

LE MAG 2000

Un vent de changement

POUR FAMILIPRIX

| Sabrina Sylvain

| Maxence Larochelle

| Pierre-Luc Lavoie

L'automne
NOUS INSPIRE

Spécial Habitation

Cahier Véhicules

Leah
PHOTOGRAPHE
Studio / Concept / Photo

 **familiprix**

 **GraphiKa**
DESIGN GRAPHIQUE

Votre projet
M'INTÉRESSE.

DES GENS D'ICI. DES PROJETS D'ICI.



L'IMMOBILIER, C'EST MON MÉTIER.

CHAUDIÈRE-APPALACHES, C'EST CHEZ MOI.

« Depuis 23 ans en immobilier, on se connaît. Et surtout, j'ai le temps de m'occuper de vous. J'ai eu le privilège d'accompagner de nombreuses familles, propriétaires et investisseurs dans leurs projets. Pour moi, chaque transaction est importante, et ce qui compte avant tout, c'est de prendre le temps de vous accompagner à chaque étape. »

FIER DE REDONNER À NOTRE RÉGION.

PLUS
DE **250 000 \$**
— AMASSÉS AU TOTAL —

Fière partenaire de
enfant soleil

François Gagné
COURTIER IMMOBILIER

418 332-5595
francois.gagne@remax-quebec.com
FRANCOISGAGNE.COM

REMAX
Québec

RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL
ANALYSE/STRATÉGIE
DE MARCHÉ
ACCOMPAGNEMENT

Intégrateur technologique

WISERA

Vous bâtissez des projets.
**Nous bâtissons
vos opérations.**

Wisera connecte votre équipe, vos processus et vos technologies dans un système de gestion sur mesure, propulsé par monday.com, des intégrations et l'IA.

Parlons de vos opérations.

info@wisera.ca · www.wisera.ca



RAPHAËL
GAGNÉ
Président de Wisera

Ils nous font confiance

SYSCOMAX

**LAPOINTE
IMMOBILIER**

**GROUPE
PETRA**

Montréal

VF HABITATIONS

**Corn Belt
Power Cooperative**
A Touchstone Energy Cooperative



MOT DE LA DIRECTRICE

L'AUTOMNE.

J'AIME L'AUTOMNE. C'EST MA SAISON PRÉFÉRÉE.

Quand arrive la rentrée, il y a ce petit quelque chose qui s'installe tranquillement. Le soleil nous quitte plus rapidement en fin de journée. Tout semble vouloir ralentir. Dans toute la splendeur du décor des montagnes, il y a aussi ce changement d'air qui semble plus pur tout à coup. J'aime me remplir les poumons comme si je pouvais en faire une réserve avant les jours plus froids. On rentre après une longue marche, le bout du nez froid. Juste assez pour avoir envie d'un bon chocolat chaud ou d'une tisane, emmitoufflé dans une doudou. J'aime l'automne, c'est ma saison préférée.

Je regarde la nature comme je regarde ma propre vie. Saisir le beau quand il y est. Rien ne dure. Les feuilles nous donnent un spectacle magnifique avec leurs différentes couleurs, mais elles finissent par tomber. Certains les utilisent comme engrais pour faire naître ensuite d'autres merveilles. C'est alors que le cycle recommence, et la force de la nature nous permet de revivre, saison après saison, la renaissance. C'est la même chose pour nous. Laisser ce qui n'est plus pour faire vivre quelque chose de nouveau et qui nous conduit au merveilleux.

Nous ne doutons pas qu'au printemps les bourgeons réapparaîtront pour laisser place à de magnifiques fleurs. Gardons la foi, ayons confiance dans le processus de la vie comme on le fait avec la nature. L'automne nous emmène tranquillement vers la saison plus froide, mais aussi vers le dernier trimestre de l'année. Certains sont à bout de souffle, d'autres n'ont pas vu les mois défiler. Pour ma part, je constate que j'ai appris de nouvelles leçons. J'ai grandi et j'ai rencontré de nouvelles

personnes qui ont maintenant une place importante dans mon cœur. Je réalise que le temps file à la vitesse de l'éclair et que nous n'avons pas de temps à perdre. Je n'ai plus de temps à perdre. Ces trois mois s'annoncent mouvementés, mais l'automne me ramène au calme et à la douceur. Il rappelle l'importance de prendre le temps, de ne pas perdre de vue l'essentiel : prendre soin de nous chaque jour.

J'ai décidé de vivre ma vie pleinement et d'ouvrir grand les bras pour accueillir les cadeaux de la vie. Je profite de cette saison comme un moment pour rentrer à la maison. Préparer le cocon pour l'hiver. J'attends le moment de revêtir mes lainages, enfiler mes bas chauds, avec hâte. Je suis une créatrice d'ambiance : j'aime la chaleur du foyer, les pièces illuminées de chandelles et les moments collés avec les miens.

L'AUTOMNE EST MA SAISON PRÉFÉRÉE.

Stéphanie
KK

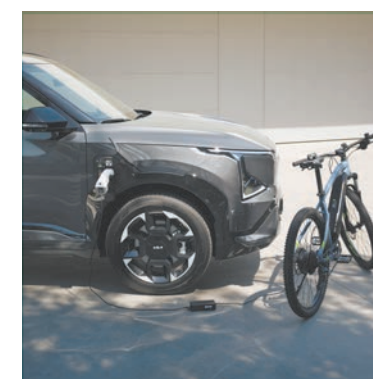
Le Kia EV5

Dites allô au nouveau VUS familial canadien.



Du mouvement vient l'inspiration

Obtenez votre EV5 dès aujourd'hui



100% électrique - Recharge bidirectionnelle livrable.



Traction intégrale livrable.



Intérieur spacieux.

« Venez faire l'essai de ce véhicule! »

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



Kia Thetford



L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



Karell Faucher



Leah Morin



Claudia Blanchette



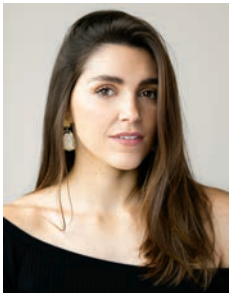
Marilou Bourassa



Josée Cloutier



Mélanie Bibeau



Frédérique Binet



Gaetan Fortin

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

Claudia Blanchette

RÉDACTION

Marilou Bourassa

Josée Cloutier

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

- 12 Conseils beauté créés par Mélanie & Marily
- 13 Les exosomes : une nouvelle approche en santé capillaire et perte de cheveux
- 14 La spiritualité, c'est quoi et ça apporte quoi ?
- 15 Le monde des soins esthétiques de la peau change - Régénération et science redéfinissent les soins
- 16 Air-Go Walker : une marchette pensée pour bouger... et faire une pause
- 17 La vaccination contre la grippe en 2026

SPÉCIAL HABITATION

- 22 Nathalie Grondin : une inspectrice en bâtiment pas comme les autres
- 24 La préautorisation hypothécaire : la première étape vers un projet immobilier réussi
- 26 Quand la forêt nous parle des enfants

SPÉCIAL VÉHICULES

- 28 Pneus et conduite automnale : mieux vaut se préparer avant les premiers froids
- 30 Premiers gels : adaptez votre conduite avant que l'hiver ne s'installe

ART DE VIVRE

- 34 L'automne, le moment idéal pour adopter le bac brun
- 35 Faut-il absolument rembourser son hypothèque avant la retraite ?



CAROLINE GUAY
Clinique Médico-Esthétique

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

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

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

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.

418 333-1929

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

11 ANS
d'expérience



*Prévoyez et planifiez
vos volontés funéraires
dès aujourd'hui.*

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



MAISON
FUNÉRAIRE
DE L'AMIANTE

Éternellement dévouée

FAMILIPRIX PIERRE-LUC LAVOIE,
SABRINA SYLVAIN ET MAXENCE LAROCHELLE :
**UNE PREMIÈRE ANNÉE BIEN REMPLIE
POUR TROIS JEUNES PROPRIÉTAIRES**



Crédit photo : Leah Morin

Il y a un an, Sabrina Sylvain, Pierre-Luc Lavoie et Maxence Larochelle devenaient propriétaires de la pharmacie Familiprix rue Notre-Dame, à Thetford Mines. La première année a été riche en apprentissages et en défis. Et la prochaine s'annonce tout aussi mouvementée.

Devenir propriétaires les a rapidement plongés dans une nouvelle réalité : jongler entre le rôle de pharmacien et celui de gestionnaire. En plus de s'occuper des clients, il faut maintenant penser aux ressources humaines, aux opérations, aux inventaires, à la comptabilité et à toutes les décisions qui viennent avec la gestion d'une entreprise. Des responsabilités qui n'étaient pas abordées en profondeur dans la formation universitaire en pharmacie que tous ont suivie à l'Université Laval.

« On a dû sortir de notre zone de confort. On reste des pharmaciens, mais on doit aussi apprendre à gérer une entreprise et une équipe », souligne Sabrina Sylvain.

Leur arrivée comme propriétaires s'est toutefois faite avec un avantage important : l'équipe déjà en place et bien connue de la population est demeurée. Aujourd'hui, entre 25 et 30 employés travaillent à la pharmacie, qui accueille également des stagiaires. Pour les propriétaires, cette continuité a permis de préserver la proximité avec les clients. L'écoute et l'empathie font aussi partie de leur approche.

« On connaît nos gens et leur réalité. Pour certains, la pharmacie est même la première porte d'entrée quand ils ont une question ou un problème de santé. Plusieurs n'ont pas de médecin de famille », explique Sabrina.

La prochaine étape sera le déménagement, prévu en janvier 2027, au Complexe santé des Appalaches, sur la rue Notre-Dame Est. Ce nouveau complexe regroupera plusieurs professionnels de la santé, dont deux groupes de médecine familiale (GMF) ainsi que des services d'audiologie, de podiatrie et de physiothérapie.

La pharmacie disposera de locaux plus grands, avec notamment un laboratoire modernisé, davantage de salles de consultation fermées, plus d'espaces de travail ainsi qu'une offre de produits élargie. Un espace consacré à l'autonomie sera aussi aménagé, avec des équipements et des conseils pour les personnes ayant des besoins liés à la mobilité. « Le déménagement se fera sans interruption de service pour la clientèle », assure Sabrina.

D'autres changements dans leur pratique sont aussi prévus avec l'entrée en vigueur, le 9 décembre prochain, de nouvelles dispositions qui élargiront les responsabilités des pharmaciens. Ces changements représenteront une autre occasion d'offrir davantage de services directement à la population et de poursuivre le développement de la pharmacie.

Après une première année à apprivoiser leur nouveau rôle, les trois pharmaciens abordent donc la suite avec un objectif précis : profiter du nouvel emplacement pour avoir une pharmacie mieux outillée, qui permettra de collaborer avec les autres professionnels du complexe. Ainsi, ils profiteront de leurs nouveaux espaces et de l'évolution de leur profession pour mieux accompagner la clientèle.



**PIERRE-LUC LAVOIE, SABRINA SYLVAIN
ET MAXENCE LAROCHELLE**
THETFORD MINES

Beauté/Santé,
STYLE & CIE



MANNEQUINS
Sabrina Sylvain,
Maxence Larochelle et
Pierre-Luc Lavoie,
propriétaires
Familiprix, Thetford

COIFFURE
Frédérique Binet, La Suite

LIEU
Complexe Santé Kingsville

DIRECTION ARTISTIQUE
Stéphanie Perreault

PHOTO
Leah Morin,
Leah Photographe

NOUVELLE SUCCURSALE DÈS JANVIER 2027
Complexe santé des Appalaches - 1351, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines

1492, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines | **418 338-8554**



Conseils BEAUTÉ

CRÉÉS PAR MÉLANIE & MARILY



GLAM ET MAGIE

DES FÊTES CHEZ

JEAN COUTU

LE TEMPS DES FÊTES
SEMBLE ENCORE LOIN,
MAIS IL ARRIVERA PLUS
VITE QU'ON LE PENSE !

Nous avons pour vous un événement pour préparer votre peau et votre plus beau maquillage pour les soirées festives qui sont à nos portes.

Nous avons la chance de recevoir l'artiste maquilleur national de Watier, David Vincent.

Il viendra partager avec nous ses trucs, ses astuces et ses conseils pour créer un maquillage des fêtes lumineux, élégant et facile à reproduire.

Nous vous invitons à une conférence beauté Watier pour peaufiner votre look le 19 novembre prochain, à 11 h ou à 14 h.

Surprises, retouches beauté, plaisir assuré !

PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC
NOUS AU 418 335-2901 POSTE 3

Mélanie Marily
xoxo

WATIER

GLAM ET MAGIE DES FÊTES
CHEZ JEAN COUTU



Découvrez les tendances maquillage, les soins et les précieux conseils de **David Vincent**, artiste maquilleur national chez Watier, lors d'une conférence beauté exclusive!
Places limitées! Réservez rapidement!

19 novembre
11h à 13h30
ou
14h à 16h30

418 335-2901 #3
718, boulevard Frontenac Est

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

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

| BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE |

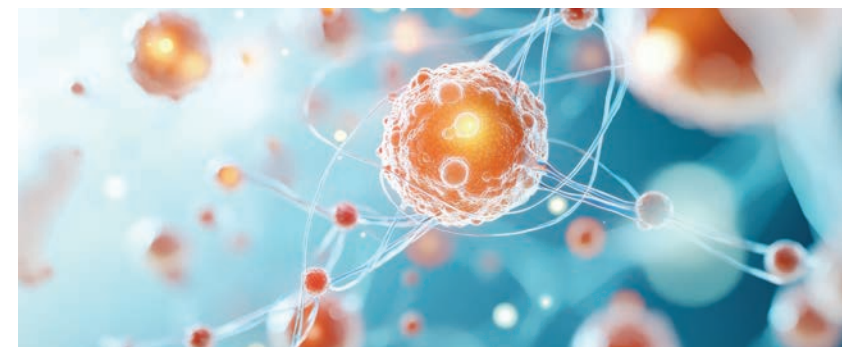
Les exosomes :

UNE NOUVELLE APPROCHE EN SANTÉ CAPILLAIRE ET PERTE DE CHEVEUX

Les exosomes suscitent actuellement un grand intérêt dans le domaine de la médecine régénérative, notamment pour la prise en charge de certaines formes de perte de cheveux. Bien que la recherche soit en pleine évolution, ils représentent une avenue prometteuse qui fait l'objet de nombreuses études.

Les exosomes sont de minuscules vésicules naturellement produites par les cellules. Ils transportent différents messages biologiques qui participent à la communication entre les cellules ainsi qu'aux mécanismes de réparation des tissus.

L'une des propriétés les plus étudiées des exosomes est leur capacité à moduler l'inflammation. Dans certaines formes de perte de cheveux, une inflammation persistante du cuir chevelu pourrait contri-



buer à perturber le cycle normal du follicule pileux. En créant un environnement plus favorable autour du follicule, les exosomes pourraient soutenir les mécanismes naturels de réparation et de régénération.

Il est toutefois important de préciser que les exosomes ne constituent pas un trai-

tement universel. Leur pertinence dépend de la cause de la perte de cheveux, de l'état du follicule et de l'évaluation clinique de chaque personne.

Dre Cindy Bouchard
Glœ



UNE NOUVELLE SOLUTION à la perte de cheveux

CONSULTATIONS
GRATUITES POUR
L'AUTOMNE



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

Venez nous rencontrer
à la Clinique-Boutique Glœ

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



Kim
Mc Crea

Chanel
Couturier

Glœ
CLINIQUE/BOUTIQUE
D'ESTHÉTIQUE

La spiritualité, C'EST QUOI ET ÇA APPORTE QUOI ?

Quand on entend le mot spiritualité, chacun peut avoir des images très différentes qui lui viennent en tête : méditation, cartes, médiumnité, énergie, intuition, rituels, tarot, etc. Pour certaines personnes, ça semble plutôt mystérieux, voire un peu loin de leur réalité.

La spiritualité n'a pas besoin d'entrer dans une case précise. Elle est unique pour chaque individu.

Pour moi, la spiritualité est d'abord une façon de se connecter à quelque chose de plus grand que soi. Ce quelque chose peut prendre différentes formes selon nos croyances et notre ressenti : l'Univers, nos guides, la nature, notre intuition, une énergie, une force supérieure ou simplement une dimension plus profonde de notre expérience humaine.

Il n'existe donc pas une seule façon d'être spirituel.

Certaines personnes tirent des cartes chaque matin, d'autres vont marcher seules en forêt, observer les cycles lunaires, écouter une méditation ou prendre quelques minutes pour se déposer dans le silence. Certaines vont avoir une pratique très présente dans leur quotidien, alors que pour d'autres, la spiritualité va surtout se manifester dans certains moments précis de leur vie.

Et aucune de ces façons n'est plus spiri-

tuelle qu'une autre.

CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE LA SPIRITUALITÉ PEUT RÉELLEMENT APPORTER ?

Je crois qu'elle peut nous permettre de donner un sens à ce que nous vivons, parce qu'au-delà de nos besoins matériels, je crois que nous cherchons tous, d'une façon ou d'une autre, à comprendre ce que nous faisons ici et pourquoi nous vivons certaines épreuves. La spiritualité peut aussi apporter une forme d'apaisement. Non pas parce qu'elle fait disparaître les difficultés, mais parce qu'elle peut changer la façon dont on les traverse. Elle nous invite parfois à accepter de ne pas tout comprendre immédiatement, à écouter davantage ce qui se passe en nous et à laisser une place à l'inconnu.

La spiritualité ne nous demande pas de croire plus fort en quelque chose de plus grand que soi. Elle nous invite surtout à être curieux, à explorer, à questionner et à observer ce qui résonne pour nous, sans avoir besoin d'adopter toutes les croyances qui existent autour de celle-ci.

Finalement, la spiritualité n'est pas quelque chose que l'on doit apprendre à pratiquer correctement. C'est quelque chose que l'on peut apprendre à découvrir, d'une façon qui vibre profondément pour nous.



Valérie Riendeau-Parent
Accompagnante



ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE POUR FEMMES

- Tirage de cartes de guidance
- Régulation du système nerveux
- Reprogrammation du subconscient
- Retraites pour femmes au Québec et à l'étranger

VALÉRIE RIENDEAU-PARENT

valerieparentmentore@hotmail.com | valerieriendeauparent.com



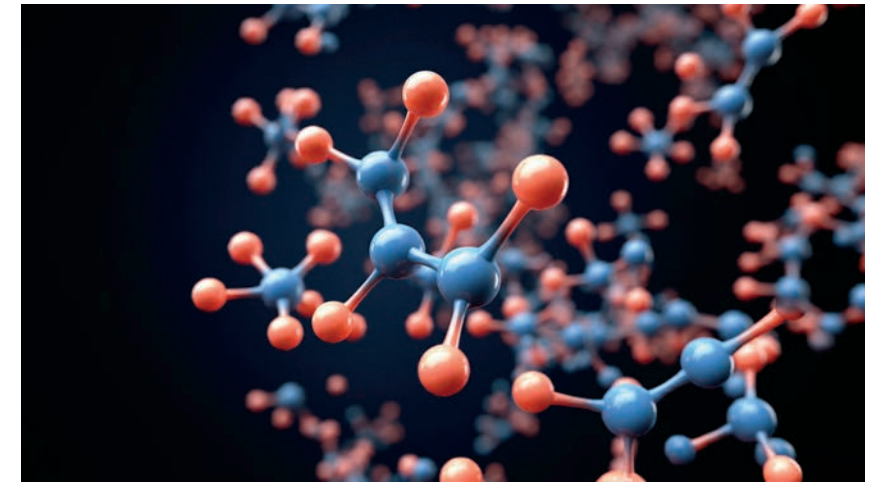
VR
VALÉRIE
RIENDEAU-PARENT

LE MONDE DES SOINS ESTHÉTIQUES DE LA PEAU CHANGE Régénération et science redéfinissent les soins

À l'approche de 2027, on quitte l'ère des soins anti-âge réactifs, qui cherchent à corriger les signes visibles, et on entre dans l'ère des soins pro-âge, qui ont pour but la longévité cutanée, en préservant sa santé et sa fonction. La peau n'est plus seulement à corriger : elle est à régénérer. Et vous, chères clientes et chers clients, êtes de plus en plus informés et curieux, à mon plus grand plaisir !

Dans un article précédent, je vous ai expliqué le rôle des exosomes dans le maintien du bon fonctionnement de la peau. Ces petits messagers, libérés par nos cellules afin de communiquer entre elles, transportent protéines, facteurs de croissance et matériel génétique afin de participer à la réparation des tissus.

Aujourd'hui, je vous informe sur le rôle du NAD⁺ dans le maintien de la santé de notre peau. Le NAD⁺ (Nicotinamide Adenine Dinucleotide) est une coenzyme essentielle à la production d'énergie, à la réparation de l'ADN et à l'activation des sirtuines, ces protéines associées à la longévité cellulaire. Comme son niveau décline avec l'âge, la recherche en cosmétologie s'intéresse aux petites molécules qui pénètrent à l'intérieur de la peau et se convertissent naturellement en NAD⁺. L'une de ces molécules est la niacinamide



(vitamine B3). C'est un ingrédient actif populaire et très étudié, stable et accessible en cosmétique. Il renforce la barrière cutanée, réduit les rougeurs et permet la production du NAD⁺. Deux autres molécules très prometteuses font leur apparition dans les sérums et crèmes visant à dynamiser la peau : le NMN (nicotinamide mononucléotide), qui stimule le renouvellement cellulaire et le NR (riboside de nicotinamide), une autre forme de vitamine B utilisée pour alimenter les cellules en coenzymes de longévité.

Il est donc possible d'intégrer à notre rou-

tine beauté des produits très efficaces qui ont un réel impact dans le fonctionnement de notre peau sans pour autant que ce soit long et compliqué. Si vous êtes intéressés à dynamiser votre routine beauté et à démêler le vrai du faux dans tout ce que vous entendez au sujet des soins de la peau, prenez rendez-vous pour une consultation gratuite. Il me fera plaisir de vous guider !

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



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

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

IPL > Photofacial > BBL HERO : photorajeunissement

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

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

102, rue Lacerte
Thetford Mines
418 332-4212
Suivez-moi sur

KL clinique esthétique
Karina Lessard

RD COSMETIC

BIOELEMENTS
SOINS PROFESSIONNELS DE LA PEAU

COLLIN

COOLA

Air-Go Walker : une marchette pensée pour bouger... et faire une pause

Et si une marchette pouvait vous accompagner partout, tout en vous offrant un endroit confortable pour vous asseoir lorsque vous avez besoin de reprendre votre souffle ? C'est l'une des grandes particularités de la nouvelle Air-Go Walker.

Contrairement à une marchette traditionnelle, qui sert principalement d'aide à la marche, l'Air-Go Walker est une marchette à roues et skis munie d'un siège, pensée pour les personnes qui souhaitent conserver leur mobilité tout en ayant la possibilité de faire une pause au moment où elles en ressentent le besoin.

MARCHER, S'ARRÊTER, SE REPOSER

C'est probablement l'une des caractéristiques les plus intéressantes de cette marchette. Lorsqu'une promenade devient fatigante, lorsqu'on fait la file ou simplement lorsqu'on souhaite prendre quelques minutes de repos, il est possible de s'asseoir directement sur le siège intégré. Avec une marchette traditionnelle, l'utilisateur bénéficie d'un appui pour marcher, mais ne dispose généralement pas d'un en-

droit intégré où s'asseoir. L'Air-Go Walker offre donc une liberté supplémentaire : on peut continuer sa promenade en sachant qu'un siège est toujours à portée de main. Cette caractéristique peut faire une grande différence pour les personnes qui aiment sortir, magasiner, se promener ou participer à des activités, mais qui doivent parfois prendre des pauses au cours de leurs déplacements.

DES POIGNÉES REMBOURRÉES POUR PLUS DE CONFORT

Le confort a également été pensé jusque dans les détails. Les poignées d'appui sont rembourrées, procurant une surface plus douce et agréable pour les mains. C'est particulièrement intéressant pour les personnes ayant les mains sensibles, fragiles ou douloureuses. L'appui devient ainsi plus confortable, notamment lors d'une utilisation prolongée.

UNE AIDE À LA MOBILITÉ ADAPTÉE AU QUOTIDIEN

L'Air-Go Walker combine donc plusieurs fonctions dans un même appareil : un sup-

port pour marcher, des roues et des skis pour faciliter les déplacements de manière fluide et un siège permettant de se reposer.

Avec une capacité de support allant jusqu'à 300 lb, elle offre également un soutien adapté à une variété d'utilisateurs. Son design minimaliste et contemporain lui donne une allure moderne qui s'intègre naturellement au quotidien. Elle accompagne l'utilisateur dans ses déplacements tout en lui permettant de prendre une pause quand il le souhaite.

L'Air-Go Walker, c'est la liberté de marcher à son rythme... et la possibilité de s'asseoir lorsque les jambes ont besoin d'un petit répit.

Parce que préserver son autonomie, c'est aussi pouvoir sortir, bouger et profiter de ses activités sans avoir à renoncer au confort.

Marie-Charlyne Breton T.P.

Orthésiste-prothésiste
Clinique & Laboratoire
Orthopédiques des Appalaches



ORTHÈSE ORTHÉSISTE
PROTHÈSE PROTHÉSISTE

La vaccination

CONTRE LA GRIPPE EN 2026

Alors que la campagne annuelle de vaccination contre la grippe et la COVID-19 s'apprête à débuter au Québec, une nouveauté s'offre cet automne. Habituellement réservé aux milieux de soins fermés, comme les CHSLD, le vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS) s'ouvre désormais à la communauté. Grâce à un nouveau programme fédéral temporaire, la vaccination contre le VRS est maintenant entièrement gratuite pour les personnes de 75 ans et plus vivant à domicile ou dans une résidence privée pour aînés (RPA) de catégories 1 et 2. La question qui s'impose est la suivante : pourquoi se faire vacciner contre le VRS ?

Le VRS est un virus respiratoire extrêmement fréquent et contagieux particulièrement en automne et en hiver. Si ses symp-

tômes s'apparentent à un simple rhume chez les adultes en bonne santé, il représente une menace sévère pour les aînés.

Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit naturellement (un phénomène appelé immunosénescence), et les poumons deviennent moins résilients. Chez les personnes de 75 ans et plus, une population particulièrement vulnérable, le virus descend facilement dans les voies respiratoires inférieures, provoquant des complications graves comme des pneumonies sévères, des détresses respiratoires et une déshydratation rapide. Pour les aînés souffrant déjà de maladies chroniques (cardiaques ou pulmonaires), le VRS agit comme un facteur de décompensation majeur.

Les vagues épidémiques hivernales de

VRS s'avèrent souvent aussi meurtrières que celles de la grippe chez les personnes âgées. Heureusement, les vaccins actuels offrent une excellente protection à long terme : une seule dose suffit à réduire de près de 80 % le risque d'hospitalisation, et son efficacité perdure pendant plusieurs saisons. Lors de la prise de votre rendez-vous, n'hésitez donc pas à le demander !

Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire



Réimaginé pour répondre aux besoins réels des patients

Le déambulateur Air-Go redéfinit la mobilité en offrant un confort, une facilité et une liberté qui vont au-delà des déambulateurs traditionnels.

Couleurs disponibles



AIR-GO™ WALKER

Le soutien d'un déambulateur et les avantages d'un rollator

PROMO

174,98\$

VALIDE JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2026.

219,98\$

418 335-3118

58, rue Notre-Dame Ouest
Theftford Mines
bonpiedbonoeil@cogocable.ca

Chaussures mode | Orthèses plantaires
Chaussures orthopédiques
(Femme 8 D EE - Homme jusqu'à 6E)
Aide à la vie quotidienne
Bas support (vêtements compressifs)



« VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À COEUR! »

Lundi au vendredi : 9h à 20h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 10h à 17h

Livraison GRATUITE en semaine : 9h à 17h

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



Alexandre Du Brule
Pharmacien propriétaire

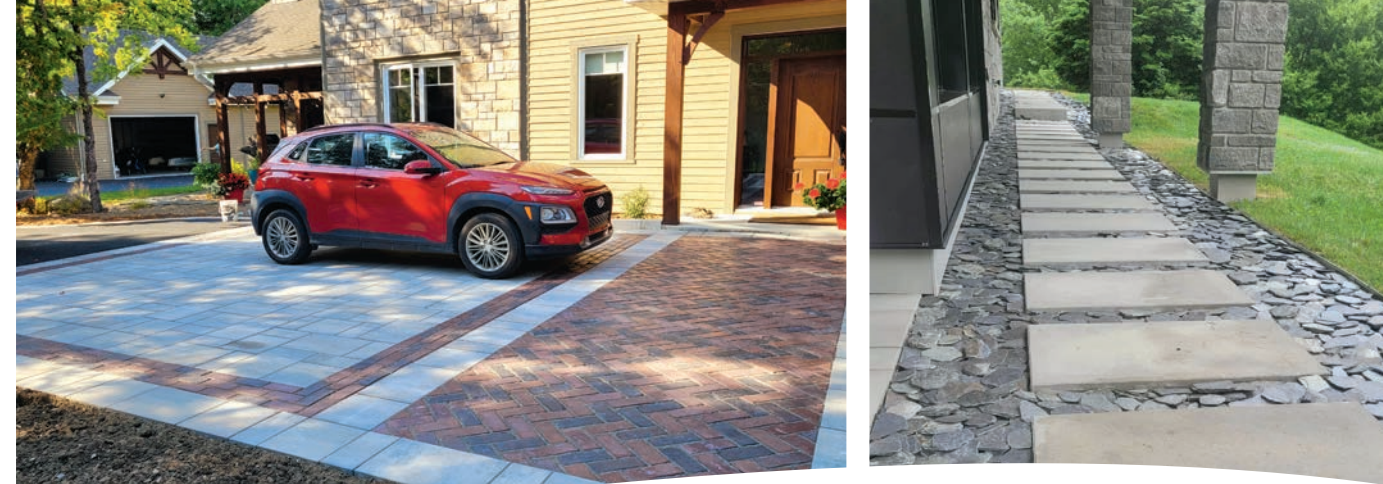
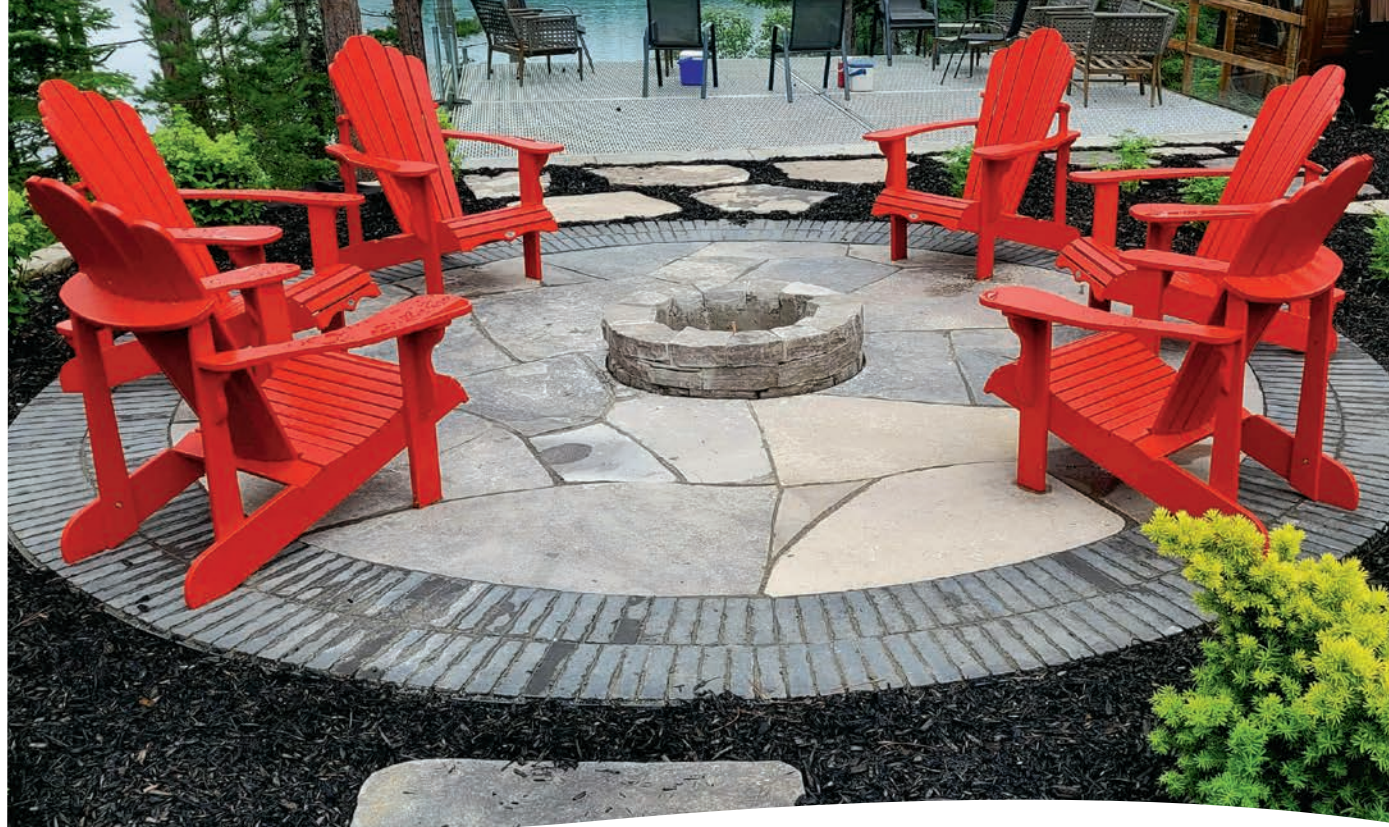
Affilié à





Spécial
HABITATION





Pour un paysage À VOTRE IMAGE

Plus de 25 ans d'expérience !



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

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



Nathalie Grondin :

UNE INSPECTRICE EN BÂTIMENT PAS COMME LES AUTRES

Dans un marché immobilier où les décisions se prennent vite et sous pression, certains professionnels sortent nettement du lot. Nathalie Grondin, inspectrice en bâtiment pour Inspec-Thor, en est une et elle ne passe pas inaperçue!

Son parcours, sa façon d'aborder l'inspection et la relation de confiance qu'elle développe avec ses clients la distinguent nettement des approches plus froides ou mécaniques.

Avec Nathalie, inspecter une maison, ce n'est pas seulement analyser un bâtiment : c'est comprendre ce qu'il représente pour ceux qui rêvent d'y vivre.

UN PARCOURS ATYPIQUE QUI FORGE UNE APPROCHE UNIQUE

Avant de devenir inspectrice en bâtiment, Nathalie a connu une carrière bien différente. Après plusieurs années de travail en usine, elle décide, à 45 ans, de s'offrir un nouveau départ : retourner aux études et se réorienter en inspection de bâtiment. Un virage assumé, réfléchi, et surtout réussi, puisqu'elle termine première de sa cohorte.

« À un moment donné, je manquais de défis. J'avais besoin de faire quelque chose pour moi », raconte-t-elle avec simplicité. Ce retour aux études et ce changement de cap sont loin d'être anodins : ils expliquent en grande partie sa rigueur, sa curiosité constante et son désir d'apprendre encore aujourd'hui.

« En inspection, l'apprentissage continu fait partie du métier. Il est essentiel de rester à jour sur les normes et les pratiques », affirme-t-elle. « Le jour où on pense qu'on sait tout, c'est là que ça devient risqué. »

UNE INSPECTRICE PROFONDÉMENT HUMAINE

Dès qu'on parle avec Nathalie, son côté profondément humain s'impose naturellement. Elle n'oublie jamais d'où elle vient et cela se ressent dans chacune de ses inspections.

Elle travaille majoritairement avec des pre-

miers acheteurs, souvent jeunes, parfois nerveux, presque toujours émotifs face à un achat aussi important qu'une maison. Nathalie prend alors le temps de vulgariser, d'expliquer, de rassurer... sans jamais édulcorer la réalité.

« Moi, je ne suis pas là pour décourager les gens, mais pour qu'ils sachent exactement dans quoi ils s'embarquent », résume-t-elle.

Son approche est nuancée : elle distingue ce qui est urgent de ce qui peut attendre, ce qui est critique de ce qui relève de l'entretien normal. Une façon de faire très appréciée de sa clientèle, qui se sent écoutée, respectée et outillée pour prendre une décision éclairée.

DIRE LES VRAIES AFFAIRES... AVEC HUMANITÉ

Nathalie n'est pas une inspectrice complaisante. Si un problème est majeur, elle le dira. Si une maison présente des risques trop importants pour un acheteur, elle n'hésite pas à le nommer clairement.

« Si ma bouche ne le dit pas, ma face va te le dire », lance-t-elle en riant, fidèle à son franc parler légendaire.

Cette franchise, loin de lui nuire, renforce sa crédibilité. Les courtiers immobiliers comme les acheteurs savent qu'elle travaille avec intégrité, indépendance et rigueur.

Nathalie Grondin est une inspectrice rigoureuse, avec un franc-parler et beaucoup d'humour.

UNE INSPECTION QUI RESSEMBLE À LA VRAIE VIE

Sur le terrain, Nathalie observe tout. Vides sanitaires, greniers, recoins difficiles d'accès : rien n'est laissé au hasard. Et quand son passage soulève poussière ou débris, notamment lors de l'ouverture d'une trappe de grenier, elle nettoie avant de quitter, par respect pour toutes les parties impliquées.

Son langage imagé, son humour bien dosé

et sa capacité à détendre l'atmosphère transforment souvent l'inspection en un moment plus léger, sans jamais en diminuer la portée.

« Une inspection, c'est stressant. Si je peux faire baisser un peu les épaules, j'ai déjà fait une partie de ma job. »

TOUJOURS PRÉSENTE, MÊME APRÈS L'INSPECTION

Pour Nathalie, le travail ne s'arrête pas à la remise du rapport d'inspection. Elle demeure disponible après coup pour répondre aux questions, rassurer ses clients ou fournir des explications supplémentaires au besoin.

Une philosophie simple guide sa pratique : « Si un client t'appelle, tu lui réponds. Sinon, il va aller chercher des réponses partout, sauf à la bonne place. »

Cette disponibilité, combinée à son expérience et à son réseau chez Inspec-Thor, contribue à la confiance durable qu'elle bâtit avec ses clients.

UNE INSPECTION QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Choisir Nathalie Grondin comme inspectrice, c'est opter pour une professionnelle engagée, humaine, passionnée et profondément ancrée dans la réalité de ses clients.

Dans un marché immobilier complexe, elle ne vend pas des illusions, elle offre de la clarté. Et c'est précisément ce qui fait toute la différence.

Pour prendre rendez-vous avec Nathalie Grondin, contactez-nous !

Nathalie Grondin
Les Services Inspec-Thor



UNE ÉQUIPE DE PROS POUR VOUS ACCOMPAGNER

- INSPECTION PRÉACHAT & PRÉVENTE
- MAISON ANCESTRALE
- INSPECTION DES TOITURES PAR DRONE
- RAPPORT COMPLET INFORMATISÉ
- PLUS DE 50 INSPECTEURS AU QUÉBEC



NATHALIE GRONDIN

Inspectrice en bâtiment certifiée
Franchisée, indépendante & autorisée
pour les Services Inspec-Thor



418 281-8467 | S.F. 1 866 617-8467
ngrondin@inspec-thor.com
INSPEC-THOR.COM



LES SERVICES
INSPEC-THOR
INSPECTEUR EN BÂTIMENT CERTIFIÉ

La préautorisation hypothécaire :

LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS UN PROJET IMMOBILIER RÉUSSI

Qu'il s'agisse de l'achat d'une propriété existante ou de la réalisation d'un projet de construction, la préautorisation hypothécaire constitue une étape préalable utile. Bien plus qu'une simple formalité, elle peut représenter le point de départ d'un projet d'acquisition et peut permettre de bâtir des bases solides favorisant sa réussite.

La préautorisation consiste à évaluer la capacité d'emprunt d'un acheteur en fonction de sa situation financière, de ses revenus, de ses dettes et de son historique de crédit. Cette démarche permet de déterminer le montant maximal qui pourrait être accordé pour un financement hypothécaire, offrant ainsi une vision claire et réaliste du budget disponible.

Dans le contexte de l'achat d'une propriété existante, la préautorisation aide

les acheteurs à cibler des propriétés qui correspondent réellement à leur capacité financière. En connaissant leur budget dès le départ, ils peuvent concentrer leurs recherches sur des options adaptées à leurs besoins et éviter les déceptions liées à des propriétés hors de portée. De plus, lorsqu'une offre d'achat est présentée, une préautorisation peut démontrer au vendeur le sérieux et la crédibilité de l'acheteur, ce qui peut représenter un avantage important dans un marché compétitif.

La préautorisation est aussi essentielle dans le cadre d'un projet de construction. Que ce soit pour faire construire une résidence neuve ou entreprendre un projet d'autoconstruction, il est nécessaire de connaître son pouvoir d'achat avant de planifier les différentes étapes du projet. Cette démarche permet d'évaluer la fai-

sabilité des travaux envisagés et d'éviter certaines problématiques.

Au-delà des chiffres, la préautorisation hypothécaire peut procurer une tranquillité d'esprit appréciable. Elle peut permettre d'amorcer un projet immobilier avec confiance, de mieux planifier les prochaines étapes et de prendre des décisions éclairées. En somme, qu'il s'agisse d'acheter ou de construire, la préautorisation hypothécaire est souvent considérée comme la première pierre d'un projet réussi. En obtenant cette confirmation financière dès le départ, les acheteurs se donnent la chance de concrétiser leurs ambitions de façon efficace, sereine et bien planifiée.

Audrey Turcotte
Représentante hypothécaire



« Ensemble, réalisons votre projet immobilier. »

• **Achat & refinancement**
(maison, condo, immeuble locatif, terrain)

• **Préautorisation hypothécaire**

418 222-4669 | audrey.a.tucotte@desjardins.com
[DESJARDINS.COM/AUDREY-TURCOTTE](https://desjardins.com/audrey-turcotte)

Audrey Turcotte
REPRÉSENTANTE HYPOTHÉCAIRE

Climchauffe inc.
Vente, service et installation

Une équipe jeune et dynamique
pour vous servir !
418 338-2002

Concessionnaire Agréé Participant de :
MITSUBISHI ELECTRIC
Chauffage et Climatisation

Mieux vivre avec une thermopompe | Une chaleur douce et confortable



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

R-454B

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'installées et enregistrées 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.

Quand la forêt nous parle des enfants

L'automne est à nos portes. Avec ses couleurs, son air plus frais et ses paysages qui se transforment, c'est probablement l'un des plus beaux moments de l'année pour enfiler ses chaussures et aller marcher en forêt. On y va pour prendre l'air, ralentir un peu, admirer les couleurs ou simplement profiter du calme.

Lors de votre prochaine promenade, je vous propose toutefois de regarder la forêt autrement. Observez les arbres. Certains sont grands et solides, d'autres plus petits, courbés ou fragiles. Certains profitent d'un sol riche, d'eau en abondance et de toute la lumière nécessaire. D'autres doivent contourner une roche, étendre leurs racines beaucoup plus loin ou se battre pour quelques rayons de soleil. Dirions-nous d'un arbre qui pousse moins vite qu'il ne fait tout simplement « pas assez d'efforts » ?

Bien sûr que non.

Nous chercherions plutôt à comprendre ce qui se passe autour de lui. Ses racines ont-elles suffisamment d'espace ? Le sol est-il assez riche ? A-t-il accès à l'eau et à la lumière ? Quel obstacle a-t-il dû contourner pour continuer à grandir ?

Pour un enfant, c'est la même chose.

C'est le regard que porte la pédiatrie sociale en communauté. Devant un enfant qui vit des difficultés, nous ne regardons pas uniquement ses symptômes, ses comportements ou ses défis. Nous cherchons à comprendre l'environnement dans lequel il grandit. La précarité, l'isolement, l'anxiété, les traumatismes, les difficultés familiales ou scolaires et le manque d'accès aux ressources peuvent devenir autant de roches sur le chemin de ses racines. Et parfois, ces obstacles s'accumulent. Notre rôle n'est donc pas de demander à l'enfant de « pousser plus fort ». Il est de comprendre ce qui l'empêche de

grandir et d'agir avec lui, sa famille, l'école, les professionnels et la communauté.

Car aucun arbre ne pousse complètement seul. Il fait partie d'un écosystème. L'enfant aussi. En pédiatrie sociale, nous travaillons à créer autour de lui un filet de sécurité : des soins, de la stabilité, des ressources, des relations significatives et des personnes sur qui compter.

Alors, lors de votre prochaine marche en forêt, regardez ces arbres qui poussent chacun à leur manière. Ils nous rappellent peut-être une chose essentielle : notre rôle n'est pas de faire grandir tous les enfants de la même façon, mais de leur offrir les conditions dont chacun a besoin pour développer ses forces, trouver sa place et, ultimement, éclore.

Erik Christensen

Directeur général
Centre de pédiatrie sociale
des Appalaches



LE MAG SE DÉPLACE

CE NOUVEAU FORFAIT DISPONIBLE DÈS MAINTENANT INCLUT :

- ° 3h en entreprise - Tournages vidéos : visite des lieux & entrevues
- ° Montages et diffusion
- ° 4 courtes capsules pour les réseaux sociaux : Facebook, Instagram + entrevue complète sur YouTube

1698\$ + TXS

FORFAIT DISPONIBLE DANS NOS TROIS RÉGIONS :
APPALACHES, BOIS-FRANCS/ÉRABLE & MAURICIE

NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS ET NOTRE OBJECTIF RESTE TOUJOURS LE MÊME : METTRE L'HUMAIN DE L'AVANT ET FAIRE BRILLER VOTRE ENTREPRISE.

« Je me déplacerai personnellement dans vos entreprises pour une visite des lieux et pour faire des entrevues avec les différents intervenants afin de mettre de l'avant votre offre de services. »

STÉPHANIE PERREAU - Directrice générale

418 814-8172 - stephanie.perreault@mag2000.ca



Spécial VÉHICULES



Pneus et conduite automnale : MIEUX VAUT SE PRÉPARER AVANT LES PREMIERS FROIDS



À la mi-octobre, l'automne est bien installé. Les feuilles colorent encore le paysage, mais sur la route, la saison apporte aussi son lot de défis : pluie, chaussée froide, feuilles mouillées, brouillard et premières gelées. C'est donc le bon moment pour porter une attention particulière à un élément essentiel de la sécurité automobile : les pneus.

LE FROID CHANGE LA DONNE

On associe souvent les pneus d'hiver à la neige. Pourtant, la température joue elle aussi un rôle important. Selon la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), lorsque le mercure descend sous les 7 °C, la gomme des pneus d'été ou quatre saisons durcit et perd de son adhérence. Les pneus d'hiver, eux, sont conçus pour conserver leur souplesse par temps froid.

Voilà pourquoi il n'est pas nécessaire d'attendre la première grosse bordée de neige pour prendre rendez-vous. Au Québec, les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars inclusivement, mais la SAAQ recommande de les faire installer plus tôt lorsque les conditions le justifient. En octobre, mieux vaut donc surveiller la météo... et réserver son rendez-vous avant la cohue de novembre.

DES FEUILLES AUSSI GLISSANTES QU'ELLES SONT JOLIES

Un tapis de feuilles mouillées peut considérablement réduire l'adhérence des pneus. Ajoutez-y une pluie froide ou une mince couche de gel au petit matin, et les conditions peuvent changer rapidement. La SAAQ recommande d'ailleurs de se méfier des feuilles mortes et du gel automnal, deux éléments pouvant compromettre l'adhérence.

Sur une chaussée humide ou couverte de feuilles, ralentissez, augmentez la distance avec le véhicule qui vous précède et évitez autant que possible les freinages et changements de direction brusques.

UN PETIT EXAMEN DES PNEUS S'IMPOSE

L'automne est également un excellent moment pour vérifier l'état de ses pneus. Recherchez les fissures, coupures, déformations ou objets logés dans le caoutchouc. Vérifiez aussi l'usure de la bande de roulement : au Québec, la profondeur des rainures ne doit pas être inférieure à 1,6 mm (2/32 po).

Pour les pneus d'hiver, toutefois, attendre d'atteindre cette limite n'est pas une bonne stratégie. La SAAQ recom-

mande une profondeur d'au moins 4,8 mm (6/32 po) au moment de leur installation, afin de conserver une meilleure traction dans la neige.

Profitez-en également pour vérifier la pression. La bonne référence n'est pas le chiffre maximal inscrit sur le flanc du pneu, mais bien la pression recommandée par le constructeur du véhicule, généralement indiquée sur une étiquette dans l'ouverture de la portière du conducteur.

L'AUTOMNE, SAISON DE TRANSITION... ET DE PRÉVENTION

À la mi-octobre, l'hiver peut sembler encore loin. Pourtant, quelques matins sous zéro suffisent pour transformer les conditions routières. Faire inspecter ses pneus, planifier leur changement et adapter sa conduite aux feuilles, à la pluie et au gel permet d'aborder les prochaines semaines avec beaucoup plus de sécurité.

Bref, n'attendez pas la première tempête pour penser à vos pneus. Quand les températures commencent à chuter, votre voiture, elle, sait déjà que l'hiver approche.

Le tout nouveau Rogue Hybride 2027

Le plaisir de conduire électrique.
Sans compromis!



NISSAN
THETFORD

COMMANDEZ LE
MAINTENANT!



418 755-1545



NissanThetford.com



Fabriqu
é ici
hier.
Fabriqu
é ici
aujourd'hui.

LOCATION
À PARTIR DE
119\$
/SEM.
SUR LE CR-V TRANSPORT
HYBRIDE 2027

INCLUANT
BONI
10000
À LA LOCATION

AU TAUX DE
1,49%
INCLUANT RÉDUCTION DE TAUX
DE FIDÉLITÉ DE 0,5% POUR LES
PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES*

VALEUR AU DÉTAIL
À PARTIR DE
50 665\$
LOCATION 28 MOIS — 3 499\$ COMPTANT

FABRIQUÉ
AU CANADA*

TECHNOLOGIES
DE SÉCURITÉ
HONDA SENSING™

AWD
TRACTION
INTÉGRABLE
EN TEMPS RÉEL™

RECHARGE
SANS FIL

#1 CR-V HYBRIDE
Le véhicule hybride
le plus vendu au Canada*



THETFORD
HONDA

LOUEZ LE
MAINTENANT!



418 338-3558



ThetfordHonda.com

Nissan Thetford : 777, boulevard Frontenac Ouest | Thetford Honda : 2319, boulevard Frontenac Est

Premiers gels :

ADAPTEZ VOTRE CONDUITE AVANT QUE L'HIVER NE S'INSTALLE



À la mi-octobre, les journées peuvent encore être douces, mais les nuits et les matins deviennent rapidement plus froids. C'est une période de transition parfois trompeuse pour les automobilistes. La chaussée peut sembler parfaitement dégagée alors que certaines sections sont déjà glissantes. Avec l'arrivée des premiers gels, il est temps de reprendre quelques réflexes de conduite hivernale.

SURVEILLEZ LA TEMPÉRATURE... MAIS AUSSI LES CONDITIONS

Avant de prendre la route, particulièrement tôt le matin ou en soirée, prenez l'habitude de vérifier la température extérieure et les prévisions météorologiques. Lorsque le mercure s'approche du point de congélation, les conditions peuvent changer rapidement.

Une température de quelques degrés au-dessus de zéro ne signifie pas nécessairement que toute la chaussée est à la même température. Certaines surfaces peuvent être plus froides et favoriser la formation de glace.

Les journées d'automne créent d'ailleurs un scénario classique : pluie ou humidité durant la journée, puis chute rapide de la température après le coucher du soleil. L'eau présente sur la chaussée peut alors geler et créer des zones particulièrement glissantes.

ATTENTION À LA GLACE NOIRE

La glace noire est particulièrement dangereuse parce qu'elle est difficile à distinguer de l'asphalte mouillé. Une route qui semble simplement humide peut donc réserver une mauvaise surprise.

Redoublez de prudence sur les ponts et les viaducs, qui peuvent refroidir plus rapidement que les autres portions de la chaussée. Les secteurs ombragés, les courbes peu exposées au soleil et certaines routes bordées d'arbres méritent également une attention particulière.

Si la température avoisine 0 °C et que la chaussée semble brillante ou humide, mieux vaut considérer qu'elle pourrait être glissante.

RALENTIR AVANT D'EN AVOIR BESOIN

Lorsque les conditions deviennent incertaines, la meilleure stratégie demeure simple : réduire sa vitesse et augmenter la distance avec le véhicule qui vous précède.

Sur une chaussée froide ou glacée, les manœuvres brusques peuvent rapidement entraîner une perte d'adhérence. Accélérez progressivement, freinez en douceur et amorcez vos virages à une vitesse raisonnable. L'objectif est d'éviter les changements soudains de vitesse ou de direction.

Et si le véhicule commence à glisser ? Évitez les gestes brusques et regardez dans la direction où vous souhaitez aller. Les systèmes électroniques modernes peuvent aider à conserver le contrôle, mais ils ne peuvent pas créer de l'adhérence lorsque la chaussée est glacée.

LES FEUILLES MORTES AUSSI PEUVENT SURPRENDRE

La glace n'est pas le seul danger de l'automne. Les feuilles mouillées qui s'accumulent sur la chaussée peuvent réduire l'adhérence et parfois dissimuler des trous, des bordures ou d'autres obstacles.

Ajoutez à cela les journées plus courtes, la pluie, le brouillard et le soleil bas à l'horizon : l'automne exige davantage d'attention derrière le volant.

RETROUVER SES RÉFLEXES AVANT L'HIVER

Il n'est pas nécessaire d'attendre une tempête de neige pour adapter sa conduite. Dès les premiers gels, consultez la météo avant de partir, accordez-vous un peu plus de temps et adaptez votre vitesse aux conditions réelles de la route.

À cette période de l'année, quelques degrés peuvent faire toute la différence. Quand le mercure s'approche de zéro, conduisez comme si la prochaine portion de chaussée pouvait être glissante. Parce qu'en automne, le premier avertissement de l'hiver est parfois une route qui ne semble dangereuse qu'une fois qu'il est trop tard.

NOTRE NOUVELLE CONCESSION PREND FORME.

Ouverture début 2027



« Pendant les travaux, merci de rouler avec nous. C'est grâce à votre confiance qu'on continue d'avancer ! »



**Bronco
SPORT 2026**

0%
À L'ACHAT

fordthetford.com     

2335, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines | 418 335-9131



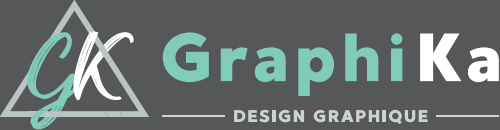
THETFORD



ENEZ ME
RENCONTRER AU
SALON DU MAG2000

17 & 18 OCTOBRE 2026

MA CRÉATIVITÉ. DEUX UNIVERS.



- ▲ LOGOS & IMAGE DE MARQUE
- ▲ MISE EN PAGE & DOCUMENTS
- ▲ PUBLICITÉ & MATÉRIEL PROMOTIONNEL
- ▲ GESTION DE RÉSEAUX SOCIAUX



- ▲ AGENDAS TO DO LIST
- ▲ CALENDRIERS AIMANTÉS
- ▲ AUTOCOLLANTS - CARTES - ETC.
- ▲ NOUVEAUX PRODUITS À VENIR



ENEZ DÉCOUVRIR MES CRÉATIONS ET DISCUTER DE VOS PROJETS AVEC MOI

ETSY.COM/SHOP/GRAPHIKADESIGN E 418 334-6883 | GRAPHIKA2018@GMAIL.COM f Bè in

Art de
VIVRE



L'automne, le moment idéal pour adopter le bac brun

L'automne, la saison des récoltes et des citrouilles, est le moment idéal de l'année pour vous mettre (ou vous remettre) au compost. Pourquoi ? Parce que la température joue en votre faveur.

Pas de mouches, pas d'odeurs, pas de vers : vous pouvez adopter des habitudes qui sont bénéfiques pour l'environnement sans désagréments. De plus, avec la collecte hebdomadaire qui se poursuit jusqu'en novembre, vous aurez tout le temps qu'il faut pour prendre le pli avant que l'hiver s'installe.

NE VISEZ PAS LA PERFECTION

Le compostage est un apprentissage qui se réalise par étapes. Inutile de vouloir tout faire dès le départ : commencez avec les choses simples.

Les épluchures. En cette saison, elles sont abondantes et faciles à trier : pelures de patates, épluchures de carottes et de courges, écorces de citrouilles, cœurs de pommes. Déposez-les dans votre petit bac de compostoir, dans un bol ou un seau à proximité de votre planche à découper. Quand il est

plein, transvidez-le dans le bac roulant brun.

Les papiers souillés. Une boîte de pizza dont le fond est gras, des essuie-tout usagés, un filtre à café, tout va directement au bac brun.

Les restes de table. Quand vous aurez bien assimilé les premières étapes, vous pourrez ajouter les restes de pâtes, de pain, les produits laitiers et même les viandes cuites. Nous vous conseillons d'envelopper les restes de viande et de poisson dans du papier journal pour éviter les odeurs et les insectes, un réflexe utile même en automne.

ÉVITEZ LES SACS EN PLASTIQUE

Le site de compostage situé à Thetford ne permet pas l'utilisation des sacs en plastique, même s'ils sont compostables ou biodégradables, en raison de leur long délai de dégradation. Les matières doivent être emballées avec des sacs de papier, du papier journal ou des essuie-tout.

ET L'HIVER, ON FAIT QUOI ?

L'hiver, on continue ! Bien que la collecte soit mensuelle, le froid est votre allié, puisque

les matières gelées ne produisent aucune odeur et n'attirent pas d'insectes. Le défi, c'est d'éviter que les matières deviennent un bloc de glace qui reste collé au fond du bac lors de la collecte. Comment faire ? Recouvrez le fond de votre bac de papier journal, d'un grand sac de papier, d'un morceau de carton plat ou de copeaux de bois. Le papier absorbe l'humidité et crée une barrière entre les matières et les parois gelées.

POURQUOI ÇA VAUT LA PEINE ?

Un seul bac brun peut dévier jusqu'à 250 kg de matières putrescibles de l'enfouissement chaque année. À Thetford Mines, les matières collectées sont transformées, puis utilisées pour revégétaliser les anciennes haldes minières de la région.

Pour connaître toutes les astuces du parfait « composteur », visitez le site Web de la Ville, sous l'onglet Environnement.

Caroline Poulin

Directrice des communications
Ville de Thetford



Faut-il absolument rembourser son hypothèque avant la retraite ?

Pendant longtemps, rembourser son prêt hypothécaire avant la retraite était considéré comme une étape incontournable de la planification financière. Pourtant, la réalité d'aujourd'hui est bien différente. Avec la forte hausse du prix des propriétés, l'augmentation du coût de la vie et l'achat d'une maison à un âge plus avancé, de plus en plus de Canadiens arrivent à la retraite avec un solde hypothécaire encore à payer. On parle maintenant d'un peu moins d'une personne sur trois se trouvant dans cette situation.

Est-ce forcément une mauvaise nouvelle ? Pas nécessairement.

La vraie question n'est pas de savoir si l'hypothèque sera complètement remboursée, mais plutôt si le revenu de retraite permettra d'assumer confortablement les versements tout en maintenant le mode de vie souhaité. Une personne disposant d'un revenu de retraite stable, d'une épargne suffisante et d'un bon patrimoine net peut très bien vivre avec une hypothèque résiduelle sans compromettre sa sécurité financière.

Il existe d'ailleurs certains avantages à conserver une hypothèque à la retraite. Plutôt que d'affecter toutes ses liquidités au remboursement accéléré de la dette, il peut être plus avantageux d'investir une partie de cet argent. Si les rendements des placements dépassent le coût de l'emprunt à long terme, le patrimoine global pourrait croître davantage. Cette stratégie nécessite toutefois une bonne tolérance au risque et une planification rigoureuse.

À l'inverse, le remboursement complet de l'hypothèque procure une tranquillité d'esprit difficile à quantifier. Plusieurs retraités apprécient la liberté de ne plus avoir de paiement mensuel important et la certitude de posséder leur résidence sans dette. Cette approche réduit également les besoins de revenus à la retraite et protège davantage contre les fluctuations des taux d'intérêt.

En somme, il n'existe pas de réponse universelle. Pour certains, rembourser l'hypothèque avant la retraite demeure l'objectif idéal. Pour d'autres, conserver une dette

gérable tout en maintenant des placements productifs peut représenter une stratégie tout aussi valable. L'important est d'intégrer cette réalité dans son plan financier afin de s'assurer que les revenus, les placements et les dépenses travaillent ensemble pour soutenir les objectifs de retraite.

En matière de retraite, la meilleure stratégie n'est pas nécessairement celle qui élimine toutes les dettes, mais celle qui permet de vivre la retraite souhaitée en toute confiance. Chaque situation est unique. Contactez-nous pour évaluer la stratégie la mieux adaptée à vos objectifs et à votre réalité financière.

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



60\$ SUGAR SAMMY Dimanche 18 oct. 20 h	48\$ STEVE HILL Samedi 24 oct. 20 h	40\$ RENÉ LAJOIE Vend. / Sam. 30-31 oct. 20 h	54\$ LAURENCE JALBERT Vendredi 6 nov. 20 h
--	---	---	--

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

France Laliberté, Adjointe administrative
Éric Faucher, B.A.A.¹⁻²⁻³⁻⁴
Maude Chartier, B.A.A.¹⁻²⁻³
Lévi Asselin¹⁻²⁻³

VOTRE BIEN-ÊTRE FINANCIER

- RETRAITE
- Fiscalité
- Placement
- Don et philanthropie
- Optimisation du patrimoine
- Gestion du risque
- Transfert d'entreprise
- Transfert intergénération

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



SAISON

2026-2027

**BILLET5
À L'ENTRÉE**
(ADMISSION
GÉNÉRALE)

Adultes (18 ans et plus) par partie **20\$**

Étudiants (12 à 18 ans) par partie **12\$**

Enfants (5 à 12 ans) par partie **5\$**

Les taxes
applicables
sont incluses
dans ces
prix.

JOUR	DATE	HEURE	VISITEUR	LOCAL
VENDREDI	16-10-2026	20 h 00	National de Québec	Assurancia de Thetford Mines
JEUDI	22-10-2026	20 h 00	Assurancia de Thetford Mines	Éperviers de Sorel-Tracy
VENDREDI	23-10-2026	20 h 00	Mariners de Manotick	Assurancia de Thetford Mines
SAMEDI	31-10-2026	19 h 00	3 L de Rivière-du-Loup	Assurancia de Thetford Mines
VENDREDI	06-11-2026	20 h 00	Bataillon de St-Hyacinthe	Assurancia de Thetford Mines
SAMEDI	07-11-2026	19 h 30	Assurancia de Thetford Mines	Bataillon de St-Hyacinthe
VENDREDI	13-11-2026	20 h 00	Assurancia de Thetford Mines	Marquis de Jonquière
VENDREDI	20-11-2026	20 h 00	Éperviers de Sorel-Tracy	Assurancia de Thetford Mines
SAMEDI	21-11-2026	19 h 00	Assurancia de Thetford Mines	Mariners de Manotick

BONNE SAISON - NOUS SOMMES TOUS « ASSURANCIA »