

LE MAG 2000

**Maryssa
Lévesque**

Planificatrice
financière

*Être
libre*

Le mieux-être

AU COEUR DE NOS
PRÉOCCUPATIONS

L'équipe
Doyon
& Sévigny

LA
RÉFÉRENCE
À THETFORD

PLUS DE
200
TRANSACTIONS
EFFECTUÉES
DEPUIS 2025!



Jean-Félix
DOYON
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

Audrey
SÉVIGNY
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

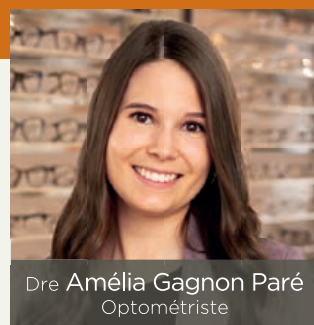
418 338-6161



**DOYON &
SÉVIGNY**
COURTIERS IMMOBILIERS RÉSIDENTIELS



Dre Laurie Gilbert
Optométriste



Dre Amélia Gagnon Paré
Optométriste



Dre Guylaine Gravel
Optométriste



Manon Vachon
Assistante, comptabilité



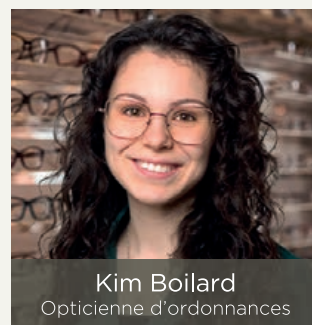
Audrey Lafleur
Opticienne d'ordonnances



Amélie Vachon
Opticienne d'ordonnances



Nancy Bédard
Opticienne d'ordonnances



Kim Boilard
Opticienne d'ordonnances



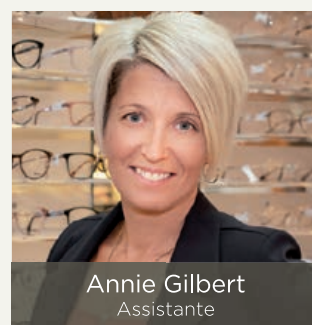
Danielle Bolduc
Conseillère



Marie-Claude Doré
Conseillère



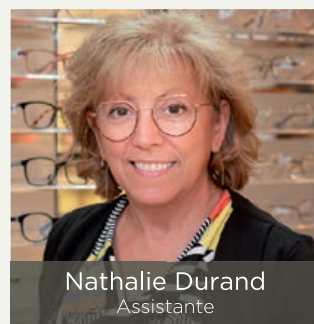
Mona Rodrigue
Conseillère



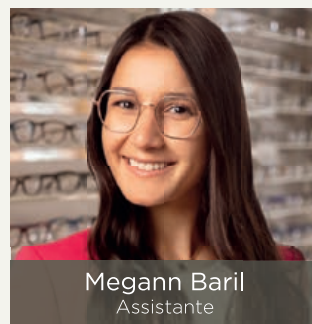
Annie Gilbert
Assistante



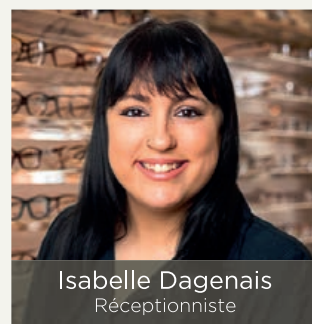
Jessica Lessard
Assistante



Nathalie Durand
Assistante



Megann Baril
Assistante



Isabelle Dagenais
Réceptionniste

PENSEZ AUX LENTILLES UN JOUR **Alcon**

OPTOMÉTRISTE RECHERCHÉ(E)

ÉQUIPE ENJOUÉE | CONDITIONS AVANTAGEUSES | HORAIRES FLEXIBLES



📍 THETFORD

Dans le top 5 des villes où l'indice du bonheur est le plus élevé selon le sondage Léger 2025.

55, RUE NOTRE-DAME OUEST, THETFORD MINES
418.338.5505 | optometriegravel.com

optométrie Gravel
on fait tout pour vos beaux yeux, avec expertise et passion

**Vous voulez pratiquer dans un bel
environnement à la fine pointe de la
technologie et avoir une vraie qualité de vie?**

ÉCRIVEZ-NOUS
guylainegravel@hotmail.com





MOT DE LA DIRECTRICE

ÊTRE LIBRE

Qu'est-ce que la liberté? Être exempt d'engagement? Être indépendant de fortune? Être sans attache? Le mot liberté a pris un tout autre sens dans ma vie depuis quelques années et c'est assurément ce que j'ai de plus précieux. La vraie liberté se trouve à l'intérieur de soi.

La dépendance est une prison, les relations toxiques un poison. Un travail qui rapporte monétairement, mais peu sur notre estime et notre désir de s'épanouir est une prison dorée. Le désir d'être libre est une grande quête. Parce que ça demande du courage, de l'amour de soi, beaucoup d'amour de soi. Quitter l'endroit, la personne ou se défaire d'une dépendance pour se rétablir, c'est commencer à être libre. Libre de faire ses propres choix.

Nous pouvons sans conteste être libres en couple, au travail et dans toutes nos relations. Nous pouvons être libres même si on ne voyage pas quatre fois par année. Nous pouvons être libres avec un salaire qui suffit à combler nos besoins. Nous sommes entièrement responsables d'être libres ou non. Tout part de soi et des choix que l'on fait.

La liberté, c'est comme une grande respiration qui ne finit plus. C'est dire non sans gêne, c'est essayer et peut-être se tromper, c'est alors se pardonner. Être libre, c'est recommencer et se dire qu'une autre leçon vient d'être apprise. C'est se lever le matin en se disant que la vie est belle et qu'on est prêt à vivre une nouvelle aventure, être libre, c'est donner son opinion, mettre ses limites. C'est partir, rester ou revenir. C'est s'écouter, écouter la petite voix qui nous parle et qui nous sert de boussole. Être libre, c'est aimer follement et se donner le droit de pleu-

rer doucement. Être libre, c'est quitter et laisser derrière ce qui n'est plus, pour laisser place au plus beau, au merveilleux. Être libre, c'est croire, c'est oser, c'est rire, c'est crier, c'est prier, c'est danser, c'est écouter de la musique jusqu'au petit matin et chanter si fort qu'on en perd la voix. Être libre, c'est beau, c'est infini.

Aujourd'hui, je suis libre. Je suis abstinent depuis sept ans, mais je suis vraiment libre depuis peu. J'ai fait des choix qui m'ont déchiré le cœur, mais nécessaires pour que je puisse prendre le chemin de la liberté. J'ai blessé et j'ai été blessée au passage, mais la découverte de qui je suis est le plus beau cadeau. Et à partir de maintenant, je ne peux plus reculer. Je ne peux plus aller à l'encontre de mes valeurs, ni de mes ambitions et surtout pas de mes rêves. Je suis libre, heureuse et joyeuse et je suis la seule responsable de cet état.

Je vous souhaite d'être libres, de ressentir ce grand souffle intérieur qui nous remplit le cœur et qui nous permet d'affronter les travers que la vie met sur notre route. Je vous souhaite de vous aimer assez pour choisir la liberté.

Stéphanie
xx

L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



Karell Faucher



Leah Morin



Jocelyne Dumas



Gaetan Fortin



Mélanie Bibeau



Frédérique Binet

LE MAG 2000

FONDATEUR

Jacques Abran

DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

ADMINISTRATION

Alexandra Abran

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

PHOTOGRAPHIE

Leah Morin,
Leah Photographe : 418 334-9242

MISE EN BEAUTÉ

Frédérique Binet, La Suite : 418 335-2733
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

630, 9^e rue Nord,
Thetford Mines (Québec) G6G 5K1
Téléphone : 418 814-8172
stephanie.perreault@mag2000.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 2025



SOMMAIRE

Septembre 2025

SPÉCIAL MIEUX-VIVRE

- 12 Tendances automnales 2025
- 14 Grandir avec les changements : les défis de la vie et les outils pour les traverser avec l'intervention des animaux
- 16 Les félures dentaires
- 17 Vous cherchez une solution à votre perte de cheveux?
- 18 Le sommeil : un pilier essentiel de la santé
- 19 Aerowalk Ultra-lite : redéfinir la mobilité avec élégance et sécurité
- 21 Démystifier le maquillage permanent : naturel, sécuritaire et adapté à toutes
- 22 Quand le décor devient source de mieux-être... avec Essenss
- 23 Qu'est-ce que Murmures d'âme?
- 24 25 ans d'expertise en esthétique et massothérapie
- 25 Un parcours de passion et de beauté
- 26 Quand le corps nous parle
- 27 Se libérer pour mieux avancer
- 28 Equus Libertas
- 30 Quand le lieu de travail devient source de motivation et de bien-être

ART DE VIVRE

- 32 Comment économiser sur votre assurance habitation?
- 35 Journées de la culture 2025 : laissez-vous emporter par la beauté de l'art!
- 37 Comprendre le RREGOP
- 38 De nouvelles aventures vous attendent chez Asmodee

La Maison Funéraire de l'Amiante offre une gamme complète de services funéraires contemporains de grande qualité, à la hauteur des attentes de sa clientèle membre et non membre. Elle se démarque par son approche humaine et professionnelle dans le plus grand respect de ses familles.

Faites confiance à nos professionnels dévoués!

653, rue Pie XI, Thetford Mines
418 338-2676



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



TENDANCES AUTOMNALES 2025

Créées par Mélanie, chef cosméticienne

QUELLES SONT LES TENDANCES MAQUILLAGE POUR CET AUTOMNE?

Voici la chronique tant attendue, celle qui répondra à la fameuse question que mes clientes me demandent chaque jour en ce moment : quelles sont les tendances maquillage pour cet automne? Je réponds à tout cela dès maintenant.

LE TEINT

Cette saison, le teint mat signe son grand retour. Par contre, on ne parle pas ici d'un teint mat figé ou plâtreux. La tendance se nomme « peau de nuage ».

C'est donc un aspect mat qu'on réussit à faire en ajoutant une fine couche, très fine, de poudre fixatrice. Ce que l'on veut comme résultat, c'est un effet vaporeux, mais qui a quand même de l'éclat. Surtout, ça ne doit pas être terne. Ainsi, le secret est dans l'application et la quantité.

LES JOUES

Petit changement au niveau du fard à joues. On délaisse l'effet liftant de la dernière saison où on appliquait les fards en remontant vers les tempes. Le placement revient plutôt directement sur le milieu de la joue comme si on avait fait une promenade au grand air. On privilégie les teintes roses pour l'effet bonne mine. Si votre blush est en crème, vous pourriez même l'utiliser comme baume à lèvres.

LES YEUX

Le changement est subtil, il est dans le trait de crayon. Celui-ci devient minimaliste, alors votre œil de chat doit être plus fin et même presque seulement appliqué au coin de l'œil. Il doit être subtil.

LES LÈVRES

Les rouges à lèvres de l'automne 2025 seront audacieux et élégants. Rouge vin profond, chocolat chaud en passant par les nuances nude. On peut le choisir mat, mais attention à ce qu'il ne craque pas. On préfère la transparence, c'est parfait aussi. En résumé, mat, vinyle, transparent, peu importe, mais choisissez des couleurs chaudes. Eh oui, le crayon à lèvres est de retour et il se porte un ton ou deux plus foncés que le rouge à lèvres. Mais attention, ce n'est pas nécessairement pour tout le monde. Il faut adapter les tendances et c'est à ce moment-là que nous pouvons vous guider.

LES ONGLES

Exit les beiges. Cette saison, on reste dans le neutre, mais cette fois-ci plus chaud et plus terreux. Les teintes à privilégier : le terracotta, le moka, le bordeaux, le vert foncé, le marine et le rouge foncé. Ça vous permet plusieurs styles, je pense.

Alors voilà, j'ai choisi quelques photos pour vous inspirer!

Passez en succursale pour découvrir notre sélection d'idées de maquillage!

Mélanie xoxo



« En tant que planificatrice financière, j'apporte des repères clairs et rassurants afin que mes clients puissent vivre leur présent en paix et préparer leur avenir avec confiance. »

Spécial MIEUX-VIVRE



MANNEQUIN

Maryssa Lévesque
Planificatrice financière

COIFFURE

Frédérique Binet,
Salon La Suite

MAQUILLAGE

Mélanie Bibeau, chef
cosméticienne, Jean Coutu
boulevard Frontenac,
Thetford Mines

STYLISME

Stéphanie Perreault

PHOTO ET IDÉE ORIGINALE

Leah Morin,
Leah Photographe

GRANDIR AVEC LES CHANGEMENTS :

les défis de la vie et les outils pour les traverser avec l'intervention des animaux

Les nouveautés et transitions ont toujours été pour moi des moments de découverte. Vulnérable, j'ai réalisé à quel point certains aspects de ma personne étaient différents, uniques et que ceux-ci influençaient la manière dont je vivais les changements, possiblement comme toi ou ton enfant.

On va se le dire, être neurodivergent ce n'est pas toujours évident!

Ces étapes - rentrée scolaire, nouveau milieu, nouveau job, déménagement, séparation - peuvent être excitantes pour toi, mais aussi intimidantes, envahissantes, voire épuisantes pour nous... et cela ne paraît pas dans le visage. On ressent parfois de l'anxiété, de l'incertitude ou ce sentiment de ne pas correspondre à ce qui est attendu.

Mais, pourquoi n'utiliserions-nous pas ces occasions pour apprendre à nous adapter, à persévérer, à reconnaître nos forces et à accueillir

nos différences comme des richesses?

Inspirées de nos séances de zoothérapie, ces petites stratégies peuvent aider à apprivoiser les changements. Prenez un moment pour :

- Respirer par le ventre comme notre méthode lapinou;
- Créer un rituel de bien-être et un espace de transition tel le hérisson;
- S'ancrer dans nos sens comme les chats (odeur, lumière, musique, couverture, etc.);
- Franchir un saut à la fois comme avec nos poneys;
- Célébrer les petites victoires (on le fait bien avec les chiens, pourquoi pas pour soi).

Ces émotions que nous vivons nous poussent à grandir, à trouver des stratégies, à mieux nous comprendre et à avancer. Partager ce chemin avec un animal permet d'explorer de nouvelles manières de vivre et

de se connecter aux autres. On apprend à accepter nos particularités et à s'aimer.

Pour l'automne, je vous souhaite un doux moment de découverte avec vous-mêmes et vous invite à venir nous rencontrer au Centre!



Magali Thivierge
Centre L'empreinte du bonheur



SUIVI AVEC ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ (AVEC OU SANS ZOOTHERAPIE)
INTERVENTION EN ZOOTHERAPIE (INDIVIDUEL OU GROUPE) **AVEC PETITS ANIMAUX OU CHEVAUX**
PROGRAMMES ÉDUCATIFS ET DÉVELOPPEMENT DE SOI (SUR MES TRACES, DÉFIS PONEYS, CHEVAL CÉLESTE)
LECTURE ASSISTÉE PAR L'ANIMAL 🐾 **PRÉVENTION DES MORSURES**
CAMP DE JOUR 🐾 **JOURNÉES PÉDAGOGIQUES ET SEMAINE DE RELÂCHE**
CONFÉRENCES ET FORMATIONS 🐾 **VISITE DU CENTRE** 🐾 **FOURNISSEUR IVAC**
 ADAPTÉ À TOUS TYPES DE CLIENTÈLES - ÉVALUATION DES BESOINS ET PLAN D'INTERVENTION

MAGALI THIVIERGE

418 281-3387
 empreintedubonheur@outlook.com
 Centre L'empreinte du bonheur



Crédit photo : Leah Morin

LIFTING SANS CHIRURGIE

Paraître plus jeune sans injections

LIFTING HIFU
ULTRASONS FOCALISÉS DE HAUTE INTENSITÉ EFFICACE (LIFTING SANS CHIRURGIE)

Traite le relâchement cutané du visage et du corps, crée des fils microtenseurs sans intervention chirurgicale. Rehaussement des paupières, du bas du visage, et des

Vieillissez avec élégance



PROLIFT RF
MICRO-AIGUILLAGE PAR RADIOFRÉQUENCE

Stimule la production naturelle de collagène et d'élastine, permettant de raffermir la peau, diminuer les rides et les cicatrices, améliorer la texture de la peau, les rougeurs, les taches brunes, les pores de peau, le teint et l'élasticité cutanée. Aide l'acné active.



CENTRE DE SANTÉ
Stéphanie Grondin

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT :
418 281-3154

Les fêlures dentaires

Aujourd'hui, les gens conservent leurs dents de plus en plus longtemps, voire toute leur vie. Voilà une bonne nouvelle! Mais d'un autre côté, on observe plus fréquemment un symptôme relié au vieillissement des dents, soit les fêlures dentaires.

Causes : le stress quotidien portera plusieurs d'entre nous à serrer, grincer des dents ou mordiller des objets durs. De plus, il faut comprendre que si certaines dents ont été enlevées, les dents qui restent doivent obligatoirement travailler plus fort qu'elles ne le devraient et s'exposent à un vieillissement prématuré.

Le plus souvent, les fractures surviennent sur des dents qui ont été fortement restaurées. Plus le plombage est gros, plus les parois de dent restantes seront minces et faibles. Ce sont ces parois qui ont tendance à craquer puis à casser.

ÉVOLUTION :

1- *Fissures* : elles sont minimes, indolores et sur la surface externe de l'émail. On en voit

souvent sur les dents adultes. Elles ne progresseront pas nécessairement et la majorité n'ont pas besoin d'être traitées.

2- *Fêlures* : lorsque la pointe d'une dent est affaiblie, elle peut fêler. Elle devient douloureuse à la mastication (choc électrique). Elles sont difficiles à diagnostiquer, car on ne les voit pas sur la radiographie. On les voit parfois à l'œil, à la caméra intraorale ou avec un test spécifique. Elles évolueront en fracture, mais il est difficile de prédire où se dirigera la ligne de fêlure. C'est à cette étape que la dent doit être traitée afin de stopper la craque et de renforcer la dent. Une couronne est souvent l'option idéale.

3- *Fracture coronaire* : on l'observe lorsque la fêlure progresse et que la craque se termine en haut du niveau de la gencive. La dent peut être réparée, parfois avec le besoin d'un traitement de canal si le trait de fêlure a passé trop près du nerf.

4- *Fracture radiculaire* : quand la fêlure progresse vers le centre de la dent, c'est la racine

qui craque et malheureusement la dent doit être enlevée...

Votre dentiste pourra vous aider à les diagnostiquer et à choisir le traitement approprié au besoin.



Dre Mireille Lessard
Dentiste propriétaire
Centre Dentaire Mireille Lessard



VOUS CHERCHEZ UNE SOLUTION à votre perte de cheveux?

Quarante-trois ans, deux enfants, un DEC en Arts et technologie des médias, puis un doctorat en médecine en poche; treize ans plus tard, après bien des gardes d'urgence et d'hospitalisation, je complète une formation qui me permet enfin de marier mes deux passions avec une nouvelle pratique : la médecine esthétique.

En janvier 2024, j'ai rejoint l'équipe de la Clinique Boutique Gløe de Thetford pour offrir mon expertise auprès de la clientèle de Chanel Couturier et Kim McCrea, les copropriétaires. La popularité des soins grandissant, j'ai ajouté une offre en chirurgie mineure esthétique (grains de beauté, kystes, kératoses, etc.). Puis, j'ai remarqué une inquiétude grandissante des gens envers leur perte de cheveux, l'alopecie étant une raison de consultation de plus en plus fréquente en médecine. En 2025, les gens prennent soin de leur santé, de leur apparence, vivent plus

vieux et veulent garder leurs cheveux, mais sans avoir toutefois le budget ni l'intérêt d'aller en greffe.

La cause de l'alopecie est souvent un mélange de génétique, d'hormones, de stress et d'autres facteurs. Certaines solutions existent, plus ou moins efficaces, parfois avec des effets secondaires tels certains médicaments ou produits capillaires, et nécessitent un engagement à long terme. D'autres sont à base d'injections et sont plutôt douloureuses. Une nouvelle technologie est apparue sur le marché canadien il y a deux ans, elle s'est démarquée par une absence complète de douleur, et par des résultats rapides et remarquables après quelques séances seulement.

À l'aide d'ultrasons, on peut rendre la barrière capillaire perméable, ce qui permet à un sérum breveté, approuvé Santé Canada et composé de facteurs de croissance, d'acides

aminés, de peptides et d'autres vitamines, de se rendre à l'intérieur du follicule, d'améliorer la croissance du cheveu et de l'ancrer pour en éviter la chute.

Lors de votre consultation, j'évalue votre état de santé, celui de votre cuir chevelu, je prescris des tests de laboratoire au besoin si je doute d'une maladie sous-jacente. Puis, grâce à une caméra dotée d'intelligence artificielle, je suis en mesure d'évaluer s'il vous reste des follicules, de mesurer votre densité capillaire actuelle ainsi que le diamètre des cheveux. Je pourrai ensuite vous conseiller sur le meilleur traitement à vous offrir.

Les consultations en repousse capillaire seront gratuites tout l'automne 2025 à la Clinique Gløe de Thetford.

Dre Cindy Bouchard
Gløe



Offrez à votre enfant le sourire Invisalign® qu'il veut

Renseignez-vous
auprès de votre docteur
concernant les options
de paiement flexibles
disponibles.

31, boulevard Frontenac Est
Thetford Mines
418 335-5440
dentistthetford.com



La seule
équipe certifiée
Invisalign
gold de toute
la région!



Nouveau service



UNE SOLUTION PERMANENTE À LA PERTE DE CHEVEUX

Résultats 1 mois post deuxième traitement. Avec consentement des patients. Aucune garantie de résultat. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.



Venez me rencontrer à la Clinique-Boutique Gløe
683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines | cliniqueboutiquegløe.com

581 333-0853 | cbouchard82@icloud.com | @drecindybouchard



CLINIQUE/BOUTIQUE
D'ESTHÉTIQUE



Dre
Cindy
Bouchard

LE SOMMEIL : un pilier essentiel de la santé

Souvent négligé dans nos modes de vie moderne, le sommeil joue pourtant un rôle fondamental dans le maintien d'une bonne santé. En moyenne, un adulte a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Cependant, selon plusieurs études, une large part de la population dort bien en dessous de ce seuil, avec des conséquences notables sur l'organisme.

Le manque de sommeil affecte directement les fonctions cognitives : concentration, mémoire, prise de décision... tout devient plus difficile lorsque le cerveau n'a pas eu le temps de se régénérer. Mais les effets vont bien au-delà du mental. Sur le plan physique, un sommeil insuffisant augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, et même de certains cancers. Le système immunitaire est également affaibli, rendant le corps plus vulnérable aux infections.

À l'inverse, un sommeil de qualité favorise la réparation cellulaire, l'équilibre hormonal et la régulation du stress. Il contribue aussi à stabiliser l'humeur, réduisant les risques de dépression et d'anxiété.

Face à ces enjeux, il devient crucial de réévaluer le sommeil dans notre quotidien. Éteindre les écrans avant de dormir, adopter des horaires réguliers, créer un environnement propice au repos... autant de gestes simples qui peuvent avoir un impact profond sur notre bien-être général.

En conclusion, dormir n'est pas une perte de temps, mais un investissement précieux pour la santé physique et mentale. Ignorer ce besoin fondamental, c'est fragiliser tout l'équilibre du corps. Il est temps de replacer le sommeil au cœur de nos priorités.



Toute l'équipe
Matelas orthopédique

AEROWALK ULTRA-LITE : redéfinir la mobilité avec élégance et sécurité

Le déambulateur Aerowalk Ultra-lite se distingue comme une véritable révolution dans l'univers des aides à la marche. Conçu pour répondre aux besoins des personnes recherchant à la fois confort, stabilité et autonomie, il combine une technologie de pointe avec un design moderne et raffiné. Loin de l'image traditionnelle et parfois austère du déambulateur, l'Aerowalk Ultra-lite propose une solution élégante et pratique pour accompagner le quotidien.

Sa structure en aluminium léger et résistant offre une maniabilité remarquable. Facile à plier et à transporter, il se range aisément dans le coffre d'une voiture ou un espace réduit à la maison. Grâce à ses roues robustes et à son système de freinage sécurisé, l'utilisateur bénéficie d'une stabilité optimale, que ce soit sur un plancher lisse, un trottoir

ou même un terrain légèrement accidenté.

L'ergonomie est au cœur de sa conception. Les poignées ajustables permettent de l'adapter à la taille de chaque utilisateur, réduisant ainsi les tensions au niveau du dos et des épaules. Le siège intégré, muni d'un dossier confortable, offre la possibilité de se reposer à tout moment, transformant l'Aerowalk Ultra-lite en un véritable compagnon de confiance lors des sorties prolongées. Un panier ou sac de rangement discret est également prévu, facilitant le transport d'objets personnels, d'épicerie ou de petits achats quotidiens.

Au-delà de sa fonctionnalité, ce déambulateur mise sur l'esthétique. Ses lignes épurées, ses finitions soignées et la variété de couleurs disponibles contribuent à redon-

ner fierté et confiance à l'utilisateur. Marcher avec l'Aerowalk Ultra-lite, c'est choisir non seulement la sécurité et le confort, mais aussi un style qui reflète la vitalité et l'élégance.

ORTHÈSE **ORTHÉSISTE**
PROTHÈSE **PROTHÉSISTE**

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



Notre mission

Concevoir des matelas ergonomiques et innovants qui soutiennent parfaitement le corps et améliorent la santé physique et mentale à travers un meilleur sommeil.



Le confort rêvé !

PASSEZ NOUS VOIR EN BOUTIQUE!

4277, route 112
East Broughton
418 427-2222

NOS HEURES D'OUVERTURE

Lundi au mercredi 8h à 17h
Jeudi 8h à 20h
Vendredi 8h à 17h
Samedi 9h à 12h

AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE AUTONOMIE ET CONFORT

Le déambulateur Aerowalk Ultra-lite allie design, praticité et innovation. Plus qu'un simple outil de soutien, il devient un partenaire de mobilité qui inspire confiance et liberté.



Avez-vous votre carte boni bon oeil ?



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

« Je vous reçois dans ma clinique pour vous offrir des soins et conseils pour rehausser votre beauté naturelle. »

NOUVEAU SERVICE OFFERT À MA CLINIQUE

La technologie innovante d'Emsella : la solution pour l'incontinence et la santé sexuelle



Crédit photo : Leah Morin

Soins du visage > Peelings chimiques > Photofacial > IPL

Laser > Fractionnel > Massothérapie

Venus Viva : fractionnel et radiofréquence visage et corps

BBL HERO : photorajeunissement et photoépilation > Laser Triton : épilation laser

KARINA LESSARD

Spécialiste en soins du visage
Technicienne en laser et IPL

102, rue Lacerte, Thetford Mines

418 332-4212 - SUIVEZ-MOI SUR



DÉMYSTIFIER LE MAQUILLAGE PERMANENT : naturel, sécuritaire et adapté à toutes

Le maquillage permanent fait de plus en plus parler de lui, mais il reste parfois méconnu ou associé à des idées préconçues. Beaucoup imaginent encore des sourcils trop foncés ou des lignes figées. Or, les techniques d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec celles d'il y a 15 ans. Le but n'est plus de transformer, mais de sublimer la beauté naturelle.

Concrètement, le maquillage permanent consiste à introduire des pigments dans les couches superficielles de la peau à l'aide d'un appareil spécialisé. Contrairement au tatouage, les pigments sont conçus pour s'estomper avec le temps, permettant ainsi des retouches et des ajustements au fil des années.

Cette évolution est un véritable avantage, puisqu'elle offre la liberté d'adapter la cou-

leur et la forme selon les changements du visage ou des tendances.

Les applications sont variées : sourcils poil à poil ou poudrés pour redessiner une ligne harmonieuse, eyeliner discret pour intensifier le regard, ou coloration des lèvres pour un effet frais et uniforme.

Ces services répondent aux besoins de personnes actives, de mamans pressées, de sportives, ou de celles qui souffrent de perte de poils due à une condition médicale.

La sécurité demeure au cœur de la pratique : hygiène stricte, matériel stérile et pigments de haute qualité garantissent une expérience sécuritaire. Le choix de la technicienne est donc primordial. Regarder les formations suivies, l'expérience et les

photos de réalisations aide à faire un choix éclairé.

En somme, le maquillage permanent n'est pas une mode passagère, mais un allié du quotidien. Il permet de gagner du temps, de retrouver confiance et de mettre en valeur ce que chaque visage a d'unique : sa beauté naturelle.

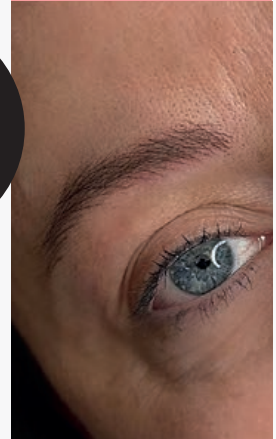
Laurence Jacques
LJ Beauté



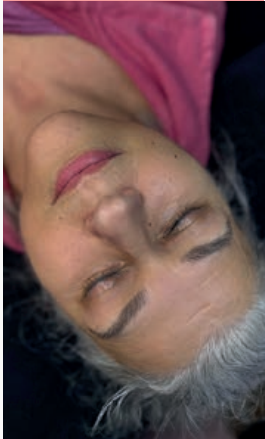


Réservez votre consultation **GRATUITE**

LAURENCE JACQUES



SOURCILS POIL À POIL FRAIS FAIT



LIP BLUSH & SOURCILS POIL À POIL GUÉRIS



LIP BLUSH GUÉRI

DISRAELI
418 281-3200

SUIVEZ-MOI SUR

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS





Quand le décor devient source de mieux-être... AVEC ESSENSS

Le décor, ce n'est pas seulement une question d'esthétique. C'est une porte ouverte sur nos émotions, un langage silencieux qui influence notre quotidien sans qu'on s'en rende toujours compte. À la boutique Essenss, nous croyons que la beauté qui nous entoure a un pouvoir réel sur notre mieux-être.

Un centre de table personnalisé, une lanterne qui brille d'une douce lumière, une chandelle, un diffuseur, une bruine d'ambiance qui répand une odeur réconfortante ou un arrangement floral sur son bureau au boulot, chacun de ces détails peut transformer une pièce en un lieu où l'on se sent bien. Le décor crée une ambiance et l'ambiance nourrit nos émotions : apaisement, créativité, magie, douceur. Ainsi, ces émotions façonnent nos journées et influencent notre bien-être intérieur.

À la maison, ces petites attentions transforment nos espaces de vie en refuges chaleureux. Dans

une entreprise, elles peuvent contribuer à une atmosphère positive, inspirante, qui favorise la motivation et la créativité ainsi que le bien-être des employés et des clients. Le mieux-être, ce n'est pas seulement prendre soin de soi : c'est aussi s'entourer de beauté, d'éléments qui nous inspirent et nous rappellent de relaxer, de sourire, de ressentir et de se souvenir...

À LA MAISON : CRÉER UN COCON QUI NOUS RESSEMBLE

Notre maison est notre refuge. C'est l'endroit où nous rechargeons nos batteries, où nous partageons des moments précieux avec nos proches. Le décor y joue un rôle essentiel.

Un bouquet coloré posé sur la table de cuisine, une couronne saisonnière sur la porte d'entrée, le café du matin dans une tasse soigneusement choisie, un coin lecture décoré de fleurs séchées et d'une bougie parfumée, relaxer dans un bain avec un savon artisanal sous le scintil-

lement d'une lanterne... ces petites attentions font toute la différence. Elles transforment une maison en véritable havre de paix.

EN ENTREPRISE :

UNE AMBIANCE QUI INSPIRE

Le mieux-être ne concerne pas uniquement la sphère personnelle. De plus en plus d'entreprises comprennent l'importance d'un décor réfléchi pour leurs employés et leurs clients.

Un espace de travail agrémenté d'éléments décoratifs crée une atmosphère positive et stimulante. Les employés s'y sentent mieux, plus motivés et les clients perçoivent immédiatement l'attention portée aux détails. Un décor soigné, chaleureux et vivant devient un atout certain.

Marie-Josée Fontaine
Boutique Essenss



À LA BOUTIQUE ESSENSS, CHAQUE CRÉATION FLORALE ET CHAQUE OBJET DÉCORATIF SONT PENSÉS POUR APPORTER UNE TOUCHE D'ÉMOTION, UN SOUFFLE DE SÉRÉNITÉ, UNE ÉTINCELLE DE MAGIE.

Essenss, c'est l'art d'un décor qui fait du bien. Essenss... des fleurs et du bonheur!



418 281-9063

156, Notre-Dame Ouest
Theftord Mines



Qu'est-ce que Murmures d'âme?

Murmures d'âme est né de cette foi intérieure inébranlable en la vie. Après une traversée qui m'a ramené au cœur - la perte, la guérison et ce rappel simple : « nous sommes ici pour aimer » - j'ai choisi d'ouvrir un espace où l'on dépose ce qui pèse et retrouve ce qui porte.

Ma mission est humble et claire : tenir la lampe au creux des passages, laisser la douceur œuvrer et raviver la lumière quand elle faiblit. Ici, on marche plus lentement, on écoute la rivière en soi, on respire, on met des mots, on pose des gestes simples qui réconcilient.

On m'a murmuré que je pouvais trouver ce que je cherche - et guérir - en descendant dans mon cœur. Murmures d'âme, c'est ce geste au quotidien : revenir en présence, accueillir les vagues, honorer le lien avec celles et ceux que nous aimons - vivants ou partis - et redonner une place au sacré dans nos vies. Lorsque cela résonne, j'ouvre aussi une écoute intuitive - là où l'invisible touche le visible - pour laisser naître clarté et paix.



Depuis les premiers pas, j'ai accompagné des personnes et des familles en deuil ou en transition, animé des ateliers, offert des temps d'écoute, de méditation et de rituels doux, partagé des mots et des images qui invitent à la paix. Chaque rencontre est unique : je ne propose ni recettes ni promesses - seulement une présence entière et attentive et des repères tendres pour traverser. Tout se fait simplement, au rythme de la personne, avec une écoute humaine qui laisse se déposer ce qui doit l'être. J'avance aussi auprès des proches aidants et des équipes qui cherchent des repères simples pour prendre soin d'eux.

Ces pas-là, nous les faisons ici ou à distance, en français comme en anglais, toujours dans le respect du rythme, de la confidentialité et de la dignité de chacun. Parce que l'amour, même dans l'ombre, continue de vivre en nous.

Si vous sentez l'appel, je vous accueille comme vous êtes. Marchons un bout de chemin ensemble : déposer, respirer, se souvenir... repartir un peu plus léger.

Antonin Perron
Murmures d'âme



ENVIE D'UN ESPACE DOUX POUR APPRIVOISER CE PASSAGE?

MES SERVICES

- | Rencontres individuelles (deuil, transition, fin de vie, proche aidant)
En ligne / présentiel lorsque possible
- | Cercles & ateliers : apprivoiser le deuil, rituels simples, gestes doux
- | Accompagnement de familles et d'équipes : temps d'écoute, repères, célébrations symboliques

Antonin Perron

St-Gabriel-de-Valcartier
antonin@murmuresame.com
613 218-6388
Suivez-moi sur



« Murmures d'âme »

25 ANS D'EXPERTISE

en esthétique et massothérapie

MASSO-KINÉSITHÉRAPIE ET DRAINAGE LYMPHATIQUE

Avec plus de 25 ans d'expérience en esthétique et 20 ans en massothérapie, j'offre des soins complets et personnalisés, alliant beauté, bien-être et expertise thérapeutique. Ma spécialisation en masso-kinésithérapie, dont le drainage lymphatique, me permet d'intervenir pour vous aider à améliorer l'apparence de la peau et aider à la récupération post-chirurgie esthétique.

CELLULITE ET RAFFERMISSEMENT CUTANÉ

Pour optimiser les résultats, j'utilise les produits professionnels Vagheggi, notamment Fuoco et Sinecell, en synergie avec le drainage lymphatique.

CES SOINS SPÉCIALISÉS :

- stimulent la microcirculation;
- raffermissent les tissus;
- éliminent les toxines;

- réduisent visiblement la cellulite;
- procurent une sensation immédiate de légèreté.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE : POUR FAVORISER VOTRE CONVALESCENCE APRÈS UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Après l'abdominoplastie, la liposuccion ou un lifting, le drainage lymphatique peut favoriser la récupération de votre convalescence, diminuer l'œdème, diminuer l'inflammation et prévenir les adhérences, en complément du suivi médical.

UNE APPROCHE FONDÉE SUR L'ÉCOUTE ET LES RÉSULTATS

Chaque soin est adapté à vos besoins : objectif esthétique, suivi thérapeutique ou simple moment de détente. Mon engagement repose sur l'écoute attentive, les résultats immédiats et le professionnalisme.

Avec mes années d'expérience je suis en

mesure de vous offrir des soins de qualité et sur mesure.



Anne Labrecque
Esthétique massothérapie Anne



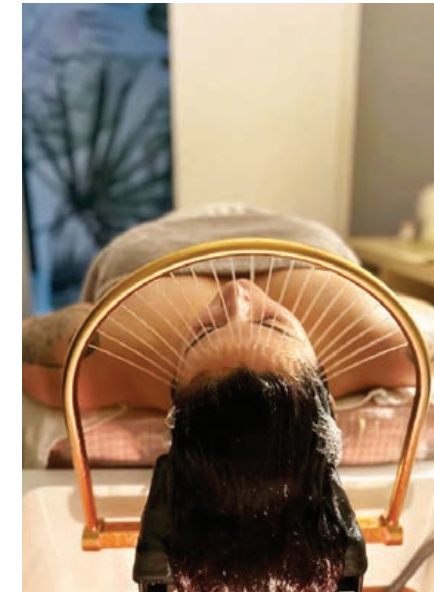
UN PARCOURS

de passion et de beauté

Depuis 25 ans, j'ai le privilège d'exercer un métier qui me fait vibrer : la coiffure. Vingt-cinq années à créer, transformer, écouter, embellir..., mais aussi à accompagner des femmes et des hommes dans les moments importants de leur vie. Être coiffeuse, c'est bien plus que manier des ciseaux ou des pinces : c'est transmettre de la confiance, de la lumière et du bien-être. Aujourd'hui, en tant que copropriétaire du Studio Grandi Ose, je continue d'évoluer dans ce monde de beauté, avec toujours la même passion et le même désir d'offrir le meilleur.

LE HEAD SPA, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Dans la continuité de ce parcours, j'ai découvert une véritable révélation : le Head Spa. Ce rituel de détente venu d'Asie est bien plus qu'un simple soin capillaire. C'est une expérience sensorielle complète qui apaise le corps et l'esprit. Grâce à des mas-



sages précis et enveloppants, le Head Spa stimule la circulation sanguine, soulage les tensions, réduit le stress et favorise un cuir chevelu sain.

Chaque séance est une invitation au lâcher-prise. On s'allonge, on ferme les yeux et on se laisse guider par les gestes doux, les senteurs délicates et la sensation de légèreté qui s'installe peu à peu. Les cheveux revitalisés retrouvent force, éclat et vitalité, mais au-delà du visible, c'est un bien-être profond qui se fait ressentir.

Le Head Spa, c'est s'offrir une parenthèse pour soi. Un moment pour ralentir, respirer et se reconnecter à l'essentiel.

Karine Hudon
Studio Grandi Ose



Esthétique
massothérapie
Anne

Votre bien-être et votre beauté **sont mes priorités**

Masso-kinésithérapeute | Esthétique | Électrolyse

- Technicienne en soins des pieds spécialisés (diabétique, cors, corne, ongles incarnés, mycoses)
- Soins du visage
- Pose d'ongles (Gel, UV ou résine)
- Épilation à la cire et au sucre
- Thermocoagulation

101, rue Monfette Est, Thetford Mines (à même le Renaissance) | 418 334-1905



Anne Labrecque

PROPRIÉTAIRE

NOUVEAU SERVICE

VENEZ FAIRE L'ESSAI DU HEAD SPA.

Un rituel de détente, une expérience sensorielle complète qui apaise le corps et l'esprit.

COIFFEUSE & AMOUREUSE DU «BLOND»



STUDIO GRANDI OSE

564, rue St-Paul
Thetford Mines
(secteur Black Lake)
418 423-2005



Karine.hudon.98

Quand le corps nous parle

Et si vos douleurs, vos tensions et votre fatigue avaient quelque chose à dire? Derrière chaque inconfort se cache souvent un message. Le corps ne cherche pas à vous déranger, mais plutôt à attirer votre attention sur ce qui a besoin d'être entendu, reconnu ou libéré. Plutôt que de l'ignorer, il est possible d'apprendre à l'écouter différemment.

Le corps garde en mémoire les émotions, le stress et les blessures non exprimées.

Lorsqu'un malaise apparaît, il révèle généralement un déséquilibre quelconque, un appel intérieur à prendre soin de soi autrement. Pour accompagner cette écoute bienveillante, j'utilise deux approches différentes de la massothérapie.

LES TIRAGES DE CARTES ORACLES

Un bel outil d'accompagnement, ils permettent de mettre en lumière ce qui se joue à l'intérieur de soi. Les cartes offrent des images et des messages qui donnent une nouvelle vision sur les situations dé-

rangeantes. Elles ouvrent des pistes de réflexion, apportent des prises de conscience et clarifient ce que l'intuition perçoit déjà, mais que le mental bloque encore. Après un tirage, il y a une nouvelle compréhension et des outils pour mieux avancer.

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

De plus en plus de personnes se tournent vers cette alternative pour prendre soin d'elles autrement. Le soin énergétique vise à rétablir l'équilibre et l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. Il aide à relancer la circulation de l'énergie, à libérer et à procurer une détente profonde. Chaque séance est unique et s'adapte à la personne présente : parfois un message, une image ou encore l'imposition des mains à des endroits précis viennent guider le soin.

Que ce soit des cartes ou des soins énergétiques, l'intention est la même : réharmoniser l'être dans sa globalité afin de retrouver vitalité, clarté et paix intérieure. Ce que

j'aime le plus dans ces rencontres, c'est simplement être présente et de laisser la magie faire son chemin.



Véronique Jacques
Accès à soi



Se libérer pour mieux avancer

Aujourd'hui, je te parle de la libération : cette sensation qui nous amène à imaginer le comment ça pourrait être de manière spectaculaire. Pourtant, la libération est bien souvent vécue dans le silence. Et lorsqu'elle devient un objectif pour soi, c'est le grand changement, la légèreté, le renouveau qui se pointe à nous.

Ce poids invisible duquel nous décidons de nous libérer peut être soit le passé, nos peurs, nos croyances limitantes, les vieilles rancunes, etc.

La libération, ce n'est pas d'effacer le passé, mais plutôt de le transformer en beaucoup plus grand. Elle peut même amener les gens à se pardonner d'avoir fait confiance à ce type de personne, de respirer plus librement, d'être plus alignés sur leurs valeurs; de se respecter.

Prends un instant et réfléchis à ceci : est-ce que tu as toi aussi des liens invisibles (de vieux conflits...) qui sont encore présents chez toi?

J'ai longtemps pensé que la libération n'était

qu'à l'extérieur (c'est-à-dire l'abondance financière, les vacances, l'emploi du temps libre). Puis, quand j'ai découvert que la liberté intérieure était tellement plus grandissante, nourrissante, enrichissante, c'est là que j'ai choisi de miser sur la seule et unique personne sur laquelle j'avais du pouvoir : MOI!

QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'ENCLANCHER LA LIBÉRATION?

- Choisir la paix intérieure;
- Protéger son espace, son côté émotionnel;
- Se sentir plus léger et plus aligné.

Pour terminer, j'aime réaliser ce type d'hypnose avec les gens, autrement dit de couper ces liens invisibles et les amener à oser créer, oser se définir sur de nouvelles bases, bref, se libérer.

Voici un exercice que je te suggère : prends le temps d'écrire tout ce qui monte en toi face à une situation du passé, un conflit. Tous les mots sont permis. Ensuite, tu déchires cette

feuille et tu la brûles. Un magnifique rituel très libérateur.

ET SI TU OSAIS PRENDRE UNE RENCONTRE AVEC MOI!



Audrey Labonté
Thérapeute | Praticienne
Hypnose




« Je vous accueille dans mon univers, dans l'ouverture, et je vous propose le meilleur soin pour vous. J'écoute mon cœur et mon intuition. »

Véronique Jacques
Propriétaire



Massothérapie-Kinésithérapie

Accompagnement en deuil

Guidance par cartes oracles

Soins énergétiques

418 281-0972
2093, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines



REÇU D'ASSURANCE DISPONIBLE



Thérapeute • Praticienne • Hypnose

« CRÉER LES ÉTINCELLES DE TA VIE, c'est ma mission en tant que thérapeute de te faire retrouver cette petite voix en toi, celle qui te redonne cette liberté pour créer le feu d'artifice de ta vie. »

Audrey Labonté Certifiée thérapeute praticienne en Hypnose

SOINS OFFERTS

Soin Accès Bars, libération émotionnelle (EFT) et par amour et formatrice en hypnose.

MES SERVICES pour enfants - ados - adultes

Hypnose | **60-90 minutes**
Duo hypnose + libération émotionnelle EFT | **60-90 minutes**
Soin Access Bars | **60 minutes**
Soin Access Bars + libération émotionnelle EFT
Soin par amour | **60 minutes**

Equus Libertas



Le mieux-être facilité par le cheval est une approche de croissance personnelle axée sur une meilleure relation à soi, d'abord une meilleure connaissance de nos propres fonctionnements qui mène à une acceptation profonde de qui nous sommes et à davantage d'amour de soi. Meilleure relation à soi, meilleure relation à l'autre, leadership inspirant, parents connectés et à l'écoute, relation amoureuse plus harmonieuse.

C'est une forme d'accompagnement qui repose sur une valeur essentielle : le respect des besoins du cheval et de son bien-être, tout autant que celui de la personne qu'il accompagne.

Pour que le cheval soit réellement disponible dans toutes ses qualités de guide, il doit vivre en troupeau, c'est-à-dire passer plusieurs heures chaque jour à l'extérieur avec d'autres chevaux. Cela lui permet de trouver sa place hiérarchique au sein du groupe et de combler son besoin de sécurité. Les chevaux sont grégaires et c'est essentiel à leur véritable bien-être. Ainsi, lorsqu'on travaille en mieux-être avec les chevaux, même si l'on est en relation individuelle avec un client et un cheval, les autres membres du troupeau peuvent participer et soutenir la rencontre en demeurant présents à l'extérieur de l'enclos où l'on intervient. Le cheval qui joue le rôle principal de facilitateur n'est donc pas isolé de ses congénères, il reste en sécurité et demeure disponible pour agir comme miroir auprès de la personne qu'il accompagne.

Dans ma façon de travailler avec mes quatre chevaux, ils ont toujours la liberté de rester ou de s'éloigner. Les moments les plus marquants surviennent souvent lorsqu'un cheval prend de la distance au début d'une séance, puis revient volontairement vers le client, au moment précis d'une prise de conscience ou d'un alignement cœur-esprit. Ce retour n'est jamais anodin : le « timing » choisi par le cheval est rempli de sens et devient profondément transformateur pour la personne. Plusieurs témoignent d'un sentiment d'être vus comme jamais auparavant : sans jugement, sans condition, au-delà de l'âge ou des diplômes.

C'est pourquoi la liberté est au cœur de mon approche. Forcer un cheval à rester dans une situation inconfortable serait incohérent et priverait la rencontre du véritable cadeau qu'il peut offrir : des réactions spontanées, authentiques, qui reflètent avec justesse nos états intérieurs. Êtres hypersensibles, dont la sécurité est la priorité absolue, les chevaux perçoivent nos pensées, nos émotions et nos blocages avec une clarté saisissante, nous amenant à les reconnaître nous-mêmes plus profondément.

Une séance de mieux-être, c'est être pleinement ancré dans l'instant présent, sans attente, en observant. Cela nous permet de découvrir à quel point nous sommes tous reliés en tant qu'êtres vivants. Pour moi, c'est cette expérience qui a transformé ma vie : ressentir que je suis la nature, les chevaux, vivante et vibrante. Je ne suis pas seule...



Sophie Grenier

Photographe, professionnelle en éducation facilitée par le cheval



Equus Libertas Sanctuaire MIEUX-ÊTRE FACILITÉ AVEC LES CHEVAUX

ÊTRE ACCOMPAGNÉ DES CHEVAUX POUR FAIRE LE VOYAGE INTÉRIEUR VERS SON COEUR, OSER ÉCOUTER VRAIMENT CE QUI EST PRÉSENT ET CE QUI A BESOIN D'ÊTRE ENTENDU, C'EST SE DONNER LA CHANCE DE DEVENIR LA PERSONNE QUE L'ON A TOUJOURS RÊVÉ DE DEVENIR...

QU'EST-CE QUE LE MIEUX-ÊTRE FACILITÉ PAR LE CHEVAL (MFC)?

C'est une rencontre avec soi-même, dans la nature, en compagnie des chevaux. C'est une exploration intérieure, en passant par le corps et ses messages, qui donne la possibilité d'augmenter son intuition, la connexion à soi-même, pour devenir plus conscient de qui l'on est, et qui permet de réaliser concrètement que tout est là, déjà, et parfait en soi.

Cette exploration est facilitée par le cheval qui, par sa nature très sensible et son authenticité, nous fait un miroir de ce qui nous est connu et inconnu de notre monde intérieur, sans jugement. Dans un contexte naturel, le cheval est autonome face à la prise en charge de ses propres besoins, donc, par cette présence libre et volontaire, il peut ainsi agir comme un véritable pédagogue, éclairé et éclairant, et transmettre avec sagesse et par-delà les mots, authentiquement, ce qu'il « voit et sent ».

La présence du facilitateur humain est là pour maintenir la dimension sacrée de l'espace de rencontre et offrir d'autres points de vue des messages entre le cheval et la personne présente.

À QUI S'ADRESSE LE MFC?

Cet accompagnement s'adresse à toute personne adulte recherchant une méthode directe de travailler sur soi, différente de l'analyse intellectuelle, à toute personne ouverte, stable, responsable émotionnellement.

Suite à un appel gratuit pour m'assurer que mon coaching répond à ce que vous recherchez, je vous offre une session découverte d'une durée de 90 min au coût de 150 \$ (régulier 250 \$) pour vous permettre d'expérimenter comment le mieux-être facilité par le cheval peut enrichir votre vie.



VOICI MES 4 FACILITATEURS ÉQUINS QUI VOUS ACCOMPAGNERONT DANS CETTE MERVEILLEUSE DÉCOUVERTE DE TOUS LES TRÉSORS QUE NOUS OFFRE L'INSTANT PRÉSENT.

**JE SUIS CE QUE JE SUIS
JE DEVIENS CE QUE JE VEUX!**

Sophie Grenier

Prenez rendez-vous via courriel sophie.grenier@gmail.com pour votre **APPEL GRATUIT.**
SOPHIEGRENIER.COM/COACHING-AVEC-LES-CHEVAUX

QUAND LE LIEU DE TRAVAIL DEVIENT source de motivation et de bien-être



On parle beaucoup de productivité, d'efficacité et de rendement, mais derrière ces notions se cache un facteur essentiel, l'environnement dans lequel nous passons nos journées.

Chaque espace a le pouvoir de transformer le quotidien. Un aménagement réfléchi soutient le bien-être des équipes, stimule leur motivation, favorise la collaboration et reflète l'identité de l'organisation. Il devient un lieu inspirant qui invite chacun à donner le meilleur de soi-même.

AU-DELÀ DE LA FONCTION, PENSÉ POUR L'EXPÉRIENCE EMPLOYÉ

Pendant des décennies, les bureaux ont été pensés avant tout pour leur aspect pratique. Des postes alignés, une optimisation des mètres carrés, une logique d'efficacité immédiate. Aujourd'hui, les équipes recherchent plus, elles aspirent à des espaces modulables, lumineux, agréables et centrés sur leur expérience quotidienne.

D'APRÈS GALLUP, 85 % DES EMPLOYÉS CONSIDÈRENT QUE LEUR ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL INFLUENCE DIRECTEMENT LEUR MORAL ET LEUR SATISFACTION.

Un bureau bien conçu devient un véritable milieu de vie. Les zones de concentration, les coins de collaboration ou de détente

coexistent naturellement avec des atmosphères qui stimulent la créativité et l'engagement. Les employés y trouvent la liberté et le confort pour exceller, tout en se sentant connectés à leur organisation.

LES PILIERS D'UN AMÉNAGEMENT RÉFLÉCHI

Repenser un espace ne signifie pas tout transformer, mais identifier les dimensions qui façonnent réellement l'expérience des équipes :

| **L'ergonomie**, pour prévenir les douleurs liées aux postures prolongées et offrir un confort durable.

| **La lumière naturelle**, véritable alliée de la concentration, de l'énergie et de l'humeur.

| **L'acoustique**, trop peu considérée, permet de créer des zones calmes et propices au travail.

| **La diversité des espaces**, qui répond aux différents besoins des équipes tout au long de la journée : se concentrer, collaborer, échanger ou simplement faire une pause.

| **L'esthétique et l'ambiance**, qui véhiculent l'identité d'une entreprise et renforcent le sentiment d'appartenance.

QUAND L'ESPACE PARLE DE LUI-MÊME

Entrer dans un bureau pensé avec soin se ressent immédiatement, les zones s'enchaînent naturellement et chaque détail contribue à la fluidité du quotidien. Le résultat? Des équipes plus investies, créatives et collaboratives.

À l'inverse, un aménagement négligé produit des effets sournois. Une chaise inconfortable, un éclairage artificiel trop fort ou un espace bruyant génèrent fatigue et irritabilité. Progressivement, le lieu devient une source de tension plutôt qu'un catalyseur d'inspiration.

L'ESPACE COMME LEVIER DE CULTURE ET DE SUCCÈS

Chaque bureau a sa personnalité. Chez MBH, nous accompagnons nos clients à chaque étape pour créer des aménagements qui reflètent la personnalité de l'entreprise et répondent aux besoins réels de ceux qui les occupent. Chaque détail est pensé pour soutenir les objectifs d'affaires, faciliter les échanges et rendre le quotidien plus fluide, stimulant et porteur de sens.

ET VOUS? COMMENT VOS ESPACES SUPPORTENT-ILS VOS ÉQUIPES?

| Reflètent-ils vraiment l'énergie et les valeurs de votre entreprise?

| Favorisent-ils la concentration, la créativité, les échanges et les moments de ressourcement?

| Sont-ils conçus pour le confort et le bien-être de vos équipes au quotidien?

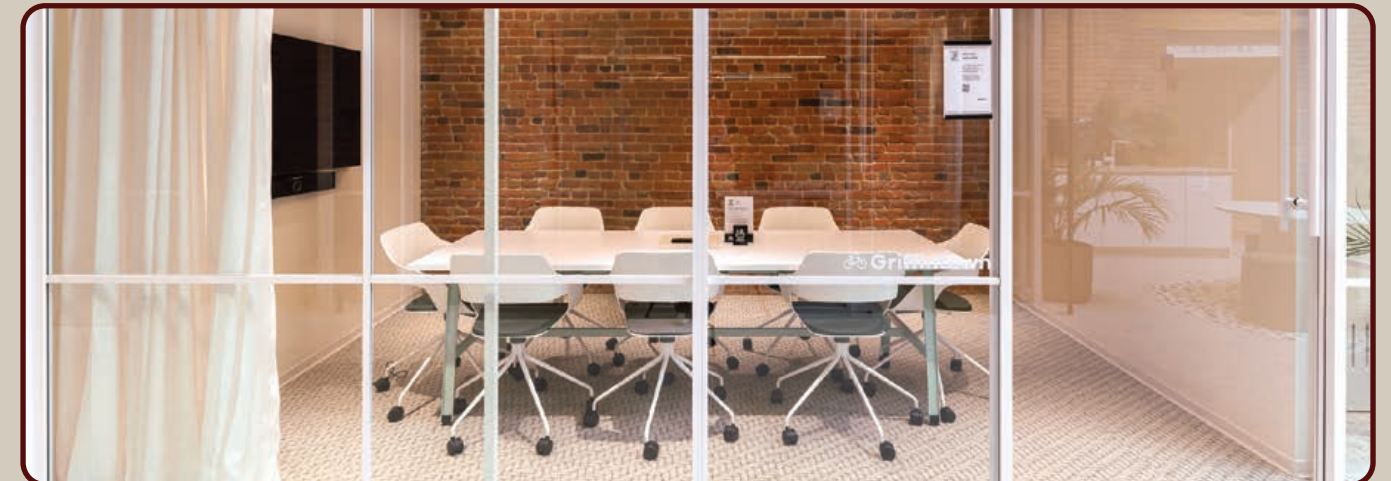
Si certaines réponses vous font réfléchir, c'est peut-être le moment de laisser vos bureaux raconter une nouvelle histoire : celle de votre culture et du bien-être de vos équipes.



Sophie Pang
Gestionnaire de comptes
MBH Mobilier & bureau humain



Pour un aménagement de bureau axé sur le bien-être des équipes et la performance organisationnelle



Crédit photo : Ville de Québec

MBH
mobilier & bureau humain

SUR RENDEZ-VOUS

150, rue Marchand, suite 104
Drummondville, Qc J2C 1P1
819 471-9722



mobilierbureauhumain.ca



Comment économiser sur votre assurance habitation?

Crédit photo : Leah Morin



« On pense souvent que l'assurance, c'est trop... jusqu'au jour où elle devient tout. Votre agent d'assurance est là pour vous accompagner afin de trouver la bonne couverture d'assurance au bon prix. »

Pamela Beaulieu

Votre assurance habitation est indispensable pour protéger votre propriété contre, entre autres, le vol, l'eau ou le feu. Voici quelques conseils pour économiser sur vos assurances pour votre maison, votre logement, votre copropriété ou même votre chalet!

ADAPTEZ LE NIVEAU DE PROTECTION SELON VOS BESOINS

Votre assurance habitation vous permet d'éviter des coûts pouvant être engendrés par un sinistre. Le prix est déterminé selon la valeur de votre résidence et de vos biens, comme les meubles, les électroménagers et le matériel électronique. Obtenez une protection qui correspond à la valeur exacte de vos avoirs.

Pour bien évaluer vos protections, effectuez un inventaire de tout ce que vous possédez à l'intérieur de la maison. Quelques catégories de biens spécifiques comme des œuvres d'art ou des bijoux peuvent être soumises à un montant maximal de protection. Ce montant doit être ajusté pour correspondre à la valeur réelle de ce bien.

Votre montant de couverture pour l'assu-

rance habitation sera différent si votre sous-sol est aménagé ou non. Vous pouvez donc ajuster la limite de votre protection contre les dégâts d'eau. Ainsi, si votre logement est situé à l'étage et que vous n'entrez pas de meubles au sous-sol, ou si le sous-sol n'est pas terminé ou habitable, vous ferez des économies.

CHOISISSEZ LE NIVEAU DE PROTECTION SELON VOTRE TOLÉRANCE AU RISQUE

Pour l'assurance habitation, vous pouvez choisir entre une protection de base ou une protection dite « tous risques ». La protection de base vous protège contre le feu, le vol, la responsabilité civile et certains problèmes de dégâts d'eau. Quant à l'assurance « tous risques », elle vous protège contre tous les risques, sauf ceux qui sont exclus de la protection. Lisez attentivement votre contrat d'assurance pour connaître votre couverture.

AUGMENTEZ LA FRANCHISE POUR DIMINUER LES FRAIS MENSUELS

Demandez à votre assureur d'augmenter la franchise en cas de réclamation pour dimi-

nuer les paiements mensuels de votre assurance. Par exemple, augmentez la franchise de 300 \$ à 500 \$. L'avantage est que vous économisez immédiatement sur le prix de votre assurance. Cependant, vous devez être prêt à déboursier un montant plus élevé en cas de réclamation.

REMBOURSEZ VOTRE HYPOTHÈQUE

Si vous remboursez votre hypothèque dans son entièreté, certains produits d'assurance peuvent vous permettre de réduire considérablement le prix de votre assurance habitation.

COMBINEZ VOS ASSURANCES

Combinez tous vos produits d'assurance chez le même assureur, comme votre maison, votre voiture et votre motoneige. Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance pour connaître le rabais qui peut s'appliquer en regroupant vos produits!

Pamela Beaulieu
Agente en assurance de
dommages des particuliers



Art de **VIVRE**





Rejoindre la communauté du MAG2000 et ses 19 000 abonnés, c'est...

Avoir accès aux primeurs.

Participer aux différents concours.

Courir la chance de gagner la page couverture du MAG2000.

Découvrir des entrepreneurs de nos différentes régions : Appalaches, Bois-Francs/Érable et Mauricie.

Encourager une entreprise familiale qu'est la nôtre et qui met tout en œuvre pour faire briller les entreprises d'ici depuis plus de 27 ans.

LE **MAG** 2000

JOURNÉES DE LA CULTURE 2025 : laissez-vous emporter par la beauté de l'art!

La culture est omniprésente à Thetford et plusieurs actions seront réalisées par la Ville au cours des prochaines semaines pour mettre en lumière le talent extraordinaire des artistes de chez nous. Entre autres, dans le cadre du mouvement provincial « Les Journées de la culture », nous avons encore une fois une magnifique programmation pour vous faire découvrir l'art sous toutes ses facettes.

Le dimanche 28 septembre, au Studio-Théâtre Paul Hébert, toute la population est attendue pour profiter d'une foule d'activités gratuites. Dès 13 h, différents espaces extérieurs et intérieurs seront animés, pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

Parce que c'est important de promouvoir la culture, le Service des loisirs et de la culture de la Ville a concocté un programme qui rejoindra tant les amateurs de musique, d'art visuel, d'improvisation, de danse, de photographie que de théâtre. Plusieurs spectacles seront offerts sur les différentes scènes, dont un café-rencontre

avec nul autre que David Goudreault, populaire romancier, poète et travailleur social (présenté par les bibliothèques publiques), ainsi qu'une prestation de Thomas Hellman, auteur-compositeur et raconteur québécois (présentée par Diffusion Tram). Un espace gazonné sera également aménagé afin de rendre accessibles des ateliers de tricot et de mosaïque, des expositions de photographies et d'œuvres d'art, des activités de lecture données par l'équipe des bibliothèques, etc.

Les artistes sont des gens de passion qui prendront un réel plaisir à vous partager leurs expériences et leurs créations. Alors, que vous soyez amateur de culture ou non, l'occasion est idéale pour entrer dans leur univers magique et passer un agréable moment, et ce, tout à fait gratuitement.

QUOI D'AUTRE?

Les 26 et 27 septembre, toujours en lien avec les « Journées de la culture », plusieurs partenaires vous proposent aussi de belles activi-

tés. Rendez-vous au musée Minéro, à l'espace culturel Le Vitrail ou au magasin général O'Brien pour une expérience culturelle unique.

Pour terminer en beauté, nous vous invitons en grand nombre à la Station des arts qui présente, du 19 septembre au 23 novembre, « Rétrospective : 50 ans de carrière », une exposition dédiée au parcours impressionnant de monsieur Guy Roy, qui présentera, avec beaucoup d'humilité et de plaisir, sa vie en peinture. Une visite commentée s'inscrit d'ailleurs dans la programmation le samedi 27 septembre entre 13 h et 15 h.

Cet automne, laissons à la culture la place qui lui revient!

Tous les détails relatifs aux Journées de la culture à Thetford sont disponibles sur notre site Internet : villethetford.ca.

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



48\$

jean
françois
nouveau
mercier
spectacle



54\$

ANDRÉ-PHILIPPE
GAGNON

SAMEDI 27 SEPTEMBRE
20H



54\$

JONATHAN
ROY

VENDREDI 3 OCTOBRE
20H



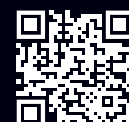
50\$

MARTIN
LEVAC

SAMEDI 4 OCTOBRE
20H

JEAN-FRANÇOIS
MERCIER
VENDREDI 26 SEPTEMBRE
20H

50%
ENFANTS
20\$
TARIFS
ÉTUDIANT



418 755-1305 • DIFFUSIONTRAM.CA • 561, rue St-Patrick, Thetford Mines • Horaire de la billetterie : LUNDI AU VENDREDI - 14H À 17H

La culture fait du bien. Merci de prendre soin de nous.



Les journées
de la culture

Du 26 au 28 septembre

Le 28 septembre,
ne manquez pas notre
**ÉVÉNEMENT
SPÉCIAL GRATUIT**

alors que le Studio-Théâtre Paul Hébert
s'animera dès 13 h

Programmation
complète



Les journées de la culture MUSIK'ART

27 SEPTEMBRE 2025

À LA CÈNE DU LAC,
BEAULAC-GARTHBY

PORTES OUVERTES GRATUITES DE 10H À 17H



UNE RENCONTRE AVEC L'ART, LA MUSIQUE
ET LE TERROIR DE LA RÉGION

HUIT ARTISTES EN ARTS VISUELS, PEINTRES ET SCULPTEURS
CINQ ENTREPRISES AVEC DES PRODUITS LOCAUX | MUSICIENS SUR PLACE



La culture
fait du bien.

UNE
INITIATIVE DE

Culture
pour
tous!

LA CÈNE DU LAC : 20, RUE ST-JACQUES, BEAULAC-GARTHBY | 581 835-0222

| ART DE VIVRE |

Comprendre le RREGOP

Le RREGOP est l'un des piliers de la sécurité financière à la retraite pour les employés du secteur public québécois. Ce régime à prestations déterminées offre une rente prévisible et stable.

En 2025, le taux de cotisation est de 9,09 %, appliqué sur le salaire admissible excédant une exemption de 17 825 \$ et la rente de base est calculée selon une formule simple soit 2 % par année de service (maximum 40 ans) multiplié par la moyenne des 5 meilleures années de salaire admissible.

Mais malgré sa robustesse, le RREGOP ne garantit pas à lui seul une retraite confortable. C'est ici qu'intervient le rôle crucial du planificateur financier.

La rente du RREGOP est plafonnée à 80 % du salaire moyen et elle est coordonnée avec le Régime de rentes du Québec (RRQ), ce qui entraîne une réduction à partir de 65 ans. De plus, l'indexation partielle selon les années de service peut affecter le pouvoir d'achat à long

terme. Ces subtilités, souvent méconnues, peuvent avoir un impact significatif sur le revenu de retraite.

UN PLANIFICATEUR FINANCIER PEUT VOUS AIDER À :

- **Évaluer vos besoins réels à la retraite**, en tenant compte de votre style de vie, de vos projets et de vos obligations financières.
- **Optimiser le moment de votre départ**, en analysant les conséquences fiscales et les réductions de rente liées à une retraite anticipée.
- **Intégrer le RREGOP dans une stratégie globale**, incluant les autres sources de revenus comme le CELI, le REER, les placements non enregistrés ou les revenus locatifs.
- **Planifier le rachat de services** (ex. : congés sans solde, études) pour bonifier votre rente ou atteindre plus rapidement le facteur 90.
- **Préparer la succession**, en tenant compte des prestations de décès et des besoins du conjoint survivant.

La retraite est une étape majeure qui mérite une planification rigoureuse et chaque situation est unique. Un planificateur financier vous offre une vision personnalisée, vous aide à éviter les erreurs coûteuses et vous permet de prendre des décisions éclairées.

En somme, le RREGOP est un excellent point de départ, mais pour en tirer pleinement profit, il est essentiel de le considérer comme une composante d'un plan de retraite bien pensé, et pour cela, rien ne vaut l'expertise d'un professionnel!

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
IG Gestion de patrimoine
Inc., cabinet en planification
financière Division des fonds
communs de placement



Maude Chartier
B.A.A.¹⁻²⁻³

France Laliberté
Adjointe
administrative

Éric Faucher,
B.A.A.¹⁻²⁻³⁻⁴

Lévi Asselin¹⁻²⁻³

Guy Lehoux,
B.A.A.¹⁻²⁻³

Line Boulanger,
Adjointe
administrative

Denis Marois
CPA¹⁻²⁻³



LA RÉFÉRENCE POUR VOS FINANCES

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 I.G. 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
ÉQUIPE ÉRIC FAUCHER

De nouvelles aventures VOUS ATTENDENT CHEZ ASMODEE



PLONGEZ DANS L'UNIVERS CAPTIVANT D'ASMODEE ET DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE NOUVEAUTÉS SOIGNEUSEMENT CHOISIES POUR CRÉER DES MOMENTS INOUBLIABLES ! QUE VOUS SOYEZ AMATEUR DE DÉFIS RAPIDES, PASSIONNÉ DE STRATÉGIE OU EN QUÊTE D'AVENTURES COOPÉRATIVES, NOTRE GAMME DIVERSIFIÉE SAURA SATISFAIRE TOUS LES JOUEURS. DES PARTIES FAMILIALES AUX SOI-RÉES ENTRE AMIS, CHAQUE JEU EST UNE INVITATION À PARTAGER, RIRE ET CRÉER DES SOUVENIRS PRÉCIEUX AUTOUR DE LA TABLE.



Brick like this!

Âge : 7+ | Durée : 15 min | 2-8 joueurs

Préparez-vous à un défi de communication et de construction frénétique qui mettra vos talents d'équipe à rude épreuve! Cette deuxième collaboration entre le groupe LEGO et Asmodee propose un jeu captivant où des équipes de deux joueurs – un instructeur et un constructeur – s'affrontent pour recréer des formes avec des briques LEGO, seul l'instructeur pouvant voir le modèle à reproduire. Communiquez efficacement, construisez rapidement et remportez la victoire en accumulant le plus de points sur six manches palpitantes!



Just one - Nouvelle version

Âge : 8+ | Durée : 15-30 min | 3-7 joueurs

Redécouvrez le plaisir hilarant de ce jeu coopératif dans une version entièrement repensée qui conserve toute sa magie originale! Cette nouvelle édition présente des améliorations considérables : boîte au design premium avec finition vernis, des matériaux écoresponsables incluant un plateau en canne à règles réécrites pour plus de clarté, 550 nouveaux mots et des matériaux écoresponsables incluant un plateau en canne à sucre. Aidez-vous mutuellement à deviner un maximum de mots mystères en choisissant soigneusement vos indices, car attention... les indices identiques s'annulent!



Pergola

Âge : 10+ | Durée : 45-60 min | 1-4 joueurs

Plongez dans l'univers enchanteur du jardinage où chaque fleur plantée transforme votre petit coin de paradis en un écosystème vibrant! Dans ce jeu relaxant, sans interaction négative, vous incarnez des jardiniers qui utilisent stratégiquement leurs outils pour planter des fleurs, attirer des insectes bénéfiques et récolter du précieux miel. Façonnez votre jardin avec soin dans cette expérience zen et créez le plus magnifique des jardins pour remporter la victoire!



Le Seigneur des Anneaux | Le Destin de la Communauté

Âge : 14+ | Durée : 60-120 min | 1-5 joueurs

Défierez le destin et embarquez dans l'aventure épique pour sauver la Terre du Milieu de l'obscurité grandissante! Ce jeu coopératif de Matt Leacock présente les mécanismes les plus riches du système Pandemic à ce jour, où vous rassemblez des héros légendaires pour défendre les refuges contre les forces du mal tout en accomplissant des objectifs qui évoluent à chaque partie. Protégez Frodon des Nazgûl impitoyables, guidez-le vers la Montagne du Destin et détruisez l'Anneau Unique dans cette quête inoubliable!

L'AUTOMNE,

LE MOMENT IDÉAL

POUR AUGMENTER

VOTRE PRÉSENCE SUR

LES RÉSEAUX SOCIAUX

AVEC UN VISUEL

QUI A DU PUNCH,

CONTACTEZ-MOI!



Karell Faucher | Graphiste
graphika2018@gmail.com



GraphiKa
— DESIGN GRAPHIQUE —

Services chez Carrosserie Pie XI, votre Carrxpert

À la suite d'un accident ou d'un accrochage, contactez-nous. Nos équipements à la fine pointe de la technologie et notre accès direct aux pièces d'origine vous assurent une remise à neuf selon les normes du constructeur.



Réparation de collision



Corrections de peinture



Débosselage sans peinture



Estimation



Diagnostic avant/après collision



Remplacement/réparation pare-brise



Véhicules de courtoisie



Alignement des roues



Bientôt - Location de véhicules

Changement d'administration

Trois nouveaux propriétaires déterminés à faire rayonner l'offre actuelle.

Nos priorités

- | Le service
- | L'excellence
- | Votre satisfaction



Samuel
Bélanger

Yvan
Fortin

Bruno
Bégin

Merci à Yvan et Sébastien Nolin pour ces années d'engagement!

Carrosserie Pie XI, votre expert carrossier depuis 1997.

Fier membre du regroupement CarrXpert.
À la fine pointe de la carrosserie.

L'atelier le plus recommandé

des assurances de notre région!

Confiez votre voiture à notre atelier, **Carrosserie PIE XI**, pour bénéficier des services d'experts certifiés.

418 338-3333
ADMIN@CARRPIEXI.COM
777, rue Pie XI, Thetford Mines



Le Kia EV9

Profitez de taux avantageux à l'achat et à la location.



Du mouvement vient l'inspiration

Groupe GT-Line modèle illustré.

Le Kia Niro EV

Obtenez 1000\$ de rabais + 4000\$ du gouvernement
+ 0% achat ou location



Du mouvement vient l'inspiration

Wave modèle illustré.

Obtenez votre **EV9** dès aujourd'hui



Autonomie tout électrique maximale
de 491 km



Sièges capitaine à
la deuxième rangée
livrable



Chargement
ultra-rapide de 800 V
livrable

« Venez faire l'essai de ces deux véhicules! »

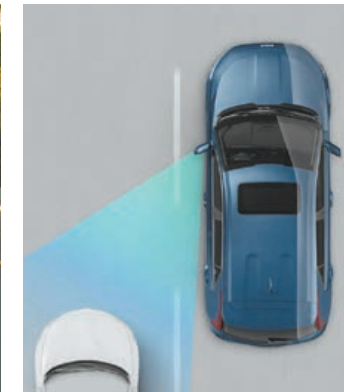
Stéphanie Perreault, porte-parole Kia Thetford



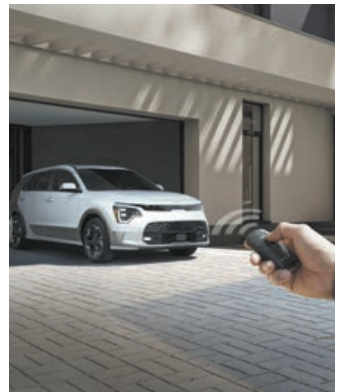
Obtenez votre **Niro EV** dès aujourd'hui



Jusqu'à 407 km d'autonomie en mode
tout électrique



Assistance d'évitement
de collision dans les
angles morts



Aide au stationnement
intelligent à
distance livrable

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



Kia Thetford

LA FIÈVRE EST DE RETOUR EN VILLE !

L'UNICANVAS EN MODE SERIES !



SAISON 2025 
UNICANVAS
C'EST GAGNANT !



UNICANVAS ⚾ BASEBALL
**STRAIGHT
OUTTA
LES MINES**
TOUT DROIT SORTI DES MINES • DIRECTO DE LAS MINAS



**ACHAT de
BILLETS
en ligne**



PHOTOS: LEAH MORIN PHOTOGRAPHE ET BEAUVITUEL

**NOS PRÉCIEUX
PARTENAIRES**



**ORGANISATION DE
L'ANNÉE EN 2024**





RÉSERVEZ VOTRE
ESPACE DANS NOTRE
CAHIER SPÉCIAL
HABITATION

Octobre 2025

NOUS SOMMES DISPONIBLES POUR VOS QUESTIONS ET RÉSERVATIONS D'ESPACES.

Stéphanie Perreault, directrice générale | **418 814-8172**

Christian Laflamme | **819 460-9513** - Marco Laflamme | **418 281-1175**

LE MAG₂₀₀₀