

LE MAG 2000

ET SI ON SE PARLAIT
d'amour?

Découvrez
le parcours de

12

entrepreneurs
inspirants

François
Gagnon &
Martin
Dumas

Propriétaires
de la boutique de
sports de glisse
Sasquatch Sports

Leah
PHOTOGRAPH
Lifestyle / Corporate / Food
SPEED
165

GraphiKa
— DESIGN GRAPHIQUE —

SASQUATCH
SPORTS





MOT DE LA DIRECTRICE

ET SI ON SE PARLAIT D'AMOUR?

À mon avis, il n'y a rien de plus beau et de plus grand que l'amour. Juste après le mot maman, amour est le plus beau mot du dictionnaire. Souvent associé aux amoureux, l'amour est la quête de plusieurs d'entre nous; j'en suis la première à avoir eu comme rêve de rencontrer le grand amour. Je l'ai cherché longtemps avec un partenaire, jusqu'à ce que je réalise que l'amour est partout, dans toutes les sphères de notre vie, et surtout à l'intérieur de nous. Alors... si on se parlait d'amour?

J'ai rencontré le grand amour de ma vie il y a quinze ans. Chaque jour, je chéris cet être qui me comble de bonheur. Il m'aide à me réaliser, à grandir, à évoluer, à me surpasser, à m'aimer. J'ai aimé cet humain dès notre première rencontre et même avant. Au premier coup de pied dans mon ventre, dès qu'il a manifesté ses premiers signes de vie, j'ai su que mon fils, Nathan, serait à jamais, le plus grand amour de ma vie. Un amour inconditionnel et incomparable à tout ce que je peux ressentir pour les êtres magnifiques qui font partie de ma vie. Nous sommes une équipe unie pour toujours.

Le concept de l'amour ou du grand amour peut différer d'une personne à l'autre. Notre façon d'aimer aussi peut être différente. Vous connaissez les cinq langages de l'amour? Ça peut se traduire par des gestes ou des paroles ou des moments de qualité. D'autres fois par des cadeaux ou par des câlins. L'un n'est pas plus valable que l'autre, ce sont différentes manières de communiquer ce que l'on ressent pour nos proches.

Et l'amour n'est pas réservé qu'aux amoureux ou aux enfants. Il y a les amitiés qui sont une force qui peut aussi

déplacer des montagnes. Pensons aux âmes sœurs ou aux flammes jumelles. Elles sont sur notre chemin pour y laisser un apprentissage. Toutes relations qui se terminent nous préparent à la suivante. Même si notre désir veut qu'elles soient éternelles, il arrive que par l'évolution de chacun ou le chemin emprunté, nous devons laisser place à une nouvelle relation, peu importe sa nature.

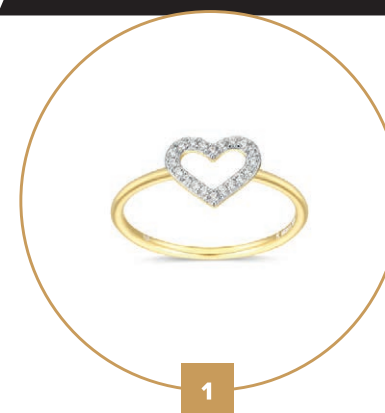
Mais la plus grande source d'amour, vous savez où elle se trouve? Là où vous n'avez besoin de personne. Elle se trouve tout près. Si près que souvent, on l'oublie. L'amour avec un grand A, celui qui nous donne la force de continuer, de traverser des tempêtes, celui qui fait mal ou qui apaise. Cet amour-là, se trouve à l'intérieur de vous. Tout part de là. L'amour que vous vous portez. On doit en prendre soin, se connecter à cette petite voix qui nous dicte le chemin à prendre. Lorsque votre cœur bat la chamade, qu'il soit heureux ou triste, anxieux ou calme, écoutez-le. Chérissez-le d'abord. Vous pourrez ensuite déborder d'amour pour les vôtres.

Aujourd'hui, dites « je t'aime », prenez quelqu'un dans vos bras, envoyez un message à un ami, prenez un temps avec votre enfant. Mais commencez par être fier de vous et à vous donner un peu d'amour.

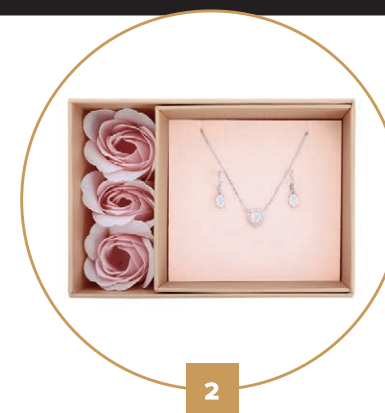
Stephanie
xx

Un cadeau qui fait plaisir POUR LA ST-VALENTIN

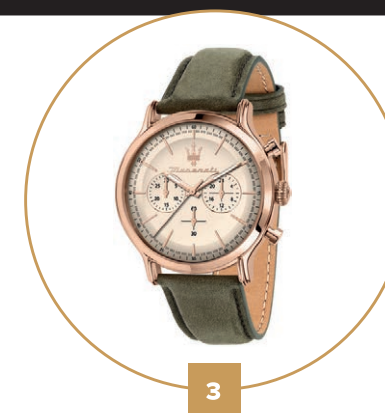
TOUS NOS BIJOUX PEUVENT ÊTRE ACHETÉS EN MAGASIN OU EN LIGNE AVEC FINANCEMENT AU BESOIN!



1



2



3



4



5



6

1 - Bague de la collection Monte Lune en argent .925 plaqué en or 18k, 0,10 carat de diamants laboratoire. **189\$**. | 2 - Ensemble boucles d'oreilles et pendentif de la collection Pinkalie en argent .925 sertis de zircons cubiques et de pierres de lune. **299\$**. | 3 - Montre de la collection Maserati en acier inoxydable avec un bracelet de cuir véritable, étanchéité de 10ATM et garantie 2 ans sur le mécanisme. **500\$**. | 4 - Pendentif de la collection Brosway en acier inoxydable. **100\$**. | 5 - Bague de la collection Madani en tungstène et or 10k jaune. **840\$**. | 6 - Montre de la collection Maserati en acier inoxydable, 12 diamants et une étanchéité de 5ATM. **575\$**.



Le concours est disponible seulement sur Facebook et Instagram. Le gagnant ou la gagnante sera dévoilé le 13 février!



Téléchargez notre application pour profiter de nos promotions !



Fortier
Bijouterie design
Parce que vous êtes unique

1086, rue Notre-Dame Est | **418 338-1826**    

L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



Karell Faucher



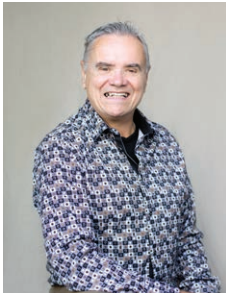
Leah Morin



Jocelyne Dumas



Marilou Bourassa



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

Marilou Bourassa

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 2026



LA COMPLEXITÉ
N'EST PAS
TOUJOURS VISIBLE.
LA CLARTÉ, OUI.

Chez Pascal Laplante Architecture, j'éclaire les enjeux souvent invisibles et je pose les bonnes questions avant qu'elles ne s'imposent. Je fais ainsi émerger des projets plus justes, plus cohérents et plus durables que ce qui était initialement envisagé.

PARCE QUE LES PROJETS NE DEVIENNENT PAS COMPLEXES À CAUSE DE LA CONSTRUCTION, MAIS LORSQUE LES DÉCISIONS CESSENT DE GUIDER CLAIREMENT LA SUITE.

PASCAL LAPLANTE ARCHITECTURE
Plus de 15 ans d'expérience en projets architecturaux au Québec



BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE

- 10 Vos soins de la peau créés par Mélanie, chef cosméticienne
- 12 Au gym: pieds de bas ou chaussures?
- 13 La santé des hommes : prendre soin de soi à tout âge
- 14 Je vous offre maintenant Forma et Forma + par InMode : la technologie innovante non invasive pour le raffermissment cutané du visage et du corps
- 15 Ozempic, perte de poids et diabète : où en sommes-nous?
- 16 Le maquillage permanent des yeux : des techniques modernes pour un regard maîtrisé et naturel
- 17 Messieurs... votre perte de cheveux vous préoccupe? (mesdames, vous êtes aussi concernées, mais bon, c'est un spécial hommes!)
- 18 Lois Jeans présente sa collection pour femmes printemps-été 2026 - des denims brodés, classiques ou imprimés au laser vous accompagneront sous le soleil!
- 19 L'importance des protéines
- 20 Bien choisir ses bottes de ski alpin

SPÉCIAL HOMMES D'ICI

- 22 Martin Dumas & François Gagnon
- 24 Jean-Félix Doyon
- 26 Frédéric Lepage
- 28 Guillaume Landry
- 30 William Lafontaine
- 32 Jordan Gouin-Daigle
- 34 André Rousseau
- 36 Patrick Magnan
- 38 Mathieu Grimard
- 40 Lexee Fortier
- 42 Juan-Michaël Gomez

ART DE VIVRE

- 44 Relâche 2026 - Une semaine pour respirer, un congé pour s'amuser!
- 47 Stratégies pour réduire l'impôt des travailleurs autonomes

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 partage, 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!



manoirfrontenac.com
418 334-1111

1700, rue Notre-Dame E.
Thetford Mines (Québec)

Prévoyez et planifiez
vos volontés funéraires
dès aujourd'hui.

418 338-2676
Visite virtuelle sur le site mfamiente.coop



MAISON
FUNÉRAIRE
DE L'AMIANTE

Éternellement dévouée



VOS SOINS DE LA PEAU

Créés par Mélanie, chef cosméticienne

MESSIEURS, VOTRE PEAU MÉRITE MIEUX!

Pendant longtemps, les soins de la peau ont été associés presque exclusivement aux femmes. Pourtant, la peau des hommes a, elle aussi, des besoins bien précis et contrairement aux idées reçues, elle n'est ni invincible ni insensible. À l'approche de la Saint-Valentin, c'est d'ailleurs l'occasion idéale de s'y intéresser... et de les gâter intelligemment.

La peau masculine est en moyenne de 20 à 25 % plus épaisse que celle des femmes. Elle contient également plus de glandes sébacées, ce qui explique pourquoi elle est souvent plus grasse, avec des pores plus visibles. Cette production de sébum accrue peut donner l'illusion d'une peau résistante, mais elle cache parfois une déshydratation bien réelle.

Le rasage joue aussi un rôle important. Qu'il soit quotidien ou occasionnel, il fragilise la barrière cutanée et peut provoquer rougeurs, irritations et inconforts. Beaucoup d'hommes vivent avec ces sensations sans vraiment les associer à un manque de soins adaptés.

Les problématiques les plus fréquentes sont simples : tiraillements, peau qui brille, irritations après le rasage, vieillissement cutané. La bonne nouvelle? Elles se corrigent facilement avec une routine courte et efficace.

Contrairement aux idées répandues, les hommes ne sont pas opposés aux soins. Même que nous avons beaucoup de clients hommes qui veulent s'occuper, eux aussi, de leur peau. Par contre, ils recherchent souvent la simplicité. Quand les produits sont rapides à utiliser, non gras et confortables, ils sont adoptés sans difficulté.

Offrir un soin pour la Saint-Valentin, c'est offrir un cadeau utile, durable et attentionné. Un petit geste du quotidien qui améliore le confort et le bien-être, sans pression ni complication.

Je vous ai préparé des idées-cadeaux simples pour répondre à différentes problématiques et faire plaisir à votre tendre moitié.

No 1 : Le duo essentiel, nettoyant + crème hydratante légère pour apporter confort et éclat.

No 2 : Des soins après-rasage apaisants pour calmer rougeurs et inconforts.

No 3 : Des soins tout-en-un simples et rapides.

No 4 : Des produits anti-âge pour combler les rides et contrer le manque de fermeté.

Et voilà mes petites recommandations pour la peau de vos hommes!

BONNE SAINT -VALENTIN!

Mélanie xoxo



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

Beauté/Santé,
STYLE & CIE



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

Au gym: pieds de bas ou chaussures?

Porter de bonnes chaussures lors d'un entraînement au gym est un élément souvent sous-estimé, pourtant essentiel à la performance, à la sécurité et au respect des lieux. Que l'on pratique la musculation, le cardio ou des cours en groupe, les chaussures jouent un rôle clé dans la protection du corps et dans la qualité de l'entraînement.

On va se le dire franchement : la mode des pieds de bas au gym... personne ne comprend vraiment ce que c'est censé être.

Dans un gym, porter des souliers, ce n'est pas une option : c'est une normalité. S'entraîner en pieds de bas, ce n'est ni approprié ni responsable. C'est d'abord une question d'hygiène, puisque les planchers sont fréquentés par des dizaines de personnes chaque jour. Il peut y avoir des odeurs qui dérangent les autres utilisateurs. C'est aussi une question de sécurité : sans protection adéquate, le risque de blessure augmente considérablement, que ce soit par glissade, chute d'équipement ou mauvais appui. Finalement, c'est un manque de respect pour

les installations et pour les autres membres.

Au-delà de l'aspect collectif, de bonnes chaussures permettent surtout de prévenir les blessures. Les exercices réalisés au gym imposent des contraintes importantes aux pieds, aux chevilles, aux genoux et au dos. Une chaussure inadaptée ou inexistante peut provoquer un mauvais alignement du corps, entraînant douleurs articulaires, tendinites ou problèmes lombaires. À l'inverse, une chaussure conçue pour l'entraînement offre un bon maintien, une stabilité accrue et une absorption adéquate des chocs.

Le type d'entraînement influence également le choix des chaussures. La musculation et la levée de charges nécessitent une semelle stable afin d'assurer un bon équilibre et un transfert efficace de la force. Les entraînements cardiovasculaires ou à haute intensité demandent plutôt un bon amorti et une adhérence optimale pour permettre des mouvements dynamiques et sécuritaires.

Le confort joue aussi un rôle majeur. Des

chaussures bien ajustées réduisent les points de pression et permettent de maintenir une bonne posture tout au long de l'entraînement. Lorsque les pieds sont bien soutenus, l'exécution des mouvements est plus efficace et la fatigue inutile diminue.

En conclusion, quand on est dans un gym, on n'est pas dans un salon. Porter de bonnes chaussures est essentiel pour notre bien-être et celui de tous, pour la propreté des lieux ainsi que pour la sécurité sur le plancher. C'est un geste simple, mais fondamental, qui contribue à un environnement d'entraînement sécuritaire, respectueux et performant pour chacun.

ORTHÈSE PROTHÈSE ORTHÉSISTE PROTHÉSISTE

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



La santé des hommes : prendre soin de soi à tout âge

Longtemps mise de côté, la santé masculine mérite pourtant toute notre attention. Par manque de temps, par gêne ou par habitude, plusieurs hommes consultent moins souvent les professionnels de la santé. Néanmoins, une approche préventive et un suivi régulier peuvent faire toute la différence. En pharmacie, nous sommes là pour vous accompagner, simplement et sans jugement.

1. LA PRÉVENTION : UN GESTE CLÉ POUR RESTER EN SANTÉ
Certaines maladies touchent davantage les hommes ou apparaissent plus tôt, notamment l'hypertension artérielle, le cholestérol élevé, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Un suivi régulier en pharmacie permet de détecter rapidement des changements et d'agir tôt.

2. SANTÉ DE LA PROSTATE ET URINAIRE
Avec l'âge, plusieurs hommes peuvent remarquer des changements urinaires tels que des envies fréquentes, un jet plus faible ou des réveils nocturnes. Ces symp-

tômes ne doivent pas être ignorés. Votre pharmacien peut vous conseiller, vérifier votre médication et vous orienter vers un médecin lorsque nécessaire.

3. ÉNERGIE, FATIGUE ET ÉQUILIBRE HORMONAL
La fatigue persistante, la baisse d'énergie ou de motivation ne font pas toujours partie du vieillissement normal. Elles peuvent être liées au stress, au sommeil, à des carences nutritionnelles ou à des changements hormonaux. En pharmacie, une évaluation personnalisée permet de proposer des solutions adaptées.

4. SANTÉ SEXUELLE : UN SUJET IMPORTANT, SANS TABOU
Les troubles de l'érection ou la baisse de libido sont fréquents et peuvent parfois être des signes précoces de problèmes de santé sous-jacents. Ces enjeux se discutent en toute confidentialité avec votre pharmacien, qui peut proposer des options sécuritaires ou un suivi approprié.

5. SANTÉ MENTALE : PRENDRE SOIN DE L'ESPRIT AUSSI
Le stress, l'anxiété et la dépression touchent aussi les hommes, parfois de façon silencieuse. Consulter tôt permet d'éviter que la situation ne s'aggrave. Demander de l'aide est un signe de force.

LA PHARMACIE : UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ DES HOMMES
Votre pharmacien est un professionnel de première ligne qui peut offrir des suivis personnalisés, réviser votre médication, répondre à vos questions en toute confidentialité et vous guider vers les bonnes ressources.

Prendre sa santé en main, c'est investir dans son avenir. Peu importe votre âge, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour adopter de bonnes habitudes et faire de la prévention. Passez nous voir en pharmacie, nous sommes là pour vous.

Toute l'équipe
Jean Coutu

UN STYLE À VOTRE IMAGE



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

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

Avez-vous
votre carte
boni bon oeil ?



**2 succursales
pour prendre
soin de votre
santé depuis
plus de 18 ans!**

Véronique Grenier, Annie Veilleux,
Claudia Lachance et Caroline Gagné
Pharmaciennes propriétaires affiliées à

JC Jean Coutu

Nos succursales
de Thetford Mines

718, boul. Frontenac E.
418 335-2901
926, rue Labbé
418 335-2903



Je vous offre maintenant Forma et Forma + par InMode :

LA TECHNOLOGIE INNOVANTE NON INVASIVE POUR LE RAFFERMISSEMENT CUTANÉ DU VISAGE ET DU CORPS

QU'EST-CE QUE LE FORMA (VISAGE) ET LE FORMA+ (CORPS) PAR INMODE?

Forma et Forma+ par InMode sont des technologies de pointe en esthétique médicale, conçues pour le raffermisssement de la peau et l'amélioration de son apparence. Ce type de traitement non invasif utilise l'énergie de radiofréquence pour stimuler la production de collagène, offrant ainsi un effet tenseur et une peau plus lisse.

COMMENT FONCTIONNE LE TRAITEMENT FORMA?

La technologie Forma repose sur la radiofréquence bipolaire qui chauffe les couches profondes de la peau de façon contrôlée. Cette chaleur stimule les fibroblastes, cellules responsables de la production de nouveau collagène, contribuant à raffermir la peau et à améliorer sa texture. Un appareil muni d'un embout ergonomique délivre cette énergie tout en surveillant en temps réel la température cutanée, assurant un traitement efficace et sécuritaire.

QUELLES SONT LES ZONES POUVANT ÊTRE AMÉLIORÉES PAR FORMA ET FORMA+?

Forma peut améliorer plusieurs de ces zones qui nous dérangent et qu'on aimerait raffermir tels le visage : joues, front, menton, mâchoire et contour des yeux ; le cou et le décolleté ; les bras ; l'abdomen ; les genoux ; les fesses ; l'intérieur des cuisses.

À QUI S'ADRESSENT FORMA ET FORMA+?

Ce traitement convient à toute personne désirant raffermir sa peau sans chirurgie ni convalescence. Forma est particulièrement recherché par celles et ceux qui souhaitent prévenir ou atténuer les signes de vieillissement cutané, comme la perte de fermeté ou l'apparition de rides et ridules.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE?

Une séance de Forma dure généralement entre 30 et 60 minutes, selon la zone traitée. Le traitement est confortable : vous ressentez une chaleur douce, semblable à un massage chaud. Aucun temps de récupération n'est nécessaire, permettant un retour immédiat aux activités quotidiennes. Une cure de 4 trai-

tements à raison d'un traitement par mois est conseillée suivie d'un entretien aux 2 à 3 mois selon la région traitée. Les premiers résultats sont visibles dès la première séance, avec une amélioration progressive au fil des traitements. La peau paraît plus ferme, tonifiée et lisse. Approuvés par Santé Canada et reconnu mondialement, Forma et Forma+ par InMode se distinguent par leur sécurité et leur efficacité. Les études cliniques démontrent une amélioration significative de la fermeté cutanée.

Grâce à leur technologie innovante, Forma et Forma+ par InMode offrent une alternative non chirurgicale pour le raffermisssement de la peau, avec des résultats naturels et durables. Si vous souhaitez retrouver une peau plus ferme et lisse, Forma pourrait être la solution à considérer.

Afin de profiter de vos résultats cet été, il est temps de se rencontrer pour fixer votre premier rendez-vous dès le mois de mars.

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



Ozempic, perte de poids et diabète : OÙ EN SOMMES-NOUS?

Le diabète de type 2 est une maladie de plus en plus fréquente, souvent liée à une difficulté du corps à utiliser le sucre comme source d'énergie. Avec le temps, un taux de sucre trop élevé peut affecter la vision, les reins, les nerfs et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. La bonne nouvelle, c'est que plusieurs outils existent aujourd'hui pour mieux le contrôler et certains d'entre eux ont aussi un impact important sur la perte de poids.

Depuis quelques années, une nouvelle classe de médicaments attire beaucoup l'attention : les GLP 1, dont le plus connu est l'Ozempic. À l'origine, utilisés pour traiter le diabète, ces médicaments ont aussi un effet bien démontré sur la perte de poids, ce qui explique leur popularité grandissante.

La perte de poids sous un traitement

comme l'Ozempic se fait graduellement. Les gens rapportent souvent une diminution de l'appétit, une satiété plus rapide et moins de fringales. Résultat : on mange moins, plus lentement, et on se tourne plus facilement vers des portions raisonnables. Cette perte de poids peut aider à mieux contrôler le diabète ou à en retarder l'apparition chez les personnes à risque. C'est aussi ce qui explique l'intérêt croissant chez les personnes non diabétiques qui cherchent un coup de pouce pour amorcer un changement.

Il est toutefois essentiel de voir l'Ozempic comme un complément, pas une solution magique. Il peut accélérer le processus, mais il ne remplace pas les habitudes de vie. La période où l'appétit est mieux contrôlé est idéale pour revoir son alimentation, augmenter son niveau d'activité physique

et installer de nouvelles routines.

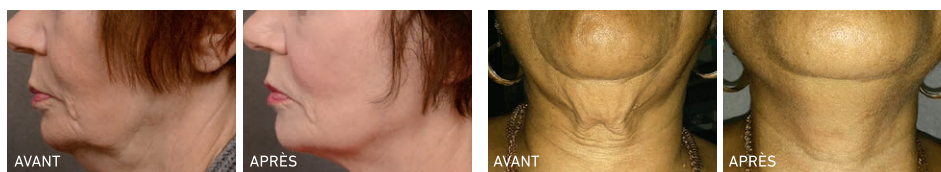
Une fois l'objectif atteint, on souhaite souvent diminuer ou arrêter le traitement. Si les habitudes n'ont pas changé, le risque de reprendre le poids perdu est bien réel. L'objectif, c'est que les nouvelles habitudes prennent le relais pour assurer la stabilité à long terme.

En espérant que cet article vous aide à mieux comprendre cette nouvelle catégorie de médicaments et leur place dans la perte de poids et le diabète. Chaque situation est unique. N'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien : il est là pour vous guider et répondre à vos questions.

Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire



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



Forma et Forma + : raffermisssement visage et corps > Soins du visage > Peelings chimiques

Venus Viva : Fractionnel et radiofréquence visage et corps > Laser Triton : Épilation laser

IPL > Photofacial > BBL HERO : Photorajeunissement

Emsella : la solution pour l'incontinence et la santé sexuelle

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

102, rue Lacerte
Thetford Mines
418 332-4212



« 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

Le maquillage permanent des yeux :

DES TECHNIQUES MODERNES POUR UN REGARD MAÎTRISÉ ET NATUREL

Le maquillage permanent des yeux est une technique de dermopigmentation qui permet d'intensifier le regard de façon durable, tout en conservant un résultat naturel et harmonieux. Grâce à l'évolution constante des techniques et des équipements, les résultats d'aujourd'hui sont beaucoup plus précis, doux et personnalisés qu'auparavant.

Parmi les techniques les plus populaires, on retrouve l'Intralash, aussi appelée pigmentation entre les cils. Cette méthode consiste à déposer le pigment directement à la base des cils, sans créer de ligne visible. Elle donne l'illusion de cils plus fournis et d'un regard plus défini, tout en restant très discret. C'est une excellente option pour un premier maquillage permanent ou pour un effet ultra naturel.

La technique liner permet de tracer une ligne plus définie le long de la paupière. Contrairement aux anciennes méthodes souvent trop marquées, les techniques actuelles permettent d'ajuster l'épaisseur, l'intensité et la forme du trait afin de respecter la morphologie de chaque œil et d'obtenir un rendu élégant et durable.

La technique poudrée offre un effet plus doux et diffus. Elle imite l'apparence d'un fard à paupières ou d'un liner estompé, créant un regard structuré sans lignes trop marquées, idéale pour un effet maquillé naturel.

Chaque prestation débute par une consultation personnalisée. L'utilisation de pigments de haute qualité, d'équipements modernes et le respect de normes d'hygiène strictes assurent un résultat sé-

curitaire, confortable et adapté aux tendances actuelles.

Le maquillage permanent des yeux, c'est investir dans un regard soigné en tout temps, une confiance renouvelée et un luxe discret qui simplifie le quotidien. Un service sur mesure pour celles qui veulent se sentir belles, sans compromis et sans efforts.

Laurence Jacques
LJ Beauté



Messieurs... votre perte

de cheveux vous préoccupe?

(MESDAMES, VOUS ÊTES AUSSI CONCERNÉES, MAIS BON, C'EST UN SPÉCIAL HOMMES!)

La perte de cheveux peut avoir plusieurs causes et il n'existe pas de solution universelle. Certains traitements peuvent convenir à certaines personnes, alors que d'autres auront peu ou pas d'effet.

Plusieurs options existent actuellement : traitements topiques, médicamenteux, technologies esthétiques, soins complémentaires et approches médicales, selon l'évaluation individuelle.

Une technologie par ultrasons est maintenant offerte à la clinique. Ce soin non invasif et sans douleur vise à favoriser la santé du cuir chevelu et à optimiser l'environnement folliculaire, dans le but de soutenir la densité capillaire chez certaines personnes.

Une évaluation est nécessaire afin de déterminer les options pouvant convenir à



chaque situation.

Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Avec consentement des clients.

Toute l'équipe
Clinique-Boutique Glœ

LAURENCE JACQUES

Réservez votre consultation **GRATUITE**

EYE-LINER POUDRÉ

EYE-LINER CLASSIQUE

EYE-LINER POUDRÉ

DISRAELI
418 281-3200

SUIVEZ-MOI SUR

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

LJ
BEAUTÉ

UNE NOUVELLE SOLUTION

à la perte de cheveux

Avant 30 jours post 2^e traitement

Avant Après 2 traitements

Avant 3 mois post 4^e traitement

Avec consentement des patients. Aucune garantie de résultat. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

Venez nous rencontrer à la Clinique-Boutique Glœ

683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines
cliniqueboutiqueglœ.com | 581 333-0853

CLINIQUE/BOUTIQUE D'ESTHÉTIQUE

Lois Jeans présente sa collection pour femmes printemps-été 2026

DES DENIMS BRODÉS, CLASSIQUES OU IMPRIMÉS AU LASER VOUS ACCOMPAGNERONT SOUS LE SOLEIL!

C'est avec fierté et fébrilité que Lois Jeans dévoile sa collection pour femmes printemps-été 2026. Mettant en vedette des modèles s'inscrivant dans l'héritage de la marque fondée en 1962, elle est parfaite pour créer des tenues confortables et stylées.

« L'ADN commun de la nouvelle collection s'illustre par des denims extensibles, des tailles mi-hautes ou hautes, des coupes décontractées et des panneaux amincissants pour un confort maximal et une silhouette mise en valeur. Chez Lois Jeans, nous voulons que les femmes se trouvent belles et se sentent bien au quotidien », affirme Brigitte Bourget, directrice de marque.

UNE COLLECTION QUI ÉVOQUE LA DÉTENTE ET LA LÉGÈRETÉ

On retrouve d'abord dans la collection printemps-été 2026 le thème **Bohème**, qui s'illustre par un joli denim bleu clair parsemé de petites fleurs jaunes brodées. Les plus sages porteront les pièces séparément, tandis que les autres feront tourner les têtes en optant pour une version « total look ».

Pour celles qui aiment se démarquer, Lois Jeans propose le thème **Tropical**. Ses jeans longueur cheville ou ses shorts se démarquent avec un denim audacieux imprimé au laser. Le motif ton sur ton discret modernise instantanément tous vos styles urbains.



La collection offre aussi de multiples déclinaisons du très populaire style **Georgia**, avec une taille mi-haute et une coupe décontractée.

Que ce soit en jeans 7/8, en coupe *flare* (style pattes d'éléphant) ou en short, **Georgia** est votre tout-aller de l'été!

Envie d'une tenue estivale tendance? La coupe **Luna**, avec ses silhouettes larges et droites revisitées, est un choix gagnant, surtout avec des sandales à talons!

Pour un ensemble structuré, Lois Jeans vous invite dans l'univers **Robie**. En denim extensible *crosshatch*, la collection comprend un pantalon large, un pantalon à ceinture nommé **Gauche-B** et une veste coordonnée.

Qui dit « saison chaude » dit « **shorts** ». La nouvelle collection propose un modèle décontracté court, un bermuda long et un autre à coupe cargo, tous axés sur le confort et la légèreté.

Les jupes en denim sont en outre idéales pour créer des tenues stylées et actuelles. Les modèles phares de la saison : la jupe midi droite avec fente et la version blanche façon *twill* (tissage en diagonale), idéales à assortir avec une veste en denim.

Lois Jeans propose aussi **Gianna**, une robe chemise bleu clair à manches longues en denim extensible avec une longueur au-dessus du genou.

Enfin, la collection propose **Marisa** et **Brenda**, deux vestes polyvalentes avec de multiples poches, parfaites pour créer des ensembles coordonnés et des superpositions. « Tout est pensé pour que notre clientèle féminine chez Lois Jeans puisse chaque jour se vêtir de la tête aux pieds avec nos vêtements, car la tendance cette année est d'avoir de parfaits duos. La collection permet de créer des ensembles "denim sur denim" des plus élégants! », résume Brigitte Bourget.

COLLECTION POUR HOMMES

Lois Jeans a également pensé à sa clientèle masculine en lui proposant une collection printemps-été unique. Demeurez à l'affût des nouveaux modèles en denim conçus pour l'homme contemporain!

Pour découvrir les collections printemps-été 2026, visitez le fr.loisjeans.ca.



À PROPOS DE LOIS JEANS

Fondée dans les années 1960, Lois est rapidement devenue une référence dans le monde du denim, conquérant à la fois le marché espagnol et international. Aujourd'hui, la marque au taureau emblématique propose une grande variété de produits portés fièrement à travers le monde. Avec six décennies de savoir-faire intégrées dans chaque couture, Lois est le choix des personnes confiantes qui veulent se sentir élégantes et à l'aise en toute simplicité au quotidien. Symbole de confiance et d'authenticité, la marque traverse les générations tout en unissant les esprits libres.

POUR EN SAVOIR PLUS : LOISJEANS.CA

L'équipe
Lois Jeans

L'importance des protéines

RÔLES

Quand on parle de protéines, plusieurs pensent immédiatement à la prise de masse musculaire ou aux sportifs. Pourtant, les protéines sont essentielles à la santé de toutes les personnes, peu importe l'âge ou le niveau d'activité physique. Elles sont impliquées dans une foule de fonctions vitales et jouent un rôle clé dans l'équilibre du corps.

Les protéines servent, entre autres, à réparer les tissus, à produire des enzymes et des hormones, à soutenir le système immunitaire et à maintenir la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Chaque jour, notre corps en a besoin pour bien fonctionner.

CONSOMMATION OPTIMALE

Les recommandations générales sont souvent trop basses pour une personne active ou pour quelqu'un qui souhaite perdre du poids tout en conservant sa masse musculaire. Une référence simple et efficace est de viser environ 0,8 à 1,5 g de protéines par livre de poids corporel par jour, chez les personnes plus sédentaires. Chez des personnes plus actives, s'entraînant de manière régu-

lière et intensive, il est possible (et pertinent) d'augmenter son apport à 1,5 g, voire 2 g par livre de poids corporel.

Mais attention, ces besoins sont principalement fondés sur les livres de masse maigre, et non sur le poids total. Une personne en situation de surpoids devrait viser une consommation journalière de protéines d'un poids/objectif visé, et non de son poids actuel.

Pour simplifier encore davantage, on peut retenir ceci : inclure une source de protéines à chaque repas, soit environ 20 à 40 grammes par repas. Cette approche est accessible et ne nécessite pas de calculs complexes.

LES BIENFAITS

L'un des avantages les plus intéressants des protéines est leur effet sur la satiété. C'est le macronutriment qui rassie le plus. Un apport suffisant en protéines aide à diminuer la faim, à réduire les fringales et à mieux contrôler les portions, ce qui est particulièrement utile pour les personnes qui souhaitent gérer leur poids.

D'autres bienfaits intéressants :

- Dépense énergétique plus élevée. Le corps

dépense plus d'énergie pour digérer les protéines que les glucides ou les lipides. Une partie des calories consommées est donc utilisée simplement pour la digestion.

- Préservation de la masse musculaire. Les protéines aident à maintenir la masse musculaire, surtout lors d'une perte de poids ou avec l'âge, ce qui est essentiel pour la force, la fonctionnalité et l'autonomie.
- Soutien du métabolisme. Maintenir sa masse musculaire contribue à un métabolisme plus actif et à une meilleure utilisation de l'énergie.
- Récupération et réparation. Les protéines favorisent la récupération après l'activité physique et la réparation des tissus au quotidien.

EN RÉSUMÉ

Les protéines ne sont pas une mode : elles sont une base fondamentale pour notre corps. Pas besoin de diètes compliquées ni de solutions extrêmes. Dans bien des cas, ajouter une source de protéines à chaque repas est l'un des gestes les plus simples et efficaces pour améliorer sa santé, son énergie et son bien-être.

Vincent Perron
VIP Training

SERVICES OFFERTS

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

L'abonnement donne accès à une salle d'entraînement moderne et à un environnement motivant, permettant aux membres de s'entraîner à leur rythme, dans un cadre sécuritaire et respectueux. Que l'objectif soit de bouger davantage, d'améliorer sa condition physique ou de maintenir un mode de vie actif, la salle et sa communauté sont pensées pour favoriser la constance et le plaisir de s'entraîner.



VINCENT PERRON
PROPRIÉTAIRE

1016, rue Carrier, Thetford Mines
VIPTRAINING.CA
819 238-1316

SUIVI VIP

Le Suivi VIP est un accompagnement personnalisé qui va bien au-delà d'un simple programme d'entraînement. Il repose sur l'écoute, l'encadrement et l'adaptation aux réalités de chaque personne. Le suivi inclut notamment une communauté motivante, des conseils en entraînement, en alimentation et en habitudes de vie afin d'aider les clients à atteindre leurs objectifs de façon réaliste et durable. L'approche vise à créer des changements à long terme, en tenant compte du mode de vie, du niveau d'activité, du stress et des contraintes quotidiennes. L'objectif n'est pas la perfection, mais la progression.



Bien choisir ses bottes de ski alpin



Lors de notre première chronique, nous avons abordé les craintes lors d'une première fois en ski alpin et l'importance de prendre le temps de suivre un cours afin d'acquérir les bases pour une belle expérience tout en sécurité.

Mais outre un encadrement par un moniteur certifié, une pièce d'équipement en particulier peut vous aider à prendre le contrôle de vos descentes, et ainsi gagner en confiance et vous permettre d'évoluer avec plaisir. Beaucoup de skieurs mettent l'accent sur les skis ou les fixations, mais en réalité, ce sont les bottes qui transmettent chacun de vos mouvements aux skis.

Bien choisir ses bottes de ski alpin est l'étape la plus importante de tout votre équipement. Une bonne paire de bottes peut transformer votre expérience sur la montagne en positif, alors qu'une mauvaise peut gâcher votre journée, même avec d'excellents skis!

La première chose à comprendre, c'est que le confort passe avant tout. Une botte de ski ne doit jamais être choisie comme une chaussure de tous les jours; elle doit être ajustée, près du pied, mais sans douleur. Trop grande, votre pied bougera à l'intérieur, vous perdrez en précision et vous aurez tendance à serrer exagérément les boucles, ce qui coupera la circulation sanguine. Trop petite, vous aurez des points de pression, des engourdissements et du froid. Le bon ajustement donne une sensation enrobante, sans écrasement.

Une variable à considérer est la largeur de la botte, appelée le « last », un des critères es-

sentiels. Chaque modèle est conçu pour une forme de pied différente : pied étroit, moyen ou large. Deux bottes de la même pointure peuvent donner une sensation complètement différente simplement à cause de leur forme intérieure. Si vous avez le pied large ou au contraire très fin, certains modèles seront naturellement plus adaptés que d'autres.

Un autre point à considérer, c'est la rigidité de la botte, qu'on appelle le « flex », qui joue aussi un rôle important. Ce chiffre indique à quel point la botte résiste lorsque vous pliez vers l'avant. Un indice de « flex » plus souple est généralement plus confortable et pardonne davantage les erreurs, ce qui convient bien aux skieurs débutants ou occasionnels. Un « flex » plus rigide offre plus de précision et de contrôle à haute vitesse, apprécié par les skieurs intermédiaires avancés et experts. Le choix de la rigidité de votre botte doit correspondre à votre niveau de skieur, votre poids et votre style de ski.

De plus, le type de chaussons intérieurs est également à considérer. Plus on monte dans la gamme de bottes, plus la qualité du chausson augmente. Les bottes modernes sont souvent munies de chaussons thermoforables, c'est-à-dire qu'ils peuvent être chauffés en magasin pour épouser la forme de votre pied. Cela améliore énormément le confort et l'ajustement. Même sans cette option, la plupart des chaussons vont se tasser légèrement après quelques journées de ski, ce qui rend l'ajustement encore plus important au moment de l'achat.

Et en dernier lieu, les boucles et les ajustements jouent aussi un rôle clé. Ils doivent permettre un serrage progressif et précis. Certaines bottes offrent des micro-ajustements ou des sangles plus larges en haut de la botte pour mieux maintenir le tibia. Ces détails peuvent sembler mineurs, mais ils contribuent beaucoup à la sensation de contrôle et de stabilité.

D'autres facteurs importants à considérer : la stabilité et le support de vos pieds dans les bottes est primordial. C'est pourquoi un bon conseiller prendra le temps d'analyser vos arches de pieds ainsi que votre besoin de support afin de remplacer les semelles de compagnies par de nouvelles semelles adaptées, voire sur mesure.

Il est fortement recommandé d'essayer les bottes en fin de journée, lorsque vos pieds sont légèrement gonflés, comme ils le seront après quelques heures de ski. Portez les mêmes bas que vous utilisez sur les pistes (de préférence plutôt minces) et prenez le temps de marcher 10-15 minutes avec les bottes en magasin, ça permettra de détecter les points de pression et de déceler si un problème de circulation sanguine apparaît.

N'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste en boutique. Les magasins de ski spécialisés offrent souvent un service d'ajustement personnalisé. Ils peuvent modifier le chausson et la coque, ajouter une semelle adaptée à votre voûte plantaire et ajuster certains points pour améliorer le confort. Ces petits ajustements peuvent faire une énorme différence.

Enfin, ne choisissez pas vos bottes en fonction du style ou de la couleur. La performance et le confort doivent toujours passer avant l'esthétique. Une botte bien choisie vous donnera plus de confiance, plus de contrôle et surtout beaucoup plus de plaisir sur les pistes.

En résumé, prenez le temps de bien choisir vos bottes. Privilégiez l'ajustement parfait plutôt que la marque ou l'apparence.

AVEC UNE BOTTE QUI CORRESPOND À VOS PIEDS ET À VOS BESOINS, VOUS DEVIENDREZ LE PILOTE DE VOS SKIS ET NON LE PASSAGER.

François Gagnon
Propriétaire, Sasquatch Sports

Spécial HOMMES D'ICI



MANNEQUINS

François Gagnon & Martin Dumas, propriétaires de la boutique Sasquatch Sports

ÉQUIPEMENT & ACCESSOIRES

Sasquatch Sports

LIEU

Mont Adstock

PHOTO

Leah Morin, Leah Photographe

« ON VEUT
DÉMOCRATISER
LES SPORTS DE
GLISSE, LES
DÉSTIGMATISER. »

MARTIN DUMAS & FRANÇOIS GAGNON

SASQUATCH SPORTS INC.

En septembre 2025, François Gagnon et Martin Dumas ont fondé Sasquatch Sports, une boutique spécialisée dans les sports de glisse hivernaux. Ce projet est né d'une étonnante synchronisation de parcours de vie, presque providentielle, qui a réuni deux passionnés de ski autour d'une vision commune.

On dit souvent que les concours de circonstances mènent aux plus belles surprises. C'est exactement ce qui s'est produit pour ces deux entrepreneurs, dont l'association s'est faite naturellement et rapidement. À l'époque, François travaillait dans un commerce bien connu de la région, jusqu'à sa fermeture récente. Il était également très impliqué au Mont Adstock, ayant participé à l'essor du ski de parc et étant bien impliqué dans le club de compétition comme coach, membre du CA et parent bénévole. Lorsqu'il apprit la nouvelle, Martin, lui aussi fervent amateur de glisse, n'hésita pas à le contacter.

Martin nourrissait depuis longtemps une idée bien précise : rendre accessible au plus de gens possible les sports de glisse. Il possédait déjà une petite entreprise de revente d'équipement de seconde main dans son village. À partir de son garage, il reconditionnait, ajustait et remettait à neuf l'équipement selon les besoins de sa clientèle. Skieur depuis la tendre enfance, il s'est empressé de transmettre sa passion à ses enfants, comme son père l'avait fait avant lui. C'est cette même expérience qu'il souhaite offrir à d'autres familles : profiter des plaisirs de l'hiver sans se ruiner. Avec plus de vingt ans d'expérience en commerce de détail, François représentait l'associé idéal pour concrétiser ce rêve.

Après plusieurs discussions, les deux passionnés de glisse sont parvenus à un accord clair : ouvrir une boutique spécialisée offrant des services sur place, dans un environnement convivial et familial. Leur atelier à aire ouverte permet aux clients d'observer le travail effectué, de poser des questions et d'échanger directement avec les techniciens, souvent sous le regard curieux des enfants. Même si les sports qu'ils pratiquent se déroulent dans le

froid hivernal québécois, l'accueil, lui, est tout sauf glacial : une ambiance chaleureuse règne dans le magasin.

En seulement trois mois, le projet a pris forme et les entrepreneurs ont pris possession de leur local. Pour lancer officiellement l'aventure, ils ont organisé une vente de type bazar lors des deux premières fins de semaine. Le succès fut immédiat et annonçait déjà de belles réussites à venir. Aujourd'hui bien établis, ils offrent la vente d'équipements complets : ski alpin, planche à neige, ski de fond et plus encore. François se distingue également par une expertise particulière en ajustement de bottes, assurant à la clientèle un confort optimal et une performance sécuritaire — un des nombreux petits plus de la boutique.

Tous les éléments étaient réunis cette saison : une météo particulièrement favorable aux sports d'hiver et un engouement renouvelé pour la montagne locale. La clientèle est au rendez-vous, et les propriétaires tiennent à remercier chaleureusement le public pour son soutien et ses encouragements. Aujourd'hui, Martin et François peuvent le dire avec fierté : pari réussi.



150, rue Caouette Est, Thetford Mines | 418 755-0234 | Suivez-nous sur



« JE SUIS DÉDIÉ
100 % À MES
CLIENTS ET JE
SUIS TOUJOURS
LÀ POUR EUX. »

JEAN-FÉLIX DOYON

COURTIER IMMOBILIER - RE/MAX

Depuis huit ans, Jean-Félix Doyon œuvre à titre de courtier immobilier résidentiel. Travailleur chevronné, il offre ses services aux côtés de son équipière, Audrey Sévigny, dans la région de Thetford. Également, depuis deux ans, il exerce le courtage immobilier commercial, ce qui lui permet d'offrir un service complet à sa clientèle.

L'entrepreneuriat coule dans les veines de Jean-Félix. Après avoir troqué le domaine de la restauration pour celui du courtage immobilier, une chose s'est imposée à lui : sa véritable passion réside dans le service à la clientèle. Dès le lancement de sa carrière de courtier, il a su mettre à profit son vaste réseau de contacts. Habitué aux longues heures de travail et aux aléas du milieu de la restauration, l'entrepreneuriat n'avait plus de secrets pour ce passionné. Son expertise du travail d'équipe s'est par ailleurs révélée précieuse lorsqu'il a choisi de s'associer afin de former une équipe immobilière, toujours dans l'objectif d'offrir un service irréprochable. Ensemble, Jean-Félix et Audrey peuvent compter l'un sur l'autre et ainsi demeurer efficaces en tout temps.

Souhaitant ajouter une corde de plus à son arc, Jean-Félix a obtenu la certification nécessaire pour offrir des services en courtage immobilier commercial. Il est ainsi possible d'acheter ou de vendre, avec lui, autant un immeuble à revenus, une maison unifamiliale qu'un immeuble commercial. Aujourd'hui bien établi, tout comme son équipe, il se montre plus motivé que jamais.

« Mon objectif ultime pour 2026 est de continuer à offrir mes services avec cœur à mes clients », confie-t-il à propos de sa vision d'avenir. Son plus grand plaisir dans l'exercice de ses fonctions? Établir une relation de confiance avec les gens. Il souhaite remettre l'humain au centre de transactions souvent stressantes et exigeantes pour les parties impliquées. Il entend tirer profit de la stabilité qu'il a acquise afin d'en faire bénéficier sa clientèle.

Malgré cette approche très humaine, Jean-Félix demeure avant

tout un passionné d'immobilier. Il révèle d'ailleurs que, dès son plus jeune âge, il s'intéressait déjà aux propriétés à vendre dans son voisinage, se renseignant sur leurs prix et leurs caractéristiques. Le service à la clientèle a toujours été pour lui quelque chose de naturel. Ce choix de carrière n'a donc surpris personne dans son entourage! Bien qu'il n'exclue pas l'idée de devenir dirigeant d'agence un jour, il se dit pleinement satisfait et efficace avec son modèle actuel. « Je veux rester proche de ma clientèle, avant tout », affirme-t-il.

Il exprime également un grand enthousiasme envers l'industrie immobilière, qui connaît actuellement un renouveau et attire un nombre croissant d'acheteurs potentiels. Pour cette raison, il se considère privilégié d'y évoluer et d'y jouer un rôle important. Fort de son expérience, Jean-Félix est prêt à accompagner acheteurs et vendeurs dans tous leurs projets immobiliers dans la grande région de Thetford.



jf.doyon@remax-quebec.com | 418 333-3181 | jeanfelixdoyon.com



« UN JOUR,
JE ME SUIS
RENDU À
L'ÉVIDENCE
QUE J'ÉTAIS
FAIT POUR ÇA. »

FRÉDÉRIC LEPAGE

LE QUARTIER PLUS

PDG de Lepage Immobilier et instigateur du projet Quartier Plus, Frédéric Lepage est un homme d'affaires aguerri, reconnu non seulement pour son sens des affaires, mais surtout pour son approche profondément humaine, où le bonheur et le bien-être des gens sont une priorité.

Ayant grandi dans la résidence privée pour aînés (RPA) exploitée par sa mère, Frédéric Lepage, dès son jeune âge, a participé à l'ensemble des tâches liées au fonctionnement quotidien de la résidence. Adolescent, il s'était pourtant juré de ne jamais faire carrière dans une RPA. « Un jour, je me suis rendu à l'évidence que j'étais fait pour ça », confie-t-il aujourd'hui. Il a ainsi lancé sa première RPA à Sainte-Marie, avant d'en développer une douzaine à travers le Québec.

Au fil des années, M. Lepage a exploré différents modèles de gestion, collaborant tant avec d'autres investisseurs qu'avec un fonds d'investissement. Cette expérience lui a permis d'identifier le style de gestion qui lui correspond véritablement. Il procède alors au rachat de quatre RPA du groupe qu'il administrait, situées à Amqui, Pont-Rouge, Valleyfield et Thetford Mines. Sa philosophie est simple : pour lui, le véritable client est la personne qui habite l'établissement, et non l'investisseur. « Par expérience, quand tu te colles à ton client et à tes employés, et que tu es à l'écoute, tu réussis généralement à bâtir quelque chose de solide », explique-t-il.

C'est justement cette écoute attentive qui a mené à la création du projet Quartier Plus à Thetford Mines. Inspiré du modèle traditionnel des RPA, ce concept s'en distingue en proposant un complexe résidentiel destiné aux personnes de 55 ans et plus, tout en donnant accès aux commodités de la RPA existante : aires communes, piscine intérieure, gym, resto-pub, soirées thématiques, garage intérieur, et bien plus encore. Encore peu répandu au Québec, ce type de communauté est toutefois très populaire en Floride. « On reproduit essentiellement ce qu'on

retrouve là-bas : de véritables communautés où les gens, au-delà du climat, se rassemblent autour d'activités, de loisirs et de soirées thématiques », précise M. Lepage. Il ajoute : « Quartier Plus, c'est plus qu'un immeuble : c'est une communauté de personnes actives et heureuses, réunies autour d'infrastructures pensées pour elles. »

Reconnu pour son intégrité, son sens de la justice et son honnêteté, Frédéric Lepage est convaincu que « lorsqu'on fait les choses pour les bonnes raisons, la confiance s'installe naturellement ». Et il le prouve par son engagement communautaire, en collaboration avec les résidents et les employés : levées de fonds pour la maison de fin de vie Les Couleurs du vent, la préparation de boîtes à lunch remises à La Vigne durant la période des Fêtes, et bien d'autres initiatives. « Nous multiplions les actions chaque année. Redonner à la communauté est essentiel, et nous tenons à y impliquer tant nos résidents que nos employés », souligne-t-il. Et il réitère : « Quand on a de bonnes intentions, ça donne toujours quelque chose de bien! »

LE
QUARTIER
plus

180, rue Kingsville, Thetford Mines | 418 334-1195 | lequartierplus.com



Crédit photo : Leah Photographie | Rédaction : Audrée Jacques

« GUIDER LES GENS ET LEUR RENDRE SERVICE CONSTITUE, POUR MOI, UNE VÉRITABLE VOCATION. »

GUILLAUME LANDRY

IA GROUPE FINANCIER

Conjuguant respect, engagement et plaisir, Guillaume Landry est un professionnel dont la conception du succès a évolué au fil des années. Il affirme avec conviction : « La vie mérite d'être vécue et d'avoir du plaisir à la vivre. »

Originaire de Thetford Mines, Guillaume Landry a passé une partie de son enfance et de sa vie adulte à Drummondville. Son père, déjà à l'emploi d'Industrielle Alliance, y a été muté alors que Guillaume n'avait que dix ans. C'est à l'âge de 21 ans que ce dernier a, à son tour, amorcé sa carrière au sein de la même organisation. À la recherche d'un parcours professionnel offrant diversité et possibilités d'évolution, il débute comme conseiller avant d'accéder au poste de directeur des ventes. Par la suite, il se consacre à la formation des nouveaux conseillers, un rôle qu'il occupera pendant près de quinze ans.

Après avoir exercé ses fonctions à Drummondville puis à Saint-Hyacinthe, une occasion de retour aux sources se présente en 2017. Profondément attaché à sa région natale, M. Landry accepte alors de prendre la gestion du bureau d'Industrielle Alliance à Thetford Mines. Il supervise notamment le déménagement de la succursale régionale vers le nouveau Complexe Santé Kingsville. À la suite de la pandémie, il choisit toutefois de déléguer les responsabilités de gestion afin de renouer avec le rôle de conseiller en sécurité financière. Il reprend ainsi la pratique établie par son père, privilégiant une approche de proximité et un contact direct avec la clientèle. « Guider les gens et leur rendre service constitue, pour moi, une vocation », souligne-t-il. Et visiblement, son quotidien lui procure une grande fierté. « Voir les gens évoluer et progresser grâce à nos conseils est extrêmement gratifiant. Chaque matin, en arrivant au bureau et en apercevant le symbole de l'éléphant au coin de l'immeuble, je me rappelle que tout cela est né d'une vision. » Malgré les nombreuses occasions professionnelles qui se sont présentées à lui au fil des ans, il a fait

le choix de demeurer chez Industrielle Alliance. « J'ai toujours cru en la qualité des produits offerts, ce qui m'a permis de me développer et d'évoluer au sein de l'entreprise », précise-t-il.

Animé par un profond désir d'aider les autres, Guillaume Landry est également un passionné de sensations fortes. Motocross, motoneige, Jeep... rien ne l'arrête. « Je me défoule dans ces sports-là pour revenir dans mes chiffres et ma paperasse plus serein quand la semaine recommence », avoue-t-il. Il retrouve d'ailleurs cette même dose d'adrénaline dans sa pratique professionnelle, notamment lorsqu'un client lui accorde sa confiance en acceptant ses recommandations.

Pour l'avenir, M. Landry souhaite continuer à accompagner et à outiller les gens, en rendant les concepts financiers accessibles et en les guidant vers des décisions éclairées et adaptées à leur réalité. Jonglant entre vie personnelle, familiale et professionnelle, il réalise que le succès n'est pas qu'une question de réussite professionnelle, qu'un équilibre est nécessaire. « Oui, c'est important de performer dans notre travail, mais il y a beaucoup plus que ça dans la vie », termine-t-il.



1351, rue Notre-Dame Est, bureau 390, Thetford Mines | 418 338-8556 (poste 612281) | ia.ca



« POUR MOI,
C'EST LA BASE
DE METTRE DE
L'AVANT LES
PRODUITS DES
GENS DU COIN. »

WILLIAM LAFONTAINE

LE BISTRO DES ORIGINES

Dans son petit bistro chaleureux, William Lafontaine tient à faire honneur à ses racines. Comment? En misant avant tout sur des produits ultra-locaux, simples et le moins transformés possible. Résultat : un menu savoureux qui met en valeur les entreprises d'ici.

Bien qu'il ait exploré les Caraïbes et vécu au Mexique, c'est à Adstock que William a choisi d'ouvrir son resto. Depuis plus d'un an, le chef propriétaire y propose un menu aux influences internationales, tout en gardant une belle place pour les produits typiques de la région. Il est d'ailleurs bien fier de dire que ses viandes viennent d'éleveurs locaux comme le bœuf ou l'agneau qu'on retrouve dans ses assiettes. Il travaille directement avec les producteurs, que ce soit le boucher du coin ou les fermes des alentours. Ça lui permet non seulement de mettre les produits de la région de l'avant, mais aussi de créer de vrais liens avec sa communauté.

William raconte qu'il n'est pas rare que les clients s'intéressent aux producteurs et ont même envie d'aller les rencontrer. Par souci de transparence, il affiche d'ailleurs fièrement le nom de ses fournisseurs. Il tient aussi beaucoup à encourager l'économie locale et à y contribuer. Comme chef, il apprécie la chance de travailler avec des ingrédients de qualité supérieure et des produits bruts, qu'il transforme ensuite en assiettes savoureuses en opérant sa magie culinaire.

Le bistro, qui peut accueillir une soixantaine de personnes, reçoit régulièrement des amateurs de plein air, que ce soit des gens qui reviennent du mont Adstock ou des visiteurs de passage dans la région. Avec sa petite équipe, William propose des plats traditionnels, revisités avec une touche d'exotisme. « On joue avec différentes saveurs, mais on met toujours les produits d'ici, du Québec, à l'avant-plan », explique-t-il.

Entreprise de proximité, le resto veut offrir à ses clients un service chaleureux et un bon repas, sans avoir besoin d'aller dans

les grands centres. « Ce qui nous définit vraiment, c'est notre passion pour le service à la clientèle », souligne William.

Le menu comprend des classiques populaires, en plus d'une formule à l'ardoise qui change selon l'inspiration du moment. Pour certaines occasions spéciales, comme le Super Bowl ou Pâques, le restaurant propose aussi des boîtes à emporter pour que les gens puissent profiter de l'expérience à la maison. Le chef avoue avoir un intérêt pour éventuellement développer le service de traiteur, mais pour l'instant, il préfère concentrer toute son énergie sur le restaurant et assurer sa stabilité.

Dans les prochains mois, la terrasse couverte sera prête à accueillir les clients dès que dame Nature se décidera à nous envoyer du temps plus clément.



11, rue Principale Ouest, Adstock | 581 634-0601 | bistro.origine@outlook.com



« JE
PRIORISE
LA SANTÉ
DES GENS. »

JORDAN GOUIN-DAIGLE

PHARMACIE BRUNET C. BOSSÉ
& J. GOUIN-DAIGLE

Jordan a attrapé la piqure pour la pharmacie il y a plusieurs années, lors d'un stage d'observation. Aujourd'hui pharmacien propriétaire, il assume pleinement son rôle de pharmacien de famille.

Diplômé en 2020, Jordan Gouin-Daigle exerce sa profession dans les pharmacies de Disraeli et de Weedon. C'est d'ailleurs dans ces mêmes établissements qu'il a effectué un stage marquant, où il a développé un réel intérêt pour le contact humain et les interactions avec la clientèle, ce qui l'a confirmé dans son choix de carrière.

Pendant ses stages à l'Université Laval, Jordan a eu l'occasion de pratiquer la pharmacie dans plusieurs villes et différents milieux à travers le Québec. Toutefois, c'est un véritable retour aux sources qu'il a choisi en revenant s'installer dans son village natal. Pour lui, la pharmacie est un métier de première ligne qui lui permet d'être près des patients. Son esprit scientifique apprécie aussi particulièrement le rôle de vulgarisateur que comporte sa profession. « Ce qui m'intéresse vraiment, c'est d'être près des gens », confirme-t-il.

Après quelques années comme pharmacien salarié, une occasion s'est présentée à Jordan et à son associée d'acquérir les parts des pharmacies de Disraeli et de Weedon. Afin d'être bien préparé à ses nouvelles responsabilités d'administrateur, Jordan a suivi des formations en gestion d'entreprise. Depuis novembre 2022, il exerce officiellement comme pharmacien propriétaire aux côtés de sa partenaire d'affaires. Les deux succursales ont maintenant le vent dans les voiles et Jordan se prépare déjà aux changements à venir dans sa profession.

Au Québec, le rôle des pharmaciens est appelé à évoluer au cours des prochaines années, et Jordan juge essentiel de s'y préparer. Dans un souci d'excellence et d'amélioration continue, il suit régulièrement des formations de perfectionnement. « Je veux rester dans la game, faire évoluer l'entreprise et offrir encore

plus de services à la population », explique le jeune pharmacien.

Malgré ses responsabilités de gestionnaire, Jordan tient à demeurer actif au laboratoire et à continuer d'exercer pleinement son métier. « Je veux garder mon 35 à 40 heures de pharmacie, pas seulement faire de la gestion », précise-t-il. Cette présence constante lui permet de maintenir une relation de proximité avec ses patients. Il est d'ailleurs souvent témoin de moments marquants dans la vie de sa clientèle, ce qui renforce son sentiment d'appartenance à la communauté.

Jordan se décrit comme un professionnel progressiste, ouvert à moderniser sa pratique afin de mieux répondre aux besoins de la population. Les enjeux en santé sont nombreux, et il est toujours prêt à s'impliquer davantage. L'intégration de nouvelles technologies, comme les robots bientôt implantés dans les pharmacies dont il est copropriétaire, contribue d'ailleurs à améliorer le service et à optimiser le travail en laboratoire.

Afin de préserver un bon équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle, Jordan a adopté la course à pied. Cette activité lui permet de décrocher, de se vider l'esprit et de profiter d'un moment de solitude bien mérité.

 **Brunet**

240, rue St-Joseph Est, Disraeli | 418 449-3436 | BRUNET.CA



« LE BUT,
C'EST QUE
LE CLIENT SOIT
SATISFAIT ET
EN SÉCURITÉ. »

ANDRÉ ROUSSEAU

VITRXPert THETFORD
ET VICTORIAVILLE

Certains éléments de notre quotidien sont si essentiels qu'on en oublie presque l'importance. Sur un véhicule, le pare-brise en fait indéniablement partie. C'est précisément ce composant fondamental qu'André Rousseau, propriétaire des succursales VitrXpert de Victoriaville et de Thetford Mines, a choisi de placer au cœur de son expertise.

Mécanicien industriel de formation, André est vitrier propriétaire depuis 2014. Son parcours dans le domaine remonte toutefois à 2003, une période au cours de laquelle il a vu son métier évoluer à grande vitesse. « J'ai vu les changements technologiques avec les années », souligne-t-il, rappelant que l'intégration de nouvelles technologies dans les véhicules est loin d'être terminée. Fort d'un solide réseau de fournisseurs et d'experts, André s'appuie sur une expérience diversifiée. Avant de se spécialiser en vitrerie automobile, il possédait d'ailleurs un atelier de réparation de radiateurs, un service encore offert au garage de Victoriaville.

Souhaitant demeurer à l'avant-garde, André participe chaque année à un salon spécialisé aux États-Unis, où sont présentées les plus récentes avancées du secteur. Cette volonté de se perfectionner s'inscrit parfaitement dans les valeurs de la bannière québécoise VitrXpert, dont il est franchisé. L'entreprise impose à ses membres des standards élevés en matière de qualité des travaux, d'entretien et de produits. « Ça pousse au dépassement », affirme le passionné d'automobile. Très impliqué, André collabore étroitement avec le siège social en siégeant à différents comités consultatifs. Il souligne d'ailleurs avec fierté que VitrXpert est l'une des rares bannières québécoises du domaine à appartenir toujours à des gens d'affaires d'ici, tout en étant celle qui compte le plus de points de service à travers la province.

La sécurité occupe une place centrale dans le discours d'André. Il explique qu'avec l'évolution des véhicules, les surfaces vitrées sont de plus en plus nombreuses : toits panoramiques, vitres latérales allongées, pare-brise élargis. Cette réalité accentue

l'importance du rôle structurel du pare-brise. En cas d'accident, notamment lors d'un tonneau, celui-ci absorbe jusqu'à 30 % de la force du véhicule. Sa solidité est également déterminante pour assurer le déploiement adéquat des coussins gonflables. « Ce n'est donc pas qu'une histoire de visibilité », insiste André, « c'est une question de sécurité globale ».

Au-delà de l'automobile, les équipes des VitrXpert de Victoriaville et de Thetford Mines interviennent aussi sur les vitres de tracteurs, de véhicules récréatifs et de camions. L'une des succursales offre même un service de taille de vitres sur mesure. Polyvalents et débrouillards, les techniciens n'hésitent pas à relever des défis hors du commun. « On est un peu cowboys! » lance André en riant, confiant en l'expertise de son équipe.

Il conclut en rappelant que les produits utilisés par VitrXpert répondent aux plus hauts standards de qualité. L'adhésif, importé d'Europe, permet un mûrissement complet en seulement une heure. Une rapidité d'exécution qui ne compromet jamais l'essentiel : la sécurité et la tranquillité d'esprit des clients.



vitres d'autos
réparer • remplacer • recalibrer

1550, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines | 418 338-6961 | vitrxpert.com



« ON A RÉUSSI,
ICI, À CRÉER
UNE CLINIQUE
DENTAIRE
RÉELLEMENT
CHALEUREUSE. »

PATRICK MAGNAN

LE CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE
DR PATRICK MAGNAN

Patrick Magnan est le dentiste derrière la Clinique de santé dentaire Dr Patrick Magnan. Après avoir fait ses études à Montréal et travaillé dans un cabinet de Québec, Dr Magnan est de retour aux sources comme dentiste à Disraeli.

C'est après avoir complété ses études à l'Université McGill et exercé à Montréal, Québec et Thetford pendant près de 20 ans qu'il acquit la clinique du Dr Dany Grondin (la grosse dent sur le coin) à Disraeli. Sa clinique, composée d'une équipe soudée de moins de dix personnes, met de l'avant l'humain dans ses consultations et ses traitements. « Chérie, notre avenir est à Disraeli! » C'est la phrase qu'a tout de suite dite Patrick à sa conjointe lorsqu'il a visité sa clinique pour la 1^{re} fois il y a 3 ans, avant d'en reprendre la barre. Justement, c'est cette approche préconisant la santé buccale que Patrick voulait mettre au centre de sa pratique. De plus, le docteur Magnan indique avoir choisi de se concentrer sur des soins de proximité et essentiels plutôt que de se spécialiser en traitements plus complexes.

La priorité pour Patrick et sa conjointe Kim, la gestionnaire clinique, est de mettre de l'avant le bien-être des employées avant de moderniser chaque coin de la clinique. Les rémunérations sont compétitives et l'ambiance de travail est humaine. « Notre équipe est composée de filles qui s'aiment d'amour et qui rendent l'atmosphère ultra conviviale. » Les membres de l'équipe en témoignent fréquemment à Patrick et c'est signe que leur mission fonctionne « La clé, c'est qu'on garde ça simple. Plutôt que d'investir dans des équipements ultramodernes pour réaliser des traitements très complexes, on a décidé d'investir dans notre équipe... », confirme le docteur Magnan.

Qu'est-ce qui fait la beauté et la clé de leur succès? La collaboration et le maintien d'une atmosphère familiale. Le docteur Magnan indique le rôle primordial que joue sa compagne dans le bon déroulement des activités. Le temps de mettre sur pied

le projet de la clinique, elle s'est énormément investie dans l'élaboration de celui-ci. Patrick souligne et exprime sa reconnaissance à son égard, car c'est grâce à elle que ce démarrage a été rendu possible. « Elle m'a aidé à voir le plus de patients possible sans sacrifier le temps passé avec elle et mes enfants. »

Toujours soucieux de donner un service hors pair à chaque patient, le docteur Magnan exprime que, dans la planification des rendez-vous, il peut ainsi être réellement à leur écoute. C'est une autre des caractéristiques qui le définisse, alors qu'il rappelle qu'il n'est pas un vendeur de traitements, il est un médecin de la bouche, à l'écoute de ses patients. Une visite à la clinique, c'est un traitement respectueux réalisé en contemplant le paysage du bord de l'eau avoisinant.



25, rue Champagnat, Disraeli | 418 449-2666 | cdsdpatrickmagnan@gmail.com



« UN
BARBERSHOP,
C'EST UN PEU
LE CŒUR D'UNE
COMMUNAUTÉ. »

MATHIEU GRIMARD

STUDIO VVS

Le Studio VVS est un espace beauté coloré et inclusif, imaginé par Mathieu Grimard et son associée, Audrée Grimard. Alors que celle-ci offre des services de coiffure, de pose d'ongles et de cils, Mathieu est le barbier expert du Studio.

Ce que Mathieu et sa sœur ont souhaité créer, c'est un lieu qui favorise les échanges, où les soins de beauté ne sont plus de simples services, mais de véritables occasions de se rassembler. Leur pari est réussi : cinq ans plus tard, la clientèle est toujours au rendez-vous. L'équipe du Studio est aujourd'hui composée de trois barbiers et de deux techniciennes en soins esthétiques. Les entrepreneurs ont rapidement constaté la nécessité d'un tel salon en région et ont su combler ce manque. Fidèle à ses racines un peu underground, le Studio VVS est peu présent sur les réseaux sociaux. « C'est essentiellement le bouche-à-oreille qui nous a fait connaître », admet Mathieu. Un défi relevé avec succès, puisque l'entreprise est actuellement en plein déménagement vers de nouveaux locaux afin d'augmenter sa capacité d'accueil.

Mathieu exerce son métier depuis de nombreuses années et a ainsi accompagné l'évolution de sa clientèle : des enfants devenus jeunes adultes aux célibataires endurcis qui envisagent aujourd'hui le mariage. Il confie chérir profondément ce lien privilégié et évolutif avec ses clients. Le jeune entrepreneur affirme également prendre beaucoup de plaisir à former et à encourager la relève. Sur place, il offre une formation complète aux futurs barbiers du Studio. Il dit sentir qu'il peut ainsi « participer à la prochaine vague ». Bien que les horaires soient chargés, l'ambiance du salon demeure sans prétention. « Ici, tu peux venir en pyjama, tu fais comme chez toi », lance Mathieu en souriant. L'endroit est chaleureux, les discussions y sont animées et l'on ne s'y ennue jamais.

Pour ce nouveau local, Mathieu souhaite accentuer davantage

l'aspect rassembleur du studio. Il envisage notamment l'organisation de rassemblements de voitures ou de BBQ communautaires. Véritable passionné de l'humain, il se décrit comme une vieille âme, « juste une personne qui fait de son mieux, avec cœur », animée par une curiosité sans fin.

Leur nouvel espace permettra au Studio VVS de passer à un niveau supérieur et d'agrandir son équipe. Des apprentis barbiers ainsi que des techniciennes en pose d'ongles pourraient d'ailleurs se joindre à l'aventure prochainement. À plus long terme, Mathieu rêve de pouvoir franchiser son modèle d'affaires, si les conditions s'y prêtent.

Le Studio VVS est un lieu unique, doté de sa propre âme, et l'idée de le multiplier est particulièrement stimulante. Parmi les autres projets envisagés figure également la création et la distribution de produits maison, comme une ligne de soins capillaires. Les idées ne manquent pas pour cet esprit créatif, et il sera captivant de les voir prendre forme.



105, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines | 418 814-9679 | mathieugrimard14@hotmail.com



« ON A DE
TOUT POUR
TOUT LE
MONDE. »

LEXEE FORTIER

BIJOUTERIE FORTIER DESIGN

L'institution de la bijouterie Fortier a pignon sur rue depuis 70 ans déjà. Récemment, avec l'implication de Lexee Fortier, c'est la troisième génération qui est devenue à la barre de l'entreprise.

La coquette bijouterie de Thetford connaît une belle relève. En effet, c'est le petit-fils du fondateur qui gère aujourd'hui les activités de la boutique. Visionnaire dans l'âme, Lexee avait plusieurs projets en tête pour moderniser l'entreprise familiale. Par exemple, une de ses visions était de débiter l'investissement en or et argent brut. Après avoir longuement réfléchi et mené des recherches approfondies, la bijouterie vient tout juste d'annoncer qu'elle permet désormais aux clients d'acheter et d'échanger des lingots d'or. Évidemment, il y a la possibilité de se procurer des grammes aux kilogrammes d'or ou d'argent. La bijouterie peut, le moment venu, racheter de son propriétaire le métal précieux. Les commerçants ont longuement mûri leur réflexion sur le fonctionnement optimal et sont maintenant prêts à l'action. « Là je suis prêt! », confirme Lexee. Celui-ci invite toutefois à la prudence, comme ces lingots sont fréquemment victimes de contrebande, il suggère donc à toute personne intéressée de faire affaire avec une entreprise bien établie.

Outre cette nouveauté, la bijouterie demeure la même boutique de bijoux bien connue et aimée. Elle rayonne dans sa communauté, ayant récemment gagné un prix prestigieux, celui de la Bijouterie de l'année du Québec. En effet, les diverses marques et lignes tenues par la bijouterie permettent aux clients de se procurer de beaux accessoires précieux de tous types de prix. On ne pourrait parler de la bijouterie sans mentionner son service de création sur mesure. En plus, Lexee l'a bonifiée en installant un nouveau salon de consultation VIP, dans lequel il rencontre les clients pour discuter des options, de leurs envies, etc. Le tout, une coupe de bulles à la main! C'est

justement l'un des services préférés du jeune bijoutier : « Ma journée est incroyable dans ce temps-là! », s'exclame-t-il à propos des rendez-vous avec les clients, car il devient partie prenante d'un projet qui porte souvent une dimension romantique. Les conceptions sont faites sur mesure et le joaillier, Stéphane Dubreuil, est sur place afin d'opérer sa magie.

Pour Lexee, c'est un retour aux sources que consiste son retour dans l'entreprise familiale. Bien qu'il ait tenté d'autres avenues de carrière, son amour pour le bijou est indéniable et il l'embrasse aujourd'hui, aux côtés de son père. Il raconte que, enfant, il collectionnait les pierres précieuses et semi-précieuses en les catégorisant.

La boutique est maintenant modernisée et, depuis quelque temps, dans de nouveaux locaux. Avec une meilleure superficie, le choix est encore plus au rendez-vous. Il est également possible d'y magasiner sans se déplacer via la boutique en ligne. Décidément, la bijouterie Fortier ne cesse de briller avec les années, tel un diamant.

fortier
Bijouterie design

1086, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines | 418 338-1826 | bijouteriefortier.com



« JE VAIS LÀ
OÙ LES GENS
ONT BESOIN
DE MOI. »

JUAN-MICHAËL GOMEZ

COURTIER IMMOBILIER
VIA CAPITALE

Tout le monde connaît le métier de courtier immobilier. Toutefois, Juan-Michaël Gomez exerce cette profession avec une approche bien particulière. En plus de ses activités de courtage, il anime des ateliers et des séminaires afin d'accompagner les gens dans leur parcours vers l'accession à la propriété.

Lorsqu'on lui demande quelle est sa mission, Juan-Michaël évoque spontanément ses ateliers portant sur l'accès à la propriété et le crédit. Il a fait le choix conscient de s'adresser à une clientèle plus vulnérable, notamment en raison de la barrière de la langue : les nouveaux arrivants. Trilingue — français, espagnol et anglais — il met ses compétences linguistiques au service de clients pour qui le français représente encore un obstacle à l'achat d'une propriété. À travers des séances d'information et d'accompagnement, il démystifie le processus immobilier et les aide à mieux comprendre leurs options. Les participants ne sont d'ailleurs aucunement tenus de lui confier un mandat. « Ma priorité, c'est de m'assurer que les gens plus vulnérables soient bien conseillés », explique-t-il.

Juan-Michaël offre ces ateliers à Montmagny, à Shawinigan ainsi qu'à son bureau de Thetford. Issu lui-même d'une famille immigrante arrivée d'Espagne il y a deux générations, il comprend bien les défis que peut représenter l'achat d'une propriété pour les nouveaux arrivants. Au-delà de la langue, le fonctionnement du crédit et ses particularités peuvent rapidement devenir source de confusion. C'est pourquoi il tient à accompagner ses clients à chaque étape, à défendre leurs intérêts et à s'assurer que toutes les décisions soient prises en toute connaissance de cause. Il les aide à monter leur dossier et peut les représenter tant pour l'achat que pour la vente d'une propriété.

Courtier résidentiel et commercial affilié à Via Capitale, Juan-Michaël couvre presque tout le territoire québécois et n'hésite pas à se déplacer pour remplir son rôle. « Acheter une maison, c'est une décision tellement importante », rappelle-t-il, soulignant qu'il n'y a aucune place pour l'improvisation dans une telle transaction. Flexible

et rigoureux, il prend ses mandats très au sérieux et ne compte pas ses heures. « S'il faut visiter quinze propriétés, on va le faire », affirme-t-il sans hésiter. Ce travailleur chevronné tient à ce que le service qu'il rend soit conséquent avec ce que paient les clients tout en déplorant les reventes rapides causées par de mauvais choix ou un accompagnement insuffisant. « C'est notre travail de trouver la bonne propriété pour nos clients », insiste-t-il, rappelant que chaque acheteur a le droit d'être bien représenté par le courtier de son choix.

Père de famille, Juan-Michaël souhaite aider toute personne désireuse de devenir propriétaire. « Je crois sincèrement que l'accès à la propriété devrait être un droit », allègue-t-il. Il accompagne ainsi de nombreux premiers acheteurs dans leurs démarches. Appuyé tant sur le plan administratif que moral par sa conjointe, il investit tout son cœur dans sa profession. Il nourrit également le rêve de devenir propriétaire de sa propre agence, ce qui lui permettrait de superviser une équipe et de faire rayonner sa mission encore davantage. D'ici là, il demeure entièrement disponible, prêt à répondre à tout mandat, là où les gens ont besoin de lui.



jmgomez@gomezimmo.com | 418 930-3359 | Suivez-nous sur



RELÂCHE 2026

Une semaine pour respirer, un congé pour s'amuser!

Dans le tourbillon de nos vies bien remplies, il est parfois difficile de s'accorder un véritable temps d'arrêt. Entre le travail, les obligations familiales, les rendez-vous et les mille petites tâches qui s'ajoutent à la liste, on oublie trop souvent de respirer. C'est précisément pour cette raison que les congés de la relâche existent : pour ralentir le rythme, se reconnecter à ce qui nous fait du bien... et s'amuser avec les enfants.

Cette année encore, la Ville de Thetford Mines propose une programmation généreuse, accessible et entièrement gratuite pour les Thetfordoises et les Thetfordois, pensée pour faire le bonheur des petits comme des grands. Que vous soyez amateurs de plein air, passionnés de culture ou simplement en quête de nouveautés, vous trouverez dans notre calendrier une activité qui saura éveiller votre curiosité.

Les plus actifs seront comblés grâce à de

nombreuses plages horaires de patinage, de hockey et de ringuette libres. Les gymnases de la Polyvalente de Thetford ouvrent aussi leurs portes pour des sessions de jeux libres, parfaites pour dépenser un trop-plein d'énergie. Et si la météo est de la partie, le site de glisse, les patinoires extérieures et l'anneau de glace promettent de beaux moments en famille.

Du côté culturel, les bibliothèques se surpassent encore : heures du conte, tournois de Uno, ateliers créatifs, construction de LEGO, activités thématiques autour de Frida Kahlo et même une soirée « Conte en pyjama » pour terminer la journée en douceur. Les artistes et créateurs locaux sont également mis en lumière, notamment par le biais d'une rencontre avec la bédéiste Caroline Soucy et d'un atelier-spectacle de Gumboot offert à la Maison de la culture.

Pour ceux qui préfèrent jouer dans l'eau,

les piscines de la ville offrent plusieurs périodes de bain libre, en plus d'une activité spéciale pour découvrir le sauvetage aquatique. Enfin, les jeunes gourmands pourront s'initier aux plaisirs culinaires lors d'ateliers dédiés.

Avec une proposition aussi attrayante, la semaine de relâche 2026 promet d'être extraordinaire pour tous. N'est-ce pas une belle occasion pour laisser les écrans de côté et savourer de précieux moments en famille?

Pour ne rien manquer, consultez le calendrier des activités sur le site Web de la Ville : villethetford.ca/relache. Il a aussi été distribué à tous les élèves des écoles primaires de Thetford.

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



Art de VIVRE



SEMAINE DE RELÂCHE

UNE FOULE D'ACTIVITÉS *gratuites*



Tous les mardis 18h30.

OUVERTURE DES PORTES - 16H

📍 44, rue St-Alphonse Sud, Thetford Mines (sous-sol)



**LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE ANNÉE,
LE TEMPS DES RÉOLUTIONS, LE TEMPS
DE REFAIRE VOTRE LOGO, VOTRE
IDENTITÉ VISUELLE! CONTACTEZ-MOI!**



Karell faucher | Graphiste
graphika2018@gmail.com



Stratégies pour réduire l'impôt des travailleurs autonomes

Pour les travailleurs autonomes, la liberté professionnelle s'accompagne d'une réalité incontournable : gérer seul son fardeau fiscal. Sans retenues automatiques ni régime collectif, l'impôt peut rapidement devenir lourd. Heureusement, plusieurs stratégies permettent de réduire la facture et d'optimiser sa situation financière.

1. MAXIMISER LES DÉPENSES D'AFFAIRES ADMISSIBLES

La première stratégie consiste à bien identifier et documenter toutes les dépenses liées à l'activité professionnelle. Équipement informatique, logiciels, papeterie, déplacements, téléphonie, publicité, repas d'affaires... Chaque dépense admissible diminue directement votre revenu imposable. L'essentiel est de tenir un bon registre et d'éviter de mélanger dépenses personnelles et professionnelles.

2. PROFITER DU BUREAU À DOMICILE

Travailler de la maison permet de déduire une partie des frais liés à votre logement : chauffage, électricité, entretien, assurance habitation, taxes municipales, voire une por-

tion des intérêts hypothécaires ou du loyer. Le pourcentage dépend de la superficie utilisée à des fins professionnelles ou du temps consacré au travail. Cette déduction, souvent négligée, peut pourtant réduire votre facture fiscale de manière importante.

3. UTILISER INTELLIGEMMENT LE REER

Le REER est un outil puissant pour réduire l'impôt. Pour les travailleurs autonomes, le REER est un outil doublement précieux : il fait baisser immédiatement l'impôt à payer et vous permet d'épargner efficacement pour la retraite. Cotiser davantage les années de revenus élevés est une stratégie gagnante.

4. ÉVALUER L'INCORPORATION

Lorsque vos revenus atteignent un certain seuil, l'incorporation peut offrir des avantages significatifs : taux d'imposition des petites entreprises généralement plus bas, possibilité de laisser une partie des profits dans la société pour reporter l'impôt, accès à des stratégies plus sophistiquées comme le fractionnement de revenu ou la rémunération mixte. Cette décision doit être évaluée avec un profes-

sionnel, car elle n'est pas optimale pour tous.

5. PLANIFIER AVEC DES EXPERTS

La fiscalité des travailleurs autonomes comporte de nombreuses subtilités. Un planificateur financier peut vous aider à structurer vos revenus, choisir les déductions appropriées et éviter des erreurs coûteuses.

En résumé, réduire l'impôt, c'est avant tout une question de planification proactive et d'organisation. Plus vous vous y prenez tôt, plus les économies seront significatives. Notre équipe est là pour vous accompagner et vous proposer des stratégies gagnantes. Communiquez avec nous dès aujourd'hui!

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



49\$

**DAN
BIGRAS**

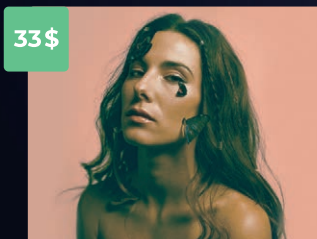
SAMEDI 21 FÉVRIER
20H



40\$

**MONONC' SERGE
& ANONYMUS**

SAMEDI 28 FÉVRIER
20H



33\$

**ANYMA
ORA'**

VENREDI 6 MARS
20H



39\$

**JEAN-FRANÇOIS
OTIS**

VENREDI 13 MARS
20H

50%
ENFANTS

20%
TARIFS
ÉTUDIANT



TRAM

DIFFUSEUR
DE SPECTACLES
PROFESSIONNELS

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



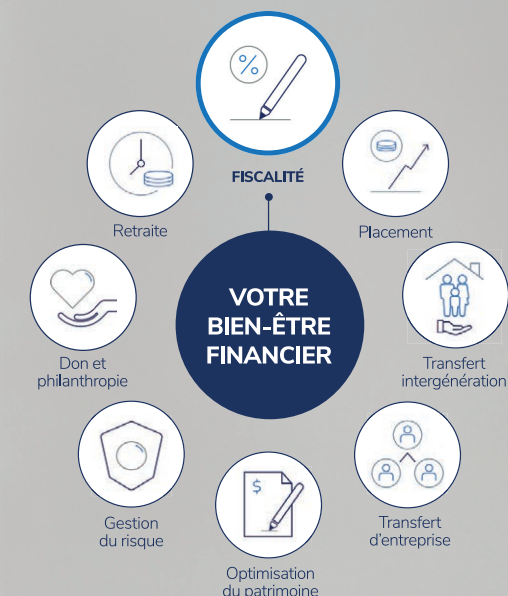
France Laliberté,
Adjointe
administrative

Denis Marois
CPA¹⁻²⁻³

Éric Faucher,
B.A.A.¹⁻²⁻³⁻⁴

Maude Chartier,
B.A.A.¹⁻²⁻³

Lévi Asselin¹⁻²⁻³



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

Photos de famille

DE NOS LECTEURS



LE MAG²⁰⁰⁰



SAISON
2025-2026

BILLETS À L'ENTRÉE (Admission générale)

Adultes (18 ans et plus) **20\$**/partie - **Étudiants** (12 à 17 ans) **12\$**/partie - **Enfants** (5 à 11 ans) **5\$**/partie
Les taxes applicables sont incluses dans ces prix.

NOUS SOMMES TOUS « ASSURANCIA »

PARTIES SAISON RÉGULIÈRE, SAISON 2025-2026

VENDREDI	13-02-26	20h00	Bataillon de St-Hyacinthe	VS	Assurancia de Thetford
VENDREDI	20-02-26	20h00	Assurancia de Thetford	VS	Cool FM de St-Georges
VENDREDI	27-02-26	20h00	National de Québec	VS	Assurancia de Thetford
SAMEDI	28-02-26	19h30	Assurancia de Thetford	VS	Cool FM de St-Georges
VENDREDI	06-03-26	20h00	Assurancia de Thetford	VS	Marquis de Jonquière