# LE MAG 2000

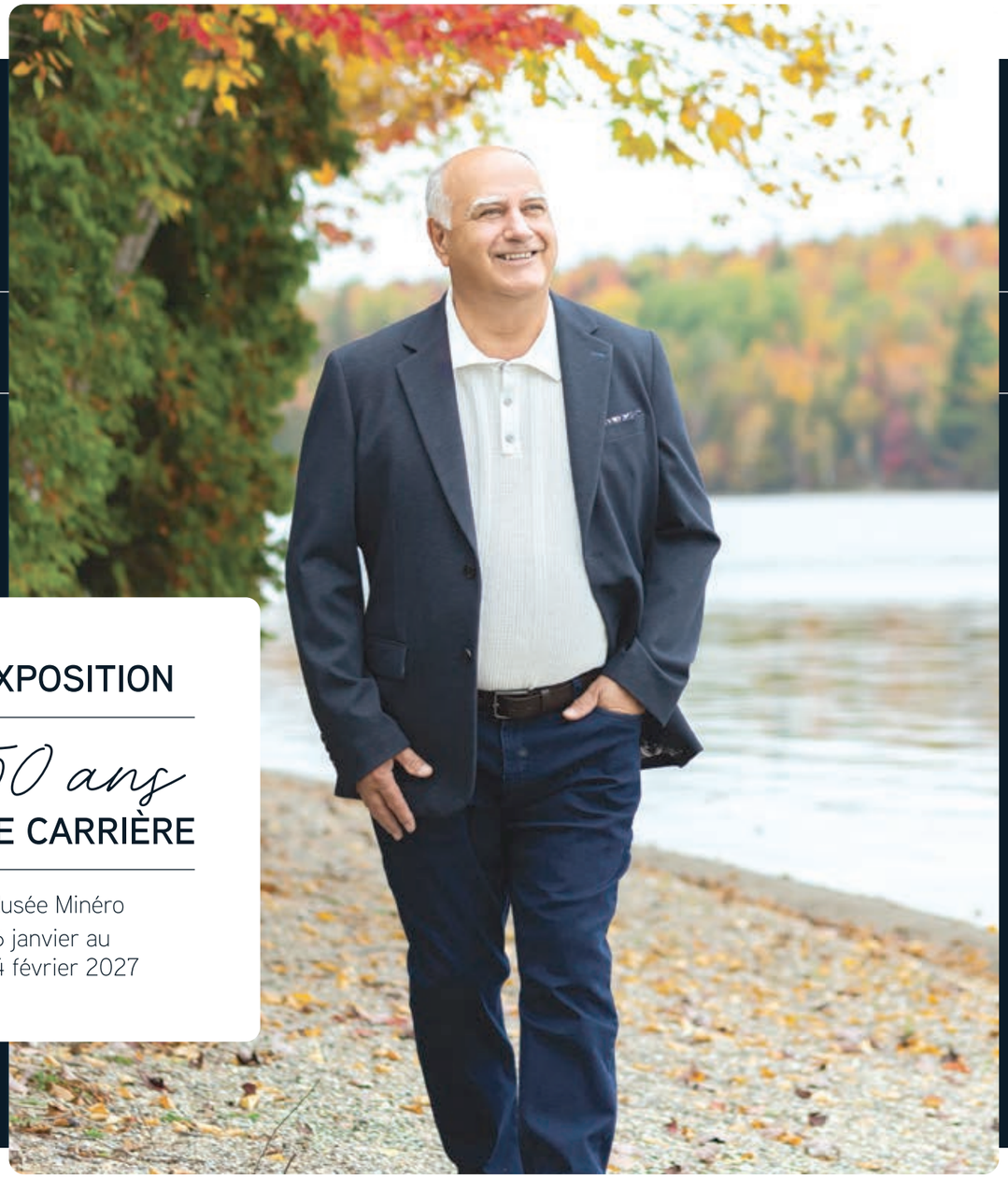


C'est
le temps
des
*vacances !*

## FAUCHER
50 ans de
carrière
## AU MUSÉE MINÉRO

APPALACHES • NOVEMBRE 2026 • GRATUIT • LEMAG.CA

Leah
PHOTOGRAPHE
GraphiKa
DESIGN GRAPHIQUE



EXPOSITION

*50 ans*
DE CARRIÈRE

| Musée Minéro
| 16 janvier au
14 février 2027

# FRANÇOIS FAUCHER : 67 ANS

*L'art de faire vibrer la peinture*

## FRANÇOIS FAUCHER CÉLÈBRE 50 ANS DE CARRIÈRE ET LE VIBRATIONNISME, UN STYLE QU'IL A CRÉÉ.

Tout est parti d'un tremblement de la main. En peignant à l'extérieur par temps froid, François Faucher a vu ses coups de pinceau se déplacer sur la toile. Plutôt que de corriger le résultat, il a décidé de s'en servir. Cet accident est devenu le point de départ du vibrationnisme.

Dans ses tableaux, les contours se déforment, les personnages s'allongent et les formes semblent bouger. Mais le mouvement n'est qu'une partie de l'expérience. « Je cherche à provoquer une émotion spontanée chez les personnes qui se retrouvent devant mes œuvres », explique-t-il. « Quand quelqu'un me dit que mon tableau vient le chercher en dedans, c'est le plus beau compliment que je puisse recevoir. »

**UN STYLE QUI VOYAGE**

Depuis sa première exposition en galerie à Québec, en 1979, François Faucher a présenté plus de 200 expositions dans huit pays, participé à 15 foires internationales et exposé dans huit musées.

Créé en 1983, le vibrationnisme marque un tournant dans sa carrière. En 1993, son style reçoit une première reconnaissance internationale dans la revue new-yorkaise ARTSPEAK. En 2007, ses créations sont présentées dans une galerie suisse où des œuvres de Salvador Dalí avaient aussi été exposées.

En 2016, TV5 Monde le présente comme le « père de l'école du vibrationnisme » dans un reportage à Paris. La même année, l'Organisation de la musique en entreprise, à Versailles, reconnaît officiellement ce courant artistique. En mai 2026, la critique d'art italienne Elena Gollini salue son travail à Parme. Des œuvres de Faucher font aussi partie des collections privées d'Elton John et de Billy Joel.

**DES INSPIRATIONS ET UNE ALLIÉE**

Jeune, il a joué du violon, et la présence d'un piano à la maison a nourri son intérêt pour les scènes musicales. Il puise aussi ses sujets dans ce qui l'entoure : les voitures, le sport et l'actualité. Aujourd'hui, il explore les visages et les yeux.

Son épouse, Line Thivierge, l'accompagne depuis 1989. Alors que François envisage de quitter l'architecture pour se consacrer à la peinture, il lui demande de devenir son agente. Elle accepte et quitte son métier de biologiste.

**UN RETOUR AUX SOURCES**

Pour souligner ses 50 ans de carrière, François Faucher présente quatre expositions. La dernière se tiendra dans sa ville natale, au Musée Minéro de Thetford Mines, du 16 janvier au 14 février 2027. Le vernissage aura lieu le samedi 16 janvier, en après-midi. À 67 ans, le peintre n'a pas l'intention de ralentir. Au printemps, il prévoit repartir en Europe pour une tournée des galeries. Le mouvement se poursuit, autant dans ses tableaux que dans son parcours.


*Merci*
À TOUS
NOS
PARTENAIRES

Precicom
RAYMOND JAMES® | CITADELLE GESTION DE PATRIMOINE
Desjardins
PORTES ET FENÊTRES BI-TECH
ISOTHERMIC

DUNTON RAINVILLE AVOCATS
LE BALCON D'ART
COMFORT INN

MRC des Appalaches
IGA Extra St-Pierre
Maison Gamache et Nadeau
Betty Lunch
Pro Design
Grégoire Fontaine inc.
Groupe d'Intégration Stratégique inc.
SMG Suspension
Le Pro du CB inc.
Pro Remorque Thetford
Boutique du Serrurier inc.
Boucherie Poulin 2023
Bisson Chevrolet, Buick, GMC inc.
GB Entrepreneur peintre
M-L'Artisan Culinaire
Manoir Frontenac
Pâtisserie St-Noël
Martin Routhier, électricien
Monsieur Ghislain Bélanger
Pneus et freins 112
Natur-Santé inc.
Monsieur Bruno Lavoie
Richard Service
Garage Fecteau inc.
Éric Faucher, IG Gestion de patrimoine
Bruno Faucher, Capital Greenhouse
Clinique chiropratique Vaillancourt
Chaussures Pop Thetford
Monsieur Rivard Bisson
LEBEAU Vitres d'auto Thetford Mines
Monsieur Luc McCutcheon
Service d'armurerie Marc Giroux
Centre d'extincteur SL
Le Centre du camion (Amiante) inc.
Clinique dentaire Jolyne Brossard
Portes et fenêtres Frontenac
Madame Stellina Carrier
Monsieur Jean-René Marcoux
Cantine chez Bob
Vitro Plus
Jean Coutu Black Lake
Imprimerie Desmarais
Thetford Chrysler
La Cène du Lac
Microbrasserie des Haldes
Couleurs et Molécules
Monsieur Nelson Leblond
Le Jardin des trouvailles / Romance+
Annet Feuriste
Voyages Vasco Toutes Saisons
Imprimerie commerciale
Créations Micheline
Thetford Armature
Du Beau Toyota
VitrXpert Thetford
Accent
Rôtisserie Fusée Plessisville
Municipalité d'Adstock
Martin Fecteau, Véronique, Juliette
Maheux & Hains A.G.
Resto Truc
Pizzeria du boulevard
Martibo Sports Excellence
Nissan Thetford
Thetford Honda
Face de Boeuf

Leah
PHOTOGRAPHE




Crédit photo : Olivie Dussault


Crédit photo : Kelly Rose Photographe


Crédit photo : Stéphanie Côté

« Embellir la plus belle journée de votre vie avec **des arrangements floraux qui vous ressemblent** »

Bouquet mariée | Boutonnière | Garçons et filles d'honneur | Parents | Bouquetière | Petit page | Centres de table


Crédit photo : Kelly Rose Photographe


Crédit photo : Stéphanie Côté


Crédit photo : Kelly Rose Photographe



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

**418 427-3639** | 508, 10e Avenue Sud, East Broughton

Fleuriste RAYMONDE



Crédit photo : Leah Morin

## MOT DE LA DIRECTRICE

# MERCI.

Dire merci. Quoi de plus simple quand on se sent reconnaissant ou que l'on reçoit un cadeau ? C'est si bon de donner à ceux qu'on aime pour leur faire plaisir ou pour leur signifier l'amour qu'on leur porte. Alors pourquoi est-ce si difficile de dire simplement merci ?

Est-ce plus difficile de recevoir que de donner ? Pourquoi sommes-nous si nombreux à avoir du mal à recevoir, mais autant de facilité à donner aux autres ? On a plutôt tendance à dire : « Tu n'aurais pas dû ! C'est trop ! », « Je vais te rendre ça », « Je ne peux pas accepter », ou encore « Ça me met mal à l'aise ». Mais en réalité, lorsqu'on offre un cadeau à une personne chère, on ne souhaite pas recevoir ce genre de réponse.  Parce que si on offre quelque chose, c'est que ça nous rend heureux ! Donc, à partir de maintenant, apprenons à recevoir et à dire MERCI.

En cette fin d'année qui approche, c'est une belle leçon : apprendre à recevoir ce que l'on mérite. Ce serait bête de refuser ce qui nous est destiné, non ? À force de refuser, la vie finit par arrêter de nous envoyer nos cadeaux ! Un jour, une femme m'a dit : « tu dois apprendre à accueillir la joie et à recevoir, parce qu'un jour, le cadeau sera si grand que tu seras incapable de l'accepter. » Je ne saisissais pas à ce moment-là. Aujourd'hui je sais.

Merci David. Merci d'avoir pris ton bagage de courage ce fameux samedi matin pas très loin de 11h11. Tu es exactement la commande que j'ai passée à la vie. Malgré l'attente qui a été interminable avant ta rencontre, je sais qu'avant ce jour, je n'aurais pas été prête à accueillir autant d'amour et de bonté. Tu es ce que j'ai toujours désiré; tu es MA personne. Je suis infiniment reconnaissante que la vie ait trouvé le moment parfait pour nous réunir, merci.

Au risque de me répéter, la vie est un cadeau. Je chéris tous les moments de bonheur, de paix et d'amour que je peux recevoir. Je connais la fragilité de notre passage ici et j'ai décidé de savourer chaque moment. De retirer des leçons de chaque perte et de chaque deuil auxquels je dois faire face. Je remercie la vie chaque jour pour toutes les occasions et les rencontres que j'ai eu la chance de vivre au cours de l'année 2026. Je continue la tête haute, sachant que peu importe ce qui se trouve sur notre route, peu importe les détours que l'on doit prendre, il y a quelque chose de beau qui nous attend.

Je vous suggère donc de vous préparer à recevoir. Dites merci. Vous méritez tout; vous méritez ce qu'il y a de meilleur. L'important, c'est de ne jamais cesser d'y croire et de ne jamais perdre de vue vos rêves, vos ambitions et vos objectifs. La vie trouve toujours son chemin et l'amour existe encore.

En ce dernier billet de l'année, je voudrais prendre un moment pour vous dire MERCI à vous qui avez pris le temps de m'écrire, de me téléphoner ou même de vous déplacer pour me parler de ces textes que je publie ici depuis quelques années. Chacun de vos mots m'a profondément touchée et m'a donné envie de partager davantage. Vous avez été l'une de mes grandes motivations pour écrire mon tout premier manuscrit, qui sera disponible en 2027. Merci du fond du cœur.

Je vous souhaite un temps des Fêtes rempli de joie, d'amour et de paix.

Stéphanie
XX


TOUTE L'ÉQUIPE D'OPTOMÉTRIE GRAVEL

*vous souhaite de joyeuses Fêtes!*


Guylaine


Laurie


Amélia


Manon


Amélie


Nancy


Audrey


Kim


Danielle


Marie-Claude


Nathalie


Mona


Megann


Isabelle


Annie


Jessica

55, RUE NOTRE-DAME OUEST, THETFORD MINES
**418.338.5505 | optometriegravel.com**

**optométrie Gravel**
on fait tout pour vos beaux yeux

# L'ÉQUIPE
## Appalaches


Stéphanie Perreault


Alexandra Abran


Christian Laflamme


Jacques Abran

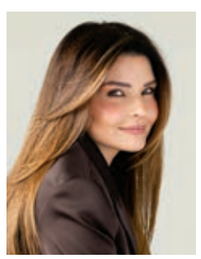

Karell Faucher

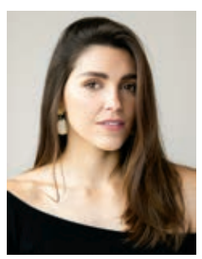

Leah Morin


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, 9e 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…

*Certaines conditions s'appliquent.

**Venez nous visiter avec ou sans rendez-vous!**

Le Manoir Frontenac

manoirfrontenac.com
418 334-1111

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

LE MAG 2000

# SOMMAIRE

**NOVEMBRE 2026**



## BEAUTÉ/SANTÉ STYLE & CIE


**12** Le MAG a testé Adstock Spa Nature

**14** Le pharmacien en 2026 : un acteur central de la première ligne

**16** Nouveautés Beauté & bien-être par Marilou B-L

**17** Quand Noël ne rime pas avec magie, mais avec peur

**18** Démystifier l'utilisation des cartes : oracle ou tarot ?

**19** La pharmacie en 2026 - Quoi de neuf ?

**20** Vieillissement de la peau : peut-on ralentir le temps ?

**21** Le maquillage permanent : est-ce vraiment fait pour moi ?


## VIVEMENT LES FÊTES !


**22** La magie de Noël est à nos portes : ralentissons et profitons-en avec les gens qu'on aime

**24** Idées-cadeaux et créations uniques

**25** De tout pour vos beaux yeux

**26** Petits coups de coeur des Fêtes

**27** Des idées pour gâter vos proches

**28** Des idées originales pour les Fêtes

**29** Coin des belles trouvailles

**30** Des idées beauté pour les Fêtes

**31** Rêve de sureau : apprendre à s'arrêter pour mieux avancer

**34** Conseils beauté créés par Mélanie, chef cosméticienne

**35** Simplifier la complexité de votre patrimoine


## ART DE VIVRE


**40** Sumacom : 30 ans à bâtir une réussite, de père en fils

**42** Un projet pour 2027 ? Parlons-en dès maintenant !



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

418 338-2676
Visite virtuelle sur le site **mfamiante.coop**



MAISON FUNÉRAIRE DE L'AMIANTE

Éternellement dévouée



CAROLINE GUAY

Clinique Médico-Esthétique

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.

11 ANS *d'expérience*

418 333-1929

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

# Le MAG a testé
# ADSTOCK SPA NATURE

Nous avons eu la chance de découvrir les belles installations du nouveau spa en région, le Spa Adstock Nature, situé en plein cœur de la nature. Nous avions réservé un espace privé pour célébrer les 30 ans d'une amie. Une belle occasion de décrocher du quotidien, de relaxer et surtout de profiter pleinement de la présence les unes des autres.



**NOUS AVONS ADORÉ NOTRE PREMIÈRE EXPÉRIENCE !**
Dès notre arrivée, l'accueil a été chaleureux et le service, excellent. On se sent immédiatement attendues et bien prises en charge. Nous avons rapidement compris qu'il était primordial pour l'équipe du Spa que chaque visiteur vive une expérience aussi relaxante qu'agréable.

L'endroit est intime et tranquille, niché dans un cadre boisé qui invite instantanément à décrocher. Nous avons particulièrement apprécié la propreté impeccable des lieux et de l'eau, un détail qui fait toute la différence pour profiter pleinement de son moment de détente en toute confiance.

L'un des grands avantages du Spa Adstock Nature est sans aucun doute la possibilité de réserver un espace privé. Cela nous permet de profiter des installations tout en préservant notre intimité avec notre petit groupe. Ce concept offre une belle liberté : que l'on souhaite profiter du calme en silence ou discuter entre amis sans déranger les autres visiteurs, c'est à nous de choisir comment nous voulons vivre notre expérience !

De notre côté, nous avons pu mettre de la musique à faible volume, prendre un petit verre et passer un agréable moment entre amies, sans avoir à chuchoter comme dans les spas traditionnels.

Notre espace privé comprenait également un foyer extérieur aménagé avec des chaises, parfait pour se réchauffer, prendre une pause hors de l'eau et savourer un verre. Nous avions aussi accès à un sauna privé, à un bassin d'eau froide pour compléter l'expérience thermale ainsi qu'à un spa chaud.





Nous retenons de notre visite qu'il s'agit d'un endroit intime, chaleureux et entouré de nature, où l'ambiance apaisante et les installations privées nous ont permis de décrocher complètement.

Une magnifique expérience thermale et relaxante que nous avons déjà hâte de revivre ! J'y retournerai avec grand plaisir et je recommande le Spa Adstock Nature sans hésitation.

ADSTOCK SPA NATURE

**RÉSERVEZ MAINTENANT**

**418 755-3540**
**ADSTOCKSPANATURE.COM**
3, rue Donat-Grenier, Adstock







# Le pharmacien en 2026 :
## UN ACTEUR CENTRAL DE LA PREMIÈRE LIGNE

En 2026, le rôle du pharmacien continue d'évoluer, renforçant ainsi son importance au sein du réseau de la santé. Avec l'entrée en vigueur le 9 décembre prochain du projet de loi 67, les pharmaciens bénéficieront de pouvoirs élargis, notamment en matière de prescription, de prolongation d'ordonnances et de substitution de médicaments. Ces changements permettront de mieux répondre aux besoins des patients, de faciliter l'accès aux soins et de mettre davantage à profit l'expertise des pharmaciens.

**QUELQUES EXEMPLES DE NOUVEAUX ACTES :**

- Prescrire un médicament de façon autonome chez un patient ayant une maladie chronique diagnostiquée.
- Substituer un médicament non couvert par l'assurance du patient par un médicament qui l'est.
- Prescrire un médicament sans diagnostic préalable pour un problème de santé courant. Par exemple, prescrire un médicament pour une infection urinaire chez la femme si la situation le permet, même si celle-ci n'a jamais fait d'épisode auparavant.

**TRAVAILLER ENSEMBLE POUR VOUS**

Cette évolution du rôle du pharmacien met également en lumière l'importance de la collaboration entre les différents professionnels de la santé. Le pharmacien travaille en complémentarité avec les médecins, les infirmières et les autres intervenants afin d'assurer une prise en charge globale et cohérente du patient. Le partage d'informations, la communication et la complémentarité des expertises permettent d'offrir des soins mieux adaptés à chaque personne.

**UN CHANGEMENT QUI SE FAIT PAR ÉTAPES**

Ces nouvelles responsabilités exigent une grande rigueur, une formation adéquate et une bonne capacité d'évaluation clinique. Le pharmacien devra toujours agir dans les limites de ses compétences, tenir compte de l'état de santé du patient et reconnaître les situations nécessitant une consultation médicale.

Tout ne sera pas mis en vigueur d'un coup. Avant de compter sur un nouveau service, mieux vaut demander à votre pharmacien ce qu'il peut déjà offrir. Plusieurs activités pourront également se faire sur rendez-vous, d'où l'importance de s'informer auprès de votre équipe de pharmacie.

**Toute l'équipe**
Familiprix Pierre-Luc Lavoie, Sabrina Sylvain et Maxence Larochelle




« Toute l'équipe de Familiprix **VOUS SOUHAITE DE MERVEILLEUSES FÊTES !** Au plaisir de vous accueillir **DANS NOTRE NOUVELLE SUCCURSALE** dès janvier ! »

**NOUVELLE SUCCURSALE DÈS JANVIER 2027**
Complexe santé des Appalaches - 1351, rue Notre-Dame E.

**418 338-8554**
1492, rue Notre-Dame E.
Thetford Mines

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







**Mon équipe & moi sommes fiers de vous accueillir au salon !**

*Sandra Marcoux*
PROPRIÉTAIRE




« Comme plusieurs le savent déjà, j'ai vendu Les Barbières à une femme en qui j'ai pleinement confiance : Sandra Marcoux. J'ai confié les rênes de cette belle entreprise avec le cœur rempli de gratitude et de fierté. Je tiens à remercier du fond du cœur René Bergeron et Benoît Grégoire, qui m'ont permis d'apprendre, de me perfectionner et de découvrir encore davantage ce merveilleux métier. Grâce à eux, j'ai eu la chance de reprendre le salon et de faire grandir cette belle entreprise à ma façon.

**Un immense merci à tous les barbiers et barbières qui ont aidé à faire évoluer le barbershop. Sans vous, rien n'aurait été possible. »**




**Salon de barbier pour homme sans rendez-vous.**
Coupe stylisée | Taille de barbe | Lame à l'ancienne
520, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines | **418 338-3283**

LES BARBIÈRES & SES HOMMES



# NOUVEAUTÉS
## Beauté & bien-être
PAR MARILOU B-L

### FENTY BEAUTY BY RIHANNA MINI DIAMOND BOMB

La reine des illuminateurs, c'est définitivement Rihanna ! Sa marque de cosmétiques Fenty Beauty a conquis bien des adeptes, et on comprend pourquoi ! Cet incontournable est parfait pour ajouter une touche d'éclat et finaliser nos looks festifs.



**SEPHORA - 28,50 $**



### BEURRE POUR LE CORPS WHIPPED BODY BAKERY

L'hiver, ma peau et la sécheresse cutanée, c'est toute une histoire ! J'ai essayé toutes sortes de crèmes corporelles pour garder ma peau bien hydratée, mais j'ai eu un véritable coup de cœur pour les beurres fouettés de la petite boutique canadienne Whipped Body Bakery. Ils sentent littéralement la pâtisserie, en plus d'être riches, soyeux et vraiment efficaces. Un petit bonheur pour la peau! Attention, aussi tentants soient-ils, ils ne sont pas comestibles !

**EN LIGNE - 19,99 $**



### PERSONNELLE COSMÉTIQUES - ÉCLAT ÉTERNEL CRAYONS POUR LES YEUX ET OMBRES À PAUPIÈRES

Je ne sais pas pour vous, mais de mon côté, j'aime les produits passe-partout. C'est pourquoi j'utilise depuis longtemps les crayons d'ombre à paupières, souvent comme base. Et avec les festivités de fin d'année qui arrivent, tout outil permettant de réaliser un look vite fait, bien fait, on adopte !

La marque québécoise Personnelle, que j'affectionne depuis longtemps et qui est bien connue chez Jean Coutu, propose une nouvelle collection d'ombres à paupières métalliques en bâton. J'ai un penchant pour la teinte étincelante Diamant !

**PHARMACIES JEAN COUTU ET EN LIGNE - 12,99 $**




### CALENDRIERS DE L'AVENT SEPHORA

C'est la saison des coffrets-cadeaux ! Évidemment, la bannière Sephora ne fait pas exception. Que ce soit pour tester ou pour offrir, les calendriers de l'Avent regorgent de mini-formats des favoris de l'année, pour une expérience de 12 à 25 jours. On découvre (ou redécouvre) les meilleurs vendeurs des marques chouchous du moment !

**PRIX VARIÉS, SEPHORA**





# Quand Noël ne rime pas avec magie, mais avec peur

Les enfants ne sont pas que des témoins : ils sont également des victimes de la tension qui habite la maison. La violence conjugale peut avoir des impacts sur le plan physique, psychologique et socioaffectif.

*Bonjour Père Noël,*

À Noël, les lumières scintillent, la maison est décorée, la neige tombe et les cadeaux sont sous le sapin. Pour plusieurs de mes amis, le temps des Fêtes rime avec joie, amour et retrouvailles, mais pour moi, il rime avec appréhension.

Pour ma part, mon Noël se passe dans la tension. Chez nous, il n'y a pas de magie comme ailleurs. Nous faisons habituellement un souper en famille sans mes grands-parents, car mon père ne veut pas qu'ils soient présents. J'aurais tant aimé passer un Noël avec eux : ils m'apportent du réconfort. Durant le souper, personne ne parle par peur de déplaire à papa; sinon il pourrait crier et nous insulter. Maman ne parle pas et reste forte devant moi, mais je sens qu'elle a peur et qu'elle est triste. Je ne lui dis pas pour ne pas lui faire de mal.



Je t'écris tôt cette année parce que j'ai beaucoup pensé à Noël. Ce que je voudrais le plus, c'est que la maison soit calme et que tout le monde soit heureux, surtout ma maman, car elle le mérite tellement.

Je te laisserai des biscuits et du lait près du sapin. Je te promets d'aller dormir tôt pour que tu puisses passer sans être dérangé.

Merci pour tout ce que tu fais pour les enfants du monde entier. Je pense à toi très fort.

*Enfant anonyme*

Demander de l'aide n'est pas gâcher Noël. C'est possiblement le plus beau cadeau qu'on puisse se donner.

**Toute l'équipe**
La Gîtée




**Contrôle coercitif**

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

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

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

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

**controlecoercitif.ca**

**Chaque femme**
mérite de vivre **en sécurité et dans le respect.**



**Services offerts**

**Écoute téléphonique - 24 heures / 24 - 7 jours / 7 | Intervention jeunesse**
**Accompagnement et soutien dans vos démarches**
Avocats, aide sociale, immigration, médecins, protection de la jeunesse, recherche de logement, etc.
**Interventions personnalisées -** Individuelles ou de groupe **| Aide aux proches | Points de service**
**Formations et sensibilisation | Consultation avec et sans hébergement**

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

La Gîtée
Notre approche fait la différence...

# DÉMYSTIFIER L'UTILISATION DES CARTES : oracle ou tarot ?

Les cartes peuvent parfois sembler mystérieuses ou difficiles à comprendre. On les associe souvent à la prédiction de l'avenir ou à des personnes avec des dons particuliers. Pourtant, elles peuvent aussi être un outil simple pour prendre un moment avec soi, réfléchir à une situation ou laisser émerger une intuition. Par où commencer lorsqu'on souhaite les utiliser ?

**TAROT OU ORACLE ?**

La première chose à savoir est qu'un tarot et un oracle ne sont pas la même chose. Le tarot possède une structure précise de 78 cartes, divisées en arcanes majeurs et mineurs. Les mêmes cartes se retrouvent donc d'un tarot à l'autre, même si les illustrations et les interprétations peuvent varier. Les oracles sont beaucoup plus libres. Le nombre de cartes, leur structure et leur thème peuvent varier complètement d'un jeu à l'autre. Il existe des oracles sur les animaux, les émotions, les saisons, l'énergie, les archétypes et une multitude d'autres sujets.

Pour débuter, il n'y a donc pas de meilleur choix. Je conseille simplement de choisir un jeu dont les images ou les messages vous attirent naturellement.

**COMMENT UTILISER LES CARTES ?**

Tout d'abord, il n'y a pas une bonne ou une mauvaise façon d'utiliser les cartes. Il est préférable de privilégier les questions ouvertes pour laisser place à l'interprétation.

**Par exemple :**

*Qu'est-ce qui mérite mon attention aujourd'hui ?*

*Qu'est-ce que j'ai besoin de voir autrement dans cette situation ?*

*Quelle est l'énergie de cette nouvelle journée pour moi ?*

Tirez ensuite une carte et prenez quelques instants pour l'observer avant même de consulter le livret.

Qu'est-ce que l'image vous fait ressentir ? Qu'est-ce qui attire votre regard ? Quel mot vous vient spontanément ?

Vous pouvez par la suite consulter la signification dans le livret accompagnant le jeu si vous le désirez. L'objectif est d'observer ce que cette carte fait émerger en vous.

Il est important de se souvenir que les cartes ne sont pas là pour décider à votre place. Elles peuvent simplement devenir un point de départ pour une réflexion, une conversation avec soi-même ou une connexion à son intuition. Les cartes mettent des images et parfois des mots sur des ressentis confus ou non assumés. Vous n'avez pas besoin d'être expert, d'avoir un don ou de savoir exactement comment faire. Prenez un jeu qui vous attire, posez une question, tirez une carte et soyez curieux de ce qu'elle vient éveiller en vous. C'est souvent un très bon endroit pour commencer.



**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





# La pharmacie en 2026
## QUOI DE NEUF ?

À partir du 9 décembre 2026, un nouveau projet de loi, le PL67, entrera en vigueur. Celui-ci permettra au pharmacien d'augmenter son implication au niveau clinique dans un contexte où le réseau de la santé manque de main-d'œuvre. Attention par contre, il ne faut pas croire que le pharmacien pourra remplacer un médecin, notre formation a ses limites. Donc, finalement, quoi de neuf ?

**UNE AUTONOMIE CLINIQUE LIÉE À LA FORMATION**

Le changement majeur réside dans l'abandon des listes fermées de situations cliniques au profit du jugement professionnel. Le pharmacien gagne une capacité accrue à prescrire pour des affections courantes et à effectuer des prélèvements diagnostiques. Toutefois, cette autonomie dépendra directement de sa formation. Aujourd'hui en 2026, notre cursus reste axé surtout sur le médicament et un peu sur le diagnostic. Au fil de l'application de la loi, de nouvelles formations seront offertes. C'est le fait que votre pharmacien ait suivi ou non ces formations qui déterminera sa capacité à intervenir.

**L'IMPACT CONCRET SUR L'OFFRE DE SERVICES**

Obtenir un tel diagnostic en pharmacie implique une réelle consultation, comme chez le médecin. Cela exige du temps, une ressource rare en pleine pénurie de main-d'œuvre. Les pharmacies devront ajuster leurs effectifs, ce qui entraînera des délais pour d'autres services. Par exemple, appeler 24 heures à l'avance pour renouveler vos médicaments réguliers deviendra essentiel pour libérer le personnel clinique. De plus, poser ces actes requiert une connaissance approfondie de votre état de santé, qui passera par de nouveaux formulaires obligatoires de collecte de données.

**UN DÉPLOIEMENT PROGRESSIF**

Bien que la loi prenne effet le 9 décembre, l'offre de ces nouveaux services cliniques variera d'une officine à l'autre. Le manque de personnel technique et l'intégration de ces protocoles exigeront une transition graduelle et de la patience de la part du public.

En somme, sans jouer au médecin, le pharmacien de 2026 devient un pivot clinique plus agile, à condition de s'adapter ensemble à cette nouvelle réalité.

**Alexandre Du Brule**
Pharmacien propriétaire






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.dubrule@uniprix.com**

**Alexandre Du Brule**
**Pharmacien propriétaire**

Affilié à uniprix

# Vieillissement de la peau : peut-on ralentir le temps ?

Les années passent, notre peau change… mais saviez-vous que le temps n'est pas le seul responsable de son vieillissement ? Et surtout, qu'il existe plusieurs façons de préserver une peau saine et lumineuse, à tout âge ?

**LE SOLEIL : UN ENNEMI SILENCIEUX**

Si le vieillissement naturel est inévitable, une grande partie des changements visibles de notre peau est attribuable à l'exposition répétée aux rayons ultraviolets (UV). C'est ce qu'on appelle le photovieillissement.

Au fil des années, les UV endommagent notamment le collagène et l'élastine, deux composantes essentielles à la fermeté et à la souplesse de la peau. Résultat : apparition de rides, de taches brunes, perte d'élasticité et texture plus irrégulière. Plus préoccupant encore, ces dommages peuvent favoriser l'apparition de lésions précancéreuses et de cancers cutanés.

Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, les effets du soleil s'accumulent même lorsqu'on ne prend jamais de bains de soleil !

**PRÉVENIR, C'EST DÉJÀ AGIR !**

La bonne nouvelle ? Plusieurs habitudes simples peuvent faire une réelle différence. Éviter le tabac, adopter une alimentation équilibrée, maintenir une bonne hydratation et utiliser des soins hydratants adaptés contribuent à préserver la santé de la peau. Sans oublier la protection solaire quotidienne, qui demeure l'un des moyens les plus efficaces de prévenir le photovieillissement.

**ET LORSQUE LES SIGNES SONT DÉJÀ PRÉSENTS ?**

La médecine esthétique offre aujourd'hui différentes possibilités, selon les besoins et les attentes de chacun.

Les injections d'acide hyaluronique peuvent restaurer certains volumes perdus et atténuer des rides. Les biostimulants de collagène visent plutôt à stimuler progressivement la production naturelle de collagène, tandis que certains traitements au laser peuvent améliorer les taches pigmentaires, la texture cutanée et certaines rides.

Mais attention : tous les traitements ne conviennent pas à toutes les peaux. Certaines conditions, notamment le mélasma, peuvent même s'aggraver avec des traitements au laser mal adaptés. Une évaluation médicale rigoureuse permet de reconnaître ces situations, de discuter des risques et de choisir une approche appropriée.

**BIEN VIEILLIR PLUTÔT QUE NE PAS VIEILLIR**

L'objectif n'est pas nécessairement d'effacer les années, mais plutôt de conserver une peau en santé, tout en respectant son apparence naturelle.

Après tout, bien vieillir, ce n'est pas chercher à arrêter le temps, mais prendre soin de soi au fil du temps.

**Dre Cindy Bouchard**
Glöe



NOUVEAUTÉ
Laser fractionné NOUVADerm

POURQUOI CHOISIR NOUVADERM ?

Traitement des taches pigmentaires, mélasma, cicatrices diverses et vergetures.

Revitalisation et éclaircissement de la peau.

Remodelage dermique qui lisse les irrégularités de la peau, améliore les pores et la texture par un travail en profondeur sur le collagène.








Avec le consentement des clients, les résultats peuvent varier.

CLINIQUE/BOUTIQUE D'ESTHÉTIQUE

CONSULTATION MÉDICALE
SANS FRAIS | Jusqu'au 30 janvier 2027




683, boul. Frontenac Est, Thetford Mine | cliniqueboutiquegloe.com | 581 333-0853





# Le maquillage permanent :
## EST-CE VRAIMENT FAIT POUR MOI ?

« J'aimerais tellement essayer le maquillage permanent, mais j'ai peur que ce soit trop foncé, trop voyant ou que ça ne me ressemble pas ! »

Si cette pensée vous a déjà traversé l'esprit, sachez que vous êtes loin d'être la seule ! C'est d'ailleurs l'une des inquiétudes que j'entends le plus souvent dans mon salon.

Pendant longtemps, le maquillage permanent a été associé à des résultats très définis, parfois même artificiels. Mais saviez-vous que les techniques ont énormément évolué ?

**AUJOURD'HUI, LE NATUREL EST AU CŒUR DE MON APPROCHE.**

Le maquillage permanent ne devrait pas transformer votre visage, mais plutôt mettre en valeur vos traits, tout en respectant votre beauté naturelle.

Que ce soit pour redonner de la définition à des sourcils clairsemés, rehausser délicatement la couleur des lèvres ou intensifier subtilement le regard, chaque technique peut être adaptée à vos besoins et à vos préférences.

Et surtout, il n'existe pas de résultat universel !

Chaque visage est différent. La morphologie, le type de peau, la couleur naturelle et les attentes de chacune sont des éléments essentiels à considérer avant de commencer.

Avec plus de dix années d'expérience en maquillage permanent, je privilégie une approche personnalisée, où l'écoute, la précision et la confiance occupent une place importante.

Mon rôle est aussi de vous conseiller honnêtement, de vous expliquer les possibilités et les limites de chaque technique et de vous accompagner dans votre décision, sans pression.

**PARCE QU'AU FOND, LE PLUS BEAU MAQUILLAGE PERMANENT EST CELUI QUI VOUS RESSEMBLE.**

Alors, si vous avez toujours été curieuse, mais que la peur vous a retenue jusqu'à maintenant, pourquoi ne pas simplement venir en discuter ?

Au plaisir de vous rencontrer !

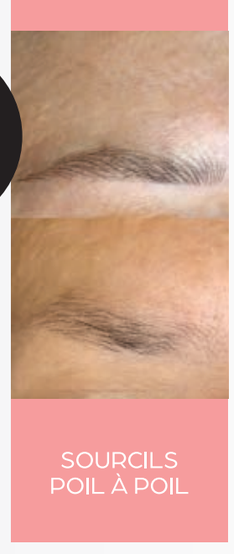
**Laurence Jacques**
LJ Beauté



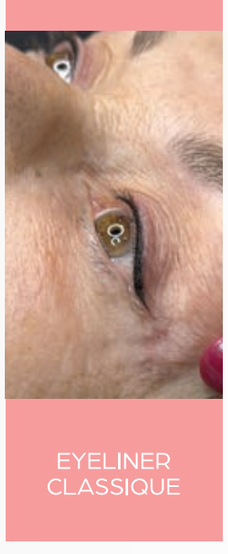


Réservez votre consultation GRATUITE

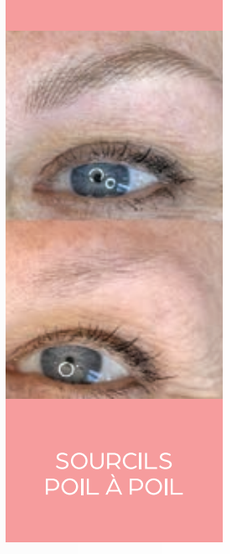
LAURENCE JACQUES



SOURCILS POIL À POIL



EYELINER CLASSIQUE



SOURCILS POIL À POIL

DISRAELI
418 281-3200
SUIVEZ-MOI SUR

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

LJ BEAUTÉ

# La magie de Noël est à nos portes

## RALENTISSONS ET PROFITONS-EN AVEC LES GENS QU'ON AIME

Quel moment idéal pour regarder le chemin parcouru et réfléchir à notre avenir. Prenons un moment pour reconnaître tout ce que nous avons déjà traversé :

**1) SOYONS FIERS DE NOUS !**
Nous sommes là malgré les tempêtes de la vie. Donnons-nous le crédit que nous méritons et savourons cette victoire.

**2) HONNÊTEMENT, AVONS-NOUS RESPECTÉ NOS PROPRES ENGAGEMENTS DU DÉBUT DE 2026 ?**
Prenons le temps de répondre à cette question sans nous juger, avec bienveillance. Ce constat est notre point de départ vers la destination de demain. Avançons à notre rythme, en fonction de notre histoire, de nos défis et de nos responsabilités. La constance est la clé pour construire la personne que nous souhaitons devenir.

**3) PARDONNONS-NOUS ET DONNONS-NOUS UNE NOUVELLE CHANCE.**
Les petites décisions d'aujourd'hui peuvent transformer notre futur. Nous avons simplement besoin de décider que notre bien-être et notre avenir méritent toute notre attention.

Pour 2027, choisissons un seul objectif qui nous tient réellement à cœur. Quelque chose qui pourrait améliorer notre santé, nos relations, notre confiance en nous ou notre qualité de vie. Ensuite, écrivons-le à un endroit visible dans notre environnement et passons à l'action.

C'est un engagement envers nous-mêmes alors commençons maintenant, même modestement. Et si le chemin nous semble trop difficile, demandons de l'aide. C'est une preuve de courage et une façon de prendre notre avenir en main.

S'entourer des bons professionnels et des bonnes personnes peut faire toute la différence. À Thetford, plusieurs spécialistes sont là pour nous accompagner dans l'atteinte de nos objectifs.

Souvenons-nous tous les jours des raisons pour lesquelles nous avons commencé et surtout de pourquoi nous devons continuer. Chaque objectif cache une raison. Trouver la nôtre nous aidera à continuer lorsque la motivation diminuera et que nous devrons faire des choix. Je parle d'expérience : j'ai moi-même transformé ma vie en passant de 316 lb à 175 lb.

À l'approche de 2027, osons faire cet effort supplémentaire qui nous rapprochera de la personne que nous rêvons d'être.

**C'EST À VOTRE TOUR DE CROIRE EN VOUS.**

**Jérémie Destouches**




VBT 2027

*Pour faire une différence :*

- Associez l'image de votre entreprise à notre cause en offrant un don financier. Votre générosité sera mise en valeur lors de l'événement.
- Offrez une soirée conviviale à vos employé(e)s, client(e)s ou partenaires en achetant des billets pour participer à notre soirée-bénéfice.

Un **reçu de charité** sera émis pour chaque **don !**

Réservez vos billets

*L'événement*

**Vins, bières et tapas**

C'est avec un grand enthousiasme que le **Groupe d'entraide Cancer et Vie (GECV)** vous invite à participer à son premier événement **« Vins, bières et tapas »**.

Sous la présidence d'honneur de Mme Brigitte Gagné, cette soirée musicale et ce souper prestigieux, composé de fines bouchées, se veulent un moment agréable, rassembleur et déterminant pour notre communauté, trop souvent touchée, de près ou de loin, par ce fléau qu'est le cancer.



**Le jeudi 18 février 2027**
dès 17 h, au Centre paroissial
44, rue St-Alphonse Sud, Thetford Mines
Nous joindre : (418) 335-5355 | dg@canceretvie.com




Vivement

# LES FÊTES !



Idées-cadeaux et

# CRÉATIONS UNIQUES

## Créations uniques



Centres de table ou compositions de Noël en bois "Artisan" variés.

## Faites à la main



Arrangements floraux "Nature" pour toutes occasions.

## Pour dire merci



Cadeaux "Merci" pour les professeurs, éducatrices, hôtesses, etc.

## Pour hommes



Cadeaux pour hommes (tasses, bracelets, savons, chandelles, etc.).

## Pour enfants



Cadeaux pour enfants (bagues, bracelets, signets, tirelires, toutous, vases décoratifs, capteurs de rêves, etc.).

## Pour femmes



Cadeaux pour femmes (bracelets, chandelles, bouquets de fleurs coupées, bruines d'ambiance, savons, etc.).

ESSENSSNATURE.COM

156, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines / 418 281-9063

ESSENSS
les sens de la nature





De tout pour

# VOS BEAUX YEUX

## Certificat-cadeau




Offrez un certificat-cadeau Optométrie Gravel à vos êtres chers cette année.

## Monture Ray-Ban Meta



Les Ray-Ban Meta sont des lunettes intelligentes qui combinent le style classique des Ray-Ban avec des technologies modernes. Elles intègrent une caméra pour prendre des photos et des vidéos, des haut-parleurs pour écouter de la musique, des microphones pour passer des appels ainsi qu'une intelligence artificielle Meta permettant d'interagir par commande vocale.

## Nouvelle collection



Les lunettes Victoria Beckham se distinguent par leur élégance raffinée et leur style sophistiqué. Elles allient des formes modernes et féminines à des matériaux de qualité, offrant un look chic, intemporel et audacieux. Idéales pour apporter une touche de luxe et de caractère à chaque tenue.

## Produits Théaloz




Les produits oculaires Théaloz sont conçus pour hydrater, lubrifier et apaiser les yeux secs ou irrités. Ils procurent un confort durable en aidant à protéger la surface de l'œil et à soulager les sensations de sécheresse, de picotement et d'inconfort.

## Solaire Maui Jim




Chef de file en qualité optique, Maui Jim se distingue par ses verres polarisés qui réduisent les reflets, rehaussent les couleurs et offrent une vision claire et confortable, avec une protection UV à 100 %.

## Pour le bas de Noël



Pour le bas de Noël : ajoutez des grands linges pour le nettoyage des verres.

OPTOMETRIEGRAVEL.COM

55, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines / 418 338-5505

**optométrie Gravel**
on fait tout pour vos beaux yeux

Petits coups de coeur

# DES FÊTES

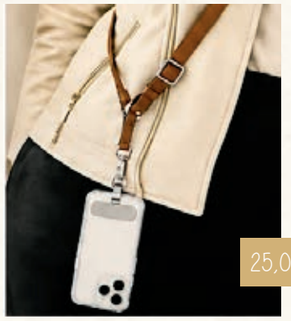
## Bas antidérapants



8,00 $

Bas antidérapants SureSteps de Simcan, offrant confort et adhérence pour des déplacements.

## Bandouillères



25,00 $

Bandoulière en cuir pour téléphone, ajustable et élégante, gardant vos mains libres.

## Pantoufles



À PARTIR DE
70,00 $

Offrez du confort pour Noël avec nos pantoufles douillettes, parfaites pour réchauffer les pieds de vos proches.

## Oreillers Orthex



160,00 $

Oreillers Orthex Somnia 4,5 et 5,5, conçus pour soutenir la tête et le cou et offrir un repos plus confortable.

## Bottes Nexgrip



200,00 $

Bottes NexGRIP imperméables avec crampons intégrés, offrant confort et adhérence durant la saison hivernale.

## Fauteuils



À PARTIR DE
1500 $

Fauteuils autobloquants et auto-souleveurs pour faciliter les mouvements et favoriser votre autonomie.

CLINIQUEORTHOAPPALACHES.CA
58, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines / 418 335-3118

CLINIQUE & LABORATOIRE ORTHOPÉDIQUES des Appalaches





Des idées pour

# GÂTER VOS PROCHES

## Microneedling DP4



Pour celle qui veut retrouver une peau éclatante et renouvelée. Offrez une véritable expérience beauté avec le Microneedling DP4, un soin professionnel qui travaille la qualité de la peau et stimule son processus naturel de renouvellement. Une belle façon de retrouver une peau plus lumineuse, plus lisse et visiblement revitalisée. Le cadeau parfait pour commencer la nouvelle année avec une peau qui rayonne.

## Zo Skin Health



Pour la passionnée de skincare qui adore prendre soin de sa peau. Offrez une routine de soins haut de gamme signée ZO® Skin Health. Des produits professionnels soigneusement sélectionnés pour accompagner la peau au quotidien et transformer la routine beauté en véritable rituel de self-care. Un cadeau utile qu'on a vraiment envie de recevoir sous le sapin.

## Head Spa



Le cadeau ultime pour décrocher de tout. Imaginez une heure où elle n'a absolument rien à faire sauf relaxer. Le Head Spa offre une expérience sensorielle complète qui invite au lâcher-prise et transforme un simple rendez-vous beauté en véritable moment de détente. À offrir à maman, à une amie, à votre sœur ou simplement à celle qui mérite clairement une pause.

## Oli & Eve



Pour créer une ambiance qui fait du bien, même après Noël. Des parfums enveloppants, une ambiance chaleureuse et cette petite touche raffinée qui transforme instantanément un espace en cocon. La chandelle ou le diffuseur Oli & Eve sont des cadeaux parfaits pour celles qui aiment les belles choses et les maisons qui sentent divinement bon. Le genre de cadeau qu'on déballe et qu'on a envie de garder pour soi.

## Bijoux permanents



Un cadeau qui ne se range pas dans un tiroir. Offrez un bijou délicat qu'elle pourra porter au quotidien et garder près d'elle. Bracelet, chaîne ou autre délicat bijou permanent : une façon élégante de célébrer un lien, une amitié, un amour ou simplement de se faire plaisir. Parce que certains cadeaux sont encore plus beaux lorsqu'ils restent.

## Facial



Parce que sa peau mérite elle aussi son cadeau de Noël. Chaque peau est différente. C'est pourquoi notre facial personnalisé est adapté à ses besoins, à son type de peau et à ses objectifs beauté. Un moment pour prendre soin de soi, décrocher du quotidien et repartir avec une peau fraîche, lumineuse et chouchoutée. Le cadeau parfait pour offrir une vraie pause beauté.

CLIQUEBOUTIQUEGLOE.COM
683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines / 581 333-0853

Glöe

## Des idées originales
# POUR LES FÊTES

### Calendrier réutilisable




29,99 $

Calendrier réutilisable aimanté pour le réfrigérateur, format 11 x 17 po vertical. Le parfait allié des familles occupées.

### Agenda to-do lists




19,99 $

Agenda non daté axé sur les to-do lists, 53 semaines pour organiser vos tâches, projets et listes du quotidien.

### Cartes-étapes




14,99 $

8 cartes étapes de grossesse recto-verso pour documenter ce merveilleux moment de votre vie.

### Carte de Noël




4,99 $

Choisissez parmi 3 modèles de cartes « Joyeux Noël ». Offrez une carte qui sort de l'ordinaire cette année !

### Autocollant drôle




4,99 $

Autocollant drôle « Je ne suis pas alcoolo, je suis écolo, j'économise l'eau ! », un cadeau original à offrir à vos proches !

### Calendrier réutilisable




29,99 $

Calendrier réutilisable aimanté pour le réfrigérateur, format 11 x 17 po horizontal. Le parfait allié des familles occupées.

418 334-6883
graphika2018@gmail.com / etsy.com/shop/GraphiKaDesign

GraphiKa
DESIGN GRAPHIQUE





## Coin des belles
# TROUVAILLES

### Cadeau pour lui



Découvrez nos voitures et motos décoratives au style rétro, ainsi que notre belle sélection de cactus. De quoi faire plaisir aux passionnés !

### Cadeau qui prend vie



Plantes tropicales, cactus et plantes de type succulente dans de magnifiques cache-pots. Une touche de verdure et d'élégance à offrir en cadeau !

### La beauté d'une rose



Sous cloche, en lanterne ou en arrangement décoratif, nos roses éternelles sont le cadeau parfait pour offrir une touche d'élégance et d'amour à Noël !

### Réconfort sous le sapin



Laissez-vous charmer par nos bougies parfumées à la cire de soya. Des senteurs apaisantes et raffinées pour transformer chaque instant en moment de détente !

### Douceur de la lavande



Gâtez vos proches avec les produits Bleu Lavande. Une magnifique sélection de soins parfumés pour prendre soin de soi et savourer de doux moments de détente !

### Une touche de couleur



Ajoutez une touche de couleur à votre temps des Fêtes avec nos superbes poinsettias ! Un classique de Noël à offrir ou à s'offrir.

FLEURISTERAYMONDE.COM
508, 10e Avenue Sud, East Broughton / 418 427-3639

Fleuriste RAYMONDE

Des idées beauté

# POUR LES FÊTES

## Coffret RD




Les produits RD Cosmetic sont fabriqués avec des ingrédients issus de la biotechnologie. Études à l'appui in vivo et in vitro, ils pénètrent dans les couches profondes de la peau et conviennent à tous les types de peau, même les peaux grasses et sensibles.

## Coffret GM Collin




LE CADEAU D'UNE BEAUTÉ INTEMPORELLE

Un rituel d'exception qui lisse l'apparence des rides et ridules tout en apportant confort, hydratation et nutrition.

D'autres coffrets sont disponibles

## Certificat-cadeau




CERTIFICAT-CADEAU POUR UN FACIAL

Offrez un certificat pour un facial adapté au besoin de la peau de la personne que vous voulez gâter.



Forma et Forma + : raffermissement 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

clinique esthétique
Karina Lessard

RD COSMETIC · BIOELEMENTS · COLLIN · COOLA






# Rêve de sureau : apprendre à s'arrêter pour mieux avancer



Carburant à la tâche accomplie, aux résultats et aux longues heures de travail, je suis cette personne qui doit apprendre à s'arrêter. Je ne m'autorisais pas à prendre de pause : c'était lâche, absurde, quand tout attend d'être fait !

Je suis une entrepreneure qui a envie de monter l'Everest, la mère de deux enfants à qui je veux offrir un environnement propice pour qu'ils deviennent des humains extraordinaires, et la conjointe de mon partenaire d'affaires avec qui je veux bâtir un couple fort et uni. Le tout en 24 heures. Je vous laisse imaginer ma tête !

J'étais un train en mode avance rapide et le « moi » restait loin derrière. Pas besoin de penser à ça ! Mais avec l'aide de mon entourage, qui m'a amenée à me reconnecter à moi-même, le bloc de ciment a fini par s'ouvrir doucement. Je devais instaurer un rituel pour prendre du temps pour moi. Rêve de sureau est devenue ma tisane, grâce à ma sœur et à sa magnifique création, qui a d'ailleurs marqué le début de notre transformation des fleurs de sureau.

J'ai compris qu'on travaille tellement mieux avec un corps reposé et une tête plus claire qu'en roulant sur des batteries vides. On m'a récemment dit que, pour réussir, il fallait maîtriser la situation, travailler pour son entreprise et avoir un plan. Alors, mon plan est simple : prendre du temps pour moi-même chaque soir, une tasse de Rêve de sureau à la fois, pour mieux travailler sur mon entreprise le lendemain en étant en contrôle.

Ce que je vous propose, c'est un rituel doux et simple. Préparez cette magnifique infusion de fleurs de sureau, de lavande et de camomille, puis laissez infuser pendant 10 minutes. Le temps de fermer quelques dossiers, de terminer la journée et de vous préparer à décrocher. Ensuite, savourez votre tasse : lisez, prenez un bain, bercez-vous ou profitez simplement du calme.

La lavande et la camomille vous enveloppent de douceur, tandis que les fleurs de sureau vous invitent à prendre une grande respiration.

Pour l'espace d'une tasse, libérez-vous de la cage fictive des « to-do » et des « j'ai besoin de ». Soyez libre de tout, ne serait-ce que quelques minutes, et reconnectez-vous avec vous-même.

Avec Cultures Mara, je veux être le point tournant de votre « me-time », une tasse à la fois.

**Rachel Asselin**
Cultures Mara




CULTURES mara
VERGER DE SUREAU

## LES IDÉES-CADEAUX SIGNÉES MARA

Des petites attentions qui font du bien, à offrir à ceux qu'on aime ou à soi-même.




**VOTRE NOUVEAU RITUEL DU SOIR**

La tisane Rêve de sureau est composée de fleurs de sureau, lavande et camomille. La combinaison parfaite pour s'endormir paisiblement.




**POUR LES INDÉCIS : LE TRIO DÉCOUVERTE**

Nos deux tisanes signatures et un infuseur. De quoi varier les plaisirs selon le moment de la journée.




**TANNÉ DES APRÈS-MIDIS QUI S'ÉTIRENT ?**

La tisane Fraîcheur remplace le 3e café, avec son mélange de fleurs et baies de sureau, menthe et mélisse.




**VOUS CHERCHEZ DES CADEAUX POUR VOTRE ÉQUIPE OU VOS CLIENTS ?**

On a aussi des options pensées pour les entreprises, avec une liste de prix corporatifs pour vous aider à trouver la petite attention parfaite.

**DISPONIBLES EN LIGNE** : culturesmara.com | 75, 7e Rang, St-Jacques-de-Leeds | **418 814-9531** | **info@culturesmara.com**

# BLACK FRIDAY

DU 27 NOVEMBRE
AU 30 NOVEMBRE

~~57$~~ 47$



## LA BOTTINE SOURIANTE

Vendredi
4 décembre - 20 h

~~54$~~ 44$



## LES 3 ACCORDS

Samedi
5 décembre - 20 h

~~37$~~ 25$



## JUSTIN LEGACY

Vendredi
11 décembre - 20 h

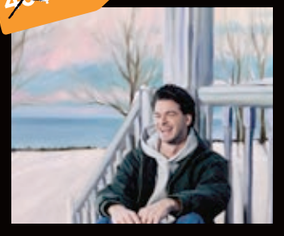
~~37$~~ 25$



## CLÉMENT JACQUES

Vendredi
18 décembre - 20 h

~~45$~~ 30$



## DOM BABIN

Samedi
16 janvier - 20 h

~~37$~~ 29$



## CLASSE MOYENNE

Vendredi
22 janvier - 20 h

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

50% ENFANTS
20$ TARIFS ÉTUDIANT

# FORFAITS DES FÊTES

4 DÉCEMBRE 14 H
AU 8 JANVIER 17 H

~~85$~~ 70$



Dom Babin



Dave Gaudet

~~107$~~ 90$



Étienne Drapeau



Ménopause

~~86$~~ 70$



Matt Lang



Rick Duff

~~107$~~ 90$



Guy Nantel



Christine Morency

~~69$~~ 55$



Classe Moyenne



Émile Bilodeau

~~119$~~ 95$



Ludovick Bourgeois



Christian Marc Gendron

~~90$~~ 70$



Ben et Jarod



Marthe Laverdière

~~140$~~ 120$



Boulevard Pérusse



Duplex

Desjardins · Thetford · CALQ · Patrimoine canadien

TRAM DIFFUSEUR DE SPECTACLES PROFESSIONNELS



# Conseils BEAUTÉ

CRÉÉS PAR MÉLANIE, CHEF COSMÉTICIENNE

## PETITES TROUVAILLES, GRAND COUP DE CŒUR

### DES IDÉES-CADEAUX POUR FAIRE PLAISIR AUX PASSIONNÉES DE BEAUTÉ !

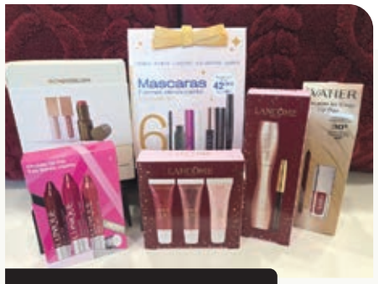
Qui a dit que les plus beaux cadeaux devaient être les plus gros ? À Noël, les petites attentions font souvent le plus grand des bonheurs! Maquillage, soins pour la peau, produits capillaires et luxe au quotidien : le bas de Noël devient l'occasion parfaite de glisser quelques surprises qui feront plaisir à coup sûr.

Mon conseil cadeau : pour un bas de Noël réussi, on mélange les petits essentiels, les découvertes tendance et une touche de luxe. Le secret n'est pas d'en mettre beaucoup mais de choisir des produits qui correspondent à la personnalité de celle qui les recevra.

Cette année, chez Jean Coutu, le bas de Noël se remplit de petites attentions beauté qui font toute la différence. Après tout, le bonheur se cache parfois dans les plus petits emballages !

JOYEUX NOËL DE LA PART DE VOTRE ÉQUIPE COSMÉTIQUE JEAN COUTU !

Mélanie xoxo



PASSIONNÉE DE MAQUILLAGE



PASSIONNÉE DE PRODUITS CHEVEUX



AMATRICE DE SOINS DE LA PEAU



PRATICO-PRATIQUE



AMOUREUSE DU BIEN-ÊTRE



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





# Simplifier la complexité de votre patrimoine

Avec les années, le patrimoine s'accumule… et les décisions aussi.

Placements personnels et d'entreprises, propriétés, fiscalité, assurances, retraite, succession : chacune de ces composantes peut avoir été mise en place pour une bonne raison. Pourtant, à mesure que le patrimoine grandit, un nouveau défi apparaît : s'assurer que toutes les pièces travaillent réellement ensemble.

Car avoir plusieurs bonnes stratégies ne signifie pas nécessairement avoir une stratégie globale.

Prenons un entrepreneur qui détient des placements personnellement et dans sa société. Devrait-il privilégier certains actifs pour financer sa retraite ? Comment ses décisions influencent-elles sa fiscalité personnelle et celle de son entreprise ? Ses assurances sont-elles toujours adaptées à la réalité actuelle de son patrimoine ? Que se passerait-il en cas d'inaptitude ou de décès ? Et surtout, son plan successoral reflète-t-il véritablement ce qu'il souhaite transmettre à sa famille ?

Pour une famille ayant accumulé un patrimoine important, les questions deviennent rarement plus simples avec le temps. Mais les réponses, elles, devraient le devenir.

C'est là que la planification financière prend tout son sens. Son rôle n'est pas d'ajouter une nouvelle stratégie à celles qui existent déjà. Il est d'abord de prendre de la hauteur : dresser le portrait complet du patrimoine, identifier les interactions entre les différentes décisions et établir des priorités claires.

Parfois, la plus grande valeur ne réside d'ailleurs pas dans ce qu'on ajoute, mais dans ce qu'on réussit à simplifier, coordonner ou anticiper.

Quand devriez-vous commencer à décaisser certains actifs ? Votre structure actuelle demeure-t-elle fiscalement appropriée ? Votre succession disposerait-elle des liquidités nécessaires ? Votre famille saurait-elle quoi faire si vous n'étiez plus en mesure de gérer vos affaires demain matin ?

Ce sont des questions qui dépassent largement le choix d'un placement. Un patrimoine important n'a pas besoin d'être compliqué pour être bien géré. Il a besoin d'une vision d'ensemble.

Si la gestion de votre patrimoine devient de plus en plus complexe, nous pouvons vous aider à y voir plus clair. Notre rôle est de vous aider à transformer sa complexité en un plan financier simple, cohérent et adapté à vos objectifs. Communiquez avec nous sans tarder pour en discuter.

Ce document contient des renseignements de nature générale seulement. Son but n'est pas de fournir des conseils juridiques, fiscaux ou de placements personnalisés, ni d'inciter le lecteur à acheter des titres. Éric Faucher est le seul responsable du contenu. Pour de plus amples renseignements sur ce sujet ou sur toute autre question financière, veuillez communiquer avec Éric Faucher. Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance I.G. Inc., cabinet de services financiers.

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






LA RÉFÉRENCE POUR VOS FINANCES

1102, boul. Frontenac Est, Thetford Mines | **418 338-2736**

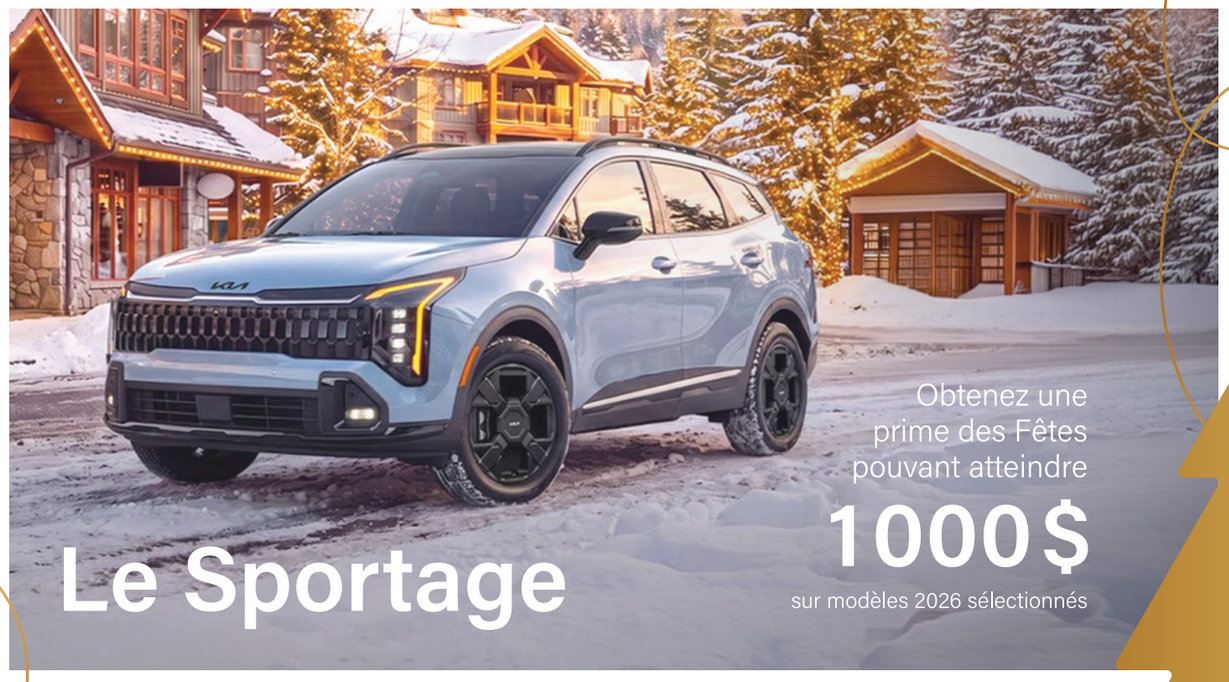
Les marques de commerce, y compris IG Gestion privée de patrimoine, sont la propriété de la Société financière IGM Inc. et sont utilisées sous licence par ses filiales. Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance I.G. Inc., cabinet de services financiers.
1 – Planificateur financier 2 – Représentant épargne collective 3 – Conseiller sécurité financière 4 – Conseiller assurance et rentes collectives

IG GESTION PRIVÉE DE PATRIMOINE
ÉQUIPE ÉRIC FAUCHER

# Joyeuses Fêtes & bonne année

À NOTRE PRÉCIEUSE CLIENTÈLE





Obtenez une prime des Fêtes pouvant atteindre

**1000 $**

sur modèles 2026 sélectionnés

## Le Sportage

Du mouvement vient l'inspiration

**KIA THETFORD**

877, rue Pie XI, Thetford Mines
418 334-1049 | KIATHETFORD.CA



PIZZAS

DES ANNÉES DE *plaisir* À VOUS SERVIR !



# Joyeuses Fêtes

## À NOTRE CLIENTÈLE

**NOS CARTES-CADEAUX, UNE BONNE IDÉE**

*à déguster!*




**LIVRAISON DISPONIBLE TOUS LES JOURS**

*Ouvert 7 jours sur 7*

418 335-7531 | 83, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines, Québec
**PIZZBOUL.COM | SUIVEZ-NOUS SUR**

pizzeria du boulevard

Climchauffe inc.
Vente, service et installation
Joyeuses Fêtes!
Une équipe jeune et dynamique pour vous servir !
4996, boul. Frontenac Est, Thetford Mines
418 338-2002
Concessionnaire agréé de :
MITSUBISHI ELECTRIC
Chauffage et Climatisation
TEMPSTAR CANADA
Série Haute performance
ENERGY STAR
CHAUFFE JUSQU'À -30 °C
Thermopompes à haute efficacité pour tous les budgets
ZUBA-CENTRAL
CHAUFFE JUSQU'À -37 °C
JUSQU'À EER2: 21,45
JUSQU'À HSPF2: 12,1
JUSQU'À SEER2: 35,00
JUSQU'À COP à 8 °C: 4,94
Financeit. Programmes de paiements disponibles.
Faites une demande maintenant.



Art de
# VIVRE



**MANNEQUIN**
François Faucher, artiste peintre

**VÊTEMENTS**
Croteau

**DIRECTION ARTISTIQUE**
Stéphanie Perreault

**PHOTO**
Leah Morin, Leah Photographe

# SUMACOM : 30 ANS




Depuis 30 ans, Sumacom accompagne les entreprises et les organisations dans la personnalisation de leurs vêtements promotionnels et de travail. Établie à Disraeli, l'entreprise regroupe trois grands départements sous un même toit : vêtements et articles promotionnels (broderie et DTF), signalisation Industrielle (gravure au laser, vinyle), reconnaissance (trophée, plaque, médaille). Avec une trentaine d'employés, elle poursuit aujourd'hui sa croissance sous la direction de Tommy Roy, qui a pris la relève de son père, Marco, le fondateur.

## MARCO ROY : LES FONDATIONS

Marco Roy a lancé son entreprise dans un garage de 20 pieds sur 24. Dès le départ, il voulait répondre aux besoins de ses clients et tenait à ce que personne ne reparte les mains vides. C'est avec cette volonté qu'il a développé Sumacom.

Sa gestion repose sur la confiance envers les employés. Dans l'usine, il n'y a pas de contremaître, ce qui étonne dans le milieu. « Les gens sur le plancher sont les mieux placés pour savoir comment faire leur travail. Il faut leur faire confiance », explique Marco.

Voir son fils prendre la relève est une grande fierté. « Tommy est meilleur que moi dans bien des domaines. Je sais que l'entreprise est entre bonnes mains », affirme-t-il.

## TOMMY ROY : POURSUIVRE ET FAIRE ÉVOLUER L'ENTREPRISE

Tommy Roy est devenu officiellement propriétaire en 2022. Il admire le parcours de son père et les efforts qu'il a consacrés à faire avancer l'entreprise. « J'ai grandi en le voyant travailler et chercher des façons de progresser, le soir et même la nuit. Ça m'a transmis l'envie d'aller plus loin », raconte-t-il.

Sous sa direction, Sumacom poursuit son développement technologique. Lancées en 2016, ses plateformes de boutiques en ligne facilitent la gestion des commandes de vêtements promotionnels et de travail. Plus de 50 boutiques sont utilisées quotidiennement. Leur développement a bénéficié de l'expertise de Precicom Technologies inc., notamment pour assurer leur fiabilité et leur sécurité.

La croissance comporte aussi des défis. Le recrutement et la disponibilité de la main-d'œuvre demeurent des enjeux dans la région.

Pour Marco comme pour Tommy, les employés sont au cœur de la réussite. Leur ancienneté moyenne atteint neuf ans et demi. Même pendant les années plus difficiles, l'entreprise leur a accordé une augmentation salariale chaque année. « Les employés sont le moteur de l'entreprise. Si les choses fonctionnent même quand nous ne sommes pas là, c'est parce que nous pouvons compter sur eux », soulignent-ils.

Marco occupe toujours un poste à l'usine tout en étant présent comme mentor pour Tommy. Leur relation repose sur le respect et le dialogue. Cette complicité permet à Tommy de poursuivre le travail amorcé par son père tout en apportant sa propre vision.

## UNE RELÈVE QUI OUVRE DE NOUVELLES PERSPECTIVES

Les prochaines années s'annoncent prometteuses. La demande est bien présente, autant chez les clients de longue date que chez les nouveaux clients. Pour y répondre, un agrandissement est prévu en 2028. Le projet permettra de presque doubler la superficie des installations, qui atteindront environ 19 000 pieds carrés.

Pour souligner ses 30 ans, Sumacom réunira son équipe lors d'un week-end dans Charlevoix. Ce sera l'occasion de célébrer ensemble, mais surtout de dire merci. Marco et Tommy savent que cette histoire et les projets à venir sont aussi le fruit de la contribution de leur équipe.



**SUMACOM.CA**
44, rue Industrielle, Disraeli
418 449-4349 | info@sumacom.ca

SUMACOM
IDENTIFICATION DIVERSIFORME

# Un projet pour 2027 ?

## PARLONS-EN DÈS MAINTENANT !

Il suffit parfois de bien peu pour qu'un projet prenne forme. En regardant la cour par la fenêtre, vous imaginez le garage qui vous éviterait de déneiger la voiture chaque matin. Assis à la table, vous réalisez que vous manquez vraiment de place pour recevoir. En consultant un magazine, vous tombez sur le croquis d'une remise qui libérerait enfin de l'espace au sous-sol…

L'automne et l'hiver se prêtent bien à ces réflexions parce qu'ils nous permettent de prendre le temps de comparer nos idées, de mesurer le terrain ou de discuter de ce petit (ou grand) changement qui pourrait améliorer notre quotidien. Si vous envisagez des travaux en 2027, prenez le temps de discuter de votre projet dès maintenant avec l'équipe d'urbanisme de la Ville de Thetford Mines.

**UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE DÈS LES PREMIÈRES IDÉES**

Au Service de l'urbanisme et du développement économique, nos inspectrices et inspecteurs sont disponibles pour discuter avec vous dès les premières étapes de votre réflexion. Vous pouvez leur parler de ce que vous aimeriez réaliser, leur présenter les options entre lesquelles vous hésitez ou tout simplement leur poser des questions sur votre projet. Une idée générale et l'adresse de la propriété constituent de bons points de départ.

Vous songez à agrandir votre résidence, à construire un garage ou à ajouter un bâtiment complémentaire, comme une remise ? L'équipe peut examiner avec vous la faisabilité du projet, vous expliquer les règles qui s'appliquent à votre propriété et vous aider à cerner vos options avant d'investir temps et argent dans la préparation de plans.

Imaginons, par exemple, que vous hésitez entre agrandir vers l'arrière ou sur le côté de la maison. Notre équipe peut vous aider à déterminer la superficie maximale que vous pourriez ajouter et à comprendre les marges de recul, soit les distances à respecter entre la construction et les limites du terrain. Si vous envisagez plutôt de construire un garage, elle peut vérifier avec vous si l'emplacement que vous avez en tête pourrait convenir. Les réponses que vous obtiendrez vous aideront à ajuster vos idées pendant qu'elles sont encore faciles à modifier.

**UN PREMIER ÉCHANGE QUI SERT AUSSI POUR LA SUITE**

Une conversation en amont peut éclaircir rapidement certains aspects et vous aider à passer à la prochaine étape. Peut-être pourrez-vous préciser les dimensions de votre projet avant de demander des soumissions ? Découvrirez-vous plutôt qu'un autre emplacement conviendrait mieux à votre terrain ? Si vous travaillez avec un entrepreneur, vous pourrez lui transmettre ces renseignements afin qu'il en tienne compte dès les premiers échanges.

Les renseignements fournis lors de cette démarche préliminaire seront conservés au dossier et, lorsque vous serez prêt à déposer votre demande officielle, l'équipe pourra s'appuyer sur ces éléments pour entamer la suite. Une partie du travail aura ainsi été faite, ce qui pourrait faciliter et accélérer le processus.

**DU PREMIER CROQUIS À LA DEMANDE EN LIGNE**

Une fois le projet mieux défini, l'équipe peut vous indiquer les renseignements et les documents à réunir si un permis ou un certificat est requis. Selon les travaux, il pourrait s'agir d'une description du projet, des dimensions prévues ou d'un plan montrant l'emplacement de la construction sur le terrain. Savoir quoi préparer vous aide à monter un dossier complet et peut limiter les allers-retours pendant son analyse.

Vous pouvez ensuite déposer votre demande au moment qui vous conviendra le mieux sur le portail de la Ville, un outil accessible en tout temps à l'adresse villethetford.ca. Ce portail vous permet de transmettre vos documents simplement et de suivre l'évolution de votre demande. Si vous avez encore des questions sur votre projet ou sur les pièces à fournir, l'équipe de l'urbanisme demeure disponible pour vous aider.

**PRENEZ DE L'AVANCE AVANT LE PRINTEMPS**

Le printemps peut arriver très rapidement quand on jongle avec les soumissions, les disponibilités des entrepreneurs et les décisions à prendre. Profiter de la saison froide pour faire vos premières vérifications vous laisse le temps de comparer vos options et de choisir celles qui conviennent à votre propriété et à votre budget !

La prochaine fois que vous aurez en main le croquis que vous avez griffonné sur le coin de la table, prenez le temps de vous questionner. Est-ce que l'agrandissement peut être aussi grand que vous l'imaginez ? Est-ce que le garage pourrait être placé autrement ? C'est une bonne façon d'amorcer la conversation avec nos experts. Notre équipe sera heureuse d'entendre vos idées et de regarder avec vous comment leur donner forme.

**Pour discuter de votre projet,** joignez le Service de l'urbanisme et du développement économique au 418 335-2981 ou à urbanisme@villethetford.ca.

**Pour déposer une demande,** accédez au site villethetford.ca dans la section *Services en ligne* ou directement à l'adresse villethetford.edemandes.com/fr/create

**Gabriel Sylvain-Nolet**
Chef division permis, inspections
Ville de Thetford

UN CHEZ-SOI
À SON IMAGE,
ÇA SE PRÉPARE.

Vous rêvez de rénover ou d'agrandir en 2027?
Votre projet commence maintenant.

**Profitez de la saison froide pour :**

- Faire le plein d'idées et préciser vos envies
- Vérifier si des permis sont nécessaires pour réaliser votre projet
- Déposer votre demande avant l'arrivée du printemps

**Imaginez la suite.
Prenez de l'avance.**

Commencez vos démarches en ligne






L'équipe du Service de l'urbanisme et du développement économique est là pour vous accompagner :
58, rue Pie-XI, Thetford Mines
418 335-2981 | urbanisme@villethetford.ca | **villethetford.ca**

Thetford
URBANISME ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE




# SAISON 2026-2027

| JOUR | DATE | HEURE | VISITEUR | LOCAL |
|---|---|---|---|---|
| VENDREDI | **27-11-2026** | 20 h 00 | Mariners de Manotick | Assurancia de Thetford Mines |
| SAMEDI | **28-11-2026** | 19 h 30 | Assurancia de Thetford Mines | Marquis de Jonquière |
| VENDREDI | **04-12-2026** | 20 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | 3 L de Rivière-du-Loup |
| VENDREDI | **11-12-2026** | 20 h 00 | National de Québec | Assurancia de Thetford Mines |
| SAMEDI | **12-12-2026** | 19 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | National de Québec |
| VENDREDI | **18-12-2026** | 20 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | COOL-FM 103,5 de St-Georges |
| SAMEDI | **19-12-2026** | 19 h 00 | 3 L de Rivière-du-Loup | Assurancia de Thetford Mines |
| DIMANCHE | **27-12-2026** | 16 h 00 | COOL-FM 103,5 de St-Georges | Assurancia de Thetford Mines |
| DIMANCHE | **03-01-2027** | 16 h 00 | Marquis de Jonquière | Assurancia de Thetford Mines |
| VENDREDI | **08-01-2027** | 20 h 00 | National de Québec | Assurancia de Thetford Mines |
| SAMEDI | **09-01-2027** | 19 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | Mariners de Manotick |
| VENDREDI | **15-01-2027** | 20 h 00 | COOL-FM 103,5 de St-Georges | Assurancia de Thetford Mines |
| VENDREDI | **22-01-2027** | 20 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | 3 L de Rivière-du-Loup |
| VENDREDI | **29-01-2027** | 20 h 00 | Bataillon de St-Hyacinthe | Assurancia de Thetford Mines |
| SAMEDI | **30-01-2027** | 19 h 00 | Assurancia de Thetford Mines | National de Québec |
| VENDREDI | **12-02-2027** | 20 h 00 | Éperviers de Sorel-Tracy | Assurancia de Thetford Mines |
| SAMEDI | **13-02-2027** | 19 h 30 | Assurancia de Thetford Mines | Bataillon de St-Hyacinthe |

**BONNE SAISON - NOUS SOMMES TOUS « ASSURANCIA »**