

LE MAG 2000

PRENDRE
la route

STEVE
POULIN

Propriétaire des
concessionnaires
Honda et Nissan

*Vivement
le printemps*
ENFIN!

2319, boulevard
Frontenac Est
Thetford Mines

418 338-3558
thetfordhonda.com



Crédit photo : Leah Morin

 **THETFORD
HONDA**



L'ÉVÉNEMENT
**METTEZ-NOUS
AU DÉFI**
NISSAN SENTRA S 2026

Louez-la à partir de 357 \$ par mois pendant 60 mois*

C'EST COMME PAYER	82 \$	/SEMAINE	ACOMPTÉ DE	0 \$
----------------------	--------------	----------	---------------	-------------

VALEUR AU DÉTAIL DE
27 950 \$
S.A.C. DES CONDITIONS S'APPLIQUENT.



0\$ comptant

100% gagnant



ON Y VA
avec Honda

**INCLUANT
BONI
500\$**
À LA LOCATION

CR-V
SPORT HYBRIDE 2026

LOCATION 60 MOIS
À PARTIR DE
142\$ /SEM.
SUR LE CR-V SPORT HYBRIDE 2026

VALEUR AU DÉTAIL
À PARTIR DE
49 274\$
0\$ D'ACOMPTÉ

**+ BONI
LOYAUTÉ 750\$**

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES
HONDA ADMISSIBLES

**LOUEZ LE VÔTRE
DÈS MAINTENANT**



Crédit photo : Leah Morin

Absents sur la photo : Jean-Christophe Ratté, Elisabeth Palin, Kevin Poulin .

 **NISSAN
THETFORD**

777, boulevard
Frontenac Ouest
Thetford Mines

418 755-1545
nissanthetford.com

CONCOURS

Comme chaque année, nous offrons un autre concours pour notre précieuse clientèle! Afin de gâter le plus de gens possible, cette année nous faisons tirer

5 CARTES-CADEAUX D'UNE VALEUR DE 150\$!

Comment y participer ? Le tirage se déroulera en magasin et sur notre boutique en ligne. Avec chaque achat de 100\$ et plus avant taxes, vous obtenez une chance de remporter une des cartes-cadeaux. Le concours débute le 10 avril et le tirage sera la veille de la fête des Mères, le 9 mai 2026.

JOURNÉE DES MAMANS !

Le 8 mai aura lieu une journée spéciale. Nous offrirons plusieurs collections à rabais allant jusqu'à 75% de rabais! Celles qui ne seront pas en gros rabais seront taxes incluses! Coupes de vin offertes et un petit cadeau sera remis aux mamans qui viendront nous voir!

*Joyeuse
fêtes des
Mères!*



Téléchargez notre application
pour profiter de nos promotions !

Carte-cadeau offerte en magasin et en ligne.

FAITES-VOUS PLAISIR À FAIRE PLAISIR!

Un cadeau qui fera plaisir À VOTRE MAMAN



Tous les bijoux sont disponibles dès maintenant en magasin et en ligne à l'aide du numéro de modèle en plus de 2600 modèles de bagues, pendentifs, boucles d'oreilles. Nous offrons un joli emballage-cadeau pour votre maman gratuitement.

1 - Bague pour femme en or canadien jaune et blanc 10k sertie d'un diamant naturel canadien I-1, H pour 0.132 carat. #1946/13-10. **929\$**. | 2 - Bague pour femme en or blanc 14k sertie de 102 diamants naturels de couleur blanc et noir pour un total de 0.51 carat. #BG0022. **2399\$**. | 3 - Boucles d'oreilles Monte Luna : Boucles d'oreilles pour femmes en argent .925 plaqué en or 18k, 0.096 carat de diamants laboratoire. #S2AAU1KH00. **179\$**. | 4 - Bracelet pour femme en or jaune 10k sertie de 77 diamants naturels pour 0.35 carat + 40 saphirs naturels 2mm totalisant 3.00 carats. #BR059. **4299\$**. | 5 - Montre pour femme de la collection Michel Herbelin, acier inoxydable, verre en saphir, mouvement suisse, garantie de 2 ans sur le mécanisme. #17207/B14. **485\$**. | 6 - Montre pour femme de la collection Guess, acier inoxydable plaqué en or 18k, mouvement japonais, garantie de 2 ans sur le mécanisme. #GW0476L2. **240\$**. | 7 - Pendentif pour femme en argent .925 plaqué en or 18k, 0.096 carat de diamants laboratoire. #S3AWP2KH71. **199\$**.



SUIVEZ-NOUS SUR NOS PAGES    

NOUVELLE ADRESSE : 1086, rue Notre-Dame Est / 418 338-1826

fortier
Bijouterie design
Parce que vous êtes unique




Recevoir des fleurs pour la fête des Mères, ca fait toujours plaisir! Nos créations sont uniques et sur mesure!

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



418 427-3639


508, 10^e Av. Sud, East Broughton
Suivez-nous sur 



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

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



418 427-2817
331, route 112, East Broughton
Suivez-nous sur 



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



Le Studio Spicy
@lestudio.spicy



Crédit photo : Leah Morrin



MOT DE LA DIRECTRICE

PRENDRE LA ROUTE

Au moment d'écrire ces lignes, je me sens privilégiée de pouvoir m'adresser à vous à travers mes mots. Je réalise que l'écriture permet de partager ce qui parfois reste caché par peur, par gêne, par honte ou par déni. Me revoici, une fois de plus, en toute humilité, empruntant le chemin de la vérité pour aborder le sujet de la vie.

Croyez-vous que la route devant vous est tracée d'avance? Pensez-vous que dès notre premier souffle, nous sommes tous le fruit d'un miracle? D'abord par le processus de gestation dans le ventre de la mère, mais aussi par l'infinité de possibilités qui s'ouvrent à nous. Et si nous naissons égaux, devenons-nous le reflet des chemins empruntés? Personnellement, je le crois. Je crois que nous possédons tous un véhicule, notre corps, qui nous est confié à la naissance, avec lequel nous prenons la route de la vie. Notre boussole et notre carte du monde seraient alors notre instinct : cette petite voix qui nous chuchote doucement le chemin à suivre.

Qui souhaite emprunter des chemins parsemés d'embûches et de détours? Nous pourrions tous rêver d'une route parfaitement pavée, nous menant à bon port sans vent ni tempête. Mais est-ce vraiment cela la vie? Nous avons le droit de rêver, de contempler, de nous arrêter et de respirer. Il est légitime d'aimer passionnément, à la folie. Mais quels en seraient les apprentissages? Comment ferait-on pour évoluer si on voguait toujours sur la même vague?

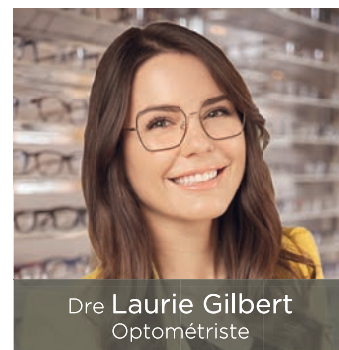
C'est là qu'un immense sentiment de gratitude m'envahit, face au chemin parcouru et à celui qui se dessine devant moi, au fil de mes choix. Des choix qui ne m'ont pas toujours

menée vers la joie et la liberté. Un corps que j'ai privé et empoisonné au passage. Ce corps qui m'a été offert comme véhicule et dont je dois prendre soin. Et il n'est pas question ici de beauté, de grandeur, de poids ou de tout ce que l'on perçoit au premier regard. Il est question de l'intérieur de ce corps qui doit être nourri d'amour, de respect, de compassion et de pardon. Nous avons le devoir de rendre hommage, car trop souvent, c'est lorsque la maladie frappe que nous réalisons le miracle que nous sommes.

J'ai choisi de prendre la route de la vie et de l'amour, il n'y a pas si longtemps. Est-ce que la perte d'un proche nous ramène sur le droit chemin? C'est en partie vrai, pour ma part, même si j'avais décidé de vivre au lieu de survivre quelques années auparavant. Mais à partir de ce jour, j'ai décidé d'arrêter d'emprunter des détours inutiles, des embranchements dangereux et des destinations qui ne me correspondaient pas.

Hier soir, je me suis endormie en relatant toutes les richesses auxquelles j'avais accès. J'ai remercié la vie, comme chaque jour, pour le simple fait d'être en vie, de me laisser porter par ma voix intérieure, mon instinct, mon intuition. La gratitude que j'ai de croire en plus grand que moi et d'avancer avec confiance. Et je garde en tête que, lorsque le vent souffle trop fort ou que mon véhicule m'indique que je m'égare, j'ai toujours le pouvoir de changer de route pour reprendre le bon chemin, MON CHEMIN.

Stephanie
XX



Dre Laurie Gilbert
Optométriste



Dre Amélia Gagnon Paré
Optométriste



Dre Guylaine Gravel
Optométriste

UN PROFESSIONNEL pour vous guider dans le choix et l'ajustement de **VOS LENTILLES.**



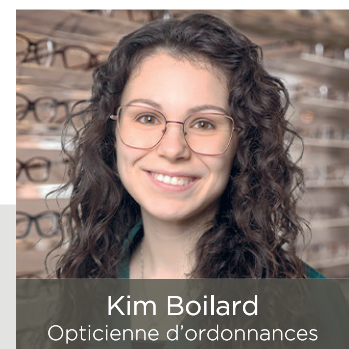
Audrey Lafleur
Opticienne d'ordonnances



Amélie Vachon
Opticienne d'ordonnances



Nancy Bédard
Opticienne d'ordonnances

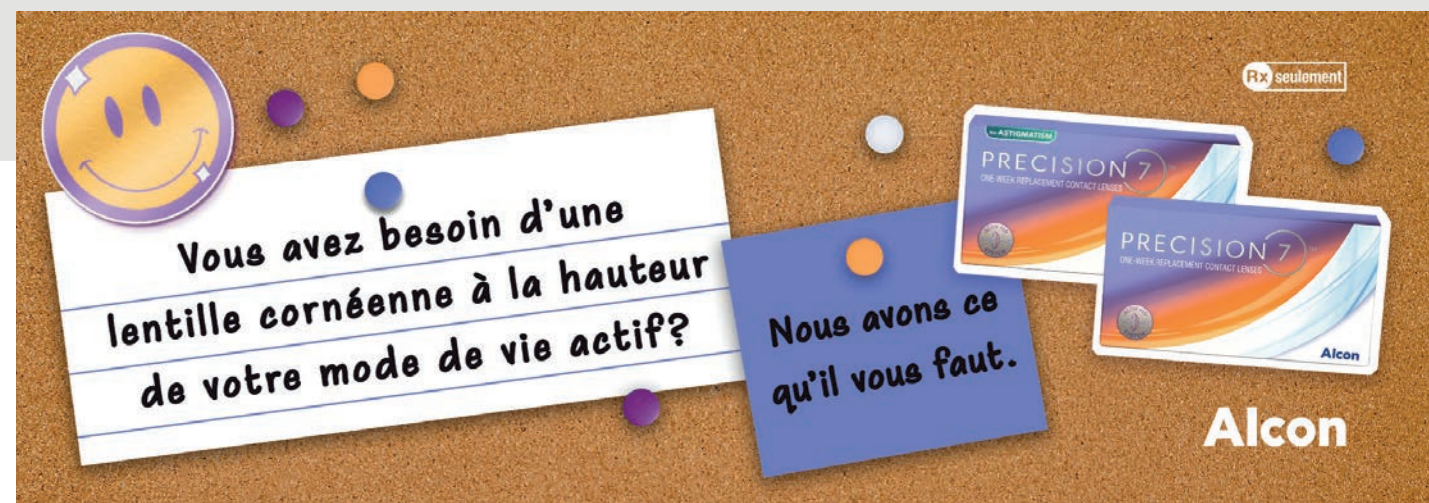


Kim Boilard
Opticienne d'ordonnances

LENTILLES SPHÉRIQUES ET TORIQUES disponibles à notre bureau

REMBOURSEMENT DES FRAIS d'ajustement jusqu'à 100\$ à l'achat de 2 boîtes de lentilles de la gamme WaterInnovations d'Alcon

RABAIS EXCLUSIF DE 150\$ à l'achat d'un an et de 60\$ pour 6 mois de la nouvelle lentille Précision-7 chez Optométrie Gravel



Vous avez besoin d'une lentille cornéenne à la hauteur de votre mode de vie actif?

Nous avons ce qu'il vous faut.



Alcon

55, RUE NOTRE-DAME OUEST, THETFORD MINES
418 338.5505 | optometriegravel.com

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

L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



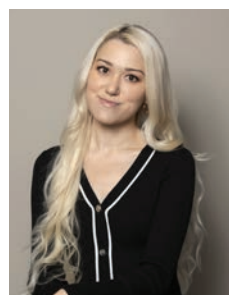
Karell Faucher



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)



VIVEMENT LE PRINTEMPS

- 18 Conseils beauté créés par Mélanie, chef cosméticienne
- 19 Le printemps en santé : comment bien accompagner votre corps au changement de saison
- 20 À quelle fréquence doit-on recevoir un facial par une professionnelle?
- 21 Comment aménager une salle de bain sécuritaire
- 22 Révéler, sans jamais transformer
- 23 Une véritable renaissance avec les peelings de grade médical Zo Skin Health
- 24 Le Virus du Nil occidental
- 25 Pourquoi tu ne vois pas de résultats (même si tu fais des efforts)?
- 26 Qu'est-ce que la neuropsychologie et à quoi sert une évaluation?
- 27 Se choisir, chaque jour, un peu plus...

SPÉCIAL VÉHICULES

- 28 Steve Poulin entre concessions & circuits
- 33 Une expérience toujours plus remarquable pour chacun de nos clients

ART DE VIVRE

- 38 Embellir le paysage, une plante à la fois...
- 40 Avril, le printemps... et les impôts



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

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

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

BELKYRA
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

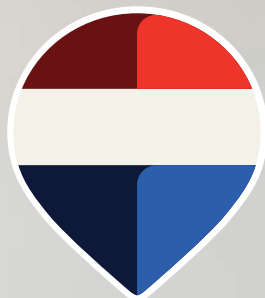
754, rue Notre-Dame Est, local 102
Thetford Mines



**L'IMMOBILIER, UNE
AFFAIRE DE CŒUR &
DE CONFIANCE**

Koraly Vachon

**COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL**



**REMAX
Accès**

Ce printemps, faites fleurir
VOS PROJETS IMMOBILIERS

Avec l'arrivée du beau temps, le marché immobilier reprend vie. C'est souvent à ce moment que les acheteurs sont les plus actifs et que les opportunités se présentent.

Vous pensez acheter ou vendre votre propriété ou vous vous demandez combien elle vaut sur le marché actuel? Je vous offre une évaluation gratuite, sans engagement, pour vous permettre d'y voir clair et de prendre une décision éclairée. Bien positionner une propriété dès le départ fait toute la différence. Une stratégie adaptée, une mise en marché soignée et un accompagnement constant permettent d'attirer les bons acheteurs et d'obtenir les meilleures conditions.

En tant que courtière, je mise sur une approche humaine, à l'écoute de vos besoins, sans pression. Chaque projet est différent, et mon rôle est de vous guider efficacement à chaque étape, en toute transparence.

Que vous soyez prêt à vendre, acheter ou simplement en réflexion, je suis disponible pour en discuter avec vous.

418 331-0475

KORALY.VACHON@REMAX-QUEBEC.COM

Vivement le
PRINTEMPS





CONSEILS BEAUTÉ

Créés par Mélanie, chef cosméticienne

LE PRINTEMPS EST LÀ OU PRESQUE... ET ÇA MÉRITE UN CHANGEMENT DANS NOTRE MAQUILLAGE!

Cette saison, on met de côté les looks trop intenses. On veut du glow, du frais, du rapide. Cette saison est tellement courte qu'on a envie de simplifier notre routine pour profiter de chaque minute de beau temps. On recherche donc des produits légers, plus lumineux et faciles à porter.

Côté teint, les textures légères dominent. On les appelle même les sérums de teint. Ce sont des fonds de teint nouvelle génération qui créent un voile sur la peau, presque transparent. Mes favoris du moment sont : ceux de l'Oréal, Watier et Lancôme. Une autre belle option est la crème solaire teintée qui combine FPS et effet bonne mine. Avec tout le choix disponible maintenant, il est facile de trouver la texture et la couleur parfaite pour sa carnation.

Le vrai héros du printemps? Le blush! Gros coup de cœur pour les textures aériennes et hybrides. On remonte le blush vers les tempes pour un effet lifté naturel. Côté couleurs : rosé, pêche, corail... tout ce qui donne l'air réveillé sans en faire trop. Mes préférés : le Juicy Blush liquide de Lancôme (no 40), le duo blush poudre de Sans Façon et le Cloudtopia mousse joues et lèvres de Maybelline.

Pour les yeux, on simplifie au maximum. Une ou deux teintes sur les yeux suffisent, accompagnées d'un bon mascara. J'adore les crayons OAP longue tenue de Maybelline ou de Watier. Et pourquoi pas vous procurer un mascara de couleur bleue si vous avez les yeux marrons ou prune si vous avez les yeux verts. Ça fait ressortir l'iris et en plus ça adoucit le maquillage.

Pour les lèvres, on oublie les contours trop définis. Allons-y pour les Lip Stain comme ceux de Nyx que j'adore ou une huile à lèvres pour son effet plus hydratant. Sinon, on y va à fond avec un gloss effet glassy comme les incroyables Juicy Tubes de Lancôme.

Mon verdict pour la saison?

Chez Jean Coutu en ce moment, on a vraiment le meilleur des deux mondes. Des produits accessibles, tendance et même une touche de luxe. Le printemps est le moment idéal pour rafraîchir votre routine maquillage et clairement ne pas oublier de vous offrir un nouveau blush!

BON PRINTEMPS!

Mélanie xoxo



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

Le printemps en santé :

COMMENT BIEN ACCOMPAGNER VOTRE CORPS AU CHANGEMENT DE SAISON

Avec l'arrivée du printemps, les journées s'allongent, la lumière revient et l'énergie aussi..., mais pour plusieurs, cette transition peut venir avec son lot de petits désagréments. Fatigue, allergies saisonnières, peau réactive : notre corps doit s'adapter. En pharmacie, c'est le moment idéal pour faire le point sur sa santé et adopter de bonnes habitudes.

LES ALLERGIES SAISONNIÈRES : MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES CONTRÔLER

Le pollen est le principal responsable des allergies printanières. Les symptômes sont bien connus : éternuements, congestion nasale, yeux qui piquent ou qui coulent.

Quelques conseils simples :

- Commencer les antihistaminiques avant le pic des symptômes;
- Rincer les sinus avec une solution saline;
- Éviter de laisser les fenêtres ouvertes lors des journées très polliniques;
- Se laver les cheveux le soir.

Votre pharmacien peut vous guider vers le

bon traitement selon vos symptômes (antihistaminiques, corticostéroïdes nasaux, gouttes oculaires, etc.).

FATIGUE PRINTANIÈRE : MYTHE OU RÉALITÉ?

Même si la lumière revient, plusieurs ressentent une baisse d'énergie. Le changement de rythme, l'ajustement du sommeil et même une carence en certaines vitamines peuvent être en cause.

À considérer :

- La vitamine D (souvent basse après l'hiver);
- Les complexes de vitamines B;
- Une alimentation riche en fruits et légumes frais;
- Une bonne hydratation.

PRENDRE SOIN DE SA PEAU AU CHANGEMENT DE SAISON

Le passage du froid au temps plus doux peut rendre la peau plus sensible.

Astuces :

- Adapter sa routine (crèmes plus légères);

- Ne pas négliger la protection solaire (oui, même au printemps!);
- Exfolier en douceur pour redonner de l'éclat.

LE « MÉNAGE DU PRINTEMPS... » AUSSI POUR VOTRE SANTÉ!

C'est le moment idéal pour :

- Vérifier sa pharmacie maison (dates d'expiration);
- Se départir des médicaments périmés de façon sécuritaire.

LE RÔLE DU PHARMACIEN : UN ALLIÉ DE PROXIMITÉ

Que ce soit pour soulager les allergies ou retrouver votre énergie, votre pharmacien est là pour vous accompagner avec des conseils personnalisés et sécuritaires.

Le printemps est une saison de renouveau, profitez-en pour prendre soin de vous et repartir du bon pied!

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



Nos succursales
de Thetford Mines

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



À quelle fréquence doit-on recevoir UN FACIAL PAR UNE PROFESSIONNELLE?

Qui dit printemps dit grand ménage, magasinage et... facial. Plusieurs d'entre vous prendront rendez-vous pour leur facial printanier, nécessaire bien sûr! Mais à quelle fréquence doit-on se rendre chez une professionnelle pour offrir à notre peau un soin spécialisé?

Un facial tous les trois mois est recommandé pour maintenir une peau saine et éclatante. Ce rythme aide à adapter les soins en fonction des changements saisonniers et des besoins spécifiques de la peau puisque chaque saison amène son lot de défis pour la peau du visage, du cou et du décolleté.

Au printemps, on a besoin d'une bonne exfoliation en profondeur puisque les couches superficielles de la peau se sont épaissies pour la protection hivernale.

Aussi, on doit aider la peau à se débarras-

ser des toxines accumulées pendant l'hiver. Le teint a également besoin d'un bon coup d'éclat, on est toutes d'accord là-dessus!

À l'été, la peau a besoin d'ingrédients actifs qui la purifient puisqu'elle sécrète plus de sébum et de sueur. Une gestion des comédons est aussi à prévoir. Et on doit offrir à notre peau un cocktail d'antioxydants afin de prévenir les dommages causés par le soleil.

À l'automne, on propose à la peau des produits qui réparent les dommages estivaux et préparent la peau à affronter l'hiver en augmentant son hydratation. On travaille aussi la texture de la peau qui est souvent plus grossière à la fin de l'été. L'accumulation de bronzage et le manque de rigueur dans l'application de notre routine beauté quotidienne au cours de l'été (eh oui, on est humaine!) donnent égale-

ment à la peau un aspect plus terne qu'on s'empresse d'aller illuminer!

En hiver, hydratation, nutrition, désensibilisation sont les mots d'ordre. Le froid, le vent et le chauffage attaquent notre peau. Elle a besoin d'un bon coup de pouce!

Et n'oubliez pas, l'entretien de votre peau est un travail d'équipe avec votre esthéticienne. Je le dis régulièrement lors des consultations. Un suivi régulier favorise un renouvellement cellulaire plus rapide et une meilleure absorption des produits que vous utilisez à la maison, ce qui optimise les résultats à long terme.

Au plaisir de vous guider dans votre agenda beauté!

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



Comment aménager une salle de bain sécuritaire

Aménager une salle de bain sécuritaire est essentiel pour prévenir les chutes et favoriser l'autonomie, particulièrement chez les personnes âgées, à mobilité réduite ou en convalescence, mais aussi à tout âge. Une bonne planification permet de créer un environnement à la fois fonctionnel, confortable et rassurant.

Tout d'abord, le choix du revêtement de sol est primordial. Il est recommandé d'opter pour un matériau antidérapant, même lorsqu'il est mouillé. Les tapis de bain mis à l'extérieur du bain ou de la douche doivent également être munis d'une base avec des ventouses afin d'éviter tout déplacement accidentel. Une bonne adhérence au sol réduit considérablement les risques de chute.

Ensuite, l'installation de barres d'appui est un élément clé. Placées stratégiquement près de la toilette, du bain ou de la douche, elles offrent un soutien supplémentaire lors des déplacements et des transferts. Ces barres doivent être solidement fixées au mur pour garantir une sécurité optimale.

La douche représente souvent une zone à risque. Privilégier une douche sans seuil ou

avec un accès de plain-pied facilite l'entrée et la sortie. L'ajout d'un siège de douche, fixe ou amovible, permet de se laver en position assise, réduisant ainsi la fatigue et les risques de glissade. Une douchette à main avec un tuyau de 7 pieds est aussi un atout, car elle offre plus de contrôle et de flexibilité. Pour bien profiter de la douchette sans avoir à s'étirer ou à risquer une chute, des supports à douchette munis de ventouses peuvent s'installer pour que la douchette soit à la hauteur de prise de main.

Lorsqu'on possède un bain-douche, une attention particulière doit être portée à la sécurité, car l'entrée et la sortie peuvent être plus difficiles en raison du rebord à enjamber. L'installation d'une barre d'appui verticale à l'entrée du bain est fortement recommandée pour aider à maintenir l'équilibre. Un tapis antidérapant avec de nombreuses ventouses ou des bandes adhésives au fond du bain permettent de réduire les risques de glisser une fois à l'intérieur. Il est également possible d'ajouter un siège de bain ou une planche de transfert, facilitant ainsi l'accès en position assise.

En ce qui concerne la toilette, il est possible d'améliorer sa sécurité en ajoutant un re-

hausseur. Celui-ci diminue l'effort nécessaire pour s'asseoir et se relever. Des accoudoirs ou cadres de soutien peuvent également être installés pour plus de stabilité.

L'éclairage est un autre aspect souvent sous-estimé. Une salle de bain bien éclairée permet de mieux voir les obstacles et d'éviter les accidents. Des veilleuses peuvent aussi être utiles pour les déplacements nocturnes.

Enfin, l'organisation de l'espace joue un rôle important. Les objets du quotidien doivent être facilement accessibles, sans nécessiter de mouvements brusques ou d'étirements dangereux. Éviter l'encombrement permet de circuler librement et en toute sécurité.

En résumé, une salle de bain sécuritaire repose sur des aménagements simples, mais efficaces. En combinant des équipements adaptés et une disposition réfléchie, il est possible de créer un environnement qui favorise la sécurité, le confort et l'autonomie au quotidien.

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



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

Soins du visage > Peelings chimiques > Photofacial > IPL

Laser > Fractionnel > Massothérapie

Venus Viva : Fractionnel et radiofréquence visage et corps

BBL HERO : Photorajeunissement et photoépilation

Laser Triton : Épilation laser

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

KL clinique esthétique
Karina Lessard

RD COSMETIC BIOELEMENTS COLLIN COOLA

ÉLÉGANCE & CONFORT

Clarks®



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 | bonpietbonoel@cogocable.ca

Avez-vous
votre carte
boni bon oeil ?



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

Révéler, sans jamais transformer

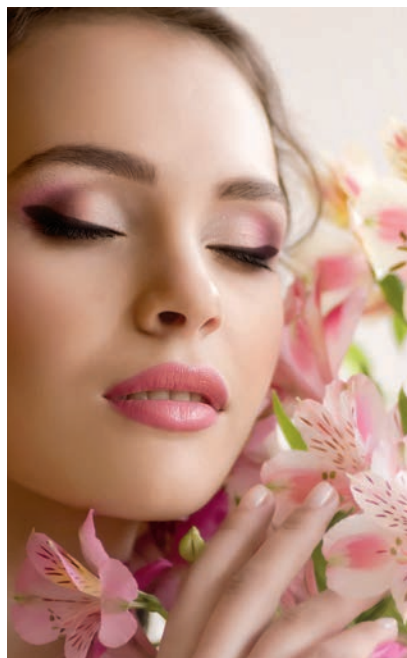
Au fil des saisons, la beauté évolue, s'adoucit, se redéfinit. Le maquillage permanent s'inscrit dans cette vision moderne où chaque détail est pensé pour mettre en lumière ce qui vous rend unique.

Bien plus qu'une technique, il s'agit d'un travail de précision où le geste est maîtrisé et l'approche, entièrement personnalisée. Les pigments sont délicatement implantés afin de créer un résultat naturel, en parfaite harmonie avec vos traits.

Sourcils subtilement redessinés, regard délicatement intensifié, lèvres doucement rehaussées... Chaque zone du visage est abordée avec justesse et équilibre, sans excès, sans rigidité.

Le temps fait évoluer les pigments permettant au résultat de conserver sa douceur et son raffinement. Rien n'est figé, tout s'adapte.

Dans cet univers, la beauté ne se maquille



pas : elle se révèle avec nuance et intention.

Le printemps devient alors une invitation à alléger votre routine, tout en conservant une allure soignée, du matin au soir.

Une approche discrète et élégante est essentielle. Une expérience personnalisée, pensée dans les moindres détails.

Parce que la beauté réside dans la subtilité.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER.

Laurence Jacques
LJ Beauté



Une véritable renaissance

AVEC LES PEELINGS DE GRADE MÉDICAL ZO SKIN HEALTH

Offrez à votre peau une véritable renaissance avec les peelings de grade médical ZO Skin Health, des soins haut de gamme reconnus pour leurs résultats visibles et durables. Ces peelings professionnels vont bien au-delà d'un simple soin esthétique : ils transforment la qualité de la peau en profondeur.

Que vous souhaitiez atténuer les taches pigmentaires, lisser les rides et ridules, réduire les imperfections ou simplement raviver l'éclat de votre teint, les peelings ZO s'adaptent à vos besoins spécifiques. Grâce à des formulations puissantes et sécuritaires, ils stimulent le renouvellement cellulaire, affinent le grain de peau et redonnent à votre visage une apparence lumineuse et uniforme.

Dès les premières séances, la peau paraît plus

fraîche, plus douce et visiblement plus saine. Avec une approche personnalisée, chaque soin est ajusté selon votre type de peau et vos objectifs, afin de maximiser les résultats tout en respectant l'équilibre cutané.

Dans un environnement professionnel et chaleureux, offrez-vous un moment de détente tout en prenant soin de votre peau de façon efficace. Les peelings ZO ne sont pas seulement un traitement : ils sont un investissement dans votre confiance et votre bien-être.

Il est temps de révéler la meilleure version de votre peau. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui à la Clinique Glœ et découvrez pourquoi les peelings ZO sont devenus une référence incontournable en soins esthétiques avancés.

VOTRE PEAU MÉRITE L'EXCELLENCE.



Chanel Couturier
Copropriétaire
Clinique Boutique Glœ



Kim Mc Crea
Copropriétaire
Clinique Boutique Glœ



Réservez votre consultation **GRATUITE**

LAURENCE JACQUES



LIP BLUSH AVANT ET GUÉRI



SOURCILS POIL À POIL



SOURCILS POIL À POIL FRAIS ET GUÉRI

DISRAELI
418 281-3200
SUIVEZ-MOI SUR



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 | Belkyra Sculptra | Skinbooster | Hyperhidrose | Peeling de grade médical ZO

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



Kim Mc Crea

Chanel Couturier

Crédit photo : Leah Morin

Le Virus du Nil occidental

Le printemps est enfin arrivé : la neige fond, le soleil se montre davantage et, avec la chaleur et l'humidité, la saison des moustiques commence. Vous avez peut-être vu passer des reportages sur le virus du Nil occidental, un sujet qui peut facilement inquiéter. Mais qu'en est-il réellement?

En termes simples, le virus du Nil occidental est transmis par certains moustiques du genre Culex, plus connus sous le nom de maringouins. Les oiseaux sont les hôtes naturels du virus. Le moustique s'infecte en se nourrissant du sang d'un oiseau porteur qui peut transmettre le virus à l'humain lorsqu'il nous pique. La grande majorité des personnes infectées ne ressentiront rien : environ 80 % ne présenteront aucun symptôme. Parmi les 20 % restants, la plupart auront des manifestations légères comme de la fièvre, de la fatigue ou des maux de tête. Les

formes sévères demeurent rares, touchant approximativement 1% des personnes infectées, et peuvent entraîner des symptômes neurologiques tels que désorientation, raideur de la nuque, confusion ou sensibilité à la lumière. Il n'existe actuellement aucun vaccin pour prévenir l'infection.

La meilleure façon de se protéger est de comprendre les habitudes du moustique Culex. Il apprécie particulièrement la chaleur, l'humidité et l'eau stagnante, qui constitue son lieu de ponte. Autour de la maison, il est donc utile de changer régulièrement l'eau des baignoires, de nettoyer les gouttières et d'éliminer toute accumulation d'eau dans les contenants extérieurs. En nature, la prudence est de mise près des zones humides comme les marécages. Comme ce moustique est plus actif en soirée et la nuit, porter des vêtements longs à ces moments-là peut

réduire les risques de piqûres.

Les chasse-moustiques demeurent un outil efficace. Les produits contenant du DEET sont bien connus, mais l'icaridine gagne en popularité puisqu'elle offre jusqu'à douze heures de protection, comparativement à environ huit heures pour les formulations à 30 % de DEET. À noter : si vous appliquez de la crème solaire, il est préférable d'attendre une trentaine de minutes avant d'utiliser un produit au DEET, car celui-ci peut en diminuer l'efficacité.

En somme, le virus du Nil occidental représente un risque réel, mais limité. Avec quelques gestes simples, il est tout à fait possible de profiter de la belle saison tout en réduisant efficacement les risques de piqûres.

Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire



Pourquoi tu ne vois pas de résultats (même si tu fais des efforts)?

Avec l'expérience acquise au cours des dernières années, j'ai été en mesure de mettre en lumière les principales raisons qui font en sorte que plusieurs personnes ne voient pas le fruit de leurs efforts... ce qui amène frustration et abandon.

Voici donc les 5 raisons principales qui peuvent te nuire :

1- TU FAIS ATTENTION QUELQUES JOURS... ET ENSUITE PLUS RIEN

Faire attention pendant quelques jours, voire quelques semaines, puis décrocher la fin de semaine ou abandonner quand les défis de la vie courante embarquent, c'est extrêmement commun. Le problème? Les résultats viennent de ce que tu fais la majorité du temps, pas seulement lors de tes « bonnes passes ».

2- TU CHERCHES TROP LA PERFECTION

Tu veux bien faire. Trop bien faire. Alors, tu te mets des règles strictes :

- Alimentation parfaite
- Entraînements intenses
- Bref, zéro écart

Et dès que tu déroges un peu, tu as l'impression d'avoir « scappé » ta semaine. Résultat : tu abandonnes. Tandis que dans les faits, c'est la constance imparfaite qui donne des résultats, et non la perfection temporaire.

3-TU TE FIES SEULEMENT À LA BALANCE

Tu montes sur la balance... Et ton humeur dépend du chiffre que tu vois. Mais ce chiffre-là ne raconte pas toute l'histoire. Ton poids peut varier pour plein de raisons : hydratation, stress, sommeil et digestion. Tu peux progresser sans que la balance bouge immédiatement. Si tu ignores ton énergie, ta force, tes habitudes, ton look, alors, tu passes à côté des vraies victoires.

4- TU MANQUES DE STRUCTURE ET DE PLAN CLAIR

Tu fais un peu de tout :

- Tu manges quand tu peux
- Tu t'entraînes quand ça adonne
- Tu essaies des trucs ici et là

Mais sans plan, c'est difficile de savoir si tu avances. Ce n'est pas que tu ne fais pas d'ef-

forts. C'est que tes efforts ne sont pas alignés.

5-TU NE TE LAISSES PAS ASSEZ DE TEMPS.

C'est probablement l'erreur la plus courante et la plus sous-estimée. On vit dans une époque où on veut des résultats rapides. En quelques jours, idéalement. Mais remettre son corps en forme, perdre du gras, gagner du muscle... Ça prend du temps. Beaucoup de temps. Plus que ce que la majorité des gens pensent. Même quand tu fais tout correctement, les vrais changements n'arriveront pas en quelques semaines. Et c'est là que plusieurs décrochent. Pas parce que ça ne fonctionne pas, mais parce qu'ils arrêtent trop tôt.

En résumé, si tu ne vois pas de résultats, ce n'est probablement pas parce que tu ne fais rien. C'est souvent parce que tu n'es pas assez constant. Tu veux être trop parfait. Tu manques de direction. Tu es trop pressé. La bonne nouvelle? Ça se corrige. Pas avec un plan extrême. Mais avec des habitudes simples, réalistes... et répétées dans le temps.

Vincent Perron
VIP Training

« 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



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

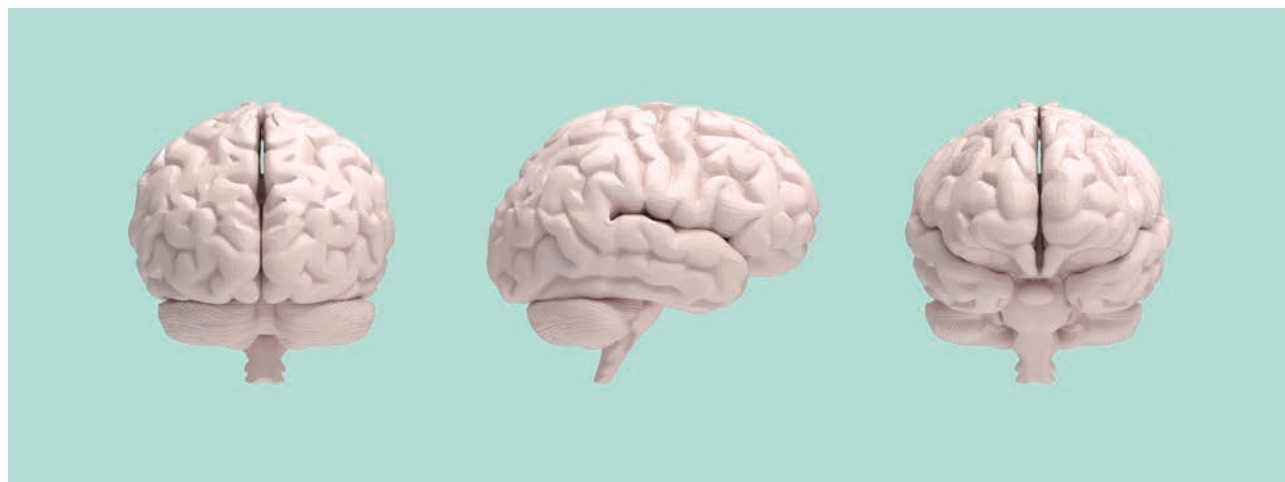
1016, rue Carrier, Thetford Mines
VIPTRAINING.CA
819 238-1316

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.



Qu'est-ce que la neuropsychologie ET À QUOI SERT UNE ÉVALUATION?



Pourquoi certaines personnes ont-elles de la difficulté à rester attentives, à retenir de l'information ou à s'organiser au quotidien? Pourquoi un enfant intelligent a-t-il de la difficulté à l'école malgré tous ses efforts? Pourquoi certaines personnes rapportent-elles se sentir différentes à la suite d'une commotion cérébrale? C'est entre autres à ces questions que la neuropsychologie tente de répondre. La neuropsychologie est une discipline qui étudie les liens entre le cerveau, les capacités cognitives et le comportement. Elle cherche à mieux comprendre comment une personne fonctionne dans la vie de tous les jours, en s'intéressant notamment à des habiletés comme l'attention, la mémoire, le langage, le raisonnement, la vitesse de traitement de l'information et les fonctions exécutives, comme la planification, l'organisation et le contrôle des impulsions.

L'évaluation neuropsychologique permet de dresser un portrait détaillé des forces et des difficultés d'une personne. Pour y parvenir, le neuropsychologue s'appuie sur plusieurs sources d'information : des tests standardisés, les entrevues cliniques et l'analyse de documents pertinents, comme les dossiers scolaires ou médicaux. Cette évaluation ne sert pas seulement à mettre un nom sur une difficulté, elle aide surtout à mieux comprendre ce que vit la personne, à expliquer certains défis parfois présents depuis longtemps et à orienter les interventions à mettre en place. En d'autres mots, l'évalua-

tion neuropsychologique permet non seulement de mieux comprendre, mais aussi de mieux agir. En proposant des recommandations concrètes et adaptées, elle peut aider la personne, ainsi que son entourage, à mieux répondre à ses besoins et à favoriser son plein potentiel.

POUR QUELLES RAISONS DEVRAIT-ON COMPLÉTER UNE ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE?

Une évaluation neuropsychologique peut être utile lorsqu'une personne éprouve des difficultés qui nuisent à son fonctionnement à l'école, au travail ou dans la vie quotidienne, et qu'on souhaite mieux comprendre ce qui se passe. Elle permet de mieux cerner l'origine de problèmes comme l'inattention, les oublis, les difficultés d'apprentissage, le manque d'organisation ou certains comportements inhabituels.

Chez l'enfant, elle peut aider à comprendre pourquoi les efforts ne se traduisent pas toujours par les résultats attendus à l'école. Chez l'adulte, elle peut éclairer des difficultés de mémoire, de concentration ou de planification qui compliquent le quotidien. La neuropsychologie peut aussi être utile dans le contexte d'une blessure cérébrale, comme une commotion cérébrale. Le neuropsychologue peut alors évaluer les répercussions de la blessure sur certaines capacités cognitives, suivre l'évolution des symptômes et proposer

des recommandations pour soutenir un retour progressif aux activités scolaires, professionnelles ou sportives.

On peut notamment envisager une évaluation neuropsychologique dans les situations suivantes :

- | Difficultés scolaires persistantes
- | Difficultés d'attention ou de concentration
- | Suspicion d'un haut potentiel intellectuel
- | Comportements ou réactions inhabituelles qui nuisent à l'adaptation
- | Difficultés de raisonnement, d'organisation ou de planification
- | Problèmes de mémoire
- | Déclin cognitif suspecté ou épisodes de confusion
- | Difficultés au travail ou dans le fonctionnement quotidien
- | Écart important entre le potentiel d'un enfant et son rendement scolaire
- | Commotion cérébrale ou autre condition neurologique.

Maude Lambert
Neuropsychologue
Clinicienne



Se choisir, chaque jour, un peu plus...

Et si ce printemps faisait ressortir quelque chose que tu essaies de mettre de côté depuis longtemps? Malgré la lumière qui revient, certaines réalités deviennent parfois plus difficiles à ignorer.

Tu sens peut-être cette petite voix en toi, mais pour différentes raisons, il est difficile de l'écouter. Tu doutes, tu minimises, tu t'adaptes.

T'arrive-t-il de te demander si tu es vraiment libre? Ta relation est-elle un vrai « plus » dans ta vie ou t'amène-t-elle à douter de toi? As-tu l'impression que ton opinion est prise en compte ou au contraire choisis-tu de te taire pour éviter que ça se retourne contre toi?

Parfois, une relation peut graduellement prendre plus de place qu'elle ne le devrait. Ton partenaire peut te questionner sur ta journée, te demander à qui tu as parlé, te texter fréquemment et te faire sentir coupable si tu ne réponds pas rapidement. Il peut devenir distant lorsque tu prends du temps pour toi, te dire que tu n'es pas « assez » présente pour lui. Tu peux alors t'activer à expliquer davantage



tes décisions, à remettre en doute tes perceptions. Sans t'en rendre compte, tu ajustes tes choix en fonction de ses réactions, peut-être même au détriment de ce qui est réellement important pour toi.

Si ce que tu lis te parle, rappelle-toi que tu as le droit de t'écouter et de prendre soin de toi. Mettre des mots sur ce que tu vis, en parler ou simplement y réfléchir sont déjà des

pas précieux.

Tu mérites de te sentir en sécurité, d'être libre et respectée. Permits-toi de te choisir, chaque jour un peu plus. Et même si aujourd'hui semble difficile, sache qu'il existe des ressources, des lieux sûrs et des personnes bienveillantes qui peuvent t'accueillir sans jugement.

Toute l'équipe
La Gîtée



Contrôle coercitif

Avez-vous le sentiment de « marcher sur des œufs » dans votre relation ?

Craignez-vous les réactions de votre partenaire si certaines règles ne sont pas respectées ?

Vous empêchez-vous de faire des choses que vous aimez ?

Les abus dans le couple ne sont pas toujours physiques. Ils peuvent prendre la forme du contrôle et de règles imposées, petit à petit, dans le quotidien d'une personne.

controlecoercitif.ca

Chaque femme

mérite de vivre en sécurité et dans le respect.



Services offerts

Écoute téléphonique - 24 heures / 24 - 7 jours / 7 | Intervention jeunesse

Accompagnement et soutien dans vos démarches

Avocats, aide sociale, immigration, médecins, protection de la jeunesse, recherche de logement, etc.

Interventions personnalisées - Individuelles ou de groupe | Aide aux proches | Points de service

Formations et sensibilisation | Consultation avec et sans hébergement

418 335-5551 | lagitee.ca
intervenantes@lagitee.ca






Notre approche fait la différence...

STEVE POULIN

ENTRE CONCESSIONS & CIRCUITS

Chez Steve Poulin, l'automobile n'est pas simplement un métier. C'est un véritable langage. Mécanique, conduite, performance d'un moteur, équilibre d'un châssis dans une courbe : il en maîtrise chaque nuance avec aisance. Un langage qu'il pratique autant derrière le volant que dans la gestion quotidienne de ses concessions.

À Thetford Mines, il dirige Nissan Thetford et Thetford Honda, auxquels s'ajoute Lévis Honda. Trois concessions, près de 70 employés et une présence solidement ancrée dans la région. Mais dès que l'occasion se présente, l'homme d'affaires troque le veston pour le casque et prend la direction d'un circuit de courses.

Car Steve Poulin n'est pas seulement concessionnaire. Il est aussi pilote et désormais impliqué dans le développement d'une nouvelle série de courses automobile : Challenge Canada.

Sa passion remonte à loin. Sa première voiture? Un pickup Nissan 720 de 1981. Depuis, il n'a jamais cessé d'être ce qu'il appelle lui-même un « vrai gars de chars ».

Avant d'accéder aux circuits professionnels, il fait ses armes sur des pistes de terre battue à East Broughton et à Vallée-Jonction. Il participe ensuite à une série SPC (super production challenge) avec une Nissan 350Z et poursuit ensuite son parcours, depuis deux ans, dans la Nissan Sentra Cup, une série monotype bien établie au Canada, une expérience qui le mènera aujourd'hui à franchir une nouvelle étape.

Aux côtés du promoteur Jacques Deshaies, figure bien connue du milieu, il s'implique dans le lancement de Challenge Canada, une série qui prendra la piste dès ce printemps. Ces épreuves mettront notamment en vedette deux véhicules sportifs : la Centra, ancêtre de la centra cup et la nouvelle Nissan Z 2026, adaptées pour la compétition challenge Canada.

« L'adrénaline, c'est difficile à expliquer. Tu peux finir premier ou dernier. Mais c'est ça qui est le fun des courses. »

Pour lui, la course, c'est autant du plaisir que de l'apprentissage. « Quand tu conduis ces voitures sur circuit, tu comprends vraiment leur comportement. La performance, la résistance, l'équilibre... ça te donne une autre

perspective sur l'automobile. »

Quatre fins de semaine sont déjà au calendrier de la série Challenge Canada en 2026 : du 15 au 17 mai au Canadian Tire Motorsport Park, en Ontario; du 7 au 9 août, au Grand Prix de Trois-Rivières; le 29 août, au circuit ICAR, à Mirabel; puis du 4 au 6 septembre de nouveau au Canadian Tire Motorsport Park. Autant d'occasions de voir Steve Poulin passer du rôle d'entrepreneur à celui de pilote.

Parallèlement, Steve Poulin garde un œil attentif sur l'évolution de l'industrie. Les technologies changent, les attentes évoluent, et les clients arrivent de plus en plus informés.

Honda ou Nissan? La question revient inévitablement. Il ne la considère pas comme un dilemme. « Une voiture doit correspondre à la personne. Aujourd'hui, les gens arrivent bien informés. L'important, c'est d'être transparent et de trouver ce qui leur convient réellement. »

Entre les concessions et les circuits, Steve Poulin poursuit une seule et même route : celle des moteurs, des défis... et d'une passion bien ancrée.

Crédit photo : Leah Morin

Spécial VÉHICULES



MANNEQUIN

Steve Poulin, propriétaire des concessionnaires Honda et Nissan

LIEU

Nissan Thetford

STYLISME

Stéphanie Perreault

PHOTO

Leah Morin,
Leah Photographe

Du nouveau chez Carrosserie Pie XI

Location de voitures avec Enterprise.

Premiers dans la région à être certifiés par la majorité des manufacturiers.

Nos priorités

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



L'atelier le plus recommandé des assurances de notre région!

Carrosserie Pie XI, votre expert carrossier depuis 1997.

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



418 338-3333 | ADMIN@CARRPIEXI.COM | 777, RUE PIE XI, THETFORD MINES



Le Kia Sportage

Le VUS idéal pour tous vos trajets.



Du mouvement vient l'inspiration

Obtenez votre **Sportage** dès aujourd'hui



Traction intégrale en option



Système de surveillance périphérique en option



Régulateur de vitesse intelligent

« Venez faire l'essai de ce véhicule! »

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



Kia Thetford



Une expérience toujours plus remarquable

POUR CHACUN DE NOS CLIENTS



HYUNDAI
RUBY AUTO
VOTRE MAISON
DE CONFIANCE
DEPUIS 41 ANS

Chaque année, la direction se réunit afin de réfléchir ensemble sur la vision, faire le point sur l'évolution de Hyundai Ruby Auto et définir les orientations qui guideront notre travail pour l'année à venir. C'est un moment privilégié pour prendre du recul, souligner nos réalisations et clarifier nos ambitions communes.

Assis autour de la table, en salle de conférence, aux côtés de nos directeurs, nous analysons l'année écoulée : nos réussites, mais aussi les aspects à améliorer. Lors de notre rencontre en janvier, un constat s'est rapidement imposé : nous sortions d'une année exceptionnelle sur le plan des ventes avec 440 véhicules neufs et plus de 414 véhicules d'occasion vendus pour un total de 854 ventes.

Forte de ces résultats, la direction s'est fixé un objectif clair : dépasser ces performances tout en continuant d'offrir un service à la hauteur des attentes de notre précieuse clientèle.

Au cours de l'année, une annonce est

venue confirmer les efforts soutenus de toute l'équipe : nous avons été récipiendaires, pour une 10^e fois, du Prix d'excellence du président chez Hyundai. Plus impressionnant encore, il s'agit de notre 5^e année consécutive, en terminant au 1^{er} rang de l'Est du Canada. Cette reconnaissance est particulièrement significative, puisqu'elle souligne non seulement la performance en matière de ventes, mais également la qualité du service offert, l'engagement de l'équipe et l'expérience globale vécue par notre clientèle.

Un autre élément est venu confirmer nos nombreux efforts, soit une nomination pour le prix de la CADA pour une 4^e année consécutive. Cette nomination représente une reconnaissance d'envergure dans le domaine du commerce au détail.

Ces accomplissements sont le reflet direct de l'engagement, du professionnalisme et de la passion qui animent notre équipe au quotidien. Ils témoignent par ailleurs de la confiance précieuse que

nous accordons notre clientèle, que nous remercions sincèrement.

Alors que nous entamons une nouvelle année, nous le faisons avec fierté, mais surtout avec ambition. Déterminés à poursuivre sur cette lancée, nous continuerons de nous dépasser afin d'offrir une expérience toujours plus remarquable à chacun de nos clients. Ensemble, nous sommes prêts à écrire la suite de cette réussite.

Cassy Cloutier
 Co-propriétaire
 Hyundai Ruby Auto



RUBY AUTO
 Hyundai **THEFORD**

2272, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines
418 338-4665
HYUNDAIRUBYAUTO.COM

 **L'événement**
Avantage
Hyundai



Garantie limitée de véhicule neuf de 5 ans
 La tranquillité d'esprit, offerte de série

5 ANS **100 000 km**
Garantie limitée sur les véhicules neufs*

ELANTRA 2026
 Location* de la version Essential :
0 \$ d'acompte
78 \$ **60**
par semaine mois (260 semaines)
 Réduction de taux fidélité de 1%,
 incluse pour les clients admissibles*
26 066 \$
prix au comptant*

LE SPÉCIALISTE

EN PRODUITS DE CARROSSERIE ET D'ENTRETIEN
DEPUIS 1972



Shampoing
à moteur



Produits d'entretien
pour l'intérieur



Savon, cire,
lustreur



Nettoyant
pour pare-brise



Produits
pour les pneus



Peinture d'auto
en aérosol



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



Si un de ces éléments est endommagé, **vous êtes en DANGER!**

THETFORD MINES

2040, rue Notre-Dame Est
Tél. : 418 338-0336

QUÉBEC

1375, rue Frank-Carrel
Tél. : 418 683-2227

SHERBROOKE

1060, 12^e Avenue Nord
Tél. : 819 348-0021

RÉPARATION VITRES D'AUTOS | ACCESSOIRES AUTOS
REEMPLACEMENT PARE-BRISE | ET PLUS...



Custeau
Peinture Inc.



ANDRÉ ROUSSEAU
PROPRIÉTAIRE



vitres d'autos
réparer • remplacer • recalibrer

VICTORIAVILLE - 444, RUE CANTIN, LOCAL 106 - 819 604-7047
THETFORD MINES - 2-1550, BOUL. FRONTENAC EST - 418 338-6961



NOTRE GAMME POUR CLIMAT FROID LA PLUS PERFORMANTE À CE JOUR

Large éventail de capacités :
6 000 à 24 000 Btu/h



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.

Art de
VIVRE



Embellir le paysage, une plante à la fois...

Chaque printemps, il se passe un petit déclic. On ouvre les fenêtres, on regarde à l'extérieur et on se dit qu'il serait bien temps de mettre un peu de couleurs dans notre cour. À Thetford, ce moment rime souvent avec un rendez-vous bien attendu des citoyens : la Journée horticole.

Bien plus qu'une simple distribution de végétaux, cette activité gratuite est une véritable célébration du printemps et de notre milieu de vie. Prendre part à la Journée horticole, c'est d'abord poser un geste concret pour embellir son chez-soi, mais aussi pour contribuer à un environnement plus vert, plus sain et plus vivant.

Que ce soit en plantant une vivace, en ajoutant un arbre à votre terrain ou en utilisant le compost offert sur place, chaque petit geste contribue à rendre notre ville plus belle. Et ça fait toute la différence...

À QUOI S'ATTENDRE?

Comme à l'habitude, les 800 premiers adultes recevront une vivace, tandis que les

250 premiers enfants repartiront avec un plant de tomates cerises Supersweet, un beau petit projet à faire grandir tout l'été. Des arbres seront également disponibles, tout comme du compost en libre-service. Et comme si tout cela n'était pas suffisant, des prix de participation seront tirés parmi tous les participants.

ET POUR FAIRE LE BONHEUR DES TOUT-PETITS...

Pourquoi ne pas profiter de cette matinée pour vivre l'expérience en famille? En plus de permettre à vos enfants d'en apprendre davantage sur l'horticulture, l'activité s'associe à l'équipe des travaux publics pour permettre à ces petits chanceux de monter à bord (et même faire un tour) de certains véhicules municipaux. Voir leurs yeux s'illuminer en grimant dans un camion, ça vaut le détour... et c'est une belle façon de mettre en lumière le travail de nos employés.

On vous attend à la Journée horticole qui

aura lieu le samedi 23 mai, de 8 h à 11 h 30, aux ateliers municipaux de la Ville de Thetford Mines.

Donnons ensemble le coup d'envoi à la belle saison en faisant notre part pour embellir notre belle ville!



Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



- **Préautorisation hypothécaire**
- **Financement achat de propriété**
- **Construction neuve**
- **Autoconstruction**
- **Rénovation majeure**
- **Transfert hypothécaire**

« Après plusieurs années d'expérience dans le domaine bancaire, tant en développement hypothécaire qu'en gestion de patrimoine, je reviens avec une vision élargie et une expertise renforcée, animée par le désir de créer encore plus de valeur pour nos collaborations. »

Karine Lachance

Directrice développement hypothécaire

Crédit photo : Leah Morin



ANTHONY KAVANAGH
VENDREDI 24 AVRIL
20H

MARIANNA MAZZA
SAMEDI 25 AVRIL
20H

39 MARCHES
VENDREDI 15 MAI
20H

VINCENT VALLIÈRES
SAMEDI 30 MAI
20H

50%
ENFANTS

20%
TARIFS
ÉTUDIANT



Cell : 418 332-9335 | karineb.lachance@bnc.ca
Banque Nationale du Canada
365, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines



**Faire.
Avancer.**

Avril, le printemps... et les impôts

Avril ramène chaque année un parfum de renouveau. Les journées rallongent, la lumière reprend ses droits et, avec elle, l'envie naturelle de remettre de l'ordre dans nos affaires. Mais c'est aussi le mois où le mot impôt refait surface, souvent avec son lot de questions. Et si ce moment devenait l'occasion idéale de réfléchir à l'efficience fiscale de vos placements?

Lorsqu'on parle d'investir, la plupart des gens se concentrent spontanément sur les rendements, la croissance ou la stratégie à long terme. Pourtant, un élément essentiel demeure trop souvent négligé : l'impact de l'impôt sur vos rendements réels. L'impôt peut gruger discrètement vos gains au fil du temps. Une bonne stratégie fiscale ne cherche pas à éviter l'impôt, mais bien à en réduire l'effet pour vous aider à conserver davantage de votre argent.

La première étape consiste généralement à révisiter l'utilisation des comptes enregistrés, comme les CELI et les REER. Souvent

sous-exploités ou mal priorités, ils jouent néanmoins un rôle clé dans tout portefeuille fiscalement avantageux. Se demander si l'on contribue les bons montants, au bon moment et dans le compte le plus rentable selon sa situation personnelle est une discussion essentielle à avoir avec un planificateur financier.

Vient ensuite la question du type de revenu généré par vos placements : intérêts, dividendes, gains en capital ou remboursement de capital. Chaque type est imposé différemment, ce qui peut représenter une différence significative dans vos résultats nets. Faire analyser la composition de votre portefeuille permet de découvrir des occasions d'améliorer son efficience fiscale, notamment dans les comptes non enregistrés où le choix du type de revenu est déterminant.

Enfin, plusieurs ignorent qu'il est parfois possible de déduire certains frais de conseil lorsqu'ils sont payés directement dans un compte non enregistré — une

information qui mérite d'être vérifiée et optimisée au moment de préparer votre déclaration de revenus.

En ce mois d'avril, alors que le printemps vous inspire peut-être à faire un peu de ménage, pourquoi ne pas en profiter pour faire aussi celui de vos finances? Notre équipe de planificateurs financiers est là pour vous accompagner, vous aider à poser les bonnes questions et à bâtir une stratégie de placement réellement efficiente sur le plan fiscal. Communiquez avec nous sans tarder!

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



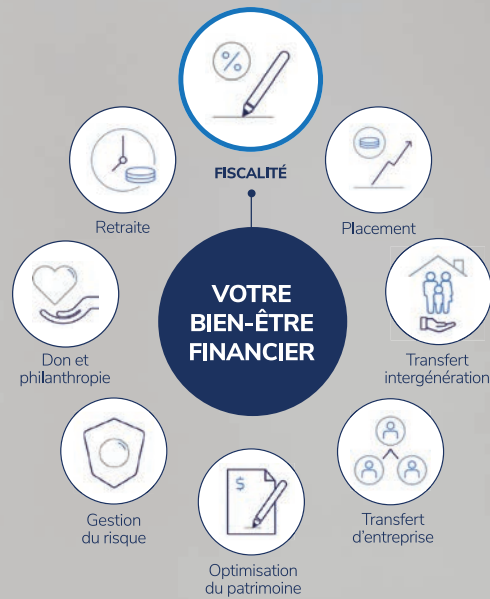
France Laliberté,
Adjointe
administrative

Denis Marois
CPA¹⁻²⁻³

Éric Faucher,
B.A.A.¹⁻²⁻³⁻⁴

Lévi Asselin¹⁻²⁻³

Maude Chartier,
B.A.A.¹⁻²⁻³



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

Menu DÉJEUNER

**SAMEDI &
DIMANCHE**
|
**DE 8H00
À 14H00**



Plusieurs nouveautés!

AVEC VOUS
Depuis
1987

Nouveauté

MIMOSA RÉINVENTÉ
Bière blanche et jus d'orange

12oz ☒ 4,95

20oz ☒ 6,95



418 335-7531

CURSILLO

Retrouvailles

FRATERNITÉ

MESSE

GOÛTER

POUR QUI?

Pour tous ceux et celles qui ont déjà vécu un cursillo, des plus anciens aux plus nouveaux.

QUAND?

Dimanche le 3 mai 2026 à 13h.

OÙ?

Centre culturel et sportif de Black-Lake (Salle de quilles)
24, rue St-Hubert, Thetford Mines G6H 1R5

QUOI?

Ce moment fort sera l'occasion de fraterniser et se remémorer de bons souvenirs. Frères et soeurs cursillistes, nous vous attendons en grand nombre!

Decolores - Toujours de l'avant!



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 —