

LE MAG 2000

REVENIR À LA
maison

BONJOUR
printemps!

**BÂTIR
L'AVENIR
SUR LE
VRAI**

*Kimberly
Poulin-Roy*

Directrice
générale
Le Maître
Constructeur
Saint-Jacques

DES MAISONS USINÉES BÂTIES SUR **DU VRAI** DEPUIS 1989.

VISITE LIBRE
7 JOURS SUR 7



LE MAÎTRE
CONSTRUCTEUR
SAINT-JACQUES INC.

RBQ. 2637-7432-92

LE VRAI, ÇA PARAÎT.

UN VRAI PRIX SANS SURPRISE

Le vrai, c'est être transparent sur les prix, les délais et les possibilités.

UNE VRAIE SATISFACTION

Le vrai, c'est être là quand tout va bien, mais aussi quand les choses se compliquent.

UNE VRAIE QUALITÉ DE CONSTRUCTION

Le vrai, c'est construire avec soin, avec précision et avec l'idée que chaque détail compte.

UNE VRAIE RELATION DE CONFIANCE

Le vrai, c'est vous écouter pour comprendre ce que vous voulez vraiment.



*Pour prendre
rendez-vous!*

Le vrai, chez nous, c'est ce qui fait toute la différence!



ON ENGAGE

VIENS TRAVAILLER AVEC
DU **VRAI** BON MONDE!

📞 418 424-3117

🌐 maitre-constructeur-st-jacques.com

📍 Saint-Jacques-de-Leeds

📍 Sainte-Eulalie (sortie 204 de l'autoroute 20)

HARVEY’S CÉLÈBRE LA RELÈVE FÉMININE

à l’occasion de la Journée internationale des femmes

Des bases solides pour la réussite des femmes

Harvey’s croit que le leadership n’a pas de genre, tout en reconnaissant que le parcours entrepreneurial peut être différent pour les femmes. Avec plus de 290 établissements à travers le Canada, Harvey’s offre un écosystème de soutien solide et complet qui permet aux entrepreneures de faire le pont entre leur vision et la propriété d’entreprise.

Ce système de soutien comprend :

- Mentorat complet : accompagnement à chaque étape, de la sélection initiale du site et des opérations au marketing local.
- Modèles éprouvés : un modèle d’affaires évolutif permettant un équilibre durable entre vie professionnelle et vie personnelle, ainsi qu’un impact communautaire.

■ Une culture de réussite partagée : un réseau où les femmes ne sont pas simplement « admises » à la table, elles mènent la conversation.

« Chez Harvey’s, nos franchisées sont avant tout des entrepreneures », déclare Michael Nault, chef des opérations chez Harvey’s. « Les femmes de notre réseau apportent une vision unique et une approche disciplinée de la gestion. Leur contribution n’est pas seulement appréciée, elle est fondamentale à la croissance de notre marque. »

DES PREUVES CONCRÈTES : DES HISTOIRES D’IMPACT

Le succès du modèle Harvey’s se reflète avant tout dans les histoires des femmes qui ont bâti leur propre héritage au sein du réseau.



Marie-Josée Fortier - BRISER LES BARRIÈRES

Propriétaire de trois restaurants Harvey’s à Mascouche, Joliette et Berthierville, Marie-Josée a commencé sa carrière il y a plus de 20 ans, à une époque où les franchisées étaient rares. Malgré des préjugés dépassés, elle a prouvé que le leadership n’a pas de genre. « Je n’ai rien hérité », explique-t-elle. « Personne ne me l’a donné. J’ai poursuivi mon rêve et je l’ai réalisé. » Aujourd’hui, elle dirige ses équipes avec assurance, prend des décisions stratégiques et a prouvé sa place à la table grâce à des années de dévouement et au soutien d’une marque forte.



Pascale Chartier - DIRIGER LA PROCHAINE GÉNÉRATION

À Charlesbourg, la franchisée Pascale a été directement témoin de l’évolution du milieu. Après avoir longtemps été l’une des seules femmes dans les réunions, elle observe maintenant un virage vers un avenir plus inclusif. Sa fille aînée a rejoint l’entreprise comme associée, traçant son propre parcours d’entrepreneure. Pour Pascale, cela représente un véritable progrès : un avenir où la prochaine génération peut se projeter dans le franchisage sans barrières.

Depuis des décennies, les femmes sont au cœur de l’industrie de la restauration, et Harvey’s est fier de leur offrir une plateforme pour transformer cette expertise en propriété d’entreprise. En cette Journée internationale des femmes, la marque célèbre le réseau grandissant de femmes devenues des leaders d’affaires au sein de la franchise. En offrant un regard authentique sur le succès de nos franchisées, Harvey’s renforce son engagement à faire tomber les barrières et démontre ce qui est possible lorsque des entrepreneures sont soutenues par un système de calibre mondial.

À propos de Harvey’s

Fondée en 1959, Harvey’s est une marque canadienne de restauration rapide reconnue pour ses hamburgers grillés à la flamme et son menu personnalisable. Avec plus de 290 restaurants à travers le Canada, Harvey’s propose des millions de combinaisons possibles et une vaste sélection d’ingrédients frais. La marque s’engage à s’approvisionner en ingrédients de haute qualité, à soutenir le développement durable et à renforcer les communautés locales. Pour en savoir plus : harveys.ca/en.



À propos de Recipe Unlimited Corporation

Recipe Unlimited Corporation est la principale entreprise canadienne de restauration multimarques, générant plus de 3,5 milliards de dollars en ventes annuelles et exploitant plus de 1 200 restaurants dans plus de 300 communautés au Canada et à l’international. Son portefeuille comprend des marques canadiennes emblématiques telles que Harvey’s, Swiss Chalet, Montana’s et Olive Garden. Recipe Unlimited valorise la diversité des idées, encourage la curiosité et la responsabilisation, et demeure engagée à agir avec intégrité envers ses employés, ses communautés et son industrie. Pour plus d’information : recipeunlimited.com.



VOTRE PLACE À LA TABLE VOUS ATTEND

Harvey’s est plus qu’une franchise; c’est une institution canadienne bâtie sur la force de propriétaires locaux. L’entreprise recherche activement des femmes motivées, prêtes à diriger des équipes, développer une entreprise et créer un impact durable dans leur communauté.

Prête à bâtir l’avenir? Découvrez comment devenir la prochaine histoire à succès de Harvey’s en visitant : harveys.ca/en/franchising.

FRANCHISES DISPONIBLES DANS LA RÉGION

Pour entrevue ou information supplémentaire, veuillez contacter :

Vanessa Sicotte | 514 524-1471 | VANESSA@NATAPR.COM
Natalie Bibeau | 514 803-1471 | NATA@NATAPR.COM

INFORMEZ-VOUS





**DOYON &
SÉVIGNY**
COURTIERS IMMOBILIERS
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

L'ÉQUIPE #1 AU QUÉBEC CHEZ RE/MAX

Catégorie petite équipe - Nombre de transactions - 2025



Jean-Félix
DOYON
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Audrey
SÉVIGNY
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

Kasandra
DESCHÊNES
ADJOINTE IMMOBILIÈRE
AUX VENTES

 **RE/MAX Accès**
agence immobilière

418 338-6161
570, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines





MOT DE LA DIRECTRICE

REVENIR À LA MAISON

La maison : le nid familial, le lieu que l'on crée où l'on se sent bien, en sécurité. Revenir à la maison ou rentrer à la maison signifie un moment de plaisir, parce que c'est souvent le lieu où l'on ressent le plus d'amour, de soutien et de protection.

Au sens propre comme au sens figuré, il m'est arrivé de m'éloigner de ma maison. Créer une distance avec les miens, aller à l'encontre de mes valeurs, mes convictions. Je me suis même perdue, plus d'une fois. J'ai tenté de retrouver mon chemin en prenant plusieurs détours. Le cheminement personnel, les apprentissages, les leçons de la vie, la sobriété, m'aident à ne pas m'éloigner de mon refuge.

Émotivement, lorsque je vais dans le sens opposé de ce qui est bon pour moi, je m'écarte tranquillement de ma propre sécurité intérieure, de ma maison. Cet espace qui se crée tout près de mon cœur et qui a besoin d'être protégé, chaque jour. Le pouvoir que j'avais remis aux autres, celui de me rassurer pour me sentir en sécurité, je l'ai repris, parce que je dois en être la seule responsable. Alors, lorsque je m'égare, je regarde derrière moi et je ne suis pas très loin. Je me confie, je me ressaisis, et je reviens à la maison. Et comme dit mon amie Julie (qui saura se reconnaître) : « Tu étais juste au bout de la rue. Tu vois, maintenant, tu n'as plus besoin d'aller très loin. Rentre à la maison Stéphanie », je souris et je retrouve cette paix intérieure.

Parce qu'un jour, le chemin de la maison a changé et ceux qui s'y trouvaient aussi. Mon fils, principalement, est mon plus grand refuge, mais ma garde rapprochée est aussi ma maison.

Ces êtres lumineux qui éclairent mon chemin et rendent mes jours meilleurs. J'ai passé des années à me réfugier dans ma maison, empressée de décompresser et de trouver la paix, avec un verre de vin à la main. Ce refuge était maudit et malsain. Le chemin de sécurité intérieure était inaccessible, voire complètement absent.

À quel endroit êtes-vous en mesure de trouver la paix? Comment trouvez-vous le chemin de la maison quand c'est le chaos dans votre tête et votre cœur? Prenez soin de votre environnement, de vos proches. Faites des choix judicieux et bons. On dit que nous sommes la somme des cinq personnes qui nous entourent. Prenez le temps de vous demander si vous avez tendance à vous éloigner souvent par insécurité, par inconfort. La maison se veut un lieu avec un cadre chaleureux et rassurant. Mettons-y de l'amour et prenons soin de nos proches qui ne sont jamais bien loin.

Au sens propre, mon nid à moi et celui de mon fils, est l'endroit où je me sens vraiment bien. L'ambiance, l'énergie qui habite ces murs, me permettent de me déposer tous les soirs quand je ferme la porte derrière moi. Je retrouve mon espace de paix. Parfois un simple rituel m'aide à me recentrer. Créer un espace pour la méditation : une chandelle allumée, une musique douce, une respiration et une autre. Reprendre un rythme plus calme... revenir à la maison.

Stéphanie
xx

La Kia EV4

Passez au niveau de conduite supérieur!



Du mouvement vient l'inspiration

Le VÉ le moins
cher au Canada!

À partir de
42 162 \$

À l'exclusion des incitatifs.



Passez au niveau supérieur avec la toute nouvelle Kia EV4 entièrement électrique. Elle marie les éléments stylistiques d'une berline futuriste et d'un VUS, génère des performances sportives en conservant une autonomie exceptionnelle, et propose à la fois un confort raffiné et des technologies d'assistance à la conduite exceptionnelles. Faites de votre première voiture électrique la voiture la plus passionnante que vous ayez jamais conduite. La toute nouvelle Kia EV4.

« Venez faire l'essai de ce véhicule! »

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



Kia Thetford



Stéphanie Perreault, porte-parole Kia Thetford

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

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)

*Certaines conditions s'appliquent.



BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE

- 16 Le travail d'une équipe en pharmacie : bien plus qu'un simple comptoir
- 17 Conseils beauté créés par Mélanie, chef cosméticienne
- 18 Atteindre, saisir, rester autonome : le guide des pincés à long manche
- 19 Redonnez éclat et fermeté à votre peau avec le microneedling DP4
- 21 Dix mythes populaires sur l'entraînement et la nutrition

SPÉCIAL HABITATION

- 22 Kimberly Poulin-Roy
Le Maître Constructeur Saint-Jacques
Bâtir l'avenir sur le vrai
- 28 PG Jacques - 3^e génération
Nouveaux propriétaires, même ADN
- 30 Gare aux hypothèques légales de la construction!
- 31 Assurance prêt vs assurance individuelle : comprendre la différence
- 32 Fondations Donald Bécotte : Bâtir sur des bases solides
- 34 Matelas Orthopédique - Il est peut-être temps de changer votre matelas!
- 36 V.F. Habitations

ART DE VIVRE

- 38 Le congélateur : la pièce la plus stratégique de votre maison
- 45 Dossier travaux routiers
Un calendrier chargé pour l'été 2026



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

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

TRAITEMENT DES RIDES D'EXPRESSION
Les injections de toxine botulique (Botox) ont un effet lissant sur les rides et donnent une apparence reposée.

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

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

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



CAROLINE GUAY
Clinique Médico-Esthétique

418 333-1929

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

*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

Le travail d'une équipe en pharmacie : bien plus qu'un simple comptoir

Quand vous entrez en pharmacie, il est facile de croire que tout se passe « derrière le comptoir » en quelques minutes. Pourtant, chaque prescription déclenche une série d'étapes essentielles réalisées par une équipe.

UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE

Une équipe en pharmacie comprend généralement :

- Le pharmacien ou la pharmacienne : responsable de l'analyse clinique des prescriptions, des interactions médicamenteuses, des ajustements de dose et des conseils aux patients.
- Les assistants techniques en pharmacie (ATP) : ils préparent les médicaments, effectuent les entrées de données, gèrent les commandes et assurent la conformité des dossiers.
- Les techniciens en pharmacie : ils participent à la préparation et à la validation technique.
- Les infirmières (dans certaines pharmacies) : vaccination, prises de sang, soins spécialisés.

Chaque membre joue un rôle précis pour assurer sécurité, efficacité et qualité des soins.

POURQUOI Y A-T-IL PARFOIS DE L'ATTENTE?

La question revient souvent et elle est tout à fait légitime. Voici pourquoi un délai peut survenir :

La vérification clinique

Avant de remettre un médicament, le pharmacien doit :

- Vérifier la dose;
- S'assurer qu'il n'y a pas d'interactions;
- Confirmer que le traitement est approprié;
- Valider avec le médecin au besoin.

La sécurité du patient passe toujours en premier.

Les imprévus

Urgences, prescriptions complexes, ajustements de dernière minute, appels aux médecins, problèmes d'assurance... tout cela demande du temps.

Les services élargis

Aujourd'hui, les pharmaciens ne font plus que délivrer des médicaments. Ils :

- Administrent des vaccins;
- Prolongent des prescriptions;

- Ajustent des traitements;
- Offrent des consultations en santé.

Chaque service prend du temps, mais améliore grandement l'accès aux soins.

Le volume

Certaines pharmacies traitent des centaines d'ordonnances par jour. Chaque prescription suit un processus rigoureux en plusieurs étapes pour éviter les erreurs.

Derrière le comptoir : des humains engagés

L'équipe en pharmacie travaille souvent à un rythme soutenu, avec un seul objectif : offrir des soins sécuritaires et humains.

L'attente n'est jamais un manque de volonté, mais bien le reflet d'un travail minutieux effectué pour protéger votre santé.

La prochaine fois que vous patienterez quelques minutes de plus, sachez qu'il y a derrière le comptoir une équipe qui vérifie, analyse et s'assure que tout est parfait pour vous.

Toute l'équipe
Jean Coutu



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

*Nous avons
votre santé
à cœur*



CONSEILS BEAUTÉ

Créés par **Mélanie**, chef cosméticienne

VOTRE TROUSSE BEAUTÉ MÉRITE SON MÉNAGE DU PRINTEMPS!

Avec l'arrivée du printemps, on pense souvent renouveau, changement et grand ménage de la maison. Mais avez-vous aussi pensé à faire le tri dans votre trousse beauté? Le changement de saison est le moment idéal pour revoir vos habitudes, adapter vos soins et ajuster votre routine maquillage à l'arrivée du beau temps.

FAITES LE TRI DANS VOS PRODUITS

Profitez-en pour vérifier les dates d'expiration et jeter les produits trop vieux. Un mascara par exemple devrait généralement être remplacé aux 3 à 6 mois, et plusieurs produits peuvent perdre de leur efficacité avec le temps. Surveillez le petit symbole en forme de pot ouvert sur vos emballages. Le chiffre inscrit dessus correspond au nombre de mois où le produit se conserve après ouverture. Ça vous donne une bonne idée pour faciliter votre ménage.

NETTOYEZ VOS PINCEAUX ET OUTILS

Les pinceaux accumulent facilement bactéries, résidus de maquillage et sébum. Un nettoyage avec un savon doux ou un nettoyant pour pinceaux permet de prévenir les imperfections et améliore l'application du maquillage.

ALLÉGEZ VOTRE ROUTINE DE SOINS

Après l'hiver, la peau n'a pas toujours besoin de crèmes aussi riches. Le printemps est souvent le bon moment pour passer à des textures plus légères ou même des produits multifonctions. Par exemple un soin anti-âge tout-en-un (jour, nuit et contour des yeux) ou un bronzeur en crème pouvant aussi servir de fard à joues. Les produits multifonctions sont pratiques pour le voyage, le camping ou pour simplifier votre routine et vous laisser plus de temps pour profiter des beaux jours.

REDONNEZ DE L'ÉCLAT À VOTRE PEAU

L'hiver peut laisser le teint plus terne. Une exfoliation douce une à deux fois par semaine, un masque coup d'éclat ou hydratant et l'ajout d'un sérum à la vitamine C peuvent vous aider à retrouver un teint lumineux et resplendissant de santé.

N'OUBLIEZ PAS LA PROTECTION SOLAIRE

Vous le savez, je suis sévère sur ce dernier point : les rayons UV sont présents tout le temps pas seulement l'été. Je vous recommande d'utiliser de la crème solaire en tout temps et de la réappliquer souvent. C'est votre meilleure alliée anti-âge! C'est donc le moment idéal pour faire la vérification de toutes les dates d'expiration sur vos produits contenant un facteur de protection solaire.

Un petit ménage dans vos produits peut faire une grande différence. Profitez-en pour changer votre trousse de cosmétiques, ça aussi ça fait du bien. C'est l'occasion de découvrir de nouveaux produits et de simplifier votre routine pour la nouvelle saison.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à toute mon équipe ainsi qu'à moi-même. Nous sommes même disponibles pour vous aider à faire le tri dans vos produits et vous proposer un petit renouveau. Passez nous voir!

Mélanie xoxo



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

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

Atteindre, saisir, rester autonome : le guide des pinces à long manche

Vous avez de la difficulté à vous pencher pour ramasser une feuille ou vos clés qui sont tombées au sol? Il existe des aides spécialement conçues pour cet usage!

Les pinces à long manche, aussi appelées pinces de préhension, sont des aides techniques essentielles pour les personnes qui ont de la difficulté à se pencher, à s'accroupir ou à tendre le bras pour ramasser des objets. Elles sont particulièrement utiles pour les personnes vivant avec des douleurs lombaires, de l'arthrose, une mobilité réduite ou en période de convalescence après une chirurgie. Simples d'utilisation, légères et pratiques, elles permettent de conserver son autonomie au quotidien tout en réduisant les risques de chute.

Le principal avantage des pinces à long manche est qu'elles évitent les mouvements douloureux ou dangereux. Ramasser un objet tombé au sol, attraper un article sur une tablette élevée ou récupérer un vêtement derrière un meuble devient beaucoup plus facile et sécuritaire. Grâce à leur mécanisme à gâchette ergonomique, elles demandent

peu d'effort de la main et offrent une bonne prise, même sur de petits objets comme une pièce de monnaie ou une feuille de papier.

Il existe différentes longueurs de pinces, généralement entre 60 cm (24 pouces) et 90 cm (36 pouces), et chaque modèle présente des avantages spécifiques. Les pinces plus courtes, autour de 60 à 70 cm, sont idéales pour une utilisation à l'intérieur, dans des espaces restreints comme la cuisine ou la salle de bain. Elles sont plus légères, plus maniables et faciles à transporter. Elles conviennent bien aux personnes qui ont une mobilité partiellement réduite, mais qui peuvent tout de même effectuer certains mouvements.

Les pinces plus longues, de 80 à 90 cm, offrent une portée accrue. Elles sont parfaites pour ramasser des objets au sol sans aucun effort de flexion ou pour atteindre des articles en hauteur. Elles sont souvent privilégiées par les personnes ayant une limitation importante de la mobilité ou utilisant une marchette ou un fauteuil roulant. Leur longueur supplémentaire permet de couvrir une plus grande distance sans chan-

ger de position, ce qui améliore la sécurité et diminue la fatigue.

Certains modèles sont munis d'embouts aimantés pour ramasser des objets métalliques, de mâchoires pivotantes pour une meilleure précision ou encore de poignées antidérapantes pour un confort accru. Le choix de la longueur dépend donc du niveau de mobilité, de l'environnement et des besoins quotidiens de l'utilisateur.

En somme, les pinces à long manche représentent une solution simple, abordable et efficace pour favoriser l'autonomie et la sécurité à domicile. Bien choisir la longueur adaptée permet d'optimiser leur efficacité et d'améliorer significativement la qualité de vie des utilisateurs. Venez rencontrer un de nos conseillers pour savoir laquelle parmi toutes celles offertes vous convient le mieux!

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



Redonnez éclat et fermeté à votre peau avec le microneedling DP4

Vous cherchez une solution efficace pour améliorer la texture de votre peau, atténuer les cicatrices d'acné, réduire les rides ou resserrer les pores? Le microneedling DP4 est un traitement professionnel reconnu pour stimuler naturellement la régénération de la peau.

Le DP4 est un appareil médical de haute précision qui crée des microperforations contrôlées dans la peau. Ces microstimulations activent la production de collagène et d'élastine - deux éléments essentiels pour une peau ferme, lisse et lumineuse. Le DP4 est sécuritaire, précis et permet un traitement personnalisé selon vos besoins.

CE TRAITEMENT EST IDÉAL POUR :

- Rides et ridules;
- Cicatrices d'acné;
- Pores dilatés;
- Taches pigmentaires;
- Relâchement cutané;
- Teint terne.



Le microneedling convient à presque tous les types de peau et peut être réalisé au visage, au cou et même au décolleté. Les résultats sont visibles progressivement : la peau devient plus douce, plus uniforme et visiblement revitalisée.

Chaque soin débute par une consultation personnalisée afin d'élaborer un protocole sur mesure, adapté à vos objectifs et à votre type de peau.

Le confort et la sécurité sont toujours prioritaires. Des produits professionnels adaptés sont utilisés pour optimiser les résultats.

Offrez à votre peau un véritable coup d'éclat et stimulez sa beauté naturelle.

Prenez rendez-vous dès maintenant à la Clinique Boutique Glœ et découvrez la puissance du microneedling DP4.



Chanel Couturier
Copropriétaire
Clinique Boutique Glœ



Kim Mc Crea
Copropriétaire
Clinique Boutique Glœ



UN STYLE À VOTRE IMAGE



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 ?



BEAUTÉ
COSMÉTIQUES
SOINS PERSONNELS

« La beauté n'est pas
seulement en surface,
elle rayonne de l'intérieur. »

ESTHÉTICIENNES DIPLÔMÉES ET EXPÉRIMENTÉES

Révélez votre beauté intérieure et extérieure avec les soins et traitements personnalisés offerts par notre clinique.

Soin du visage personnalisé | Repousse capillaire (Alma TED) | Laser Triton
Lash Lift & Brow Lamination | Extensions de cils | Spray Tan
Électrolyse | Slimwave Plus | Chirurgies mineures & Azote | Belkya
Sculptra | Skinbooster | Hyperhidrose | Peeling de grade médicale ZO

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



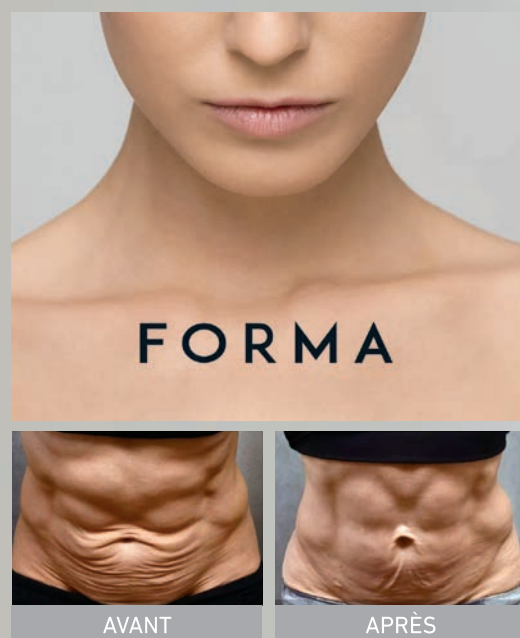
Chanel
Couturier

Kim
Mc Crea

Affinez votre silhouette pour la belle saison avec le nouveau service Forma +

Traitement non invasif.

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE ÉVALUATION.



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 - SUIVEZ-MOI SUR



Dix mythes populaires sur l'entraînement et la nutrition

1. MYTHE : S'ENTRAÎNER 3-4 FOIS PAR SEMAINE N'EST PAS SUFFISANT POUR AVOIR DES RÉSULTATS.

RÉALITÉ : Il est tout à fait possible d'obtenir des résultats avec 3 à 4 entraînements par semaine. Néanmoins, 4 entraînements de 1 h représentent seulement 3 % des heures totales dans une semaine. Donc, l'intensité de tes entraînements, la constance et les habitudes à l'extérieur de ces heures d'entraînement jouent un rôle plus qu'important dans l'atteinte de résultats.

2. MYTHE : SOULEVER DES POIDS REND « TROP MUSCLÉ ».

RÉALITÉ : Le développement musculaire demande des années d'effort, de travail et de constance. Il faut absolument arrêter d'avoir peur d'être « trop musclé », car malheureusement, cela n'arrivera pas comme par magie.

3. MYTHE : LE CARDIO EST LA MEILLEURE FAÇON DE PERDRE DU GRAS.

RÉALITÉ : Le cardio aide, oui, mais l'entraînement musculaire augmente la dépense énergétique à long terme. L'entraînement en musculation est donc à prioriser, mais une bonne

combinaison des deux est idéale.

4. MYTHE : IL FAUT MANGER TRÈS PEU POUR MAIGRIR.

RÉALITÉ : Manger trop peu ralentit le métabolisme, augmente la fatigue et favorise la perte musculaire. Au contraire, en mangeant mieux, il est possible de manger beaucoup plus, tout en maintenant un léger déficit calorique, qui sera plus efficace et soutenable.

5. MYTHE : LES GLUCIDES FONT ENGRAISSER.

RÉALITÉ : Ah! les fameux glucides. Ceux-ci sont en fait la principale source d'énergie du corps (donc très importants). Ce sont les excès caloriques généraux qui causent la prise de gras, et non un macronutriment en particulier.

6. MYTHE : LES FEMMES DOIVENT S'ENTRAÎNER DIFFÉREMMENT DES HOMMES.

RÉALITÉ : Les principes d'entraînement sont les mêmes pour les hommes que pour les femmes : surcharge progressive, récupération et constance. Les différences se situent surtout au niveau des préférences, du cycle hormonal et de la tolérance au volume.

7. MYTHE : PLUS ON TRANSPIRE, PLUS ON BRÛLE DE GRAS.

RÉALITÉ : La transpiration sert à réguler la température corporelle. Elle n'est pas un indicateur fiable de dépense calorique.

8. MYTHE : LES EXERCICES CIBLÉS BRÛLENT LE GRAS LOCALEMENT.

RÉALITÉ : On ne peut pas choisir où l'on perd du gras, malheureusement. La perte de gras est globale et dépend de facteurs génétiques et hormonaux de chaque personne.

9. MYTHE : IL FAUT ABSOLUMENT MANGER TOUTES LES 2-3 HEURES.

RÉALITÉ : La fréquence des repas importe peu. L'important est l'apport calorique total quotidien et la qualité des aliments consommés.

10. MYTHE : SI J'AI DES COURBATURES, C'EST QUE MON ENTRAÎNEMENT A ÉTÉ EFFICACE.

RÉALITÉ : Les courbatures indiquent surtout que le muscle a été exposé à un stress nouveau, intense ou inhabituel. Elles ne sont pas un indicateur fiable de progression.

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.





Kimberly Poulin-Roy

Le Maître Constructeur Saint-Jacques

BÂTIR L'AVENIR SUR LE VRAI

Le Maître Constructeur Saint-Jacques franchit une nouvelle étape de son histoire en nommant Kimberly Poulin-Roy à la direction générale de l'entreprise. Petite-fille du fondateur Réal Poulin, elle devient la troisième génération, et la première femme, à piloter la PME familiale, établie dans le secteur de la maison usinée depuis 1989.

Kimberly Poulin-Roy a grandi au sein de l'entreprise basée à Saint-Jacques-de-Leeds. De la réception à la direction marketing, la jeune trentenaire a appris à comprendre les rouages de la compagnie, un poste à la fois. Ce parcours lui a permis de développer une vision globale de l'organisation, mais aussi une complicité avec les équipes, autant en usine que dans les bureaux.

« J'ai commencé très jeune à m'impliquer dans l'entreprise, d'abord en accompagnant nos conseillers lors des expositions. Au fil du temps, j'ai pris de plus en plus de responsabilités. Je savais qu'un jour, ce serait à mon tour de faire évoluer l'entreprise, tout en respectant la mission et les valeurs qui ont fait sa renommée », explique-t-elle avec assurance.

Son parcours lui a permis de comprendre les réalités du marché, les défis de production et les attentes des clients. Aujourd'hui, ça se reflète dans sa manière de gérer, à la fois directe et humaine.

CONTINUITÉ ET ÉVOLUTION

Si elle arrive avec sa couleur et son énergie, Kimberly prône la continuité. Elle ne parle pas de révolution, mais d'évolution : « Mon grand-père a lancé l'entreprise par amour du bois et du travail bien fait. La génération suivante a consolidé cette vision en misant sur la qualité avant tout. De mon côté, je souhaite apporter ma contribution en gestion et en communications, entourée d'une équipe engagée et expérimentée. »

L'objectif est simple, celui de poursuivre la croissance du Maître Constructeur Saint-Jacques partout au Québec, sans perdre de vue ce qui fait sa force depuis plus de 37 ans : le vrai. « Chez nous, le vrai n'est pas un mot qu'on prend à la légère. Le vrai, c'est notre façon de faire : c'est ce qui fait toute la différence. »

Dans un secteur où la confiance est cruciale, elle souhaite que l'entreprise continue d'être reconnue pour sa transparence, son écoute et la qualité de ses réalisations. Pour elle, diriger ne consiste pas seulement à prendre des décisions stratégiques, mais à assurer une cohérence entre ce qui est promis et ce qui est livré.

Pour y parvenir, elle peut compter sur une équipe solide, mais aussi sur sa famille : son père, son frère et sa sœur occupent, eux aussi, des rôles stratégiques au sein de l'entreprise, renforçant le caractère profondément familial de celle-ci.

Fière de bâtir sur des fondations durables, Kimberly avance avec la rigueur et l'authenticité qui caractérisent l'entreprise depuis ses débuts. Son intention n'est pas de réinventer ce qui fonctionne, mais de le faire évoluer, en continuant à défendre cette conviction profonde : le vrai, ça paraît.

Spécial HABITATION



MANNEQUIN

Kimberly Poulin-Roy
Directrice générale
Le Maître Constructeur
Saint-Jacques

MAQUILLAGE

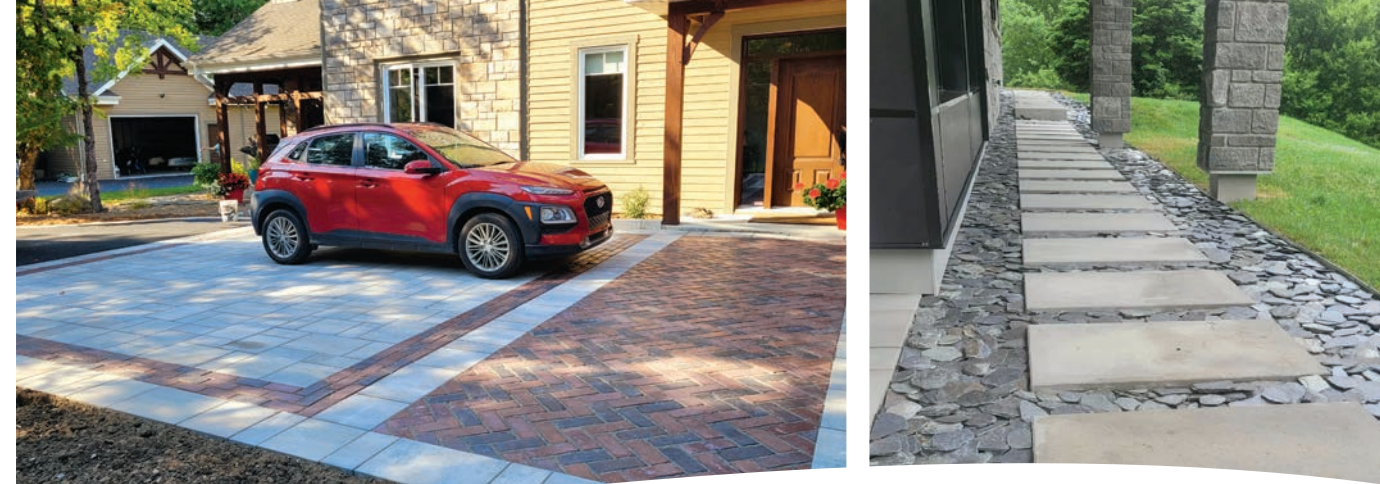
Mélanie Bibeau,
chef cosméticienne,
Jean Coutu, boulevard
Frontenac,
Thetford Mines

COIFFURE

Frédérique Binet,
La Suite

PHOTO

Leah Morin,
Leah Photographe



Pour un paysage À VOTRE IMAGE

Plus de 25 ans d'expérience !



CONCEPTION ■ RÉALISATION ■ ÉCLAIRAGE
MURET ■ PAVÉ ■ PIERRE NATURELLE ■ PLANTATION

Guillaume Grenier, technologue en horticulture ornementale
Thetford Mines | 418 755-1390 | paysagesauthentiques.com 





« LE COURTAGE
IMMOBILIER
COMMERCIAL,
UNE NOUVELLE
CORDE À MON
ARC POUR MIEUX
VOUS SERVIR! »

- Caroline Jacques



Alexandra Gélinas

Présidente - Via Capitale



« VOTRE ÉQUIPE EN
IMMOBILIER POUR VOS
TRANSACTIONS EN RÉSIDENTIEL
ET COMMERCIAL. »

Authenticité | Professionnalisme | Visibilité



**KEVEN SAUCIER
CAROLINE JACQUES**
VOTRE ÉQUIPE EN IMMOBILIER

Keven Saucier | **581 802-0599**
Courtier immobilier résidentiel et commercial
Caroline Jacques | **581 802-5335**
Courtier immobilier résidentiel et commercial

PG JACQUES - 3^E GÉNÉRATION

Nouveaux propriétaires, même ADN

Fondée en 1986 par Paul-Aimé Jacques et son fils Gérald, l'entreprise Atelier PG Jacques de Thetford Mines est née d'un projet père-fils. Près de 40 ans plus tard, l'histoire continue. Les petits-fils prennent la relève.

Dérick (35 ans) et Déven (29 ans) ont grandi dans l'atelier spécialisé en chauffage, ventilation et climatisation. Les outils, la tôle, les appels de service : pour eux, c'est le quotidien. Étudiants, ils donnent déjà un coup de main et apprennent le métier sous l'œil attentif de leur père et de leur grand-père qui ont bâti une PME solide et bien ancrée dans la région.

En 2022, les besoins en main-d'œuvre étant grandissants pour PG Jacques, Dérick demande à Déven de se joindre à l'équipe. Installé dans la région de Victoriaville depuis quelques années, ce dernier choisit de revenir à Thetford Mines pour s'investir à 100 % dans l'entreprise familiale. « Ce n'était pas seulement une décision professionnelle. Revenir dans la région, me rapprocher de ma famille... tout ça prenait encore plus de sens alors que ma femme était enceinte de notre premier enfant. C'était le bon moment, humainement et professionnellement. »

En 2025, les deux frères décident de reprendre les rênes ensemble. Si Dérick envisageait depuis longtemps de poursuivre l'aventure, l'idée d'un projet commun s'est imposée naturellement. « Au départ, j'avais surtout besoin d'un coup de main sur le terrain. Mais rapidement, l'idée d'en faire un projet commun est devenue une évi-

Le travail soigné qui fait la différence chez vous

dence. On se parle franchement et se fait confiance. Je savais qu'on pouvait former une solide équipe », confie Dérick.

UNE RELÈVE SOLIDE

Le frère aîné est ferblantier et frigoriste. Le cadet est ferblantier et électromécanicien. Une combinaison de compétences complémentaires qui assure une relève compétente et expérimentée. Mais au-delà des diplômes, il y a leur complicité. Les deux frères travaillent avec rigueur sans jamais se prendre trop au sérieux. Entre deux chantiers, l'humour n'est jamais bien loin.

Sociables, accessibles et un brin espiègles,

ils ont ce côté bon vivant qui met les clients à l'aise dès les premières minutes. De l'installation d'une thermopompe murale aux projets industriels, l'approche est la même : écouter, conseiller et livrer un travail soigné. Au fil des années, l'entreprise de 6 employés a contribué à d'importants projets régionaux, notamment l'installation de conduites de ventilation pour l'usine Kemitek ou d'autres travaux pour le Centre de services scolaire des Appalaches. De la grande usine à la maison unifamiliale, le service demeure le même.

CONTINUITÉ ET PROXIMITÉ

PG Jacques offre notamment les produits Daikin, fiables et performants, avec des garanties prolongées pouvant atteindre 12 ans. D'autres marques sont également disponibles, pour tous les budgets.

Toujours disponibles 7 jours sur 7, les frères misent sur une communication directe et un service rapide. « On répond toujours », disent-ils en toute simplicité. Pour eux, le service après-vente dit tout : c'est ce qui garantit votre confort du froid mordant de janvier aux chaleurs de juillet. Qu'il fasse -30 ou 30 degrés, ils sont là pour réchauffer, rafraîchir... et surtout rassurer. Chez PG Jacques, on maîtrise la température... et la confiance.

Crédit photo : Leah Morin | Rédaction : Josée Cloutier



**CLIMATISATION
CHAUFFAGE
VENTILATION
THERMOPOMPE**



PGJACQUES.COM

418 338-8582

50, ch. du Mont Granit E.
Thetford Mines



Gare aux hypothèques légales de la construction!

La saison des transactions immobilières et le festival des rénovations approchent à grands pas!

Quiconque se porte acquéreur d'une maison neuve ou entreprend des travaux de rénovation de sa résidence peut faire les frais d'une hypothèque légale de l'entrepreneur, du sous-entrepreneur, du fournisseur de matériaux et des ouvriers. De fait, si ces derniers ne sont pas entièrement payés pour les travaux qu'ils ont réalisés, les entrepreneurs, les professionnels comme les architectes et les ingénieurs, de même que les ouvriers du secteur de la construction bénéficient d'une hypothèque légale, c'est-à-dire une hypothèque prévue dans la loi, laquelle grève l'immeuble construit ou rénové. Ils s'assurent ainsi d'être payés pour leurs travaux ou la fourniture de matériaux.

Pendant la durée des travaux, l'hypothèque légale protège les droits des personnes qui ont participé à la construction

ou à la rénovation de la propriété. L'inscription au Registre Foncier doit se faire au plus tard trente (30) jours après la date de fin des travaux.

Sous réserve de certaines conditions prévues à la loi, les intervenants du secteur de la construction disposent par la suite de six mois pour entreprendre des poursuites judiciaires à l'encontre du propriétaire, peu importe que des acomptes aient été versés à l'entrepreneur ou que les sommes dues aux fournisseurs aient été versées au constructeur. Il est à noter que l'hypothèque légale de la construction a préséance sur l'hypothèque de l'institution financière du propriétaire. Ce dernier devra alors rembourser les deux hypothèques. À défaut de paiement, les poursuites qui seront intentées par les bénéficiaires des hypothèques légales pourront mener à la vente forcée de la propriété.

Conséquemment, avant de signer un contrat avec un entrepreneur, il est pru-

dent de vérifier sa réputation et s'il dispose d'un cautionnement avec un assureur dans le cas où il ne serait pas en mesure de payer ses fournisseurs.

Il est prudent de faire vérifier le contrat pour s'assurer qu'il contient une clause de retenue de fonds sur les travaux effectués. Cette retenue peut s'avérer fort utile pour payer des sous-entrepreneurs à la suite du défaut de paiement de l'entrepreneur. Une institution financière qui finance une construction ou des travaux de rénovation exigera souvent que les paiements à l'entrepreneur soient faits par l'entremise du notaire qui s'assurera que ce dernier paie réellement les sous-contractants en obtenant des quittances au fur et à mesure.

La prudence s'impose!

Me Lucie Rouleau | Notaire

Me Marilyne Houde | Notaire

Assurance prêt vs assurance individuelle : comprendre la différence

Avec le printemps arrive le moment où plusieurs locataires envisagent enfin d'acheter leur première maison. C'est une étape emballante, mais qui s'accompagne aussi de décisions importantes, notamment en matière de protection financière.

Parmi celles-ci, la question de l'assurance prêt se pose rapidement. Or, il existe une différence majeure entre l'assurance offerte par un prêteur et l'assurance individuelle – et cette distinction peut avoir un impact significatif sur votre sécurité financière.

ASSURANCE PRÊT : SIMPLE, MAIS LIMITÉE

L'assurance prêt est généralement proposée directement par le prêteur au moment de la signature du financement. Elle est facile d'accès, car aucun permis en assurance de personnes n'est requis pour la vendre. Cependant, cette simplicité comporte son lot de limites.

Cette protection vise uniquement à rembourser le solde du prêt en cas de décès et parfois en cas d'invalidité, mais elle n'analyse

pas votre situation globale. Elle ne tient pas compte des protections que vous possédez déjà, ni de vos réels besoins financiers.

ASSURANCE INDIVIDUELLE : UNE PROTECTION SUR MESURE

À l'inverse, l'assurance individuelle doit être obligatoirement vendue par un professionnel dûment titulaire d'un permis, ce qui assure une démarche encadrée et rigoureuse.

L'un des principaux avantages de cette approche est l'analyse personnalisée des besoins. Le professionnel examine votre situation complète : vos dettes, vos protections existantes, votre famille, vos priorités et vos objectifs. Il propose ensuite une protection qui couvre exclusivement le manque à combler – ni plus, ni moins.

Résultat : une assurance mieux adaptée, transférable même si vous changez de prêteur, et souvent plus avantageuse à long terme.

Déjà propriétaire? Il n'est jamais trop tard! Même si vous êtes déjà propriétaire et que vous avez souscrit à une assurance prêt au

moment de l'achat, il n'est pas trop tard pour revoir votre protection. Une analyse professionnelle peut révéler des économies possibles ou un besoin de couverture mieux ciblé.

Nous offrons une analyse personnalisée, gratuite et sans engagement, afin de vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et votre famille. Avec un investissement aussi important qu'une maison, il vaut la peine de comparer vos options et de choisir une protection qui évolue avec vous. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir votre analyse.

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. Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance I.G. Inc., cabinet de services financiers.

Éric Faucher

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



Me Lucie Rouleau

lucie.rouleau@notarius.net

Me Marilyne Houde

marilyne.houde@notarius.net

Téléphone: 418.755.1822

Télécopieur: 418.755.1827

NOTAIRES ET CONSEILLÈRES JURIDIQUES

Droit immobilier • Droit agricole • Droit corporatif • Testament • Mandat de protection
Succession • Tutelle • Homologation de mandat • Vérification de testament

94, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines, Québec, G6G 1J3



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

Fondations Donald Bécotte : BÂTIR SUR DES BASES SOLIDES

Depuis 1974, l'entreprise Fondations Donald Bécotte offre des services de fondation variés pour les secteurs de la construction résidentielle, commerciale, industrielle et agroalimentaire. Déjà bien établie dans la région de Thetford Mines, l'entreprise propose désormais plus de possibilités pour s'attaquer à de plus gros projets et dépasser les frontières de la région.

La structure de tout bâtiment n'est pas aussi fiable que le coffrage qui forme sa fondation. Avant même la charpente et le béton, vous devez former le moule parfait pour assurer la réussite de votre projet. Confiez cette étape importante à un professionnel comme Fondations Donald Bécotte.

UNE SOLUTION FORMÉE POUR DURER
Fondations Donald Bécotte se démarque par la qualité de ses travaux et son excellent service à la clientèle.



Nos méthodes de coffrage sont conçues pour garantir une structure solide, durable et esthétique. Faites appel à notre expertise pour démarrer votre construction en toute confiance!

Que votre projet soit de petite ou de très grande envergure, notre équipe spéciali-

sée saura vous satisfaire grâce à son expérience, sa précision et sa polyvalence.

Toute l'équipe
Fondations Donald Bécotte

LES FONDATIONS DONALD BÉCOTTE
— À VOTRE SERVICE —
DEPUIS 48 ANS!



**AGRANDISSEMENT, FONDATION MAISON NEUVE, PATIO DE BÉTON
ET DE DALLE STRUCTURALE DE GARAGE**

**POUR UNE
SOUSSION
GRATUITE**

comptabilite.becotte@gmail.com

Bureau : 418 423-4605

Cell. : 418 563-8924

1529, rue Saint-Désiré
Thetford Mines



**Flor
deco**

Thetford Mines

154 RUE ST ALPHONSE-SUD,
THETFORD MINES • 418 335-7523

DÈS LE 2 MARS 2026

**GRANDE VENTE
DE FERMETURE**

JUSQU'À **80%** DE RABAIS

SUR TOUTE LA MARCHANDISE
EN MAGASIN

couvre-plancher (en stock) • produits de pose
luminaires • peinture • décoration • et plus !

MATELAS ORTHOPÉDIQUE

Il est peut-être temps de changer votre matelas!

L'achat d'un matelas doit être pris au sérieux. Il influence directement la qualité du sommeil, la récupération physique et même la santé globale. Pourtant, beaucoup de personnes conservent leur matelas bien au-delà de sa durée de vie recommandée.

En moyenne, un matelas de qualité a une durée de vie utile de 8 à 10 ans. Cette estimation varie selon les matériaux utilisés, la fréquence d'utilisation et l'entretien. Un matelas en mousse haute résilience ou en latex naturel aura généralement une longévité différente d'un matelas à ressorts ensachés. Le poids des dormeurs, l'humidité ambiante et l'utilisation d'une base adaptée jouent également un rôle déterminant.

Mais comment savoir s'il est temps de le remplacer? Certains signes ne trompent pas : affaissements visibles, perte de fermeté, réveils avec douleurs lombaires ou sensation de fatigue persistante. Un matelas usé ne soutient



plus correctement la colonne vertébrale et peut perturber les cycles de sommeil.

Au-delà du confort, l'hygiène est un facteur essentiel. Avec le temps, un matelas accumule acariens, poussières et humidité, même avec un entretien régulier. Après plusieurs années, ces éléments peuvent nuire à la qualité de l'air et au bien-être des dormeurs.

Investir dans un matelas adapté et le renou-

veler au bon moment n'est pas un luxe, mais un choix de santé. Considérant que nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, il est judicieux d'accorder à notre literie l'attention qu'elle mérite.

Un bon matelas ne se mesure pas seulement en années, mais en qualité de sommeil durable.

Toute l'équipe
Matelas Orthopédique



Saviez-vous?

Matelas Orthopédique est ouvert au public! Venez découvrir notre collection de matelas de grande qualité au prix du manufacturier. En plus de nos matelas conçus et fabriqués sur place, vous trouverez une gamme complète de lits ajustables, d'oreillers, ainsi qu'une belle sélection de literie pour un confort à la hauteur de vos attentes.

PASSEZ NOUS VOIR EN BOUTIQUE!

4277, route 112, East Broughton
matelasorthopedique.com
418 427-2222

NOS HEURES D'OUVERTURE

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



Le confort rêvé!



Climchauffe inc.
Vente, service et installation

Une équipe jeune et dynamique pour vous servir !

Concessionnaire agréé de :
MITSUBISHI ELECTRIC
Chauffage et Climatisation



NOTRE GAMME POUR CLIMAT FROID LA PLUS PERFORMANTE À CE JOUR



Technologie Hyper Heat Plus, à la fine pointe de l'industrie

ZUBA SINGLE PLUS

Principales caractéristiques

JUSQU'À	EER2: 21,45	JUSQU'À	HSPF2: 12,1
JUSQU'À	SEER2: 35,00	JUSQU'À	COP à 8 °C: 4,94

Connectivité Wi-Fi intégrée

Ajustez vos paramètres de confort de n'importe où dans le monde.

Fonctionnement super silencieux

Les unités intérieures, avec un niveau sonore aussi bas que 20 dB(A), assurent un confort maximal dans un environnement des plus silencieux.

Élément chauffant pour le bac de condensation

Offre une protection contre le gel et un meilleur drainage lors du dégivrage.



La nouvelle référence en chauffage dans des conditions extrêmes



SÉRIE FX | THERMOPOMPES SANS CONDUIT



FONCTIONNE JUSQU'À -37 °C*



100% DE CAPACITÉ DE CHAUFFAGE JUSQU'À -23 °C



PERFORMANCE SUPÉRIEURE DU SYSTÈME



EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE AMÉLIORÉE



FAIBLE POTENTIEL DE RÉCHAUFFEMENT GLOBAL

MEM-202513-F © 2025 Mitsubishi Electric Sales Canada Inc. Tous droits réservés. Mitsubishi Electric se réserve le droit de modifier la conception de ses produits, leurs caractéristiques et les renseignements contenus aux présentes. Les caractéristiques techniques sont sujettes à changement sans préavis. Les logos aux trois losanges et Mitsubishi Electric, sont des marques déposées de Mitsubishi Electric Corporation du Japon utilisées avec permission. *Inclut la tolérance. Les unités peuvent fonctionner en mode chauffage jusqu'à -36,7 °C selon les conditions (les données ci-dessus ont été arrondies à l'entier le plus proche, soit -37 °C). Toutes les méthodes d'essai sont basées sur les normes AHRI 210/240. *Lorsqu'installés et enregistrés par un technicien MEQ agréé en CVCA (Chauffage, ventilation et climatisation de l'air). Certaines conditions, restrictions et/ou limitations s'appliquent. Voir les modalités et conditions de la garantie pour tous les détails.

V.F. Habitations

Depuis 2016, V.F. Habitations Inc. offre des services de construction résidentielle et commerciale à travers la région de Thetford Mines.

En tant qu'entrepreneur général, la qualité des travaux effectués nous tient à cœur. Nous avons su nous démarquer par notre service personnalisé, notre rigueur d'exécution et la qualité de notre personnel.

Parce que vos projets sont nos succès, nous avons mis en place une approche clés en main, qui consiste tout d'abord à prendre le temps d'écouter vos besoins en matière de résidence ou de commerce. Par la suite, nous vous proposons différentes solutions pouvant s'appliquer à votre situation. Enfin, pour des travaux fiables, nous faisons appel à des matériaux haut de gamme à la fois durables et élégants.

V.F. Habitations Inc. ne cesse d'innover et mise toujours sur la qualité et les hauts



standards de ses constructions. L'entreprise cherche à satisfaire sa clientèle dans la réalisation de leurs projets tout en respectant les délais, leur budget et la qualité de la finition. En construction, la qualité est le résultat d'efforts rigoureux, intelligents et constants.

Aujourd'hui, ce qui nous inspire chez V.F. Habitations, c'est le goût du dépassement et de relever de nouveaux défis tous les jours avec vous!

Toute l'équipe
V.F. Habitations

C'EST L'ENGAGEMENT QUE NOUS PRENONS ENVERS VOUS.



CONTACTEZ-NOUS POUR UNE SOUMISSION GRATUITE

Maisons neuves | Toitures | Rénovations | Portes et fenêtres

Région de Thetford et les environs

Garantie de maison neuve (GCR)

Offrez-vous la qualité V.F.

Vincent Faucher | 418 563-8924
Francis Poulin | 418 281-8925
vfhabitations@gmail.com

RBQ : 5731-3967-01
NEQ : 1172227366



HABITATIONS
Entrepreneur général
Résidentiel - Commercial



« Ensemble, réalisons votre projet immobilier. »

- **Achat Refinancement**
(maison, condo, immeuble locatif, terrain)
- **Préautorisation hypothécaire**

Audrey Turcotte
Représentante Hypothécaire



418 222-4669 | audrey.a.tucotte@desjardins.com | desjardins.com/audrey-turcotte

Le congélateur :

LA PIÈCE LA PLUS STRATÉGIQUE DE VOTRE MAISON

Quand on parle d'habitation, on pense spontanément à rénovation, décoration ou organisation. Pourtant, un des endroits les plus stratégiques de la maison reste... le congélateur. Un congélateur bien rempli, c'est l'allié silencieux des soirs où tout le monde demande « qu'est-ce qu'on mange? » avant même d'enlever ses bottes.

Chez nous, aux Fermes Rudbeckie, le demi-porc personnalisé s'inscrit pleinement dans cette idée de confort et d'organisation à la maison. L'objectif est simple : offrir aux familles une viande de grande qualité, issue de porcs élevés sans antibiotique, nourris 100 % de grains végétaux, certifiés Certified Humane et élevés sur la paille, avec tout l'espace nécessaire pour bouger et jouer. Ensuite, chaque demi-porc est transformé selon

vos besoins réels.

Les découpes sont faites selon vos préférences, puis chaque paquet est emballé sous vide, étiqueté clairement et congelé immédiatement. Vous êtes accompagnés dans le choix des coupes et des options, ce qui rend le processus à la fois simple et agréable. Les viandes emballées sous vide se conservent environ un an, ce qui aide énormément à planifier les repas et à éviter les courses de dernière minute. C'est facile, propre, organisé et très pratique.

Choisir un demi-porc, c'est aussi un investissement qui allège réellement le budget et la gestion des repas. Avoir une réserve de viandes variées à la maison simplifie le quotidien, réduit les déplacements et permet de cuisiner de

façon plus réfléchie. Et pour ceux qui manquent d'espace, se regrouper entre amis ou membres de la famille demeure une solution simple.

Enracinées dans la région, les Fermes Rudbeckie perpétuent un savoir-faire transmis avec passion et des pratiques respectueuses du vivant, offrant ainsi des produits fermiers authentiques qui nourrissent les familles d'ici.

Finalement, remplir son congélateur, c'est aussi remplir sa maison de tranquillité.

Contactez-nous pour en discuter ensemble!

**La Famille
Côté-LaBranche**
Les Fermes Rudbeckie



NOS SERVICES

- | Kiosque fermier
- | Porc entier ou pièces choisies
- | Œufs de poules en liberté
- | Panic érigé
- | Sirop d'érable biologique

- | Service traiteur et boîte à lunch
- | Viande de porc sans antibiotique & Certified Humane
- | Prêt-à-manger
- | Produits locaux et du terroir

VISITEZ
NOTRE
BOUTIQUE
EN LIGNE!



418 424-3143 | 1538, 5^e Rang | Kinnear's Mills | FERMESRUDBECKIE.COM

Art de
VIVRE



Tous les mardis 18h30.
OUVERTURE DES PORTES - 16H

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



Jean-
Sébastien
Nadeau
Propriétaire



Credit photo : Leah Morin

À Thetford, le Dep420 s'impose aujourd'hui comme bien plus qu'un simple commerce de quartier :

C'EST UNE VÉRITABLE INSTITUTION LOCALE

Son propriétaire, animé par le désir profond d'indépendance, explique que devenir son propre patron lui est apparu comme une évidence. Pour lui, le dépanneur représente une valeur sûre, un commerce qui traverse le temps, à condition de ne pas faire d'imprudences. Cette stabilité lui a permis de bâtir une entreprise à son image, où les produits exotiques et les articles fumeurs complètent une offre plus traditionnelle.

Ce qui distingue le Dep420 de la concurrence tient d'abord à son accueil et à son sens du service. Ici, on ne se contente pas d'un simple bonjour : on conseille, on guide, on prend le temps de comprendre les besoins des clients. L'endroit se veut propre, lumineux, soigné, presque expérientiel pour un dépanneur. Le marketing audacieux, pensé pour rejoindre une nouvelle génération, contribue aussi à cette identité unique qui finit par rassembler toutes les autres.

Si le commerce avait une personnalité, son propriétaire le décrit comme

fier, avant-gardiste et déterminé. Un dépanneur qui refuse de stagner, qui mise sur des relations solides, humaines, durables, et qui n'a pas peur d'affirmer ses valeurs. L'idée est claire : transformer l'image du dépanneur traditionnel. D'ailleurs, une phrase revient souvent et ferait un excellent titre : « Un dépanneur? Non... une institution. »

La valeur maîtresse derrière cette entreprise reste le respect, sous toutes ses formes, qu'il s'agisse du respect verbal, physique ou simplement de l'espace de travail. Et derrière le comptoir, l'homme se révèle passionné par son métier, mais aussi par la musique qu'il écoute, compose parfois, guidé par l'envie de créer quelque chose de vrai et de bon. Intègre, généreux, sociable et ambitieux, il assume pleinement l'image qu'il projette, celle d'un homme respecté, en couple depuis quatorze ans, fier de représenter sa génération. En entrant au Dep420, c'est un peu de cette assurance et de cette passion qu'on ressent instantanément.

418 332-2574

640, St-Alphonse Nord, Thetford Mines

Suivez-
nous
sur



Dep420
DÉPANNEUR QUATRE-CENT-VINGT

LE CONFORT EXTÉRIEUR

en un seul geste

AVEC NOS MURS RÉTRACTABLES



Scannez le code avec
votre téléphone intelligent
pour voir nos produits

3262, BOUL. FRONTENAC OUEST, THETFORD MINES
418 423-7558 | RBQ : 5659-6885-01

UNICANVAS.COM

UNICANVAS

UN DESIGN RÉFLÉCHI,

ESTHÉTIQUE ET

EFFICACE POUR

ATTIRER L'ATTENTION,

INSPIRER CONFIANCE

ET PROPULSER

VOTRE ENTREPRISE.

CONTACTEZ-MOI!



Karell Faucher | Graphiste
graphika2018@gmail.com

GraphiKa
DESIGN GRAPHIQUE

DOSSIER TRAVAUX ROUTIERS Un calendrier chargé pour l'été 2026

Pour la Ville de Thetford Mines, l'arrivée du beau temps rime avec le début des chantiers. En 2026, les ambitions sont grandes puisque de nombreux projets sont sur la table à dessin, totalisant le plus gros montant jamais investi, soit plus de 13 M\$. Alors que plusieurs sont heureux en voyant la liste des travaux, d'autres sont déçus des choix et le reste se demande comment ils pourront se déplacer en ville ou opérer leur commerce. Malheureusement, il n'y a pas de formule magique qui nous permette de réparer les rues sans désagréments pour nos citoyens. Mais si tout le monde y met du sien, on croit qu'on peut s'en sortir assez bien... Comment faire?

RESTER INFORMÉS

Sur le site Internet de la Ville, la page Info-Travaux a été créée pour vous. Toutes les informations pertinentes sur les différents projets s'y retrouvent et une mise à jour est effectuée régulièrement afin que vous puissiez suivre l'évolution de la situation. Aussi, nous vous invitons à télécharger la nouvelle

application citoyenne Info Thetford (App Store ou Google Play). Ainsi, lorsque des travaux débiteront dans votre secteur, vous serez avisés. Un moyen simple et efficace de savoir ce qui se passe chez vous.

PRUDENCE ET PATIENCE

Aux abords des chantiers, il est important de respecter la signalisation. Que ce soit pour vous ou pour les travailleurs sur le terrain, les chantiers présentent certains dangers qu'on peut éviter en restant vigilants. Évidemment, certaines concessions devront être faites pour les résidents qui se retrouvent dans la zone de travaux, pour les parents dont les enfants fréquentent l'école ou le camp de jour du secteur et pour les travailleurs qui devront emprunter un détour, mais dites-vous que c'est un mal nécessaire et, surtout, temporaire.

Soyez assurés que nos équipes feront le maximum pour minimiser les impacts sur le quotidien des citoyens. Malheureusement, les imprévus sont fréquents dans le domaine

de la construction, il faut donc faire preuve de patience et faire confiance aux travailleurs.

ENCOURAGER LES COMMERCES

L'été est une période rentable pour les commerces. Quand les camions s'amènent, il est parfois difficile pour les propriétaires d'opérer à 100 %. Ils ont besoin de vous! Chacun d'eux sera accessible pendant les travaux. Oui, il faudra parfois prendre un autre chemin, traverser une zone non asphaltée, stationner un peu plus loin, mais faites-le svp! Une fois arrivés, en plus de profiter d'un moment agréable, vous contribuerez au maintien de toutes les activités des commerces touchés par les travaux.

Pour tout savoir, visitez le site Internet de la Ville de Thetford Mines, téléphonez-nous au 418 335-2981 ou écrivez-nous à info@villethetford.ca

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



**MARC
DUPRÉ**

VENDREDI 27 MARS
20H



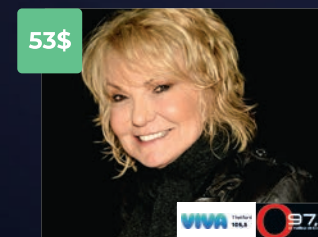
**FALLAIT PAS
DIRE ÇA**

VENDREDI 3 AVRIL
20H



**OLIVIER
MARTINEAU**

SAMEDI 4 AVRIL
20H



MARJO

SAMEDI 11 AVRIL
20H

50%
ENFANTS

20%
TARIFS
ÉTUDIANT

Desjardins

Thetford

CALQ

Patrimoine
canadien



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**



SÉRIES

2025-2026

PRIX DES BILLETS EN VIGUEUR POUR LES SÉRIES 2025-2026

DÉTENTEURS DE BILLETS DE SAISON

Adultes (18 ans et plus)

Série quart de finale : **20\$** / partie

Série demi-finale : **21\$** / partie

Série finale : **23\$** / partie

Étudiants (12 à 18 ans)

10\$ / partie - Pour la durée des séries

Enfants (5 à 12 ans)

5\$ / partie - Pour la durée des séries

ACHATS DE BILLETS À L'ENTRÉE (Admission générale)

Adultes (18 ans et plus)

Série quart de finale : **22\$** / partie

Série demi-finale : **23\$** / partie

Série finale : **25\$** / partie

Étudiants (12 à 18 ans)

12\$ / partie - Pour la durée des séries

Enfants (5 à 12 ans)

5\$ / partie - Pour la durée des séries