'un banquier, d'un courtier en assurances et d'experts en marketing, un panel de spécialistes américains en provenance de l'État de New York partagera de l'information et des conseils pratiques afin d'aider les PME québécoises à structurer et à augmenter l'efficacité de leurs démarches de développement de marché aux États-Unis.

En plus de répondre spécifiquement à leurs questions et de discuter de leurs projets d'exportations, ils échangeront entre autres sur les aspects fiscaux et

légaux, les assurances, le financement, la conformité douanière, la mobilité de la main-d'œuvre, le transport et la logistique, ainsi que sur les principaux défis liés à l'exportation aux États-Unis.

La deuxième partie de la journée sera consacrée à la série Les Grands Exportateurs COREX visant à mettre en valeur l'expérience d'entreprises exportatrices de différentes régions du Québec qui font rayonner l'ingéniosité et le savoir-faire québécois à l'étranger. Elles sont invitées à partager leur réalité et leur parcours avec leurs pairs, par le biais d'un panel animé par un chroniqueur économique de renom, soit M. René Vézina.

Les participants auront également l'occasion de prendre part à des échanges avec des experts sur des thématiques d'actualité liées aux enjeux économiques et commerciaux à l'échelle internationale.

Pour tout savoir : ccitm.com ou dg.ccitm@bellnet.ca.

Suzanne Lacombe
Directrice générale
CCITM & E2RT

Présentés par
ÉVÉNEMENTS COREX
Les corridors d'exportation de la FCCQ

LES GRANDS EXPORTATEURS

ÉDITION SPÉCIALE AVEC LES EXPERTS AMÉRICAINS

AU PROGRAMME

Atelier : Accélérateur d'affaires aux États-Unis
Midi-conférence : Les Grands Exportateurs COREX

26 avril 2023 | 9h00 à 14h00
Centre de Congrès, Thetford Mines

34 | LEMAG.CA | APPALACHES | AVRIL 2023

LEMAG.CA | APPALACHES | AVRIL 2023 | 35

Info-travaux 2023

Un été chargé pour les travaux publics!

Encore cette année, le Service des travaux publics, du génie et de l'environnement a du pain sur la planche puisque la liste de grands chantiers est importante. Le travail est déjà débuté à l'usine d'épuration de la Haute-Bécancour où un système de désinfection aux UV sera installé. Il s'agit d'une méthode efficace, et surtout écologique, de traiter les eaux usées afin de donner une meilleure qualité d'eau à la rivière Bécancour.

En plus de cet investissement majeur de près de 5 000 000 \$, les citoyens seront certainement heureux d'apprendre que la 9^e Rue Sud, le chemin du Lac-Noir, le chemin des Bois-Francs, la rue Notre-Dame dans le secteur du pont de la Fonderie, la rue du Golf et d'autres travaux sont au calendrier 2023.

Consultez notre « Info-travaux »

Afin de permettre aux citoyens de suivre l'avancement des grands chantiers, la Ville a créé la page « Info-travaux » sur son site Internet. Onze projets y sont répertoriés et des informations relatives à la date estimée du chantier, l'emplacement exact et le statut y sont présentées. Il est également possible de consulter, pour chaque onglet, une carte indiquant la zone des travaux. L'outil est disponible en page d'accueil de villethetford.ca, sous la pastille « Info-travaux 2023 ».

Collaboration citoyenne demandée

Chaque projet nécessite la collaboration des gens, et ce, à deux niveaux. D'abord, pour assurer la sécurité de tous, il est primordial de suivre les indications et la signalisation sur les chantiers. Nous sommes tout à fait

conscients que la fermeture des rues ou les détours pendant les travaux engendrent des désagréments, mais ces mesures sont nécessaires.

Ensuite, la collaboration des citoyens est demandée pour signaler les problématiques. Quand une personne constate un nid-de-poule ou une autre situation qui pourrait causer des bris ou constituer un danger, la meilleure façon est de transmettre une demande via l'application mobile « Voilà Signalement! ».

L'application est téléchargeable rapidement et est simple à utiliser. Il suffit de choisir la Ville de Thetford, de prendre une photo de l'endroit et de mentionner la problématique. La requête entre directement à nos bureaux et peut être traitée dans un court délai.

Il est également possible de le faire par téléphone au 418 335-2981.

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



Il n'y a pas d'âge pour accomplir un rêve

Faire preuve de persévérance signifie ne pas abandonner et foncer pour atteindre son but. Nous sommes persuadées que chacun d'entre vous a un rêve ou un but à accomplir. En général, il est facile de dire que c'est impossible. Il ne faut jamais dire jamais, tout est possible lorsqu'on le désire!

Nous souhaitons vous transmettre le message de courage que nous avons eu pour nous inscrire dans un programme de cégep qui nous intéressait et qui était un rêve pour nous. Oui, ça peut être angoissant parce qu'avec ce choix, on peut avoir l'impression de décider de nos quarante prochaines années, mais il ne faut pas avoir peur de sauter dans l'inconnu. Par exemple, déménager à Québec peut être inquiétant, mais c'est sortir de sa zone de confort.

Il est facile de dire que nos rêves sont irréalistes, mais il ne faut pas abandonner avant d'avoir essayé. Même si le programme que vous voulez entreprendre est très contingenté, qu'est-ce qui vous dit que vous n'allez pas réussir? Si votre métier de rêve est rare et que ce n'est pas en demande, personne n'a dit que vous n'allez pas avoir de travail. Donc, si vous le voulez, tout est possible!

Il est évident que chacun d'entre nous va rencontrer à maintes reprises des obstacles qui nous décourageront, mais l'essentiel est de toujours être en mode solution. On ne peut pas atteindre le sommet si on ne monte pas les marches. Par contre, ce n'est pas parce que l'on échoue une fois qu'il faut que notre rêve se termine. Il suffit de foncer encore plus loin en apprenant positivement de nos erreurs.

Seul, vous pouvez accomplir votre but, alors ne vous laissez pas décourager ou influencer par les gens autour de vous ni par les réseaux sociaux. Faites ce qu'il y a de mieux pour vous et soyez heureux dans ce que vous faites.

Saskia Bertrand-Demers
Magaly Couture-Lachance
Polyvalente de Black Lake



L'incorporation en immobilier, est-ce avantageux?

À la suite de ma dernière chronique qui traitait d'une solution passive pour l'investissement en immobilier, un entrepreneur de la région m'a contacté pour savoir s'il serait plus intéressant pour lui d'investir en immobilier par le biais de sa société ou personnellement. Bien qu'il faille analyser chaque situation au cas par cas, la réponse pourrait en surprendre plusieurs.

De façon générale, les entrepreneurs envisagent l'incorporation, entre autres, pour la possibilité de payer moins d'impôt. Eh bien, sachez que dans le cas du revenu locatif, ce n'est habituellement pas ce qui se passe. En fait, le revenu de location est généralement considéré comme un revenu passif et ce type de revenu est imposé à 50,17 %. Pour être considéré comme un revenu actif et ainsi imposé selon les taux inférieurs du revenu d'entreprise, il faut avoir tout au long de l'année plus de 5 employés à temps plein.

À l'inverse, si le revenu de location est gagné personnellement, il sera plutôt imposé à votre taux d'imposition marginal qui sera généralement plus bas.

Malgré tout, il reste quelques avantages à l'incorporation en immobilier. Par exemple, si la liquidité pour une mise de fonds est disponible seulement par l'entremise d'une société, il peut être préférable d'acheter l'immeuble à l'intérieur de la société plutôt que de verser un dividende imposable pour sortir l'argent de la société.

Il peut aussi y avoir un intérêt lorsque vous prévoyez transférer le parc immobilier à vos enfants ou si vous souhaitez vous regrouper à plusieurs in-

vestisseurs et faciliter des changements dans l'actionnariat sans nécessairement disposer des immeubles. Il peut aussi y avoir des raisons de protection d'actifs lorsque le niveau de risque est plus élevé puisque la société est une personne morale distincte de ses actionnaires.

En résumé, comme on le répète souvent, chaque situation est unique et doit être analysée individuellement, mais il reste que la décision d'incorporer un bien immobilier ne reposera généralement pas sur un avantage fiscal, mais plutôt pour en faciliter la gestion. Cet exemple rappelle encore une fois l'importance d'être bien conseillé et nous sommes justement là pour vous guider dans ce genre de décision, accompagné de vos conseillers juridiques et fiscaux.

Ce document contient des renseignements de nature générale seulement. Son but n'est pas de fournir des conseils juridiques, fiscaux ou de placements personnalisés, ni d'inciter le lecteur à acheter des titres. Éric Faucher est le seul responsable du contenu. Pour de plus amples renseignements sur ce sujet ou sur toute autre question financière, veuillez communiquer avec Éric Faucher.

Éric Faucher
Planificateur financier
Services Financiers Groupe Investors Inc.
Cabinet de services financiers



IG GESTION DE PATRIMOINE

Maude Chartier, B.A.A. 1-2-3

Lévi Asselin 1-2-3

Eric Faucher, B.A.A. 1-2-3-4

VOTRE BIEN-ÊTRE FINANCIER

- Fiscalité
- Placement
- Retraite
- Optimisation du patrimoine
- Transfert intergénération
- Transfert d'entreprise
- Don et philanthropie
- Gestion du risque

LA RÉFÉRENCE POUR VOS FINANCES

NOUVELLE ADRESSE | 1102, boul. Frontenac Est, Thetford Mines | 418 338-2736

Les marques de commerce, y compris IG Gestion privée de patrimoine, sont la propriété de la Société financière IGM Inc. et sont utilisées sous licence par ses filiales. Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance IGM Inc., cabinet de services financiers.

1 – Planificateur financier 2 – Représentant épargne collective 3 – Conseiller sécurité financière 4 – Conseiller assurance et rentes collectives

IG GESTION PRIVÉE DE PATRIMOINE

A
39 Assurancia

B
12-13 Bijouterie Fortier Design
14 Boutique Bon Pied Bon Oeil

C
7 Caroline Guay Clinique Médico-Esthétique
35 CCITM
18 Centre Jardin Et Travaux Pamaka
26 Cliche Auto Ford Thetford

F
17 Fem'Inspire
18 Fleuriste Raymonde

G
34 GraphiKa

H
15 Horizon Beauté Santé

I
37 IG Gestion Privée de Patrimoine
40 Infiny Photo

K
21 Kia Thetford
31 La Gîtee
30 La Méthode Love me

M
27 Mercier Marine Thetford Mines
25 Moto JMF

N
22-23 Nissan Thetford

O
8 Optométrie Gravel

R
38 Raccompagnement TM
2-3 Ruby Auto
Hyundai Thetford

S
11 Setlakwe Mode
34 Spectart

T
22-23 Thetford Honda
29 Tournoi de Golf 2023
Thetford Mines

V
24 VitrXpert vitres d'autos
Thetford Mines

ASSURANCIA
THETFORD

SAISON
2022-2023

Un énorme **MERCI** à tous
nos **PARTISANS** de nous avoir
suivis cette **SAISON**.

RACCOMPAGNEMENT TM
418 334-9827

Service de raccompagnement : party, mariage, réception et bar.
On vous ramène à la maison en toute sécurité.



Suivez notre équipe sur

THETFORD.LNAH.COM



« Ma mission est de vous faire rayonner, vous et votre entreprise. »



Votre portrait d'affaires est-il à jour et à la hauteur de vos ambitions?

Séance « branding » en accord avec votre image de marque, axée sur votre client cible, vos valeurs et votre mission d'entreprise. Contactez-moi !

418 331-2214 | lynn@infiny.ca
infinyphoto.ca

Votre allié pour votre image d'entreprise

infiny
 Photo 