

LE MAG 2000



On se prépare
pour la rentrée

Fermes Rudbeckie
Une histoire de famille

ANTHONY, JOANNE, JUSTIN & PATRICK

- | SE PRENDRE EN MAIN
- | EXPERTS
- | FORMATIONS

L'apprentissage

ÉDITION SPÉCIALE • AOÛT 2025 • GRATUIT • LEMAG.CA





CONDOS LOCATIFS
LE QUARTZ

NOS ESPACES COMMERCIAUX DISPONIBLES

Moins de 500 pc

Bureau/
salle de soins
165 pc
Chauffé/éclairé
2^e étage

350 \$/MOIS

Bureau/
salle de soins
296 pc
Chauffé/éclairé
2^e étage

575 \$/MOIS

1000-2000 pc

Local/boutique
1225 pc - RDC
Boulevard très passant
Grandes vitrines
Beaucoup de visibilité

2180 \$/MOIS

Local/restaurant dans un
immeuble de prestige
1350 pc
Terrasse
Rue achalandée
Près de la piste cyclable

2025 \$/MOIS

Local/bureau dans un
immeuble de prestige
2000 pc
Murs en pierre
Accès sécurisé

2800 \$/MOIS

Plus de 2000 pc

Local/bureaux/
espace café
3550 pc
RDC et sous-sol rénovés
4+ bureaux
Boulevard très passant
Grandes vitrines
Beaucoup de visibilité

3 190 \$/MOIS

LOCATION HAUT DE GAMME — Offrez-vous ce qui se fait de mieux!



PRÈS DE TOUS LES SERVICES - 3½ - 4½ - 5½

Plafond 9'
Porte patio triple
Air climatisé | Îlot de quartz
Aspirateur central
Grand balcon intime

Walk-in | Ascenseur
Chats acceptés
Planchers chauffants
Système d'accès contrôlé
Excellente insonorisation

Espace de rangement intérieur
Stationnement intérieur
Bornes voitures électriques
Espace lave-auto
Internet haute vitesse inclus

BUREAU DE LOCATION - Ouvert 7 jours sur 7

Prenez rendez-vous : **819.740.3245** - CITEIMMOBILIER.COM



Travailleurs
autonomes

Entreprises
de services

Commerces
de détail

Institutions

Restaurants



Offrez-vous des espaces commerciaux
adaptés à votre vision et à vos besoins.

➤ Entre 150 et 5000+ pi²

Planifions
ensemble
votre projet!
819 350-2836





Mary-Lee Tardif
@_ml_hairstylist





MOT DE LA DIRECTRICE

L'APPRENTISSAGE

La vie est une expérience. Un long chemin, parfois trop court, mais c'est un chemin sinueux, à plusieurs travers et intersections. Des kilomètres de douceur et de bonheur aussi, il le faut. Et si le hasard n'existe pas et que tout ce qui se trouve devant nous est prévu, nous devons alors y trouver un sens, un apprentissage.

Rien n'est éternel, rien ne dure, le bon comme le mauvais. C'est à ce moment, cet instant où tout s'embrouille, que l'on doit se le rappeler. Que dans la traversée du brouillard, il y a un apprentissage, une leçon qui nous permettra de grandir, d'évoluer. Quand l'émotion est fulgurante, intense, voire trop intense, il y a quelque chose à comprendre. Dans vos relations, peu importe leur nature, dans les rencontres les plus anodines, quand votre cœur s'emporte ou se met en colère, arrêtez-vous. Prenez le temps de déposer l'émotion vive et tentez de faire le lien. Est-ce que ça vous rappelle quelqu'un? Quelque chose? Une blessure, peut-être. Elles sont parfois profondes et malgré tout le travail que l'on investit à guérir, il reste des apprentissages que l'on doit faire seulement en les vivant pleinement.

Ce que je trouve si beau dans le chemin de la vie, dans l'apprentissage, dans les fameux tests de l'univers, c'est qu'ensuite, tout est différent. Il y a un calme, un soulagement même que l'on ressent au niveau du plexus, dans notre âme. Je sais, à ce moment précis, que c'était un passage obligé. Que même si je veux contrôler quelque chose, faire

plusieurs détours, quand la vie veut te faire comprendre quelque chose de primordial, elle te prendra de front, sans que tu t'y attendes. Oui, souvent ça frappe fort, mais ça ne dure pas. Gardez ça en tête. Vous y gagnerez quelque chose de bien plus grand que vous ne le pensiez.

Ensuite, partagez! Il y aura de nouveaux liens qui se formeront, l'énergie que vous dégagerez ne sera plus la même. Les gens qui viendront vers vous seront différents. Ils seront alignés, c'est là que viennent les synchronicités. Ne les sous-estimez pas. Partagez votre histoire, votre parcours, aidez les autres. Ne le faites pas que pour vous soulager, mais faites-le aussi pour tous ceux qui croient fermement qu'ils sont les seuls à vivre ces combats. Mettez de la lumière sur votre route et celle de vos proches et à ceux qui en auront besoin.

La vie est belle et bonne. Encore plus quand on évolue à travers les différents apprentissages. Vivez! Foncez! Ne laissez pas la peur vous ralentir. Rien ne dure, saisissez le bon et empoignez votre bagage de courage pour le reste.

Stephanie
xx

VOTRE FENÊTRE AU CENTRE-VILLE

RÉSERVATION EN COURS



LES LOFTS DU QUARTIER

APPARTEMENTS URBAINS

24 APPARTEMENTS URBAINS À 2 PAS DE TOUS LES SERVICES

2½ - 3½ - 4½ À PARTIR DE 1100\$/MOIS

OCCUPATION IMMÉDIATE

Un projet d'habitation du



Pour information et location

819 758-5224 | www.groupejacques.com

8, rue Perreault, Victoriaville.

L'ÉQUIPE

Appalaches &
Bois-Francs/Érable



Stéphanie Perreault



Jacques Abran



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Karell Faucher



Leah Morin



Jocelyne Dumas



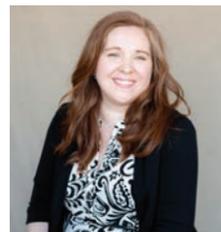
Marco Laflamme



Sophie Morissette



Aurée Jacques



Claudia Desruisseaux



Martin Laflamme



Gaetan Fortin

LE MAG 2000

FONDATEUR

Jacques Abran

ADMINISTRATION

Alexandra Abran

DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

Christian Laflamme : 819 460-9513

Marco Laflamme : 418 281-1175

Sophie Morissette : 418 423-2237

GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

CORRECTION/RÉVISION/RÉDACTION

Jocelyne Dumas, Aurée Jacques

Claudia Desruisseaux : 819 740-0028

PHOTOGRAPHIE

Leah Photographe : 418 334-9242

MISE EN BEAUTÉ

Frédérique Binet, La Suite : 418 335-2733

Mélanie Bibeau, Jean Coutu Thetford

Jenny Jean-Marchand, Pigment Coiffure

Émilie Lainesse, Les Conseils d'Émilie

DISTRIBUTION

Gaetan Fortin et Martin Laflamme

WEB

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

POUR JOINDRE MAG2000

Appalaches : 630, 9^e rue Nord,

Thetford Mines (Québec) G6G 5K1

Bois-Francs/Érable : 103, rue de Bigarré,

local 118, Victoriaville (Québec) G6P 9P6

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

Découvrez notre résidence pour aînés actifs



Un cadre de vie chaleureux et sécurisé conçu pour votre bien-être et votre sérénité. Ici, chaque journée est une opportunité de partager, de se divertir et de profiter pleinement de la vie.

Journées animées

Ateliers, sorties, jeux et activités variées.

Équipe bienveillante

Présente 24/7 pour votre tranquillité d'esprit et celle de vos proches.

Plaisirs gourmands

Des repas savoureux et équilibrés préparés avec soin.

Apprenez-en plus sur notre formule Tout inclus +

Disponible pour nos appartements 1^{1/2} à 3^{1/2} et offre la possibilité d'obtenir des soins personnalisés à la carte* ainsi que :

- 3 repas par jour
- Entretien ménager
- Électricité / téléphone / câble
- Balcon individuel
- Activités au quotidien
- Et bien plus...

Venez nous visiter avec ou sans rendez-vous!



manoirdebigarre.com

819 758-1707

344, rue de Bigarré
Victoriaville (Québec)
G6P 4Z2

Présents à
chaque instant!

Éternellement dévoués

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





1



36



22

SOMMAIRE

AOÛT 2025

SE PRENDRE EN MAIN

- 14 Bien planifier la prise en main de votre peau et de vos poils
- 16 L'importance des bas de compression : un soutien essentiel pour vos jambes
- 17 Les produits pour les allergies : comment se démêler?
- 18 Recette de boules d'énergie Choco-Wow (24 unités)
- 19 Natur-Santé : préparer petits et grands pour une rentrée en pleine santé!
- 20 Une soirée pas comme les autres
- 21 Prendre en main sa vie avec responsabilité
- 22 Faut-il faire tester l'audition de mon enfant?
- 24 Les nouveautés qu'on adore
- 26 Trois façons de conserver un sourire et un corps sains

NOS EXPERTS

- 30 Le guide canadien 2025 pour des achats plus verts
- 32 Nos trois produits coups de coeur pour une voiture impeccable

NOS FORMATIONS

- 36 Bonne rentrée scolaire 2025-2026!
- 38 L'équipe du CSSBF prête pour la rentrée scolaire!

ART DE VIVRE

- 44 Fête des citoyens 2025, célébrons notre fierté!



STEPPER
EYEWEAR



FYSH

« Lunettes à 189\$ tout compris, verres, montures et traitements. Chez optométrie Gravel, on a des lunettes pour tous les budgets! »



Auto
EXPO

24 AOÛT
2025

STATIONNEMENT
ARRIÈRE
de la Grande Place
des Bois-Francs



La Grande Place
DES BOIS-FRANCS

819 357-3450
1111, boul. Jutras Est, Victoriaville
lagrandeplace.com

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

optométrie Gravel
on fait tout pour vos beaux yeux



**À
VOTRE
STYLE.**
prêts?
RENTRÉE!

D'ICI
POUR ICI

AUBAINERIE

455, BOUL. JUTRAS EST | VICTORIAVILLE

Se prendre
EN MAIN



BIEN PLANIFIER LA PRISE EN MAIN de votre peau et de vos poils

L'été tire déjà à sa fin et l'automne est la saison idéale pour commencer des traitements spécifiques de la peau et des poils. Il est temps de prévoir une petite consultation pour bien identifier vos besoins et planifier les rencontres qui seront nécessaires pour atteindre les buts que nous aurons fixés ensemble.

LES POILS

Vous avez passé l'été à vous soucier de ne pas avoir de poils indésirables? Il est temps de commencer vos traitements d'épilation laser ou d'épilation à la lumière pulsée afin de ne plus avoir à vous inquiéter de votre pilosité l'été prochain.

Appareils utilisés : Laser Triton et BBL HERO.

LES TACHES ET LES ROUGEURS

Le soleil révèle les taches brunes sur la peau du visage et du décolleté. Il amplifie également les rougeurs et les petites veines visibles. L'automne est une période idéale pour recevoir des traitements de photofacial afin de faire pâlir les taches brunes, diminuer significativement les rougeurs et faire disparaître les petits vaisseaux sanguins indésirables. N'attendez pas trop avant de prendre rendez-vous! Il faut parfois quelques rencontres pour atteindre les objectifs et le temps de récupération entre chaque traitement est au minimum de 4 semaines. Et puisqu'on ne peut pas s'exposer au soleil pendant la période durant laquelle on reçoit les traitements, il faut avoir complété les séances au printemps.

Appareil utilisé : BBL HERO.



LES RIDES, LES VERGETURES, LES CICCATRICES ET LE MANQUE DE FERMETÉ
On ne peut pas faire disparaître les rides, les ridules, les vergetures et les cicatrices avec

une technologie, mais on peut les atténuer de façon significative! Et on peut vraiment raffermir la peau du visage de manière visible! Je vous explique comment ça fonctionne lors de la consultation!

Appareils utilisés : Venus Viva pour le fractionnel (rides, ridules, vergetures et cicatrices). Venus Viva et BBL HERO (pour améliorer la fermeté).



UN BON FACIAL AU DÉBUT DE L'AUTOMNE ET RÉÉVALUER VOTRE ROUTINE BEAUTÉ À LA MAISON

Pendant l'été, on manque souvent de rigueur dans les soins qu'on offre à la peau de notre visage, notre cou et notre décolleté. Le mois de septembre est propice pour rééquilibrer la peau après un été rempli de soleil, de chaleur et de crème solaire! Lors de votre rendez-vous facial, après avoir pris bien soin de vous, j'examine votre routine beauté à la maison et apporte de petits changements si nécessaire,



ce qui est souvent le cas, puisque l'on doit préparer votre peau aux conditions automnales à venir.

POURQUOI NE PAS VOUS OCCUPER DE VOS FUITES URINAIRES ET DE VOTRE SANTÉ SEXUELLE?

Pourquoi ne pas profiter également de cette saison pour vous offrir une cure de traitements avec la nouvelle chaise EMSELLA. Si vous avez des fuites urinaires provoquées par l'âge, la ménopause, les grossesses ou l'ablation de la prostate, ces traitements amélioreront grandement votre qualité de vie. De plus, vous observerez une amélioration de votre santé sexuelle. Une infirmière se déplace à ma clinique afin de vous offrir ces traitements qui sont supervisés par un directeur médical. Contactez-moi pour plus d'information!

Il me fera plaisir de vous fixer un rendez-vous pour une consultation personnalisée!

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



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

KARINA LESSARD
Spécialiste en soins du visage
Technicienne en laser et IPL



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

CLINIQUE VIRTUELLE

monsalonweb.com/cliniquekarinalessard

102, rue Lacerte, Thetford Mines

418 332-4212 - SUIVEZ-MOI SUR

clinique esthétique
Karina Lessard

L'importance des bas de compression : UN SOUTIEN ESSENTIEL POUR VOS JAMBES

Les bas de compression, longtemps réservés au domaine médical, connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt, tant pour des raisons de santé que de bien-être. Que l'on soit sportif, travailleur debout toute la journée ou simplement sujet à une mauvaise circulation sanguine, ces bas techniques offrent de nombreux bienfaits. Comprendre leur utilité, c'est prendre soin de ses jambes... et de sa qualité de vie.

Le principe des bas de compression repose sur une pression dégressive exercée sur les jambes, plus forte à la cheville et diminuant progressivement vers le haut. Cette pression facilite le retour veineux, c'est-à-dire le transport du sang vers le cœur, évitant ainsi stagnation, gonflement et sensation de lourdeur.

Les bienfaits sont multiples. Pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, les bas de compression sont souvent prescrits pour prévenir ou atténuer les varices, œdèmes ou douleurs chroniques. Ils sont

également très utiles en période postopératoire ou lors de longs voyages en avion, pour prévenir la formation de caillots sanguins (thrombose veineuse profonde).

Mais leur usage ne se limite pas au domaine médical. De nombreux sportifs les utilisent pour optimiser leur récupération musculaire. En améliorant la circulation sanguine, les bas de compression permettent une meilleure oxygénation des muscles et une évacuation plus rapide des toxines, comme l'acide lactique.

Par ailleurs, les personnes qui passent de longues heures debout — comme les infirmiers, enseignants ou coiffeurs — tirent un grand bénéfice de leur port quotidien. Moins de fatigue, jambes moins lourdes, et une prévention efficace des troubles circulatoires à long terme.

Aujourd'hui, les bas de compression se déclinent en une grande variété de modèles, allant des chaussettes sportives aux collants

élégants, avec différents niveaux de pression selon les besoins. Il est cependant conseillé de consulter un professionnel de la santé pour choisir la bonne classe de compression.

En somme, les bas de compression sont bien plus qu'un accessoire médical. Ils représentent un allié précieux pour préserver la santé de nos jambes, prévenir l'apparition de troubles veineux et améliorer notre confort au quotidien. Une habitude simple qui, à long terme, peut faire toute la différence.

ORTHÈSE ORTHÉSISTE
PROTHÈSE PROTHÉSISTE

Marie-Charlyne Breton T.P.

Orthésiste-Prothésiste
Clinique & Laboratoire
Orthopédiques des Appalaches



Les produits pour les allergies : comment se démêler?

Urticaire, rhume des foins, asthme allergique, piqûre de guêpe et allergie alimentaire, autant de situations qui nous amènent à consulter notre pharmacien afin de déterminer le produit idéal pour nos allergies. Beaucoup de choix s'offrent à nous, mais comment s'y référer, est-ce que chaque produit offre un résultat comparable? Oui et non. Bien que la grande majorité des produits pour les allergies fassent partie de la même classe pharmacothérapeutique, chaque produit présente ses avantages et ses inconvénients. Voici donc quelques trucs afin de faciliter le choix de notre produit.

À mon humble avis, la meilleure façon d'aborder ce sujet est en déterminant le type d'allergie auquel on fait face. J'ai souvent tendance à diviser le tout en 2 groupes. Nous avons alors les réactions plus d'ordre cutané se caractérisant par de la démangeaison cutanée, de la rougeur et de l'inflammation. L'urticaire en est un exemple, les allergies alimentaires ainsi que médicamenteuses en sont d'autres et nous avons aussi les piqûres d'insectes. Il

existe également les allergies plus d'ordre saisonnier ou épisodique, comme l'allergie aux animaux, le rhume des foins, l'allergie au pollen. On parle donc ici d'allergie se caractérisant par des écoulements nasaux, des yeux qui piquent, des éternuements et pour les asthmatiques, on peut ajouter des troubles plus respiratoires (asthme). Chaque groupe a des similitudes aidant au choix du traitement. Par exemple, les allergies cutanées dont font partie les piqûres d'insectes sont des allergies imprévues et de courte durée; une fois piqué, la réaction débute et d'ici à 48 heures la cause de la réaction soit le dard ou le venin de l'insecte sera purgé du système. Ainsi, on veut donc un produit qui agit vite et qui annule la progression de la réaction. Dans l'autre catégorie, on parle de réaction prévisible dans certains cas, mais surtout qui va se produire durant un laps de temps plus ou moins long, c'est le cas du rhume des foins. On veut donc un produit qui agit pendant 24 heures pour éviter des prises plusieurs fois par jour, mais aussi avec le moins d'effets indésirables.

C'est pourquoi dans les réactions cutanées, on pense davantage au Benadryl. Il agit à l'intérieur de 30 à 60 minutes sur certains symptômes comme la démangeaison. Cependant, il cause passablement de somnolence et agit de 4 à 6 heures. Dans la seconde situation, on préfère des produits comme Reactine, Claritin ou Aerius, avec une action de 24 heures et peu ou pas de somnolence.

C'est une façon simple et rapide de choisir à première vue un produit pour les allergies. Est-ce si simple à tout coup? Malheureusement non, parfois, on observe des résistances aux produits lors d'allergies saisonnières ou encore des réactions cutanées qui perdurent plus longtemps. En cas de doute, il nous fera plaisir de vous aider à faire votre choix!

Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire



UN STYLE À VOTRE IMAGE



Surveillez
notre nouvelle
collection
d'automne

remonte

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@cgocable.ca

Avez-vous
votre carte
boni bon oeil ?



**BOUTIQUE
BON PIED
BON OEIL**
cliniqueorthoappalaches.ca

« VOTRE
SANTÉ
NOUS
TIENT À
COEUR! »

Lundi au vendredi : 9h à 20h
Samedi : 9h à 17h
Dimanche : 10h à 17h
Livraison GRATUITE en semaine : 9h à 17h

400, av. Champlain, Disraeli | 418 449-3081 | alexandre.dubrulle@uniprix.com



Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire

Affilié à
uniprix

Recette de boules d'énergie Choco-Wow (24 unités)

SANS ARACHIDES NI NOIX, IDÉALES POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses d'avoine
- 1/2 tasse de beurre de soja Wowbutter (disponible dans la plupart des épiceries)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1/3 tasse d'eau
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir

2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Incorporez les pépites de chocolat noir en mélangeant à la main.
4. Formez des petites boules d'environ 3 centimètres de diamètre.
5. Dégustez!

CONSEIL : Pour une collation, il est recommandé de servir 3 boules par personne.

INSTRUCTIONS :

1. Dans un robot culinaire, ajoutez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat noir.

Valérie Laflamme
Coproprétaire
Juste du vrai



Natur-Santé : préparer petits et grands pour une rentrée en pleine santé!

La rentrée est une période excitante pour les petits, mais aussi souvent synonyme de microbes et de petits nez qui coulent. Chez Natur-Santé, nous mettons de l'avant le soutien du système immunitaire des enfants et des parents pour assurer une transition tout en douceur. Dans notre boutique, vous trouverez une vaste sélection de produits naturels adaptés aux besoins de tous : vitamine D, probiotiques, échinacée, sirops pour la gorge, sucrés et plusieurs autres. Pour les tout-petits, nous proposons des formules douces pour renforcer les défenses naturelles, favoriser le sommeil et apaiser les maux.

Pour les adultes, prioriser le soutien du système immunitaire et la diminution du stress permet de traverser la saison des microbes avec sérénité. En effet, les produits naturels sont importants, mais il est tout aussi important pour nous de vous rappeler que l'hygiène de vie joue un grand rôle dans le soutien de votre système immunitaire. Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et un sommeil adéquat sont à prendre en considération.

Toutefois, notre boutique Natur-Santé offre beaucoup plus, autant en produits naturels qu'en services. C'est un lieu de conseils personnalisés accompagnés de services de consultations en homéopathie, en hormonothérapie et en naturothérapie.

Vous avez besoin de conseils et n'êtes pas certain de ce qu'il vous faut? Nous sommes là pour vous accueillir sans gêne, vous éclairer sur le sujet et vous offrir ce qui rejoint le plus vos objectifs personnels. De plus, nous sommes formés pour travailler avec les fleurs de Bach, un mélange personnalisé créé en magasin spécialement pour vos déséquilibres émotionnels, vos peurs, vos inquiétudes ou autres. Venez nous visiter pour découvrir nos produits coups de cœur. Ce sera un plaisir pour nous de trouver ceux qui conviendront le mieux à la réponse de vos besoins.

Natur-Santé, c'est votre allié bien-être en tout temps, surtout pour une rentrée en pleine santé!



Sabrina Marcoux
Propriétaire
Natur-Santé



RESTAURANT
avec service aux tables, carte de cocktails et vins

POUR EMPORTER
réfrigérateur accessible ou commande au comptoir

LIVRAISON
par l'application Doordash

TRAITEUR
menu complet pour tout type d'événement



« NATUR-SANTÉ OFFRE BEAUCOUP PLUS, AUTANT EN PRODUITS NATURELS QU'EN SERVICES. C'EST UN LIEU DE CONSEILS PERSONNALISÉS ACCOMPAGNÉ DE SERVICES DE CONSULTATIONS EN HOMÉOPATHIE, EN HORMONOTHÉRAPIE ET EN NATUROTHÉRAPIE. »

Parce que chez Natur-Santé, je prends soin de moi...

PRODUITS HOMÉOPATHIQUES | PHYTOTHÉRAPIE | PRODUITS CAPUCIN | HUILES ESSENTIELLES | PROBIOTIQUES | TISANES

418 334-1071 | 733, BOULEVARD FRONTENAC OUEST # 104 A | THETFORD MINES



4 septembre

VIP



Billet au coût de 50\$

Maripier Morin & Virginie Vandelac

TENDANCES MAQUILLAGE ET SOINS
AUTOMNE/HIVER 2025-2026

UNE SOIRÉE PAS COMME LES AUTRES

Bonjour à tous, ce mois-ci n'est pas un mois comme les autres dans notre chronique. Vous avez l'habitude des conseils beauté, des astuces maquillage et autres. Mais ce dont nous voulions vous parler aujourd'hui est tellement excitant et grandiose pour nous!

L'été est encore en cours, mais nous et notre équipe de cosméticiennes sommes depuis un bon petit bout de temps en train de travailler sur un événement qui sera offert à vous d'ici peu..., notre mémorable soirée VIP!

Une soirée pas comme les autres, car nous n'aurons pas une..., mais bien deux artistes invitées cette année!

Ce sera le moment pour vous de découvrir les tendances maquillage de l'automne/hiver 2025/2026, de recevoir des conseils de pros, ce sera définitivement une soirée qui s'annonce remplie de plaisirs et de fous rires.

Alors ATTENTION ATTENTION, roulement de tambour... Vous aurez la chance de découvrir tout cela avec une de nos artistes maquilleuses préférées : Virginie Vandelac! Et pour partager la scène avec elle, nulle autre que l'incomparable madame Maripier Morin! Oui Oui, Maripier Morin, vous avez bien lu. Cela s'annonce une soirée mémorable pour notre succursale! Du jamais vu!

Cette soirée se veut amusante, divertissante et glamour!

Pour vous préparer à être à votre meilleur lors de cette soirée, vous aurez la chance de prendre rendez-vous pour des conseils soins et un maquillage

pendant la journée avec votre compagnie favorite. Sur place, des artistes maquilleurs et experts en soins de la peau et parfums seront présents dans les marques Clarins, Lancôme et Watier!

Communiquez avec nous pour réserver votre place, car elles sont limitées. Les billets sont au coût de 50 \$ qui sera remis à l'achat durant cette journée uniquement.

C'est un événement à ne pas manquer, on vous réserve plein de belles surprises!

Pour les billets et les rendez-vous maquillage, vous n'avez qu'à passer en succursale ou à nous téléphoner sur le boulevard. Il nous fera plaisir de vous expliquer le tout plus en détail.

Prendre note que nous avons une quantité limitée de billets à vendre... Faites vite!

Nous sommes tellement excitées de pouvoir vous offrir un événement de cette envergure dans notre pharmacie, on en est très fières. Tout cela, on le fait pour vous, pour vous remercier et vous gâter. Notre clientèle est si importante pour nous, on est chanceuses d'avoir des clientes aussi merveilleuses que vous!

Maripier Morin xoxo

926, avenue Labbé, Thetford Mines - 418 335-2903
718, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines - 418 335-2901



C. Gagné, V. Grenier, C. Lachance & A. Veilleux

Prendre en main sa vie AVEC RESPONSABILITÉ

Il arrive un moment dans notre vie où l'on décide de cesser de blâmer le passé, les autres ou même les circonstances de la vie. Un moment où l'on comprend que notre pouvoir ne réside pas dans ce qui nous arrive, mais dans ce que l'on choisit d'en faire.

J'accompagne plusieurs personnes qui se sentent toujours persécutées, qui attirent les mauvaises personnes autour d'elles, qui revivent sans cesse les mêmes blessures ou que tout semble leur arriver, **c'est injuste.**

EST-CE QUE TU TE RECONNAIS?

Et si c'était le moment de te prendre en main, de te responsabiliser sur ton propre bonheur. De mettre ton énergie sur ce que tu peux maîtriser. Sache que la responsabilité est loin d'être un fardeau, elle est plutôt une porte ouverte vers la liberté.

Quand on choisit de devenir responsable de soi, on cesse de subir, on commence à créer.

VOICI CE QUI POURRAIT T'ARRIVER :

- Créer des relations saines;
- Faire des choix plus conscients pour toi;
- Passer à l'action avec des valeurs telles que le respect et l'honnêteté.

Peu importe d'où je viens, je choisis maintenant où je vais. C'est là que l'hypnose devient un outil magnifique.

Je pose souvent cette question à mes clients : Comment ce serait si tu étais libre de tes choix?

Une question si simple, mais tellement puissante. Elle ouvre une porte à une exploration profonde du moi intérieur, une reconnexion directe avec le cœur.

Je ne suis pas là pour t'imposer des choix ou te donner des réponses. Je suis là pour t'offrir un accompagnement avec douceur, avec écoute et avec des outils puissants, de l'hypnose et du EFT (la libération émotionnelle).

Je t'invite à me découvrir sur mon site web : audreylabonte.com.

Ose prendre rendez-vous. Ose te choisir!



Audrey Labonté
Thérapeute | Praticienne
Hypnose



REÇU
D'ASSURANCE
DISPONIBLE

Audrey Labonté

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

418 333-9112 + audrey-labonte@hotmail.com + audreylabonte.com

Faut-il faire tester l'audition de mon enfant?



On pense souvent à faire vérifier les dents ou la vue de nos enfants, mais qu'en est-il de leur audition? Une difficulté auditive non détectée peut avoir des conséquences importantes.

Au Canada, 1 enfant sur 1000 naît avec une surdité, même en l'absence de complications à la naissance. Ce chiffre grimpe à 8 % chez les enfants de 6 à 19 ans, selon Statistique Canada. L'enfance étant une période critique pour le développement global, il est essentiel que tout problème d'audition soit détecté le plus tôt possible.

Au Québec, le Programme québécois de dépistage de la surdité chez les nouveau-nés permet de repérer très tôt les cas de surdité congénitale. Une prise en charge rapide permet généralement de limiter les retards de développement.

Mais attention : la perte auditive peut apparaître plus tard, au cours de la petite enfance. C'est pourquoi une vigilance continue est nécessaire. De nombreux enfants peuvent

développer une surdité progressive ou acquise, pour des raisons variées.

Comment un enfant peut-il apprendre à parler s'il n'entend pas bien la parole? Comment peut-il suivre les consignes en classe ou s'épanouir socialement si des sons lui échappent?

Une audition déficiente peut entraîner un retard de langage, des difficultés scolaires, des problèmes de comportement ou d'inattention, une insécurité dans certains environnements.

Voici quelques signaux à surveiller. Votre enfant ne réagit pas à des bruits forts, il parle peu ou mal pour son âge, augmente beaucoup le volume de la télévision, semble ne pas écouter, demande souvent de répéter ou a des difficultés d'attention à l'école.

L'entrée à l'école représente une étape cruciale. Dans un environnement bruyant ou mal adapté acoustiquement, même une perte auditive légère peut avoir des conséquences

significatives. Donc intégrer un dépistage auditif régulier, au même titre qu'un examen de la vue, est par ailleurs essentiel.

Heureusement, le système de santé québécois permet une prise en charge rapide des enfants malentendants. Les frais liés à l'évaluation et à l'appareillage auditif sont couverts par la RAMQ. Votre audiologiste, en collaboration avec un audioprothésiste, saura proposer des solutions adaptées pour que votre enfant puisse grandir, apprendre et s'épanouir pleinement.

L'audition est un sens fondamental. En cas de doute, n'hésitez jamais à consulter un professionnel. Une simple vérification peut faire toute la différence pour son avenir.

Christophe Grenier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

Megan Pelletier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

clinique Acoustic

Pelletier & Grenier, audioprothésistes



Christophe Grenier

AUDIOPROTHÉSISTE

Megan Pelletier

AUDIOPROTHÉSISTE

CLINIQUE ACOUSTIC

VOTRE NOUVELLE CLINIQUE À VICTO!

PARCE QUE BIEN ENTENDRE NE DEVRAIT PAS ÊTRE UN LUXE!

Dépistage auditif **SANS FRAIS** (offre permanente)

621, boulevard des Bois-Francis Sud, Victoriaville | 873 477-0440 | CLINIQUEACOUSTIC.CA



Le fard à paupières métallique en bâton Dazzleshadow de MAC Cosmetics procure une couleur intense et longue tenue, hydrofuge, il peut aussi être porté en traceur. Offert en 8 nuances, ma favorite est le taupe it off, un taupe parfait qui convient à tous les teints, et à toutes les couleurs d'iris!

38 \$.
maccosmetics.ca



Soyeux et super facile à estomper, le blush poudre mat hydratant Wu Blush de Jason Wu est offert en 4 nuances pour convenir à tous les teints. Ma favorite est magnolia, un pêche doux, bonne mine, parfait pour rehausser son bronzage!

17,99 \$.
Pharmaprix.

LES NOUVEAUTÉS QU'ON ADORE

- AOÛT 2025 -

Par Marie-Lou Alarie
Votre experte beauté

Le masque régénérant et purifiant 3 en 1 à l'argile blanche de La Rosée convient aux peaux sensibles, normales, mixtes à grasses. On aime aussi son format stick vraiment innovant qui permet de le glisser dans son sac de voyage!

35 \$.
Pharmaprix.



De la collection Vacay in a bottle de Kayali comprenant 4 parfums inspirés des vacances, j'adore le Capri in a bottle lemon sugar qui met l'eau à la bouche (citron frais, vanille et sucre), et mon coup de coeur va au Maui in a bottle sweet banana (banane sucrée, crème de noix de coco et jasmin), qui de mon avis est l'odeur même des tropiques!

136 \$ les 50 ml.
Sephora.



LA SOURCE DU SPORT EST LA RÉFÉRENCE POUR TROUVER TOUS LES PRODUITS DE HOCKEY DONT VOUS AVEZ BESOIN!



ÉQUIPEMENT DE LIGUE MAJEURE. PRIX DE LIGUE MINEURE.



NOUS FERONS DES ÉTINCELLES CETTE SAISON.

Apportez vos patins à La Source du Sport. Nos spécialistes de l'affûtage aiguiseront les carres de vos lames à la perfection, à chaque fois.

260, rue Notre-Dame Est
Victoriaville
819 758-1551
SOURCEFORSPTS.COM



TROIS FAÇONS DE CONSERVER un sourire et un corps sains



Nous sommes beaucoup à essayer de rester en bonne santé en faisant de l'activité physique, que ce soit en passant du temps à la salle de sport, à la piscine ou avec un entraîneur personnel. Mais même si le fait d'être actif est une bonne chose, il ne faut pas oublier la santé buccodentaire, qui fait partie intégrante du bien-être général. Voici donc quelques moyens de garder un sourire et un corps rayonnants :

PASSEZ VOTRE ALIMENTATION EN REVUE
La course ne compense pas la malbouffe. Si vous consommez beaucoup d'aliments riches en sucre, vous aurez peut-être plus de mal à maintenir un poids santé. Le sucre est également nocif pour la santé dentaire. En effet, les bactéries naturellement présentes dans la bouche se combinent au sucre pour produire de l'acide. Ce dernier peut entraîner la formation de caries, de plaque et de tartre sur les dents.

Essayez plutôt de manger plus d'aliments complets, comme des protéines, des glucides complexes (qui donnent de l'énergie) et des

fibres alimentaires (qui facilitent la digestion). Les légumes crus peuvent aussi aider à éliminer le sucre qui se trouve sur vos dents, ce qui rendra le brossage et l'utilisation de la soie dentaire plus efficaces.

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE BUCCODENTAIRE
Outre une bonne hygiène personnelle, de nombreux facteurs influencent la santé buccodentaire. Par exemple, l'acidité des boissons que vous consommez pour vous donner de l'énergie, comme la tasse de café que vous buvez le matin et la boisson sportive que vous consommez l'après-midi, peut avoir des effets néfastes sur l'émail de vos dents.

Heureusement, des habitudes simples comme l'utilisation quotidienne de la soie dentaire et le brossage des dents deux fois par jour peuvent vous aider à prévenir ces dommages. De plus, vous pouvez opter pour des produits qui s'appuient sur des données scientifiques, comme ceux qui font partie du système Colgate Total Prévention active. Ce dernier combat la cause profonde des problèmes de santé

buccodentaire courants tels que la gingivite, la plaque et le tartre lorsque vous utilisez le dentifrice, le rince-bouche et la brosse à dents ensemble deux fois par jour.

CONSULTEZ DES EXPERTS
Un bon brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire contribuent grandement à améliorer la santé dentaire, mais des soins et des nettoyages professionnels sont nécessaires. Tout comme vous prévoyez des examens réguliers avec votre médecin de famille, essayez de prendre rendez-vous avec votre dentiste tous les six mois.

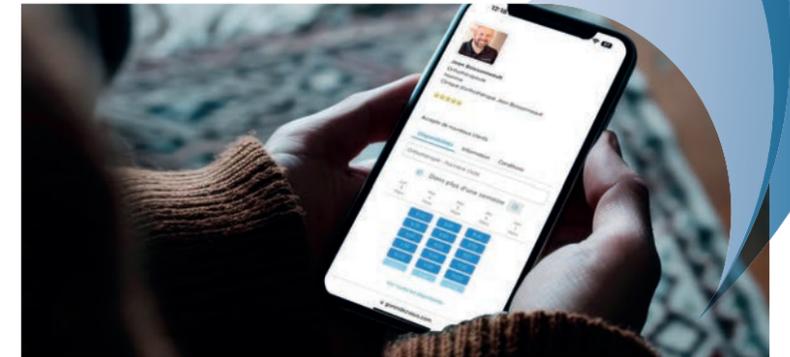
En plus de nettoyer vos dents, le dentiste peut vous donner des conseils sur des problèmes courants tels que la sensibilité dentaire. Un nettoyage approfondi effectué par un dentiste ou un hygiéniste permet d'éliminer la plupart des taches externes causées par les aliments.

Découvrez d'autres conseils pour prendre soin de votre santé buccodentaire sur colgate.ca.
leditionnouvelles.com



POUR UNE PRISE DE RENDEZ-VOUS SIMPLE ET EFFICACE, RIEN DE PLUS FACILE : GORENDEZVOUS.COM

Vous avez accès aux plages horaires disponibles plusieurs semaines à l'avance.



Douleurs au cou, épaules

Hernie discale

Maux de hanches, genoux

Migraines

Nerf sciatique

Névralgie

Problèmes de main, poignet

Stress et épuisement



Pour une rentrée réussie!



CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE
Jean Boissonneault

Orthothérapie / Massothérapie / Kinésithérapie

819 752-2126

134, rue St-Jean-Baptiste, Victoriaville



UN MODE DE VIE PRÈS DE NOS VALEURS

L'aventure Fermes Rudbeckie Farms est née de notre goût pour l'entrepreneuriat et d'un besoin profond d'offrir à nos enfants un mode de vie plus ancré, près de nos valeurs. C'est pendant l'été 1994, et seulement à quelques semaines de l'arrivée de notre premier enfant, que nous avons acquis notre ferme porcine dans le 13^e Rang à Kinnear's Mills dans Chaudière-Appalaches. Au fil des ans, nous avons diversifié nos productions agricoles en y ajoutant les œufs de consommation, la culture du panic érigé et plus récemment, l'acériculture.

Ce n'est pas un secret : nous sommes passionnés par notre métier et adorons le partager! Le rêve de valoriser les produits de nos fermes et de proposer une consommation locale ne date pas d'hier. C'est en intégrant notre relève qu'il est devenu possible! Le kiosque fermier est notre plus récent projet familial qui vous permettra de découvrir notre amour de l'agriculture et nos produits, mais aussi ceux de producteurs partenaires que nous avons choisis avec soin.

Nous sommes une famille tissée serrée qui éprouve du plaisir à cuisiner des aliments et des mets de qualité pour ensuite partager un bon repas ensemble.

Nous espérons que vous profiterez des découvertes faites chez nous autour d'une belle table, entourés des personnes qui vous sont chères! Sachez qu'il y a une bonne dose d'amour et de passion qui se trouve dans chacun de nos produits!

Joanne + Patrick



Nos EXPERTS



MANNEQUINS

Justin Côté, Anthony Côté, Joanne Labranche, Patrick Côté, Fermes Rudbeckie, kiosque fermier

MAQUILLAGE

Marilyn Jacques, Jean Coutu, Boulevard Frontenac, Thetford Mines

VÊTEMENTS

Pentagone, Carrefour Frontenac

LIEUX

Fermes Rudbeckie, kiosque fermier, Kinnear's Mills

STYLISME

Stéphanie Perreault

PHOTO ET IDÉE ORIGINALE

Leah Morin, Leah Photographe

LE GUIDE CANADIEN 2025 pour des achats plus verts



Vous avez décidé d'adopter des habitudes d'achat plus écoresponsables cette année? C'est une bonne chose pour vous et pour tous les habitants de la Terre. Pour vous aider dans votre démarche, voici quatre façons de faire des choix de consommation respectueux de l'environnement cette année.

NE GASPILLEN PAS LES ALIMENTS (ET N'EN MANQUEZ JAMAIS)

Ensemble, les Canadiens produisent plus de 50 millions de tonnes de déchets alimentaires chaque année. Un chiffre préoccupant que nous pouvons tous contribuer à réduire. Avant de faire votre épicerie, vérifiez dans votre réfrigérateur si vous avez des produits frais et d'autres denrées périssables que vous pouvez intégrer à un repas. Si vous préparez un repas copieux que vous ne pourrez pas consommer en entier avant qu'il ne soit périmé, congelez des portions individuelles pour des dîners ou des repas sur le pouce.

Vous pouvez également utiliser une appli-

cation comme FoodHero pour trouver des offres sur des produits d'épicerie qui seraient autrement gaspillés. Grâce à ce type d'application, vous trouverez à votre épicerie toutes sortes de produits à prix réduit (protéines, aliments frais et surgelés, etc.) dont la date de péremption approche.

ÉVITEZ LES ARTICLES JETABLES

Lors d'une fête ou d'un pique-nique, il peut être tentant d'utiliser des assiettes, des gobelets et des couverts jetables. Même s'ils sont pratiques, ils constituent de l'argent gaspillé et des déchets qui s'ajoutent aux dépotoirs déjà surchargés.

Par exemple, au lieu d'utiliser des sacs à sandwich en plastique à usage unique, utilisez des contenants lavables et réutilisables.

RECYCLEZ LES ARTICLES DEVENUS INUTILES

Le recyclage consiste à donner une nouvelle vie aux produits. Les déchets des uns peuvent être les trésors des autres. Alors, optez pour

des vêtements, des meubles et d'autres articles ménagers d'occasion au lieu de les acheter neufs. Lorsque vous n'avez plus besoin d'un article, donnez-le à un organisme de bienfaisance, qui pourra le revendre et financer ses activités à l'aide de ces revenus.

ACHETEZ DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

L'achat de produits locaux et de saison contribue à investir de l'argent durement gagné dans sa propre communauté, à soutenir les agriculteurs et à profiter des meilleurs prix toute l'année.

Ils vous permettent également de réduire votre empreinte carbone. Plus les aliments sont cultivés près de chez vous, moins leur transport jusqu'à votre table génère d'émissions.

Découvrez où trouver des produits locaux à bas prix et suivez la réduction de vos émissions de CO2 grâce à ces achats sur le site foodhero.com.

leditionnouvelles.com

CHEZ RÉCUPÉRATION FRONTENAC, ON PREND SOIN DE NOTRE MONDE!

De Dakar à Thetford Mines,

mon parcours vers une nouvelle vie

Il y a un an, je quittais le Sénégal, laissant derrière moi ma femme et nos deux jeunes enfants, avec l'espoir de construire un avenir meilleur à Thetford Mines. En tant que demandeur d'asile, je suis arrivé avec beaucoup d'incertitudes, mais aussi une grande détermination. Aujourd'hui, je suis opérateur polyvalent chez Récupération Frontenac, et je souhaite partager mon histoire, faite de défis, de rencontres humaines et d'opportunités inattendues.

UN ACCUEIL QUI CHANGE TOUT

Dès mon premier jour chez Récupération Frontenac, j'ai été accueilli par une équipe bienveillante, prête à m'accompagner dans chaque étape de mon intégration. Je cherchais un emploi stable, mais j'ai trouvé bien plus : un environnement humain, respectueux et motivant. Grâce aux formations internes, j'ai rapidement appris à maîtriser la chaîne de tri, à conduire des équipements légers et à appliquer les gestes de sécurité essentiels. En quelques semaines, j'ai gagné en confiance, et on m'a confié des responsabilités supplémentaires, comme la supervision ponctuelle d'opérations.

UN SOUTIEN AU-DELÀ DU TRAVAIL

Ce qui m'a le plus touché, c'est que l'accompagnement ne s'est pas arrêté au cadre professionnel. Lorsque je devais assister à des rendez-vous administratifs pour ma demande d'immigration, mon superviseur a ajusté mon horaire et m'a orienté vers des services juridiques spécialisés. J'ai senti que l'entreprise croyait en moi et voulait me voir réussir.

UN TRAVAIL PORTEUR DE SENS

Chaque matin, en déposant les matériaux dans le bac bleu, je sais que mon travail a un impact concret sur la planète. Je ne suis pas seulement un opérateur, je suis un acteur du changement, pour mes enfants et pour la communauté.

DES LIENS FORTS ET UNE VOIX ENTENDUE

Ce sont surtout les relations humaines qui rendent mon expérience unique. On partage nos idées lors des pauses-café, on collabore pour améliorer les processus, et surtout, on se soutient. J'ai même pu proposer des ajustements simples qui ont été testés et adoptés. Chez Récupération Frontenac, chaque voix compte, y compris la mienne.

REGARDER L'AVENIR AVEC CONFIANCE

Aujourd'hui, je regarde l'avenir avec sérénité. Je souhaite devenir formateur interne pour accompagner les nouveaux employés dans leurs premiers pas, comme on l'a fait pour moi. En tant qu'immigré sénégalais devenu opérateur polyvalent, je mesure chaque jour la chance que j'ai eue de retrouver confiance en moi, dans un environnement où l'humain et la planète passent avant tout.



LE SAVIEZ-VOUS?

Recycler une tonne de papier permet de sauver environ 17 arbres matures, 26 000 litres d'eau et 4 000 kWh d'énergie!

Pourquoi recycler le papier? Pour sauver des arbres et préserver les forêts, réduire la consommation d'eau, économiser de l'énergie, diminuer la pollution de l'air de 74 % par rapport à la production de papier neuf et alimenter une maison moyenne pendant près de 6 mois grâce à l'énergie économisée.

RECUPERATIONFRONTENAC.COM

418 338-8551

217, rue Monfette Ouest, Thetford Mines

info@recuperationfrontenac.com



RÉCUPÉRATION
FRONTENAC INC.

Nos trois produits coups de coeur

POUR UNE VOITURE IMPECCABLE



AÉROSOL ANTIROUILLE ET LUBRIFIANT

Doté de la technologie Inver-ta-Spray, ce produit de protection contre la rouille et lubrifiant vous permet d'appliquer notre protection anti-rouille de pointe sur les véhicules, les machines, les connexions électriques et même les zones difficiles d'accès autour de la maison et du chantier.



DÉGRAISSANT MULTIUSAGE

Le dégraissant multiusage est un nettoyant prêt à l'emploi conçu pour les propriétaires de véhicules à la recherche de résultats professionnels sans effort. Ses ingrédients haute performance éliminent facilement la graisse, la saleté et les résidus. Cette formule non diluée peut être utilisée pour nettoyer en profondeur l'intérieur, le compartiment moteur, les pneus et les jantes d'un véhicule, pour redonner aux surfaces une allure impeccable.

NETTOYANT POUR VITRES D'AUTOMOBILES

Ce nettoyant hautement concentré de qualité professionnelle laisse les vitres de véhicules parfaitement propres, sans aucune trace. Sa formule sans ammoniac n'abîme pas les vitres teintées et les parebrises et élimine facilement la saleté tenace et les résidus comme la fumée de cigarette, tandis que ses propriétés antibuée de pointe garantissent une visibilité maximale. Ce produit est donc le choix idéal tant pour les professionnels que pour l'entretien quotidien des véhicules.



Danny Houle

Pneus Drolet Mécanique
Antirouille Krown Victoriaville



Vous possédez un immeuble ou une copropriété de 4 portes et plus et vous désirez accueillir des bornes électriques pour charger des voitures?

DE GROS PROBLÈMES SE DESSINENT!

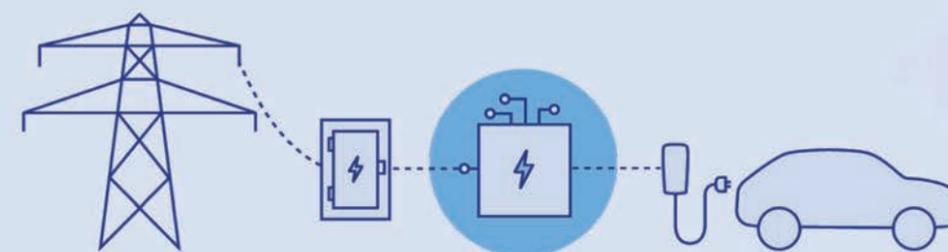
Entrée électrique trop petite et possibilité de perte de courant.

Contactez A.Gosselin Électrique, spécialiste en ce genre de problématique.

Informez-vous, c'est gratuit!

SUBVENTION GOUVERNEMENTALE DE 50%

BORNE ÉLECTRIQUE



Protection de l'infrastructure

Optimisation de la recharge

Réduction des coûts

Flexibilité et évolutivité

À LA FINE
POINTE DE LA
TECHNOLOGIE
POUR MAXIMISER
VOTRE TEMPS ET
ÉCONOMISER
VOTRE ARGENT

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL | AGRICOLE

Contactez-nous pour une analyse gratuite de vos besoins.

819 621-0822

819 362-5650

arth328@hotmail.com

328, route 165 Sud

Plessisville

R.B.Q. : 5660-2220-01

A.GOSSELIN
ÉLECTRIQUE

KROWN PRÉSENTE

GAGNEZ UN VOYAGE GRATUIT EN MOTORISE!

VOYAGE AU QUÉBEC

ACHETEZ UN TRAITEMENT ANTIROUILLE KROWN POUR COURIR LA CHANCE DE GAGNER!

OFFRE SPÉCIALE SUR LA PROTECTION ANTIROUILLE

Valide jusqu'au 23 août 2025.

20 \$ DE RABAIS SUR LA PROTECTION ANTIROUILLE

GRATUIT BOUTEILLE PROMOTIONNELLE

L'antirouille le plus recommandé par les PROFESSIONNELS

No 1 au Canada Protection antirouille
KROWN

Krown Victoriaville

705, boul. des Bois-Francs Sud, Victoriaville, Qc

819 357-2494

*Se sentir
en confiance*

| RÉVISION DE LA GARDE-ROBE
| MAGASINAGE PRIVÉ
| MAGASINAGE ACCOMPAGNÉ
| RECOMMANDATIONS D'ACHATS EN LIGNE

**ANNIE
DOYON**

Styliste personnelle
Experte en garde-robe
capsule durable

*Annie
Doyon* | **STYLISTE
PERSONNELLE**

ANNIEDOYON.COM | styliste@anniedoyon.com | 819 386-4340  

Nos
FORMATIONS



Bonne rentrée scolaire 2025-2026!

J'ai le plaisir de contribuer à la rentrée scolaire conjointement avec la grande équipe du **Centre de services scolaire des Appalaches** qui se prépare à accueillir les élèves en août. Qu'il s'agisse des enseignants, des professionnels, du personnel de soutien ou des membres de la direction, tous sont prêts à répondre aux besoins des apprenants pour leur permettre de vivre une prochaine année enrichissante.

La réussite de chacun de nos élèves est au cœur de nos réflexions, de nos décisions et de nos actions. Nos trois priorités absolues en témoignent : la réussite de TOUS les élèves, un environnement éducatif stimulant et le bien-être psychologique et physique de tous.

Concrètement, cela se traduit, entre autres, par des projets éducatifs révisés, par la mise en place de pratiques reconnues efficaces par la recherche, par des investissements majeurs dans l'amélioration de nos infrastructures et par un travail collaboratif accru.

Nous comptons également sur l'ensemble de la communauté pour favoriser la persévérance scolaire tout au long du parcours à l'école, de la petite enfance à l'éducation des adultes. Votre collaboration est essentielle, voire indispensable, pour qu'ensemble nous permettions aux élèves de déployer leur plein potentiel.

Je vous souhaite une magnifique rentrée 2025-2026 et une excellente année scolaire.

Au plaisir de vous accueillir bientôt!

Jean Roberge
Directeur général

Centre de services scolaire des Appalaches



Pour tout savoir sur la rentrée

L'ensemble des informations à connaître pour chacun de nos établissements scolaires se trouve dans notre **CAHIER DE LA RENTRÉE 2025-2026**. Nous vous invitons à le consulter sur notre site Web, à l'adresse suivante : CSSA.GOUV.QC.CA, sous l'onglet « rentrée scolaire ».

S'engager et réussir



QUI NOUS SOMMES

- Une équipe engagée
- 1250 employés
- 7000 élèves
- 24 établissements

NOS VALEURS

- Collaboration
- Respect
- Responsabilisation
- Équité

NOS FORCES

- Organisation à échelle humaine
- Chaque établissement a sa propre couleur
- Chaque élève y trouve SA place

NOS PRIORITÉS

- La réussite de tous les élèves
- Le bien-être physique et psychologique de tous
- Un environnement éducatif stimulant

L'ÉQUIPE DU CSSBF prête pour la rentrée scolaire!

L'été a filé à toute allure et, déjà le 28 août, plus de 14 000 élèves feront leur retour sur les bancs d'école dans les établissements du Centre de services scolaire des Bois-Francis (CSSBF).

Pour nos élèves, cette rentrée sera l'occasion de retrouver leurs amis, de découvrir une nouvelle école ou un nouveau programme, ou encore de renouer avec le personnel enseignant.

Pour notre équipe de près de 2 400 employés, la rentrée marque le début d'une période intense d'activités. Tous sont impatients d'accueillir les élèves dans nos 57 établissements, dont plusieurs ont été rénovés et modernisés au cours des cinq dernières années.

PASSE-PARTOUT ET MATERNELLE : UN PREMIER PAS VERS L'ÉCOLE

Le CSSBF accompagne les élèves dès leurs premiers pas dans le monde scolaire. Dès l'âge de 4 ans, les enfants peuvent intégrer la maternelle ou participer au programme Passe-Partout, offert gratuitement. Ce programme permet aux enfants et à leurs parents de se familiariser avec l'environnement scolaire grâce à des rencontres parents-enfants et des activités réservées aux tout-petits. À noter que le blitz d'inscription a lieu chaque année au début novembre.

UNE OFFRE DIVERSIFIÉE AU SECONDAIRE

Nos écoles secondaires, tout aussi dynamiques que nos écoles primaires, proposent une variété de programmes adaptés aux intérêts de chacun. Situées à Victoriaville, Warwick, Plessisville, Princeville et Daveluyville, elles offrent des parcours stimulants et enrichissants.

Des soirées portes ouvertes auront lieu en octobre et novembre dans chacune de nos écoles secondaires. Une belle occasion pour les élèves du primaire et leurs parents de découvrir les programmes offerts!

FORMATION PROFESSIONNELLE : UN CADRE D'APPRENTISSAGE À DÉCOUVRIR

La formation professionnelle permet aux élèves d'acquérir des compétences concrètes dans un cadre motivant. Encore mieux, l'obtention d'un diplôme d'études professionnelles (DEP) permet de pratiquer rapidement un métier stimulant et bien rémunéré!



Espace extérieur couvert multifonctions à l'école primaire Jean-XXIII d'Inverness. Cette infrastructure est utilisée à la fois comme classe extérieure ainsi que pour diverses activités communautaires.



Le gymnase inclus dans l'agrandissement de l'école secondaire Le tandem de Victoriaville.

Nos quatre centres de formation, situés à Victoriaville et Plessisville, proposent des programmes dans les domaines de la construction, de la santé, des services et de l'industrie/transport. Les jeunes, curieux de découvrir ces métiers, peuvent participer à l'activité Éleveur d'un jour en tout temps. Pour en savoir plus, visitez le site tondep.com.

QUELQUES MOTS À PROPOS DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES

Vous souhaitez obtenir votre diplôme d'études secondaires (DES) ou compléter votre parcours scolaire? La formation générale des adultes, offerte à Plessisville et Victoriaville, vous propose des cours flexibles qui s'adaptent à votre réalité. Elle permet de concilier études, travail et vie familiale.

VISITEZ NOTRE SITE WEB POUR CONNAÎTRE TOUS NOS SERVICES

Ce ne sont là que quelques-uns des nombreux services offerts par le CSSBF. Pour découvrir l'ensemble de notre offre, accéder à divers formulaires électroniques, consulter les calendriers scolaires ou encore obtenir des informations sur le transport scolaire, visitez la nouvelle version de notre site web : cssbf.gouv.qc.ca. Pour ne rien manquer de l'actualité scolaire, notamment les avis de suspension de cours en cas d'intempérie, suivez-nous au facebook.com/cssboisfrancis.

Toute l'équipe

Centre de services scolaire des Bois-Francis

Crédit photo : Sébastien Gingras

Crédit photo : Marika Allaire

METS DE LA COULEUR DANS TA CARRIÈRE

+
14 000
élèves

57
écoles,
centres et
bâtiments

L'un des plus
GRANDS EMPLOYEURS
de la région

Plus de
2 400
employés

**CSSBF.GOUV.
QC.CA**

Centre de services scolaire des Bois-Francis
40, boulevard des Bois-Francis Nord, C.P. 40
Victoriaville (Québec) G6P 6S5
Téléphone : 819 758-6453

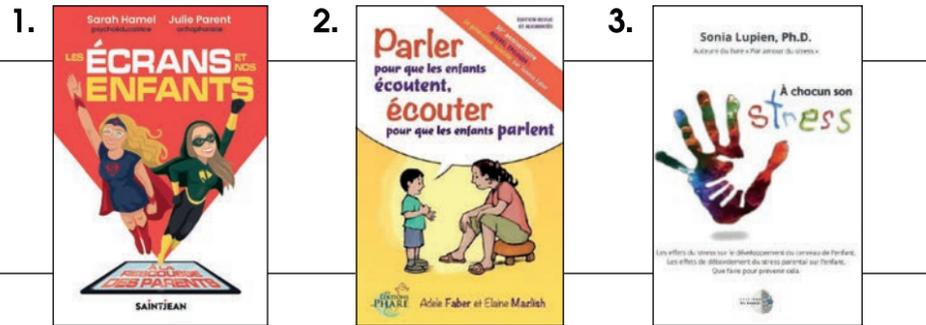
- emploi@cssbf.gouv.qc.ca
- cssbf.gouv.qc.ca
- [/cssboisfrancis](https://facebook.com/cssboisfrancis)
- [/cssbf](https://linkedin.com/company/cssbf)

Centre de services scolaire des Bois-Francis
Québec

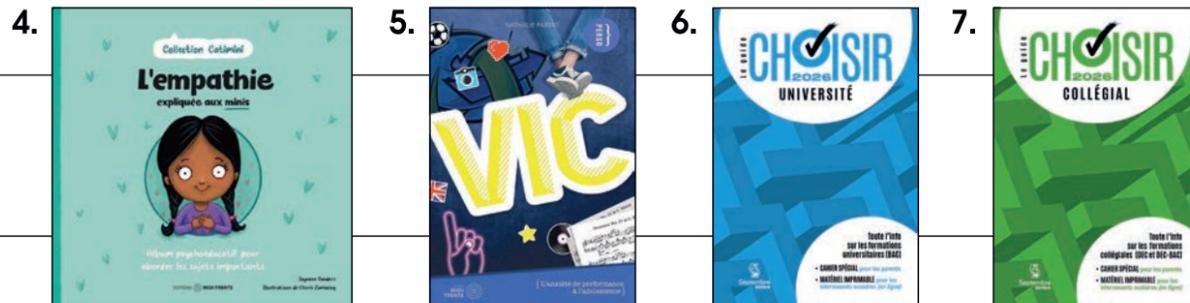
NOS SUGGESTIONS *pour la rentrée*

Art de
VIVRE

DES GUIDES POUR
AIDER LES PARENTS
ET PROFESSIONNELS
EN ÉDUCATION



POUR
LES
JEUNES



1. LES ÉCRANS ET NOS ENFANTS

Julie Parent, orthophoniste, et Sarah Hamel, psychoéducatrice, s'attaquent aux effets des écrans sur le développement de l'enfant et proposent des stratégies réalistes pour gérer cette réalité sans virer fou. Avec leur tête de professionnelles rigoureuses autant qu'avec leur cœur de maman, elles abordent ce sujet polarisant avec humour, nuance et douceur.

29,95\$

2. PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT

Basé sur de récentes prises de conscience en psychologie, ce livre présente des façons innovatrices de résoudre les problèmes qu'on rencontre dans toute relation parent-enfant. Il met en avant une approche lucide, sensible et respectueuse, qui entraîne moins de stress et plus de gratifications pour les parents comme pour les enfants. On y trouve des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces. Les résultats sont là!

24,00\$

3. À CHACUN SON STRESS

Plus de 500 000 Canadiens s'absentent du travail ou de l'école à chaque semaine à cause de désordres liés au stress et de nouveaux sondages rapportent que le stress et l'anxiété augmentent de manière importante chez les enfants et les adolescents. Un livre qui démontre comment le stress des parents peut déborder sur les enfants et quels sont les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant. En suggérant des moyens simples de diminuer la réponse de stress, l'auteure offre des outils validés scientifiquement qui permettront aux parents de contrôler leur stress tout en aidant leur enfant à faire de même.

32,95\$

4. COLLECTION CATIMINI

Collection de six livres qui expliquent différents concepts aux minis : le consentement, le réseau de confiance, l'empathie, la persévérance, les secrets et les signaux d'alertes. Des albums psychoéducatifs pour aborder les sujets importants.

14,95\$ CHACUN

5. COLLECTION PERSO

La COLLECTION PERSO propose des guides destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. Ces ouvrages visent à soutenir les jeunes dans leur recherche d'information et de réconfort, mais surtout à leur fournir des stratégies concrètes pour les aider à surmonter leurs difficultés.

16,95\$ CHACUN

6. GUIDE CHOISIR - UNIVERSITÉ 2026

Le guide Université contient : des informations sur les procédures d'admission à l'université, le coût et le financement des études, l'hébergement, le contingentement, la cote R, etc.; Une section pour les parents; la liste des programmes offerts, détaillant pour chacun les conditions d'admission et préalables, les lieux de formation, les statistiques d'emploi, les compétences à acquérir, les professions liées, les endroits de travail, etc.

19,95\$

7. GUIDE CHOISIR - COLLÉGIAL 2026

Le guide Collégial contient : des informations sur les procédures d'admission au collégial, le coût et le financement des études, l'hébergement, le contingentement, etc.; Une section pour les parents; la liste des programmes offerts, détaillant pour chacun les conditions d'admission et préalables, les lieux de formation, les statistiques d'emploi, les compétences à acquérir, les professions liées, les endroits de travail, etc.; La liste des DEC-BAC.

19,95\$



Suivez-nous

350, boul. Frontenac Ouest, Thetford Mines
418 338-1626 | lecuyer.leslibraires.ca



Librairie
L'ÉCUYER



LA RENTRÉE,
 LE MOMENT IDÉAL
 POUR ACTUALISER
 VOTRE LOGO OU VOS
 COMMUNICATIONS,
 CONTACTEZ-MOI
 POUR DES VISUELS
 PROFESSIONNELS!



Karell Faucher | Graphiste
 graphika2018@gmail.com



GraphiKa
 DESIGN GRAPHIQUE



Chatterie Prestige Savannah est une **chatterie éthique et enregistrée** où les chats vivent avec nous dans la maison et sont **socialisés dès leur naissance**. Nous visons l'excellence avec des **lignées prestigieuses testées génétiquement**, et des chatons en santé, au tempérament joueur et au physique dans les **plus hauts standards de la race**. Nous nous spécialisons dans les générations F2 à F7 SBT (stud book traditionnel). **Membre de TICA, de Chats Canada Cats et fière partenaire de Purina Pro Plan**. Contactez-nous dès aujourd'hui pour plus d'informations et il nous fera plaisir de partager avec vous notre passion pour cette **race exotique hors du commun!**



CHATTERIE
Prestige Savannah

PRESTIGESAVANNAH.COM
 819 263-2698 | Suivez-nous sur



**BREEN
 LEBOEUF**

SAMEDI 6 SEPTEMBRE
 20H



**JULIEN
 LACROIX**

SAMEDI 13 SEPTEMBRE
 20H



**JOEY CAPE
 (LAGWAGON)**

JEUDI 18 SEPTEMBRE
 20H



**ORLOGE
 SIMARD**

SAMEDI 20 SEPTEMBRE
 20H

50%
 ENFANTS

20%
 TARIFS
 ÉTUDIANT



TRAM

DIFFUSEUR
 DE SPECTACLES
 PROFESSIONNELS

Fête des citoyens 2025 CÉLÉBRONS NOTRE FIERTÉ!

La Ville de Thetford est accueillante. Depuis quelques années, le marché de l'habitation est en effervescence et le nombre de résidents est en croissance. Afin de poursuivre sur cette belle lancée, différents incitatifs sont mis en oeuvre pour faire connaître notre belle ville, mais aussi accompagner les nouvelles familles et les entrepreneurs qui souhaitent s'établir chez nous. Pour remercier toutes ces personnes qui choisissent Thetford, la Ville organise annuellement la Fête des citoyens, un événement rassembleur dont l'objectif principal est de permettre à toute la population de partager un bon moment.

PARTAGER, ÉCHANGER, S'AMUSER

L'édition 2025 de la Fête des citoyens se tiendra au KB3 le samedi 6 septembre prochain de 10 h à 16 h. À cette occasion, les élus seront présents ainsi que des représentants des services municipaux en vue de présenter les grands projets, les activités et les incontournables. Évidemment, l'événement se veut festif et propose une programmation bien remplie : amuseurs publics qui mélangeront jonglerie, danse et animation clownesque, prestations d'artistes locaux, atelier de création, jeux gonflables, station de maquillage pour enfants, barbe à papa gratuite, tour de ville animé par le maire et plus encore! Il sera aussi possible d'acheter des hot-dogs, des produits de microbrasserie et des rafraîchissements sur place.

La Fête des citoyens est importante pour les représentants de la Ville parce qu'elle permet de créer un contact réel avec les citoyens et, conséquemment, de mieux cerner leurs attentes et leurs besoins. Il s'agit d'un moment privilégié où les résidents de longue date peuvent s'entretenir avec les nouveaux citoyens et créer des liens dans un environnement agréable et festif.

L'IMPORTANCE DU PREMIER CONTACT

Rappelons que la Ville offre un programme d'accueil pour les nouveaux résidents. En remplissant un court formulaire sur le site Internet, ces derniers peuvent recevoir un cadeau d'accueil, s'inscrire à un tour de ville ou à une visite de l'hôtel de ville et accéder à différents services tels qu'une rencontre d'information offerte par le Sûreté du Québec.



Pour la Ville de Thetford, le contact avec les citoyens est primordial. C'est d'ailleurs dans cette optique que nous mettons à la disposition de tous différents moyens de communication. Nos équipes sont disponibles, n'hésitez pas à les joindre lorsque vous avez besoin d'information ou pour transmettre vos commentaires.

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



PRÉSENTE

Festival Promutuel de LA RELEVÉ 21 AU 23 AOÛT 2025 de Thetford



**MOIST + LES TROIS ACCORDS + 2FRÈRES + FRANCE D'AMOUR
JONAS & THE JAGUAR MOON + MARIE-ANNICK LÉPINE**

**KAMAKAZI + TOMY POULIN + MEGANE LABEL
MATT THOUSAND + KIERAN PASCH + THE MATCHUP**

**GCR CONNECTION + WHY NOT 10 + THE RABZ + LES 3 PETITS COCHONS
FLASHBACK FEVER + GET OVER IT + WINSLOW DANGERS + DJ CHIKO + COUPS DE CŒUR DE
SECONDAIRE EN SPECTACLE + COUPS DE CŒUR DE GÉGEPs EN SPECTACLE**

PASSEPORT 3 SOIRS

50\$ | 60\$

PRÉVENTE

APRÈS LE
13 AOÛT

Taxes et frais de service inclus.

BILLETTERIE ET PROGRAMMATION



INFORELEVE.CA



DIX ANS

QU'ON S'ÉCLATE ENSEMBLE

3,4 ET 5 SEPTEMBRE
Projet DIX

Notre calendrier des 10 coups d'éclat

24 SEPTEMBRE
Les Grands Ballets Canadiens

14 DÉCEMBRE
Le Noël de Monsieur Carrier

21 DÉCEMBRE
Musique traditionnelle du Québec — Le Vent du Nord symphonique

31 DÉCEMBRE
On éclate l'année avec Christian Marc Gendron et ses invités

5 FÉVRIER 2026
La redoutable symphonie d'El Kapoutchi

5 MARS 2026
Cabaret Neige Édition spéciale

8 MAI 2026
Dumas s'éclate en concert intime

3 AU 24 JUILLET 2026
L'Expo éclatée

29 AOÛT 2026
La soirée Carrément drôle Édition du 10^e anniversaire

OBTENEZ PLUS D'INFORMATION
ET RÉSERVEZ VOS BILLETS AU
10coupsdeclat.com

Le Carré 150
150 rue Notre-Dame E. Victoriaville

Desjardins
GRAND PRÉSENTATEUR
DE LA PROGRAMMATION

Venez
vous
rafraîchir



Avec nos
succulents
produits au
bar laitier

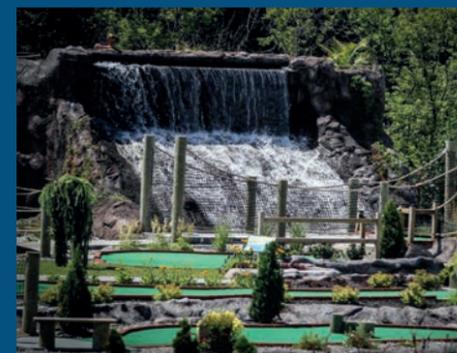
ACTIVITÉ

par excellence
EN FAMILLE ET ENTRE AMIS!

PARCOURS REMPLI DE DÉFIS

CAVERNE ET CHUTE D'EAU

BAR LAITIER SUR PLACE



1A, BOULEVARD JUTRAS OUEST, VICTORIAVILLE | 819 604-4388 | VISITEZ minigolfvicto.com POUR NOS HORAIRES DE SAISON

RÉSERVEZ
VOTRE ESPACE
DANS NOTRE
CAHIER
MIEUX-ÊTRE

Septembre 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 - Sophie Morissette | 418 423-2237

LE **MAG**
2000

Climchauffe inc.
Vente, service et installation

Une équipe jeune et dynamique
pour vous servir!

ZUBA SINGLE PLUS

100%
DE CAPACITÉ
DE CHAUFFAGE
À -20°C



Mr. SLIM
Série FS

L'AVANTAGE HYPER-HEAT PLUS



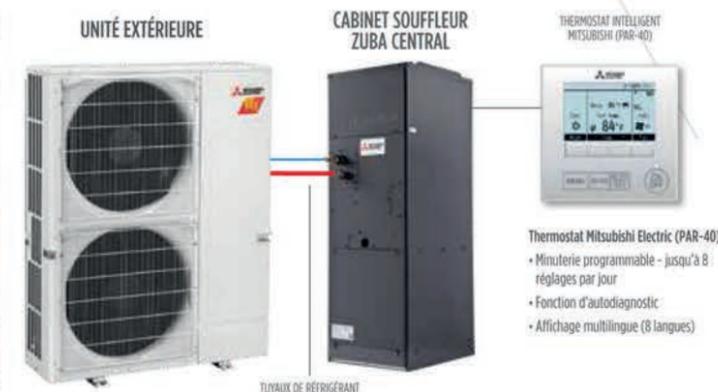
Notre série FS est soutenue par notre garantie
prolongée de 12 ans, la meilleure de
l'industrie, sur les pièces et les compresseurs.

*Lorsqu'installé et enregistré par un technicien en CVCA agréé certifié MEQ.
Certaines conditions, restrictions et/ou limites s'appliquent.

****La meilleure thermopompe centrale sur le marché, obtenez jusqu'à 5000\$ en subventions!**
****Logivent donne jusqu'à 1536\$ pour une F5. **Sous réserve des conditions générales applicables et de la disponibilité.**

ZUBA CENTRAL

CHAUFFE JUSQU'À -30°C †



Thermostat Mitsubishi Electric (PAR-40)
• Minuterie programmable - jusqu'à 8 réglages par jour
• Fonction d'autodiagnostic
• Affichage multilingue (8 langues)

Concessionnaire agréé de :



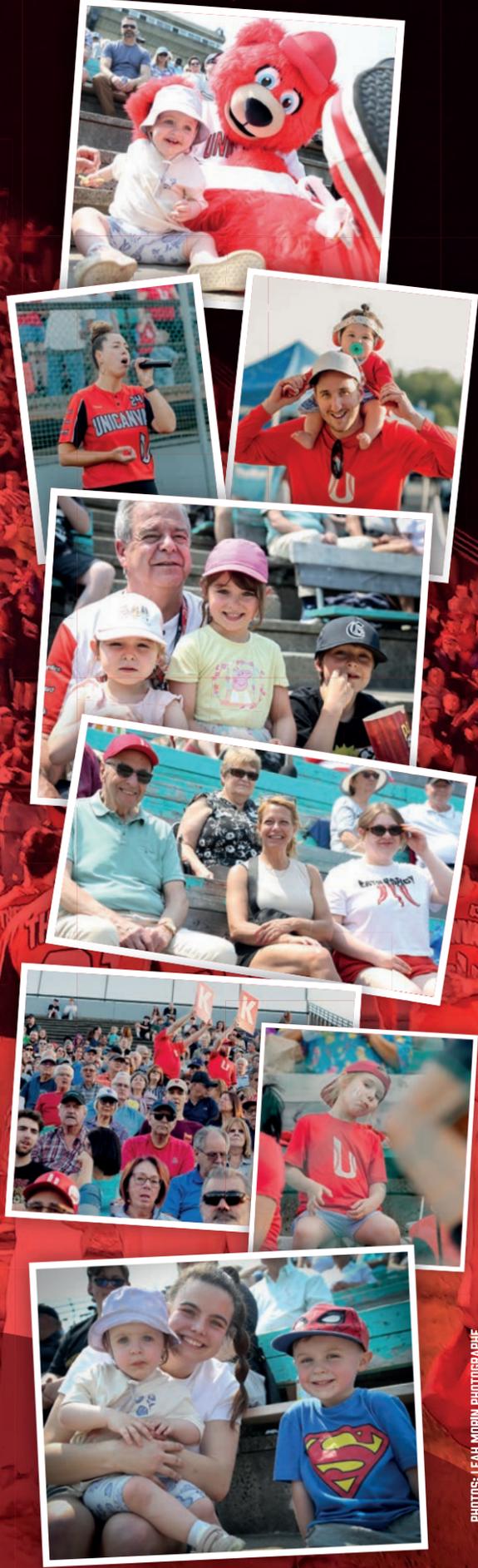
Une garantie de 10 ans sur les pièces

4996, boul. Frontenac Est, Thetford Mines, Qc, G6H 4G7 | 418 338-2002

† Toutes les versions des modèles MXZ-4C36NAHZ, MXA-4C42NAHZ, MXZ-8C48NAHZ, PUZ-HA30/36/42NAHZ, SUZ-KA24/30/36NAHZ. Inclut la tolérance.
Les unités typiques peuvent fonctionner en mode chauffage à des températures aussi basses que -30°C et moins, selon les conditions.

LA FIÈVRE EST DE RETOUR EN VILLE !

L'UNICANVAS EN MODE SÉRIE !



PHOTOS: LEAH MORIN PHOTOGRAPHE



SAISON 2025

UNICANVAS C'EST GAGNANT !

UNICANVAS BASEBALL
STRAIGHT OUTTA LES MINES

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES



ORGANISATION DE L'ANNÉE EN 2024



ACHAT de BILLETS en ligne

UNICANVAS BASEBALL.COM
SUIVEZ-NOUS !



PROLONGEZ L'ÉTÉ



LES MURS RÉTRACTABLES

Une solution pratique et esthétique pour fermer votre terrasse. Ils vous protègent de la pluie et des rafales de vent, tandis que lorsqu'il fait chaud, ils permettent de créer de l'ombre et de se protéger du soleil.



3262, boul. Frontenac Ouest, Thetford Mines
418 423-7558

unicanvas.com 

UNICANVAS