

LE MAG 2000

La famille Gamache

Une tradition
familiale depuis

3
GÉNÉRATIONS

KIA THETFORD
des véhicules de choix

*pour la
petite famille*

 **GraphiKa**
DESIGN GRAPHIQUE

Maison
Gamache
& Nadeau

Leah
PHOTOGRAPHE
www.leahphoto.com

Gamache & Nadeau

UNE ENTREPRISE FAMILIALE

Une tradition familiale qui se transmet depuis 3 générations : voilà ce qui définit notre entreprise. Elle repose sur des valeurs solides – respect, professionnalisme et dévouement – ainsi que sur une véritable expertise alliant savoir-être et savoir-faire au service des familles.

Cette vocation nous habite profondément. Elle nous a été transmise et se traduit par un engagement sincère à accompagner, guider et soutenir les familles pour rendre hommage et commémorer leur proche décédé, avec dignité.

Tous les membres de notre équipe adhèrent également à nos valeurs et à notre vision. Cela permet aux gens qui nous choisissent la certitude de recevoir un service professionnel, complet et de grande qualité.

Nous sommes la seule entreprise funéraire à offrir l'ensemble des services localement, afin de répondre aux besoins des familles et ainsi favoriser la proximité et la simplicité en période de deuil.



TOUS NOS SERVICES

UNIQUE – Crématorium
(Services d'incinération à Thetford)

5 Salons de condoléances

3 Salles de réception

3 Chapelles

3 Columbariums

& L'ensemble des services funéraires requis

Cherchant constamment à innover et à évoluer en fonction des besoins des familles, l'organisation offre des services adaptés aux nouvelles réalités et pratiques.

Une grande importance est également accordée à l'écologie et au développement durable grâce à des actions concrètes, notamment l'installation de panneaux solaires, l'adoption d'une politique de gestion des plastiques, le compostage et l'utilisation de la géothermie.

SERVICES DE CRÉMATION

NOUS SOMMES LA SEULE ENTREPRISE LOCALE À OFFRIR LES SERVICES D'INCINÉRATION SUR PLACE, CE QUI PRÉSENTE PLUSIEURS AVANTAGES :

- L'incinération ne nécessite aucun transport de la personne décédée à l'extérieur de la région
- Un travail effectué par du personnel qualifié d'ici
- Des délais plus courts
- La possibilité pour les proches de revoir la personne décédée une dernière fois avant l'incinération

SERVICES THANATOLOGIQUES

NOUS PRENONS SOIN DE CHAQUE PERSONNE DÉCÉDÉE QUI NOUS EST CONFÉE.

Ceci est très important pour nous : les soins à la personne décédée apportent un premier réconfort aux survivants, en assurant le respect de l'intégrité corporelle de l'être cher, sauvegardant ainsi la dignité humaine.

Nous comptons trois thanatopracteurs sur place, ce qui signifie que tous les soins sont réalisés dans nos installations. Notre équipe est composée de François et Catherine tous deux thanatopracteurs, ainsi que de Gabrièle Dostie-Levasseur qui est thanatopractrice, qui s'est établie dans la région il y a deux ans pour se joindre à nous.

AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ

Tout ce que nous entreprenons, nous le faisons pour les gens de la région qui nous font confiance depuis bientôt 50 ans. C'est une manière pour nous de faire une différence dans la vie des gens soit de les accompagner dans ces moments difficiles et de prendre soin de leur proche décédé avec tout le respect et la dignité que cela exige.

GAMACHENADEAU.CA
418 335-9169 | info@gamachenadeau.ca
MAISON GAMACHE & NADEAU
590, St-Alphonse Sud, Thetford Mines

Maison
Gamache
& *Nadeau*

Le Kia EV9

Le VUS entièrement électrique
avant-gardiste.



Du mouvement vient l'inspiration

Le Kia Carnival

La nouvelle ère de la
mobilité familiale.



Du mouvement vient l'inspiration

Obtenez votre **EV9** dès aujourd'hui



Port de chargement NACS qui donne accès à des milliers de bornes de chargement rapide supplémentaire.



Assistance intelligente au stationnement à distance.



Motifs d'éclairage uniques à la calandre numérique.

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

Stéphanie Perreault, porte-parole Kia Thetford



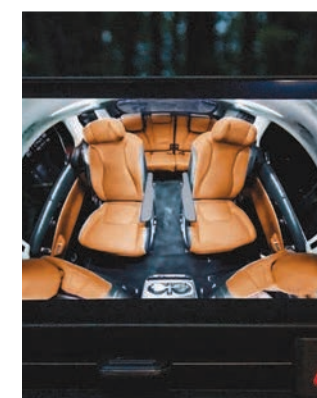
Obtenez votre **EV9** dès aujourd'hui



Habitacle spacieux qui priorise le confort et la commodité avec fauteuils de 2^e rangée luxueux optionnels (chauffage, ventilation, repose-pieds).



Affichage numérique intégral du rétroviseur intérieur.



Écran de visualisation des passagers arrière.

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



Kia Thetford





MOT DE LA DIRECTRICE

AVOIR LE SENS DE LA FAMILLE

Mais qu'est-ce que signifie avoir le sens de la famille? Pour moi, cela se définit comme les liens sincères que l'on entretient avec les personnes qui partagent une partie de notre vie ou encore avec celles que l'on côtoie ou que l'on rencontre et qui changent notre chemin pour toujours. Ce sont ceux qui nous marquent par leurs valeurs similaires, parfois identiques aux nôtres, et qui nous font évoluer. J'ai profondément le sens de la famille et ceux qui en font partie ont tous une place précieuse dans mon cœur, et pour toujours.

MA FAMILLE DE SANG

Je suis la petite troisième, le bébé du clan Perreault. Mes deux sœurs aînées ont tracé un chemin devant moi, et je les ai suivies de près, puisque seulement deux années nous séparent dans le temps. Mes parents m'ont transmis leurs propres valeurs en plus de celles qu'ils ont apprises dans leur propre famille et leur propre parcours. J'ai longtemps cru que c'était la seule famille que je possédais. C'est fascinant les rôles que chacun a incarnés et qui ont marqué notre jeunesse et une partie de nous. On dit souvent qu'on ne choisit pas sa famille... et pourtant, cette idée m'a souvent fait réfléchir. Et si, d'une certaine façon, les enfants choisissaient leurs parents pour évoluer? Là, je réponds oui. Peut-être pas ceux que nous désirons, mais ceux dont nous avons besoin.

MA FAMILLE DE CŒUR

J'ai quitté le nid familial à l'âge de 17 ans pour les études et j'ai foncé dans le grand monde avec mon bagage de courage. Sur mon passage, certaines personnes ont laissé une trace indélébile dans mon cœur. Et petit à petit, s'est formé un groupe

d'humains qui font désormais partie de ma famille. Il y en a certains que je vois très peu, mais lorsque l'on se retrouve, c'est comme si on ne s'était jamais quittés. D'autres font partie intégrante de ma vie, comme Rosanne, que j'aime appeler ma « maman de cœur ». Il n'y a pas de hasard dans la rencontre de cette femme au grand cœur, c'est comme si elle était prédestinée à être sur ma route, à prendre soin de moi comme de sa propre fille et à m'aimer inconditionnellement. Ma famille de cœur, j'en prends soin avec attention.

MA FAMILLE D'ÂME

Vous est-il déjà arrivé de faire la rencontre de quelqu'un et d'être certain de le connaître? J'appelle cette reconnaissance des rendez-vous d'âmes, comme si c'était un moment choisi avant même d'arriver dans ce monde. Il y a aussi les âmes sœurs, les flammes jumelles et tous ces êtres lumineux qui sont de passage pour un temps ou pour longtemps, pour nous éclairer le chemin et parfaire notre apprentissage. Ce peut être des rencontres amoureuses ou amicales ou de court passage, mais qui apportent une leçon essentielle au moment opportun. J'aime partir à la rencontre de ma famille d'âme.

Et vous? Avez-vous le sens de la famille? Est-ce que vous tissez des liens qui deviennent si précieux ou marquants au point de former votre propre tribu? Peu importe le type de famille, je crois assurément qu'elle reste notre plus grande richesse.

Stephanie
KK

CYCLE THERMAL
MASSOTHÉRAPIE
EMPLACEMENT PRIVÉ

ADSTOCK SPA NATURE

RÉSERVEZ MAINTENANT
418 755-3540
[ADSTOCKSPANATURE.COM](https://adstockspanature.com)

3, RUE DONAT-GRENIER • ADSTOCK

L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



Karell Faucher



Leah Morin



Jocelyne Dumas



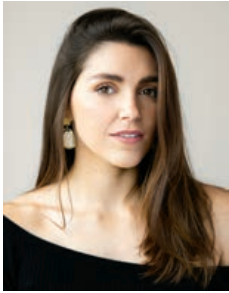
Marilou Bourassa



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

- 14 Bébé au soleil : les bons réflexes pour protéger sa peau tout l'été
- 16 Le look créé par Marilyn Jacques
- 17 La santé familiale : un pilier à entretenir au quotidien
- 18 Les exosomes : l'ingrédient actif de l'avenir en cosmétologie
- 19 Le secret d'un sommeil réparateur : les coussins de posture Orthex
- 20 L'univers du cadeau chez Glôe

SPÉCIAL FAMILLE

- 22 Une famille de coeur au service de la population
- 26 Entre deux journées parfaites
- 28 L'hypnothérapie chez les enfants
- 29 Quand le toucher devient soin
- 30 Changer la vie de quelqu'un... par un sourire!
- 32 La tutelle au mineur
- 33 Erik Christensen

ART DE VIVRE

- 37 Planifier la relève d'une entreprise familiale
- 38 Accueillir, c'est bâtir

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

Bébé au soleil : LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER SA PEAU TOUT L'ÉTÉ



L'été est synonyme de promenades, de vacances et de moments passés à l'extérieur, en famille. Mais lorsqu'on a un bébé, la saison chaude demande aussi une vigilance particulière. La peau des tout-petits est beaucoup plus fragile que celle des adultes : elle est plus mince, produit moins de mélanine et se déshydrate rapidement. Résultat : un coup de soleil peut survenir en très peu de temps et avoir des conséquences importantes. Heureusement, quelques habitudes simples permettent de profiter des beaux jours en toute sécurité.

La première règle à retenir est d'éviter l'exposition directe au soleil, surtout chez les bébés de moins de six mois. Leur peau étant extrêmement sensible, il est préférable de privilégier l'ombre en tout temps. Lors des sorties, on peut utiliser une poussette munie d'un pare-soleil, installer un parasol à la plage ou choisir des endroits ombragés dans les parcs. Attention toutefois : même à l'ombre, les rayons UV peuvent se réfléchir sur le sable, l'eau ou le béton.

Les heures les plus chaudes de la journée,

généralement entre 11 h et 15 h, sont aussi celles où les rayons du soleil sont les plus intenses. Mieux vaut planifier les promenades tôt le matin ou en fin d'après-midi. Non seulement la peau de bébé sera mieux protégée, mais la chaleur sera également plus facile à tolérer.

Les vêtements jouent un rôle essentiel dans la protection solaire. On privilégie des tissus légers, respirants et couvrants, comme le coton ou certains vêtements spécialement conçus avec protection UV intégrée. Un chapeau à large bord est indispensable pour protéger le visage, les oreilles et la nuque. Les lunettes de soleil adaptées aux bébés, avec protection UV, sont également recommandées pour protéger leurs yeux sensibles.

Quant à la crème solaire, elle devient un allié important à partir de l'âge de six mois. Il est conseillé de choisir un écran solaire à large spectre avec un FPS de 30 ou plus, idéalement formulé pour les peaux sensibles. Les produits minéraux à base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane sont souvent mieux tolérés par les jeunes enfants. La crème doit être appliquée

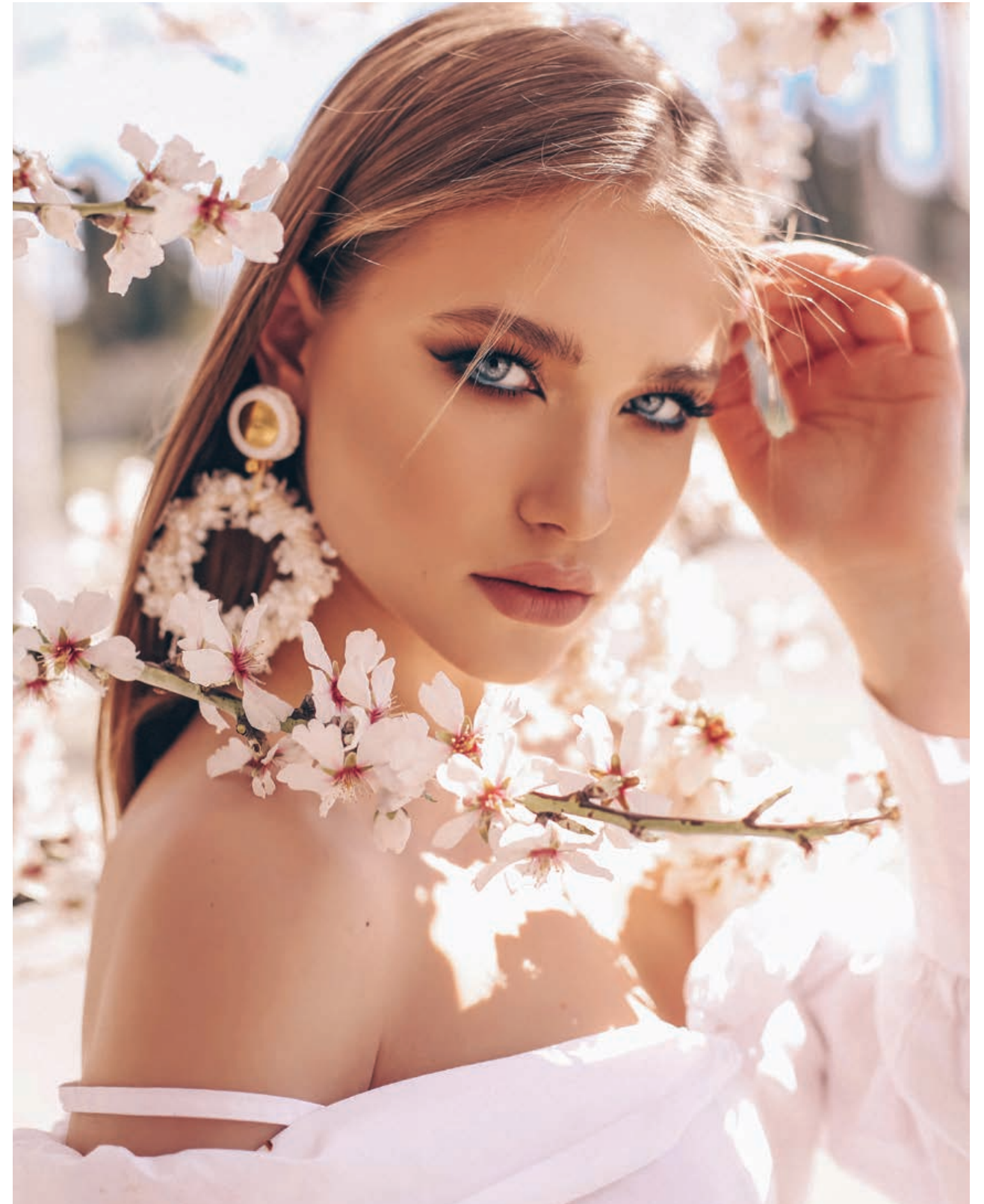
généreusement environ 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil et renouvelée toutes les deux heures, ainsi qu'après la baignade ou une forte transpiration.

L'hydratation est un autre élément clé. Les bébés se déshydratent rapidement lorsqu'il fait chaud. Il faut donc offrir le sein ou le biberon plus fréquemment et surveiller certains signes comme une bouche sèche, une somnolence inhabituelle ou moins de couches mouillées. On peut aussi rafraîchir bébé avec une débarbouillette humide ou un bain tiède lors des journées particulièrement chaudes.

Enfin, il est important de rester attentif aux signes d'un coup de chaleur ou d'un coup de soleil. Une peau rouge, chaude, de la fièvre, de l'irritabilité ou une fatigue inhabituelle doivent être pris au sérieux. En cas de doute, il vaut toujours mieux consulter un professionnel de la santé.

Protéger la peau de son bébé en été ne signifie pas éviter complètement l'extérieur. Avec quelques précautions simples et une bonne routine, il est tout à fait possible de profiter du soleil en famille de façon sécuritaire et agréable.

Beauté/Santé, **STYLE & CIE**





LE LOOK

Créé par Marily Jacques

BRONZER... AUTREMENT!

Tout au long de l'année, mais encore plus en cette belle saison estivale, on vous explique l'importance des soins solaires. Souvent, lors de nos conseils, la question suivante nous est posée : « Avec mon soin solaire, est-ce que je vais bronzer quand même? »

Il est important de savoir que le bronzage est en réalité une réaction de défense de la peau face à une agression. Pour se protéger des dommages cellulaires causés par les rayons UV, la peau produit davantage de mélanine. Plusieurs clientes nous ont récemment parlé du documentaire La face cachée du soleil : les dangers liés à l'exposition au soleil et au bronzage sont bien réels. C'est un message que nous vous transmettons chers clients depuis des années : bronzer ne signifie pas être en santé!

Il existe une alternative simple et sécuritaire pour avoir un teint doré et lumineux : l'autobronzant. Maintenant, les résultats sont magnifiques et tellement naturels. J'ai décidé de vous présenter mes chouchous :

L'eau autobronzante CloudMist de Nuda (teinte pâle à moyenne, pour ma part) est mon autobronzant visage préféré! Sur mon visage bien nettoyé, j'applique mes soins habituels et je vaporise entre 6 à 8 fois sur l'ensemble du visage, du cou et du décolleté. Le lendemain, j'ai un effet wow! Étant très sensible aux odeurs d'autobronzant, celle-ci a une odeur fruitée que j'apprécie particulièrement. C'est un produit parfait pour un hâle naturel, progressif et sans effort! Je le fais entre 2 à 3 fois par semaine.

Pour le corps, la mousse Self Tan Express de St-Tropez est ma préférée. Sur un corps exfolié et bien hydraté et sur les zones les plus rugueuses (coudes, genoux, etc.), on applique ce produit à l'aide d'un gant. Cependant, ce produit doit être rincé entre 1 à 3 heures plus tard, selon l'intensité désirée. Personnellement, je le laisse poser 3 heures et c'est parfait. Une application par semaine suffit.

Pour les personnes qui sont moins à l'aise avec l'application des autobronzants, par crainte des marques, il existe maintenant des formules cosmétiques style maquillage. Une crème dans Nuda et une mousse dans St-Tropez procurent un bronzage immédiat et se démaquillent sous la douche. Ces nouvelles formules sont parfaites pour camoufler de petites veines, atténuer des rougeurs ou obtenir un effet instantané avant un événement.

Nous vous invitons d'ailleurs à notre semaine des autobronzants, du 8 au 13 juin, dans nos 2 succursales. Tous les autobronzants seront en promotion! Nous pourrions alors vous conseiller le produit adapté à vos besoins.

N'oubliez pas : adopter de bonnes habitudes face au soleil ne signifie pas renoncer au fameux teint hâlé.

Marily roxo



La santé familiale : UN PILIER À ENTREtenir AU QUOTIDIEN

Prendre soin de sa santé, c'est important... mais prendre soin de celle de toute sa famille, c'est un véritable engagement. Chaque étape de la vie apporte ses besoins, ses défis et ses petites inquiétudes. Du nourrisson à l'ainé, la prévention et les bons réflexes font toute la différence.

En tant que pharmacie de proximité, nous sommes là pour accompagner votre famille au quotidien. Que ce soit pour choisir les bons produits pour un bébé, comprendre les besoins en vitamines d'un adolescent ou encore gérer la prise de médicaments chez un parent vieillissant, nos conseils sont adaptés à chaque situation.

La prévention reste au cœur de la santé familiale. Vaccination, hygiène des mains, alimentation équilibrée et activité physique sont des bases essentielles pour réduire les risques de maladies. De simples habitudes peuvent avoir un impact majeur sur le bien-être de toute la famille. Il est aussi impor-



tant de ne pas négliger la santé mentale. Le stress, la fatigue ou les changements de routine peuvent affecter autant les enfants que les adultes.

Être à l'écoute, prendre du temps pour soi et demander conseil au besoin font partie d'une approche globale de la santé. N'oubliez pas : aucune question n'est trop petite

lorsqu'il s'agit de votre famille. Votre pharmacien est un allié de confiance, accessible et à l'écoute, pour vous guider et vous rassurer. Parce que la santé familiale, c'est l'affaire de tous... et surtout, la vôtre.

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*

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

Les exosomes : L'INGRÉDIENT ACTIF DE L'AVENIR EN COSMÉTOLOGIE

La recherche en cosmétologie ne cesse d'évoluer. Les laboratoires visent la création de produits pour le visage de plus en plus performants. Et un des objectifs les plus difficiles à atteindre est de créer un produit qui améliore la communication entre les cellules de notre peau afin que chaque cellule remplisse son rôle et que le vieillissement cutané s'effectue plus lentement. La solution : les exosomes.

Un exosome est une espèce d'enveloppe qui transporte des messages d'une cellule à une autre favorisant la régénération et l'équilibre tissulaire. Il est un peu le facteur qui transporte le courrier dans votre peau. Lorsqu'un exosome passe d'une cellule à une autre, il transmet essentiellement des instructions. Répare ceci, renforce cela, calme-toi ici, accélère les choses là-bas. Cette communication constante est la façon dont la peau reste équilibrée, résiliente et réactive. Lorsqu'elle fonctionne bien, votre peau se répare efficacement et conserve sa structure intacte. En vieillissant, la communication est moins efficace, donc la peau commence à être un peu moins ferme, un peu moins lisse, un peu plus réactive. Le renouvellement cellulaire devient moins constant, la production de collagène diminue et la récupération après les stress quotidiens prend plus de temps.

Formulée avec une alliance révolutionnaire d'exosomes et de facteurs de croissance, la collection GF REPAIR cible les signes visibles de l'âge à la source. Développé méticuleusement pour promouvoir la longévité de la peau, ce

duo innovant soutient sa puissance naturelle pour une peau visiblement saine et radieuse.



GF REPAIR SÉRUM

Formulé avec une synergie avancée d'exosomes et de facteurs de croissance, cet élixir exceptionnel favorise la santé et la longévité de la peau en soutenant sa puissance naturelle, pour une peau visiblement plus lisse, plus lumineuse et revitalisée.

- Renforce la résilience de la peau.
- Inspiré par la science du rythme circadien pour améliorer visiblement la qualité de la peau.
- Réduit significativement l'apparence des rides.
- Soutient le renouvellement cutané pour une peau visiblement plus douce et hydratée.
- Améliore l'apparence de la fermeté et de l'élasticité.



GF REPAIR CRÈME

Formulée avec une synergie avancée d'exosomes et de facteurs de croissance, cette crème de pointe favorise la longévité de la peau en soutenant sa puissance naturelle et son hydratation, pour une peau visiblement plus saine et de qualité.

- Améliore la résilience et l'élasticité de la peau.
- Lisse visiblement les rides et la texture cutanée.
- Hydrate et renforce la barrière protectrice de la peau.
- Revitalise la peau pour rehausser son apparence de jeunesse.

Prenez rendez-vous pour une consultation gratuite afin de cibler professionnellement les besoins de votre peau! Au plaisir!

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



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

Venus Viva : Fractionnel et radiofréquence visage et corps > Laser Triton : Épilaton 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



Le secret d'un sommeil réparateur : les coussins de posture Orthex

ORTHÈSE
PROTHÈSE

ORTHÉSISTE
PROTHÉSISTE

Les problèmes de posture sont aujourd'hui une source fréquente d'inconfort et de douleurs, particulièrement au niveau du dos, du bassin et des cervicales. Pour y remédier, les coussins de posture Orthex offrent une solution ergonomique adaptée aux besoins quotidiens. Conçus avec des matériaux haut de gamme, notamment la mousse mémoire de qualité médicale, ils permettent un soutien optimal du corps tout en favorisant un alignement naturel de la colonne vertébrale.

La gamme Orthex se distingue par la diversité de ses modèles, chacun répondant à des problématiques spécifiques.

Le modèle Symbia 03, par exemple, est un coussin conçu pour être placé entre les genoux lors du sommeil sur le côté. Il favorise un alignement adéquat des hanches et du bassin, réduisant ainsi les tensions au bas du dos et la pression sur les articulations. Ce type de coussin est particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de douleurs lombaires ou de raideurs matinales.

Le Symbia 08, quant à lui, est destiné à être placé sous les jambes en position couchée. Grâce à son inclinaison spécifique, il permet



de surélever les jambes, améliorant ainsi la circulation sanguine et réduisant la sensation de jambes lourdes. Il contribue également à diminuer la pression exercée sur le bas du dos, offrant un effet de détente global.

Pour un soutien encore plus prononcé, le modèle Symbia 10 propose une position dite «zéro gravité». Ce coussin est conçu pour réduire la pression sur la colonne vertébrale, le bassin et les jambes, tout en soulageant les douleurs liées au nerf sciatique. Il est idéal pour les personnes souffrant de douleurs chroniques ou recherchant une relaxation musculaire profonde.

Enfin, le Symbia 50 est un coussin de corps complet, permettant un soutien simultané des jambes et des bras. Il favorise un alignement global du corps en position latérale et procure

un confort enveloppant durant le sommeil. Sa longueur et sa flexibilité en font un choix polyvalent, particulièrement apprécié par les personnes ayant besoin d'un soutien sur plusieurs zones du corps.

En résumé, les coussins Orthex se démarquent par leur conception ergonomique et leur capacité à répondre à des besoins variés. Que ce soit pour améliorer la posture, réduire les douleurs ou favoriser un sommeil réparateur, chaque modèle apporte une solution ciblée, contribuant ainsi à un meilleur bien-être au quotidien.

Marie-Charlyne Breton T.P.

Orthésiste-Prothésiste
Clinique & Laboratoire
Orthopédiques des Appalaches



UN STYLE À VOTRE IMAGE



Chaussures mode / Aides à la vie quotidienne / Orthèses plantaires

Bas support (vêtements compressifs) / Chaussures orthopédiques (Femme B D EE - Homme jusqu'à 6E)

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

**Avez-vous
votre carte
boni bon oeil ?**



L'univers du cadeau chez Gløe

À la recherche du cadeau parfait, sans stress ni casse-tête? Notre boutique est l'endroit idéal pour dénicher une attention unique, que ce soit pour remercier un professeur, souligner le travail exceptionnel d'une éducatrice en garderie, ou simplement faire plaisir à un être cher... ou à soi-même.

En magasin, découvrez un univers chaleureux où chaque produit est soigneusement sélectionné pour sa qualité et son originalité. Nous offrons une belle variété de cosmétiques, de maquillage, de chandelles, de bijoux et bien plus encore. Vous y trouverez également une sélection de produits capillaires complémentaires à nos soins en boutique. Que vous cherchiez un petit cadeau délicat ou un ensemble plus complet, vous trouverez assurément de quoi faire plaisir, peu importe l'occasion.

Nous sommes particulièrement fières de mettre en valeur des entreprises québécoises qui se démarquent par leur savoir-faire et leur créativité. Parmi elles, vous retrouverez les magnifiques bijoux de Mia Bijoux, les chandelles raffinées d'Oli & Eve, le maquillage de Toi Beauty, les produits tendance de

Pixie Woo ainsi que la douceur naturelle de Bloom. Sans oublier nos superbes bouquets d'eucalyptus Le Garde-Fleurs, parfaits pour offrir une touche de fraîcheur et d'élégance à votre cadeau.

Au-delà de notre sélection, notre force réside dans le service. Notre équipe attentionnée est toujours disponible pour vous conseiller, que ce soit pour choisir des produits adaptés à votre peau ou pour composer un ensemble-cadeau harmonieux et personnalisé. Nous prenons le temps de vous guider afin de rendre votre expérience simple, agréable et efficace.

Vous préférez magasiner dans le confort de votre maison? Notre boutique en ligne vous permet de parcourir nos collections en toute simplicité et de faire vos achats en quelques clics, tout en profitant de la même qualité de produits et du même souci du détail.

Que ce soit pour une occasion spéciale ou simplement pour le plaisir d'offrir, pensez à nous. Une visite en boutique ou en ligne et vous repartirez avec bien plus qu'un cadeau :

une expérience unique et des trouvailles qui font réellement plaisir.



Chanel Couturier
Copropréitaire
Clinique Boutique Gløe



Kim Mc Crea
Copropréitaire
Clinique Boutique Gløe



CLINIQUE/BOUTIQUE
D'ESTHÉTIQUE

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 médical ZO



Kim
Mc Crea

Chanel
Couturier

683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines

cliniqueboutiquegloe.com | 581 333-0853  



Pour un été avec
style & élégance

Boutique
©livier
pour homme

43, boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville **819 752-4918**

Une famille de cœur

AU SERVICE DE LA POPULATION



François Gamache, de la Maison Gamache & Nadeau, est l'une de mes premières rencontres à mes débuts au magazine MAG2000, en 2009. Cette collaboration date donc de plus d'une quinzaine d'années et les services offerts aux familles de la région depuis près de 50 ans.

Au fil du temps, les services de la maison ont évolué et les enfants se sont joints à l'équipe. Dès qu'on franchit les portes, on ressent la transmission des valeurs qui se perpétuent depuis trois générations.

J'ai d'ailleurs eu le privilège de collaborer avec Stéphanie et Catherine pour le projet de ce cahier portant sur la famille. Leur accueil chaleureux et leur grande ouverture méritent d'être soulignés. Elles ont accepté de travailler de concert avec le MAG pour mettre de l'avant leurs services uniques dans la région.

Les services thanatologiques et de crémation offerts sur place permettent aux endeuillés de rester tout près de leurs proches. L'offre unique en région les distingue et leur approche apporte une signature bien particulière dans les étapes entourant la perte d'un être cher. Même si je n'ai pas eu recours à leurs services personnellement, les nombreux commentaires positifs confirment la qualité de ces derniers.

Charles Gamache, le benjamin de la famille, est plutôt gestionnaire de projet et responsable des infrastructures. Ses compétences terrain sont très appréciées.

En plus d'une famille unie, composée de François, Catherine, Stéphanie et Charles Gamache, la Maison Gamache & Nadeau s'est entourée d'une équipe dévouée et compétente, ce qui se ressent

dès notre entrée.

Des pièces aménagées au goût du jour offrent un lieu de recueillement accessible, lumineux et paisible. J'aime particulièrement la lumière qui entre dans le columbarium. Situé à l'écart des autres pièces de la maison, il laisse une place intime aux familles, c'est un lieu de méditation pour se déposer dans l'amour et dans la paix.

Si ce n'est pas déjà fait, je vous invite à rencontrer la famille Gamache et son équipe. Leur accompagnement empreint d'humanité saura vous soutenir dans le respect à chaque étape.

Stéphanie Perreault
Directrice générale, Le MAG2000

Spécial FAMILLE



MANNEQUINS

Charles Gamache,
Stéphanie Gamache,
François Gamache &
Catherine Gamache

COIFFURE

Frédérique Binet, La Suite

MAQUILLAGE

Marilyn Jacques, cosméticienne,
Jean Coutu Thetford

LIEU

Maison Gamache & Nadeau

PHOTO

Leah Morin,
Leah Photographe



CHANSON
JEUDI
3 SEPTEMBRE
20 H
45 \$

ROCK THE KING
Martin Fontaine
et les Pornflakes



HUMOUR
VENDREDI
11 SEPTEMBRE
20 H
40 \$

MIKE BEAUDOIN
HOTEL DU
DOMAINE



HUMOUR
SAMEDI
12 SEPTEMBRE
20 H
40 \$

PHILIPPE BOND



OUVERT
HUMOUR
VENDREDI
18 SEPTEMBRE
20 H
50 \$

ALEXANDRE BARRETTE
Thetford



CHANSON
SAMEDI
19 SEPTEMBRE
20 H | CABARET
30 \$

IVAN FLAMAND-BOIVIN
100%
GARANTII



CHANSON
SAMEDI
30 JANVIER
20 H | CABARET
35 \$

BIG O STRING BAND
100%
GARANTII



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
1^{ER} FÉVRIER
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

PANAMA



CHANSON
VENDREDI
5 FÉVRIER
20 H
38 \$

ÉTIENNE DRAPEAU



CHANSON
VENDREDI
12 FÉVRIER
20 H
PARTERRE DEBOUT
58 \$

**CHANTEUR HIP-HOP
MYSTÈRE**



CHANSON
SAMEDI
13 FÉVRIER
20 H
PARTERRE DEBOUT
51 \$

MATT LANG
PROMUTUEL
ASSURANCE



HUMOUR
MERCREDI
23 SEPTEMBRE
20 H
59 \$

LOUIS-JOSÉ HOUDE
NUMÉRIQUE.ca



HUMOUR
VENDREDI
25 SEPTEMBRE
20 H
40 \$

CHARLES BRUNET
HOTEL DU
DOMAINE



CHANSON
VENDREDI
2 OCTOBRE
20 H
CABARET DEBOUT
25 \$

**THE OPTIONS /
THE MATCHUP**



CHANSON
SAMEDI
3 OCTOBRE
20 H
58 \$

BRUNO PELLETIER
nouSTV
ICI COCOCO



CHANSON
VENDREDI
9 OCTOBRE
20 H
48 \$

BLEU JEANS BLEU
97.3
VIVA



HUMOUR
JEUDI
18 FÉVRIER
20 H
45 \$

SIMON GOUACHE
HOTEL DU
DOMAINE



CHANSON
VENDREDI
19 FÉVRIER
20 H
30 \$

ÉMILE BILODEAU



MUSIQUE
SAMEDI
20 FÉVRIER
20 H
49 \$

JEAN-MICHEL BLAIS
nouSTV
ICI COCOCO



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
22 FÉVRIER
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

OUZBÉKISTAN



HUMOUR
VENDREDI
26 FÉVRIER
20 H | DEMI-SALLE
40 \$

BEN & JARROD



CHANSON
SAMEDI
10 OCTOBRE
20 H
44 \$

DIANE TELL



HUMOUR
DIMANCHE
18 OCTOBRE
20 H
60 \$

SUGAR SAMMY
VICTORIA
LIVE THEATRE



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
19 OCTOBRE
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

LES ÎLES SŒURS



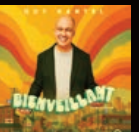
CHANSON
SAMEDI
24 OCTOBRE
20 H | CABARET
48 \$

STEVE HILL



CHANSON
VENDREDI
30 OCTOBRE
20 H
40 \$

RENÉ LAJOIE



HUMOUR
VENDREDI
5 MARS
20 H
52 \$

GUY NANTÉL



CHANSON
SAMEDI
6 MARS
20 H
60 \$

ÉRIC LAPOINTE
VICTORIA
LIVE THEATRE



HUMOUR
VENDREDI
12 MARS
20 H
DEMI-SALLE
45 \$

DAVE GAUDET



CHANSON
SAMEDI
13 MARS
20 H
60 \$

**POUR UNE HISTOIRE
D'UN SOIR**



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
22 MARS
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

TERRES D'ITALIE



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
2 NOVEMBRE
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

COLOMBIE



CHANSON
VENDREDI
6 NOVEMBRE
20 H
54 \$

LAURENCE JALBERT



HUMOUR
SAMEDI
7 NOVEMBRE
20 H
52 \$

BOUCAR DIOUF
nouSTV
ICI COCOCO



CHANSON
VENDREDI
13 NOVEMBRE
20 H
48 \$

LA GRAND-MESSE



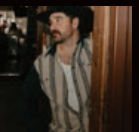
CHANSON
VENDREDI
20 NOVEMBRE
20 H
60 \$

PAUL PICHÉ



HUMOUR
VENDREDI
26 MARS
20 H
55 \$

CHRISTINE MORENCY
Courrier
Frontenac



CHANSON
SAMEDI
3 AVRIL
20 H | CABARET
35 \$

RICK DUFF



HUMOUR
VENDREDI
9 AVRIL
20 H
53 \$

P-A MÉTHOT
au profit de
Noah Spa
Croisée



CHANSON
SAMEDI
10 AVRIL
20 H | CABARET
43 \$

PELCH



THÉÂTRE
JEUDI
15 AVRIL
20 H
70 \$

BOULEVARD PÉRUSSE
Thetford



THÉÂTRE
SAMEDI
21 NOVEMBRE
20 H
60 \$

MICHEL RIVARD



CHANSON
VENDREDI
27 NOVEMBRE
20 H
40 \$

**VULGAIRES MACHINS /
PLANET SMASHERS**



JEUNESSE
SAMEDI
28 NOVEMBRE
20 H
30 \$

LE LIVRE MAGIQUE
au profit de
COUP-à-POUCE



CHANSON
VENDREDI
4 DÉCEMBRE
20 H
57 \$

LA BOTTINE SOURIANTE



CHANSON
SAMEDI
5 DÉCEMBRE
20 H
54 \$

LES 3 ACCORDS
97.3
VIVA



CHANSON
VENDREDI
16 AVRIL
20 H
53 \$

LUDOVICK BOURGEOIS
97.3
VIVA



CHANSON
SAMEDI
17 AVRIL
20 H | DEMI-SALLE
38 \$

FRÈRES D'ARMES



**GRANDS
EXPLORATEURS**
LUNDI
19 AVRIL
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

ALBANIE



CHANSON
VENDREDI
23 AVRIL
20 H
60 \$

**CHRISTIAN MARC
GENDRON**



THÉÂTRE
SAMEDI
24 AVRIL
20 H
70 \$

LE DUPLEX



CHANSON
VENDREDI
11 DÉCEMBRE
20 H | CABARET
35 \$

JUSTIN LEGACY



HUMOUR
SAMEDI
12 DÉCEMBRE
20 H
61 \$

JEAN-MICHEL ANCTIL
Noah Spa



**GRANDS
EXPLORATEURS**
MARDI
15 DÉCEMBRE
19 H 30 | DEMI-SALLE
25 \$

LES YEUX DE LA MER



CHANSON
VENDREDI
18 DÉCEMBRE
20 H
DEMI-SALLE
35 \$

CLÉMENT JACQUES
100%
GARANTII



HUMOUR
SAMEDI
9 JANVIER
20 H
52 \$

PHILIPPE LAPRISE
Noah Spa



HUMOUR
VENDREDI
30 AVRIL
20 H
48 \$

CATHY GAUTHIER
NUMÉRIQUE.ca



CHANSON
SAMEDI
1^{ER} MAI
20 H
48 \$

PREMIER CIEL



HUMOUR
VENDREDI
7 MAI
20 H
38 \$

SIMON LEBLANC
NUMÉRIQUE.ca



HUMOUR
SAMEDI
8 MAI
20 H
50 \$

MARIO TESSIER
Raymond Chabot
Grant Thornton



HUMOUR
VENDREDI
21 MAI
20 H
50 \$

HUMORISTE MYSTÈRE
Courrier
Frontenac



HUMOUR
VENDREDI
15 JANVIER
20 H
50 \$

PATRICK GROULX
VICTORIA
LIVE THEATRE



HUMOUR
SAMEDI
16 JANVIER
20 H
40 \$

DOM BABIN
PROMUTUEL
ASSURANCE



CHANSON
VENDREDI
22 JANVIER
20 H
PARTERRE DEBOUT
39 \$

CLASSE MOYENNE



CHANSON
SAMEDI
23 JANVIER
20 H
PARTERRE DEBOUT
63 \$

SALEBARBES
NOUVEAU SPECTACLE
Thetford



THÉÂTRE
VENDREDI
29 JANVIER
20 H
69 \$

MÉNOPAUSE
PROMUTUEL
ASSURANCE



HUMOUR
VENDREDI
28 MAI
20 H | DEMI-SALLE
43 \$

**LILIANE BLANCO
BINETTE**



CHANSON
SAMEDI
29 MAI
20 H
69 \$

**GÉNÉRATION
MUSIQUE PLUS**











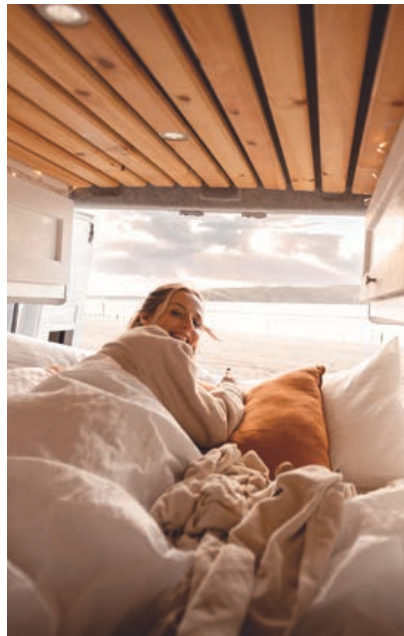
TRAM
DIFFUSEUR
DE SPECTACLES
PROFESSIONNELS

Salle Dussault - Polyvalente de Thetford Mines
561, rue St-Patrick, Thetford Mines
HORAIRE : Lundi au vendredi de 14h à 17h
DIFFUSIONTRAM.CA | 418 755-1305

Entre deux journées parfaites

En camping, les journées en famille passent toujours trop vite. Le matin commence doucement avec la lumière qui filtre à travers les rideaux du VR, et déjà, l'envie de profiter de chaque instant s'installe. Entre les baignades, les balades et les rencontres improvisées, on accumule les souvenirs... et une belle fatigue.

Le soir venu, des petits rituels s'installent... un dernier regard aux étoiles avant de rentrer, une histoire racontée à voix basse, ou simplement le silence apaisant de la nature autour. Ces moments discrets deviennent souvent les plus précieux, ceux que l'on emporte avec soi bien après le retour à la maison. Avec le temps, plusieurs familles apprennent à ajuster leur façon de voyager. On simplifie les routines, on s'organise mieux... et on réalise que le repos fait pleinement partie de l'expérience.



rience. Pas seulement pour récupérer, mais pour savourer chaque moment, ensemble. Souvent, ce sont les nuits les plus douces qui rendent les journées encore plus belles.

Dans un VR ou une roulotte, chacun retrouve son petit espace. Les enfants s'endorment rapidement, encore habités par leur journée, pendant que les parents savourent enfin un moment de calme. Ces instants simples font partie du charme du camping.

Parce qu'au fond, camper en famille, ce n'est pas chercher la perfection. C'est créer un espace où chacun se sent bien, du matin jusqu'au soir.

Toute l'équipe
Matelas Orthopédique

Le confort *rêvé!*
En camping
comme à la maison



Pour une saison de camping
confortable et reposante

Nous fabriquons des matelas de VR
et roulettes qui offrent le même niveau
de confort que votre lit à la maison,
venez les essayer en boutique!

EN STOCK

60 x 72 po (Queen court)
60 x 74 po (Queen VR)
54 x 75 po (Double)

SUR MESURE

Prévoir un délai
de production de
2 à 3 semaines.

Prenez vos mesures en notant les particularités
(exemples : coins arrondis ou en angle).



MatelasOrthopedique.com

Pour mieux vous servir, nous sommes ouverts
le jeudi soir ainsi que le samedi matin

Lundi au mercredi, et vendredi – 8h à 17h
Jeudi – 8h à 20h, Samedi – 9h à 12h

MATELAS AU PRIX DU MANUFACTURIER

East Broughton 4277, route 112
418 427-2222 | 1 888 399-8992



MATCH D'OUVERTURE :
Dimanche 24 mai à 18 h



**Expos de
Sherbrooke**

vs



**Unicanvas
de Thetford**

Achetez
vos billets
en ligne



Une présentation de



L'hypnothérapie chez les enfants

UN MAGNIFIQUE SUJET CE MOIS-CI! POURQUOI FAIRE DÉCOUVRIR L'HYPNOSE À SON ENFANT?

Malgré leur jeune âge, nos enfants font déjà face à plusieurs défis : pression personnelle, anxiété scolaire, performance sportive, conflits entre amis, faible estime de soi, manque de confiance en soi, difficultés à s'endormir et j'en passe.

Je réalise des rencontres à partir de l'âge de 4 ans, ou selon la maturité de l'enfant. Pourquoi j'aime tant travailler avec eux? Parce qu'ils sont spontanés, créatifs, débordants d'imagination et très francs. Le constat que j'ai pu réaliser à travers mes rencontres, c'est que nos enfants grandissent dans un monde qui va trop vite. Certains agissent même comme s'ils étaient plus vieux, oubliant d'être simplement des enfants.

Et si, aujourd'hui, ils ralentissaient par des rencontres en hypnose? Ces rencontres permettent de se reconnecter au moment présent et à eux-mêmes, dans un espace

sécuritaire où ils peuvent tout dire, trouver des solutions, faire grandir leurs connaissances par des outils d'impact pour mieux gérer leurs émotions.

Ils repartent avec un profond moment de détente grâce à l'hypnose, ainsi qu'un sentiment de libération apporté par la technique EFT (Emotional Freedom Technique).

L'hypnothérapie est une approche bénéfique, douce, ludique et respectueuse à faire vivre à votre enfant. Bref, elle favorise une reconnexion à leur cœur et à leur plein pouvoir intérieur.

Pour terminer, expérimenter l'hypnose avec votre enfant, c'est lui faire découvrir qu'il peut influencer ce qu'il ressent et réaliser qu'il possède tout le potentiel pour avancer avec autonomie.

MON APPROCHE PIQUE VOTRE CURIOSITÉ?

Veuillez me contacter pour plus d'information sur Messenger Facebook ou au 418 333-9112.



Audrey Labonté
Thérapeute | Praticienne
Hypnose



Quand le toucher devient soin



Bien avant les mots, le toucher est le premier langage que nous apprenons. Par ce contact, nous nous sentons apaisés, en sécurité et entourés d'une présence qui n'a pas besoin d'être expliquée. Dans un monde où tout va vite, le toucher nous ramène à l'essentiel.

Chez les enfants, le massage devient un cocon où ils apprennent la conscience corporelle. Il favorise l'apaisement du système nerveux, améliore la qualité du sommeil, favorise une meilleure concentration, diminue le stress et l'anxiété. La détente aide à soulager certaines tensions

musculaires liées à la croissance ou aux activités sportives.

Chez l'adulte, souvent pris dans un rythme de vie chargé, le massage devient une reconnexion essentielle. Le corps emmagasine beaucoup et, à force de continuer sans s'arrêter, il finit par parler à travers la douleur et la fatigue. Le massage offre alors une pause pour relâcher les tensions physiques et émotionnelles, calmer le système nerveux et revenir dans le moment présent.

Chez les personnes âgées, le massage

peut contribuer à soulager certains inconforts liés au vieillissement en apportant un mieux-être global. Par la relaxation musculaire, il aide le corps à relâcher les tensions, améliore la qualité du sommeil, soutient l'énergie au quotidien et a un impact positif sur la mobilité articulaire. Au-delà des bienfaits physiques, c'est un espace de présence humaine et de réconfort. L'isolement et la solitude parfois présents, ce contact bienveillant peut aider à diminuer le stress et soutenir la santé mentale.

Peu importe l'âge, le massage rappelle que nous avons tous besoin d'être touchés avec respect et intention. Ce moment permet au corps à sortir de l'état d'alerte pour retrouver un état de récupération. Dans un quotidien souvent rapide, il nous invite à ralentir, à écouter les besoins du corps et à lui accorder l'attention qu'il mérite.

Véronique Jacques
Accès à soi



Thérapeute • Praticienne • Hypnose

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

Audrey Labonté Certifiée thérapeute praticienne en Hypnose

SOINS OFFERTS

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

MES SERVICES pour enfants - ados - adultes

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

REÇU
D'ASSURANCE
DISPONIBLE

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



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

Véronique Jacques
Propriétaire



Massothérapie-Kinésithérapie

Accompagnement en deuil

Guidance par cartes oracles

Soins énergétiques

418 281-0972

2093, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines

Changer la vie de quelqu'un... par un sourire!

Encore la semaine dernière, j'ai reçu un des plus beaux compliments à mes yeux! Une mère m'a remerciée d'avoir changé la vie de son fils parce que j'avais amélioré son sourire! Je lui avais fait un traitement d'orthodontie. Avant, il était réservé et s'empêchait de montrer ses dents. Son nouveau sourire est magnifique et il l'expose maintenant avec fierté! WOW! J'adore ma job!

Je ne suis pas cardiologue ni urgentologue, je ne sauve pas des vies. J'ai toutefois dédié ma vie à aider les gens. Comme tous les professionnels dentaires, (dentistes, hygiénistes, assistantes et secrétaires) je consacre mes journées à soulager les douleurs ou à réparer les dents afin d'éviter qu'elles ne causent des inconforts. On y met tout notre cœur afin de transmettre les connaissances que nous avons acquises. On veut donner aux gens des conseils afin qu'ils puissent conserver leurs dents en santé, qu'ils puissent sourire et mordre dans la vie!

Le monde dentaire est en changement... Tout comme dans le domaine médical, une



pénurie de personnel est constatée depuis quelques années. On commence à en sentir les effets dans l'ensemble des cliniques, ce qui occasionne des retards dans les rendez-vous annuels. Ce qui nous motive, ce sont les compliments et les sourires des patients!

Après tout, ça n'est pas vital de sourire, non ? Eh bien, si ! Tout comme le rire, il

s'est avéré un remède très efficace contre de nombreux maux. Un sourire donne confiance, rend beau, rajeunit et redonne souvent... un autre sourire en retour !

Dre Mireille Lessard
Dentiste propriétaire
Centre Dentaire Mireille Lessard



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

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

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



La seule équipe certifiée Invisalign gold de toute la région!



Pour vos BBQ et réceptions en famille

la Boucherie Poulin est LA RÉFÉRENCE!

418 338-4654

45, rue Monfette Est, Thetford Mines
boucheriepoulin2023@gmail.com



La tutelle au mineur

Un enfant mineur est considéré comme un incapable au sens de la loi parce qu'il est une personne vulnérable qui a besoin de protection compte tenu de son jeune âge et de son inexpérience. Les père et mère sont automatiquement tuteurs de leur enfant et ce sont eux qui assurent sa protection. Cependant, dans certaines circonstances, une tierce personne doit être nommée afin de représenter légalement un enfant mineur. C'est le cas lorsque les père et mère sont tous deux décédés ou déchu de l'autorité parentale, par exemple.

De plus, même dans les cas où les parents sont tuteurs à leur enfant mineur, certaines situations peuvent donner lieu à la constitution d'un conseil de tutelle qui surveillera l'administration des biens du mineur par les parents. Ce sera le cas lorsque des sommes supérieures à quarante mille dollars (40 000,00 \$) sont versées à un mineur : assurance-vie, héritage,

indemnité de la société d'assurance automobile du Québec (SAAQ), etc.

Une assemblée de parents, alliés et amis devra être convoquée et tenue devant un notaire afin que les personnes présentes proposent les gens qui seront appelés à agir comme membres du conseil de tutelle et comme tuteur, le cas échéant. La loi indique que certaines personnes doivent obligatoirement être convoquées à cette assemblée, alors que d'autres peuvent l'être tout simplement. Les lignes maternelle et paternelle doivent cependant être représentées.

Trois membres du conseil de tutelle seront généralement désignés ainsi qu'un secrétaire et deux membres suppléants. À cette même assemblée, un tuteur pourra aussi être désigné en cas de nécessité.

Par la suite, on s'adressera au tribunal au moyen d'une requête pour faire homo-

loguer le procès-verbal des délibérations de l'assemblée de parents, alliés et amis et les personnes concernées entreront alors en fonction.

Le Curateur public du Québec sera informé des procédures dès le début et par la suite, un compte rendu annuel devra lui être soumis. Le tuteur devra également fournir une garantie afin d'assurer sa bonne administration et l'exécution de ses obligations envers l'enfant mineur.

Toutes ces mesures peuvent sembler lourdes et complexes, mais elles sont nécessaires compte tenu de la vulnérabilité d'un enfant mineur.

Me Lucie Rouleau | Notaire
Me Marilyne Houde | Notaire



Me Lucie Rouleau
lucie.rouleau@notarius.net

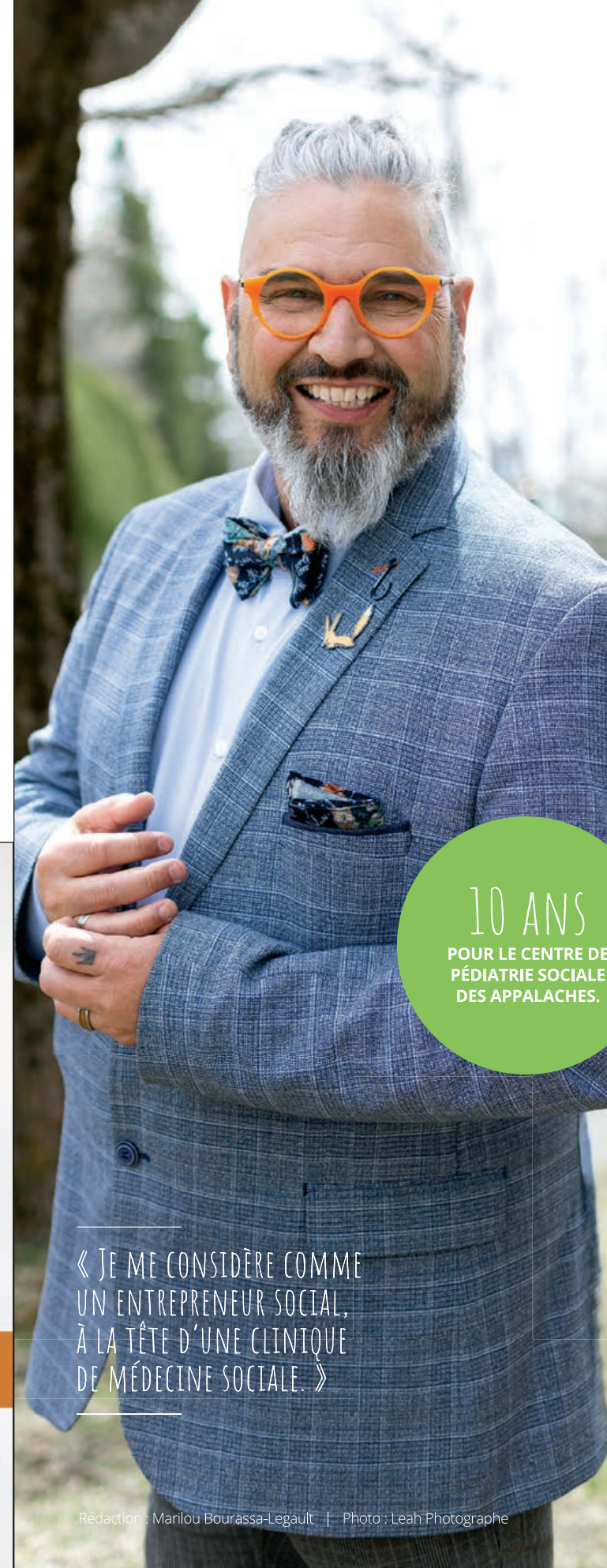
Me Marilyne Houde
marilyne.houde@notarius.net

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



10 ANS
POUR LE CENTRE DE
PÉDIATRIE SOCIALE
DES APPALACHES.

« JE ME CONSIDÈRE COMME
UN ENTREPRENEUR SOCIAL,
À LA TÊTE D'UNE CLINIQUE
DE MÉDECINE SOCIALE. »

Rédaction : Marilou Bourassa-Legault | Photo : Leah Photographe

ERIK CHRISTENSEN

Depuis plusieurs années déjà, la mission de cœur d'Erik Christensen, directeur général du Centre de pédiatrie sociale des Appalaches, est claire : celle d'œuvrer au bien-être des enfants de sa communauté.

Après avoir occupé le même poste dans un centre d'une autre région, Erik Christensen arrive ici, fort de son expérience. En effet, il a travaillé pendant neuf ans au Centre de pédiatrie sociale à Saint-Jean-sur-Richelieu. Fervent défenseur du modèle social de son organisation, il ne dissimule pas sa flamme et l'emporte avec lui dans ses nouvelles fonctions.

Chanceux sont ceux qui n'ont pas eu à connaître la pédiatrie sociale, celle qui vise souvent les familles en difficulté, indique-t-il. Dans ces centres, les enfants bénéficient d'une prise en charge globale de leur santé, de leurs droits ainsi que de services psychosociaux. Compte tenu des contextes particuliers dans lesquels ils évoluent, l'organisme collabore étroitement avec les différents acteurs de la protection de la jeunesse, le réseau de santé et les différents organismes communautaires spécialisés. Leur mission est claire : aider l'enfant et sa famille à surmonter de nombreuses épreuves en offrant un soutien psychosocial et médical.

« On arrive à changer la trajectoire de centaines d'enfants », confie Erik. Souvent référés par le système de santé et de services sociaux, les jeunes trouvent au Centre de pédiatrie sociale des Appalaches, un milieu de vie chaleureux, accueillant et bienveillant. Ils peuvent également y passer du temps après l'école, où divers ateliers sont offerts. Comme les suivis sont généralement de longue durée, on ne traite pas à la hâte. Comme le dit Erik : « La pédiatrie sociale, ce n'est pas un "quick fix"; on prend le temps de bien faire les choses. » En travaillant avec les parents, il est possible de soutenir les enfants dans leur développement sans les brusquer davantage.

Mais comment Erik en est-il arrivé là? Diplômé en musicologie et enseignant de musique, il a d'abord été bénévole dans l'un des 48 centres de pédiatrie sociale en communauté du Québec, où travaillait sa conjointe. « Je voyais l'impact réel qu'on pouvait avoir », dit-il. Habitué à travailler avec les enfants grâce à son expérience en enseignement, il décide alors d'en faire une carrière en se tournant vers la gestion de ces organismes.

Avec sa personnalité chaleureuse et engageante, Erik souhaite tendre la main au monde entrepreneurial de sa région d'adoption. Ancien membre du conseil d'administration du réseau des centres de pédiatrie sociale en communauté du Québec et toujours très impliqué, il désire élargir son réseau. Même si sa mission porte son lot de défis, Erik se dit toujours prêt à voir le côté plus brillant de la médaille. Le soutien des donateurs demeure essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. La petite équipe, bien qu'elle soit peu nombreuse, prend en charge environ 80 enfants chacun, pour un total de plus de 250 enfants par année, et son impact est immense. Et c'est en leur nom qu'Erik Christensen souhaite ouvrir le dialogue pour propager sa mission, et bien plus encore.



418 755-0497

189, rue Dubé Thetford Mines | **CPSCDESAPPALACHES.COM**



Superbe terrasse ensoleillée | Permis d'alcool | Service de livraison



FRUITS DE MER | STEAKS | BROCHETTES



DENIS SPIRATOS
Propriétaire

PizzaVille

 SERVICE DE PAIEMENT
INTERAC À LA LIVRAISON

418.449.3496
LIVRAISON RAPIDE
Commande de livraison minimum 8 \$ (avant taxes)

585, RUE CHAMPLAIN
DISRAELI (QC)

Art de
VIVRE



ENCAN CRIÉ

5

« Dans le cadre du programme PEI à la Polyvalente de Thetford, nous sommes heureux de vous inviter à notre événement-bénéfice au profit de la maison de thérapie Le Portail, un centre exclusivement pour femmes vivant avec les troubles de la dépendance. »

LE PORTAIL
centre de thérapie pour femmes en dépendance



Mayson Giguère

Nathan Côté

Nathan Gosselin

Elliott Fecteau

Anaël Labranche

Élie Dumont

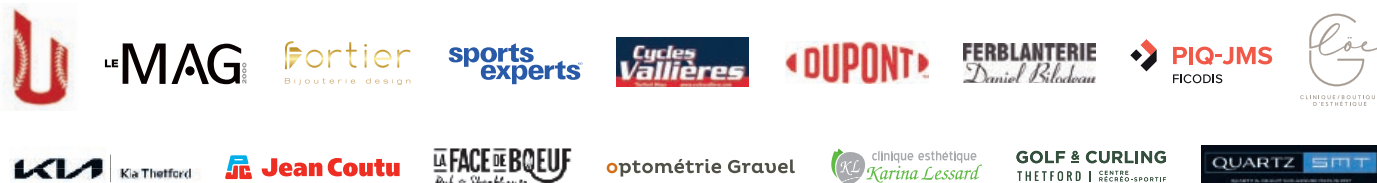
Absent sur la photo : Jacob Rodrigue

QUOI ENCAN CRIÉ
OÙ MAISON DE LA CULTURE
QUAND DIMANCHE 31 MAI 2026
HEURE DÉBUT À 14H00

Merci de nous encourager dans notre projet scolaire et de permettre à la maison de venir en aide aux femmes.

Nous vous attendons en grand nombre

MERCI AUX GÉNÉREUX DONATEURS:



Planifier la relève d'une entreprise familiale

Le transfert d'une entreprise est l'une des étapes les plus déterminantes dans la vie d'un entrepreneur. Qu'il soit planifié ou subi, il représente bien plus qu'une simple transaction : il s'agit d'un passage de flambeau qui touche la valeur accumulée au fil des années, la pérennité de l'entreprise et, surtout, les personnes qui y sont attachées. Lorsqu'il s'agit d'une entreprise familiale, les enjeux sont encore plus complexes, car les relations personnelles s'ajoutent aux considérations financières et opérationnelles.

Une planification rigoureuse est essentielle pour assurer une transition réussie. Trop souvent, le transfert est repoussé, faute de temps ou parce qu'il est difficile d'envisager l'après. Pourtant, une préparation hâtive permet d'optimiser la structure fiscale, de clarifier les objectifs du cédant et de sécuriser l'avenir financier de toutes les parties. Elle offre également l'occasion d'identifier et de préparer la relève, qu'il s'agisse d'un membre de la famille ou d'un successeur externe.

Dans le cadre d'un transfert familial, la dimension humaine est centrale. Il est fréquent que les attentes diffèrent entre la génération qui quitte et celle qui reprend. Le fondateur peut avoir de la difficulté à lâcher prise, tandis que le repreneur souhaite souvent imprimer sa propre vision. À cela s'ajoutent parfois des enjeux d'équité entre les enfants impliqués dans l'entreprise et ceux qui ne le sont pas. Une communication ouverte, accompagnée par des professionnels expérimentés, permet de réduire les tensions et de préserver l'harmonie familiale.

Sur le plan financier, le défi consiste à trouver un équilibre entre la sécurité financière du cédant et la capacité de la relève à financer la reprise sans fragiliser l'entreprise. Les outils à disposition sont nombreux : gel successoral, réorganisation corporative, financement graduel ou transfert progressif des responsabilités. Une approche personnalisée est indispensable pour aligner la stratégie de transfert

sur la réalité de l'entreprise et les objectifs à long terme de la famille.

Ayant moi-même repris l'entreprise familiale il y a plus de dix ans, je comprends concrètement les défis que vivent autant les cédants que les repreneurs. Cette expérience me permet d'accompagner mes clients avec empathie et pragmatisme, afin de favoriser une transmission harmonieuse, structurée et durable, au bénéfice de la famille et de l'entreprise. N'hésitez pas à nous contacter pour discuter de votre projet de transfert et en apprendre davantage sur notre offre d'accompagnement personnalisé.

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

VOTRE BIEN-ÊTRE FINANCIER

- TRANSFERT D'ENTREPRISE
- Retraite
- Placement
- Don et philanthropie
- Transfert intergénération
- Optimisation du patrimoine
- Fiscalité
- Gestion du risque

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

Accueillir, c'est bâtir

Il y a les événements qui divertissent, ceux qui font rire ou pleurer, mais il y a aussi ceux qui ont une signification bien particulière. C'est le cas de la Fête des citoyens qui aura lieu le 30 mai prochain sur le site du KB3. Par son objectif de rassembler, elle rappelle que l'esprit de communauté se cultive mieux quand il est vivant, visible et ouvert.

BIENVENUE À THETFORD

L'événement s'adresse évidemment à toute la population, mais il représente aussi une porte d'entrée vraiment intéressante pour celles et ceux qui viennent de s'installer chez nous. On parle souvent d'attractivité, de main-d'œuvre, de vitalité, pourtant, l'intégration commence rarement par un formulaire ou un entretien d'embauche. Elle commence par un sourire, une conversation, une invitation. C'est exactement dans cette optique que la Ville organise cette activité, elle souhaite poser un geste concret et transmettre un message important : à Thetford, on célèbre votre arrivée et on crée des occasions pour vous faire sentir à votre place.

Pour y arriver, chaque personne a un rôle à

jouer puisque les petites attentions du voisin, du commerçant, des collègues de travail ou du patron font une grande différence. Elles transforment une ville en milieu de vie et un nouveau résident en citoyen engagé.

AU PROGRAMME

La Fête des citoyens est justement un prétexte parfait pour provoquer ces rencontres simples. Au programme : animateurs, chansonniers, maquilleurs pour enfants, jeux gonflables, activités pour tous les âges, œuvre collective à créer ensemble, etc. De plus, l'accès à l'observatoire du KB3 et la barbe à papa sont offerts gratuitement. Des hot-dogs et des breuvages sont aussi vendus sur place. Finalement, vous pourrez discuter avec des représentants des services municipaux et rencontrer plusieurs intervenants.

Les personnes qui le souhaitent pourront, dès 9 h, profiter d'un tour de ville en autobus animé par le maire de Thetford, monsieur Marc-Alexandre Brousseau. Les inscriptions sont obligatoires à infos@villethetford.ca

Pour une personne nouvellement établie, le

moment est tout indiqué pour commencer à s'enraciner. Pour les résidents de longue date, c'est l'occasion de profiter d'un agréable moment en famille ou entre amis. Pour tous, c'est une journée agréable et enrichissante.

Nous attendons toute la population le 30 mai prochain de 10 h à 16 h sur le site du KB3. En cas de mauvais temps, des alternatives seront proposées. L'information à cet effet sera diffusée sur la page Facebook de la Ville ainsi que sur le site villethetford.ca.

Au plaisir de célébrer ensemble ce qui nous unit : être Thetfordois(es)!



Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



LE SPÉCIALISTE

EN PRODUITS DE CARROSSERIE ET D'ENTRETIEN

DEPUIS 1972



Shampooing
à moteur



Nettoyant
pour pare-brise



Produits d'entretien
pour l'intérieur



Produits
pour les pneus



Savon, cire,
lustreur



Peinture d'auto
en aérosol



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

PPG **Custeau**
Peinture Inc.



Loto Québec PRÉSENTE

FESTIVAL PROMUTUEL DE LA RELEVÉ

DE THETFORD — DU 20 AU 22 AOÛT 2026

PASSEPORT 3 SOIRS

50\$ PRÉVENTE

60\$ APRÈS LE 13 AOÛT

Taxes et frais de service inclus.

BILLETTERIE ET PROGRAMMATION
INFORELEVÉ.CA

KAÏN

LES GARS DU NORD

DAVID PINEAU

TOMY POULIN • SORRENE • FAMOUS • L'EXPÉDITION
BLINK-281 • THE VINYLs • ALCOHOLICA • JERRY TREMBLAY
DAYDREAM • LANGUE DE BOIS • LA PATENTE • ALICE BRO • BLOODSHOT BILL
PROJET Z • THE RUSTY SPURS • REDNECK PARTY BAND • AUDACIOUS
WINSLOW DANCERS • FRAGMATIK • DJ SKITTEL'ZZ • IRÈNE
COUPS DE CŒUR DE CÉGEPS EN SPECTACLE
COUPS DE CŒUR DE SECONDAIRE EN SPECTACLE
FINALISTES CONCOURS ÉMERCHANCE

Loto Québec PROMUTUEL ASSURANCE Thetford

laïc Québec Tim Hortons Desjardins BORALEX ROUTHIER Hydro Québec APPALACHES CANADA



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

Le Challenge Canada,
Une initiative de
Steve Poulin et
Jacques Deshaies

**Tu as le goût
de faire de la
course
automobile
à un coût
abordable, voici
ta chance !**



NISSAN Z



NISSAN SENTRA

CALENDRIER 2026

15-17 MAI

Victoria Day , Canadian
Tire MotorsportPark

29 AOÛT

Circuit ICAR

7-9 AOÛT

Grand Prix de
Trois-Rivières

4-6 SEPT.

Labour Day, Canadian
Tire Motorsport Park

Les épreuves de la série
Challenge Canada seront
présentées dès l'automne 2026
SUR LES ONDES DE *RDS*



JACQUES DESHAIES
JACQUESDESHAIES@GMAIL.COM

STEVE POULIN
SPOULIN@NISSANTHETFORD.CA

MERCI À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

LE **MAG**

FAST
WHEELS

YOKOHAMA

NISSAN

**NISSAN
THETFORD**



Venez vivre l'expérience

LE **MAG** 2000

17-18 octobre 2026

Centre communautaire d'Arthabaska
735, boul. des Bois-Francs S., Victoriaville

**VENEZ À LA RENCONTRE DES
ENTREPRISES DES TROIS RÉGIONS :
APPALACHES, BOIS-FRANCS/ÉRABLE
ET MAURICIE**

- 60 exposants
- Expérience unique
- Conférences inspirantes
- Tirages et concours
- Défilé de mode
- Dégustations
- Séances photos
- Ateliers

L'équipe du MAG
sera sur place pour
*vous faire vivre
toute une
expérience!*

AJOUTEZ À

VOTRE AGENDA

ENTRÉE

GRATUITE

Vous êtes une entreprise participant au MAG depuis les dernières années, vous aimeriez être présents et faire vivre VOTRE expérience? **COMMUNIQUEZ AVEC NOUS DÈS MAINTENANT.**

Stéphanie Perreault, directrice générale
STEPHANIE.PERREULT@MAG2000.CA
418 814-8172