

LE MAG

En novembre,
je magasine au
**CENTRE-
VILLE**

**Stéphanie Lepage &
Anne-Julie Tremblay**
Propriétaires ÉconoLunettes

LE
QUATUOR
CONDOS LOCATIFS

ECONOLUNETTES^{CO}

Leah
PHOTOGRAPHE
Lifestyle / Corporate / Famille

Bijouterie

Creation Marco
vous propose...



Collection
Noël
2025/26



ROMANCE

ELLE

BIJOUTERIECREATIONMARCO.COM
819 752-2257 | 68, rue St-Dominique, Victoriaville



MOT DE LA DIRECTRICE

HONORE QUI TU ES

Qui es-tu? Qui es-tu vraiment? Sans tenir compte de l'opinion de l'autre. Ni selon ce que tu désires que les autres attendent ou pensent de toi. Ni en référence à ta famille, ton amoureux, ton amoureux, tes amis, ta carrière ou ce que la société veut que l'on projette comme image. Qui es-tu?

Quelle grande réflexion. Quelle belle révélation quand on prend le temps de se reconnaître, de voir ce qui se cache derrière tous les standards et images que l'on a voulu montrer aux autres. En toute humilité, j'ai décidé de franchir ce pas, de porter un regard différent de celui que j'ai eu à mon endroit toute ma vie. Réaliser le chemin parcouru, en reconnaître les apprentissages et en être fière. Je ne serais pas celle que je suis si la vie m'avait épargné certains détours, deuils et expériences douloureuses. Il est beau mon chemin, elle est belle ma vie. Elle est belle la vie. J'ai décidé d'honorer qui je suis.

Se dépouiller d'anciennes croyances, d'anciennes habitudes, d'anciennes pensées qui ne sont plus d'actualité nous permet d'y voir plus clair. La dépendance ne me définit pas. Pas plus que tout ce que j'ai vécu qui a pu teinter mon intégrité. Au contraire, cela m'a permis d'apprendre à découvrir qui je suis réellement. Ce dont j'ai envie pour moi. Pas pour plaire aux autres ou faire comme tout le monde. Pas parce que ça doit être ainsi. Qui a décidé qu'on doit tous prendre le même chemin? Nous avons tous notre vérité. Et la vôtre est aussi bonne que la mienne; l'important, c'est de la respecter sans jugement, avec amour et bienveillance. Alors,

les masques tombent. Les énergies changent, les gens qui nous entourent aussi. Comme si par miracle tout devenait plus doux, plus simple. Ce n'est pas le fruit du hasard. Porter un regard juste sur nous, nos valeurs, nos convictions, nos ambitions, de là, émanent de nouvelles vibrations.

On dit que l'on crée nos pensées. Je suis convaincue que cela est vrai. Prenez un instant pour vous arrêter et écouter votre discours intérieur. S'il est porteur de lumière, continuez en ce sens. Toutefois, s'il est teinté de propos désobligeants ou de désespoir, essayez d'y voir plutôt de l'espoir et de l'amour. Ce n'est pas chose facile, certes, mais ça se fait. Du moins, je suis bien réelle et j'y parviens un petit peu plus chaque jour. Et la lumière a commencé à pointer depuis. Je continue d'honorer qui je suis en remerciant la vie de me montrer le chemin de la vérité et de l'abondance.

Vous avez le pouvoir de changer les choses. La vie est un miracle. Je vous souhaite de vous trouver et de voir l'être humain extraordinaire que vous êtes, avec vos forces et vos faiblesses, votre ombre et votre lumière. C'est là que se trouve la vraie beauté.

Aujourd'hui, honore qui tu es!

Stephanie
xx

VOTRE FENÊTRE AU CENTRE-VILLE

RÉSERVATION EN COURS



LES LOFTS DU QUARTIER

APPARTEMENTS URBAINS

**24 APPARTEMENTS URBAINS
À 2 PAS DE TOUS LES SERVICES**
2½ - 3½ - 4½ À PARTIR DE 1100\$/MOIS
OCCUPATION IMMÉDIATE

Un projet d'habitation du



Pour information et location

819 758-5224 | www.groupejacques.com
8, rue Perreault, Victoriaville.

L'ÉQUIPE

Bois-Francs/Érable



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Marco Laflamme



Karell Faucher



Leah Morin



Audrée Jacques



Jocelyne Dumas



Martin Laflamme



Jenny Jean-Marchand



Émilie Lainesse



Jacques Abran

LE MAG 2000

FONDATEUR

Jacques Abran

ADMINISTRATION

Alexandra Abran

DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Christian Laflamme : 819 460-9513

Marco Laflamme : 418 281-1175

GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

RÉDACTION

Audrée Jacques

PHOTOGRAPHIE

Leah Morin,
Leah Photographe : 418 334-9242

MISE EN BEAUTÉ

Jenny Jean-Marchand, Pigment Coiffure
Émilie Lainesse, Les Conseils d'Émilie

DISTRIBUTION

Martin Laflamme

WEB

Le site lemag.ca est réalisé en collaboration
avec Brigade Web.

POUR JOINDRE MAG2000

103, rue de Bigarré, local 118,
Victoriaville, Qc G6P 9P6
Téléphone : 418 814-8172
stephanie.perreault@mag2000.ca

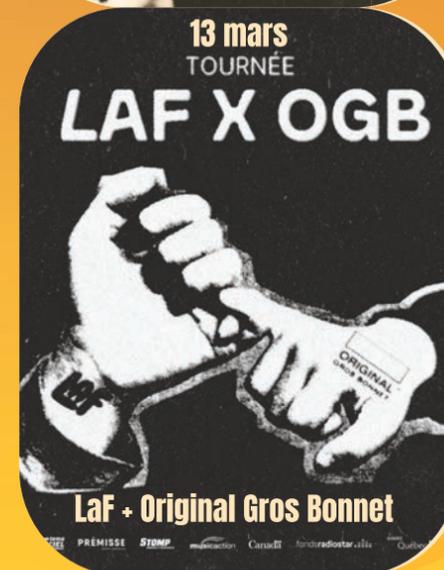
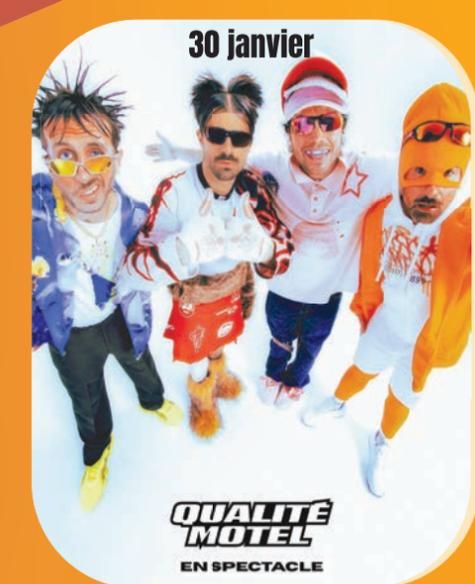
DÉPÔT LÉGAL

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 2025



Spectacles à
venir au CACTUS

Billets

www.cactusrestobar.com



Cactus Resto-Bar - 139 boul. des Bois-Francs Sud - Victoriaville

18+



1

SOMMAIRE

Novembre 2025

BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE

- 12 La mésothérapie capillaire avec facteurs de croissance exosomes
- 13 Nouveauté - Ajoutez les exosomes à votre soin pour des résultats spectaculaires
- 15 Comment bien choisir son audioprothésiste?
- 16 Jambes enflées?
- 20 Quand la lumière intérieure s'éteint un peu trop tôt

CENTRE-VILLE DE VICTORIAVILLE

- 26 Le Fonds Sonore : donner une voix à l'entraide
- 29 L'art à la portée de tous
- 30 Boutique L'Inspiration L'art de faire plaisir!

ART DE VIVRE

- 38 L'hiver approche : êtes-vous prêts?
- 40 Prendre soin de sa santé mentale et physique au travail En mode solution



38



30



MOMENTS FESTIFS

Le plaisir d'offrir



A/H25 | Conçu ici pour ici

AUBAINERIE

455, BOUL. JUTRAS EST | VICTORIAVILLE

Ho Ho Ho!



**SAMEDI
22 NOV.**

dès 10h

**Viens
rencontrer le
Père Noël!**



**La Grande Place
DES BOIS-FRANCS**



ACCOMPAGNÉ DE



ÉCONOLUNETTES VICTORIAVILLE

UNE NOUVELLE IMAGE, LA MÊME PASSION!

Anciennement connue sous le nom de Lunettes Dépôt, notre entreprise évolue et devient ÉconoLunettes, ici même à Victoriaville. Depuis bientôt 8 ans, nous sommes les fières propriétaires de cette belle aventure locale, portée par une équipe dévouée et passionnée.

Chaque jour, nous mettons tout en œuvre pour offrir un service à la clientèle attentionné, tant au moment de l'achat qu'au service après-vente. Votre satisfaction est notre priorité, et c'est avec cœur que nous vous accompagnons dans le choix de vos lunettes.

GRANDE NOUVEAUTÉ

Nous sommes très fières de pouvoir désormais vous offrir le service d'examen de la vue directement en boutique. Une étape de plus pour mieux vous servir, sous un même toit.

La vision accessible, sans compromis sur le style, c'est ce que nous vous proposons chez ÉconoLunettes. Nous avons à cœur de rendre la meilleure vision possible accessible à tous, en respectant chaque budget. Notre mission est simple: offrir des solutions visuelles de qualité, à un prix honnête, pour que chacun puisse voir clairement et avec style.

DES MARQUES PRESTIGIEUSES À VOTRE PORTÉE

Nous proposons une vaste sélection de montures et de lunettes de grandes marques reconnues mondialement telles que :

- | Oakley — performance et innovation
- | Ray-Ban — icône intemporelle du style
- | Gucci & Prada — élégance et luxe italien
- | Lacoste — chic sportif et raffiné
- | Nike — confort et design dynamique
- | Calvin Klein — minimalisme moderne
- | Longchamp — sophistication française
- | Michael Kors — glamour et tendance,
- | Ainsi que bien d'autres marques soigneusement choisies pour répondre à tous les goûts et budgets.

Que vous cherchiez une monture discrète, audacieuse, classique ou tendance, notre équipe vous accompagne pour trouver la paire parfaite, sans jamais compromettre votre confort visuel ni votre portefeuille.

Passez nous voir chez ÉconoLunettes. Nous serons ravis de vous accueillir, de répondre à vos questions et de vous proposer une soumission sans pression pour vos prochaines lunettes. Que ce soit pour comparer les prix, découvrir nos collections ou simplement obtenir des conseils, vous êtes les bienvenus, en toute simplicité. Chez nous, il n'y a aucune obligation, seulement des solutions accessibles et adaptées à vos besoins visuels.

VENEZ CONSTATER PAR VOUS-MÊMES CE QU'ÉCONOLUNETTES VICTORIAVILLE PEUT VOUS OFFRIR. ON A HÂTE DE VOUS RENCONTRER!

Stéphanie Lepage et Anne-Julie Tremblay

Opticiennes d'ordonnances et propriétaires



819 604-3646
495, boulevard Jutras Est, Victoriaville

ÉCONOLUNETTES

Beauté/Santé, **STYLE & CIE**



MANNEQUINS
Stéphanie Lepage et
Anne-Julie Tremblay,
propriétaires ÉconoLunettes

COIFFURE
Jenny Jean-Marchand,
Pigment Coiffure

MAQUILLAGE
Émilie Lainesse,
Les conseils d'Émilie

VÊTEMENTS
DM2 Shop

LUNETTES
ÉconoLunettes

LIEU
ÉconoLunettes

PHOTO
Leah Morin,
Leah Photographe

La mésothérapie capillaire

AVEC FACTEURS DE CROISSANCE **EXOSOMES**

La mésothérapie capillaire est un traitement non invasif qui consiste à injecter de petites substances actives directement dans le cuir chevelu. Chez ProCapillaire, nous utilisons des exosomes DP Dermaceuticals, des nanovésicules issues de cellules souches, riches en facteurs de croissance. Ces exosomes stimulent intensément la régénération cellulaire et la repousse des cheveux.

Avant de procéder à la mésothérapie, une consultation doit être faite afin de déterminer si le traitement est adapté à votre problème capillaire. Cela permettra aussi d'établir le nombre de séances requises dans le but de répondre à vos attentes.

La mésothérapie capillaire convient autant aux hommes qu'aux femmes et elle est particulièrement indiquée dans les cas suivants :

- Chute de cheveux androgénétique;
- Chute de cheveux précoce, localisée ou diffuse;



- Cheveux fins et ternes.

Prenez rendez-vous avec un expert capillaire pour une évaluation de votre cuir chevelu au 819 758-9131.

Marileine Vallières
Consultante en perte de cheveux - 32 ans d'expérience - Procapillaire



Nouveauté - Ajoutez les exosomes

À VOTRE SOIN POUR DES RÉSULTATS SPECTACULAIRES

Alors que beaucoup de choses peuvent augmenter et s'améliorer avec l'âge (l'expérience, la sagesse et la sécurité financière), la production de collagène n'en fait malheureusement pas partie. Lorsque la peau renferme moins de collagène, sa structure s'affaiblit, ce qui peut entraîner l'apparence de rides, un affaissement du visage, créant une apparence vieillie pour des personnes autrement en bonne santé et dynamiques.

Le HIFU PROLIFT peut redonner un air de jeunesse en utilisant la chaleur créée par de l'énergie ultrasonique focalisée qui provoque la reconstitution du collagène et le renouvellement cellulaire. Les résultats comprennent une élasticité accrue, un resserrement et un lifting. Le tout sans chirurgie ni temps d'arrêt.

RETROUVEZ UN AIR DE JEUNESSE! À QUOI S'ATTENDRE?

Les traitements sont généralement bien



tolérés, un inconfort minimal et sans temps d'arrêt. L'énergie ultrasons focalisée crée de la chaleur dans des couches ciblées de la peau, ce qui entraîne un resserrement et une reconstitution du collagène. Une légère rougeur ou enflure

peuvent survenir, mais elles disparaissent rapidement. Une légère sensation de picotement de la zone traitée peut persister pendant quelques semaines. Quelques traitements peuvent être nécessaires pour obtenir les meilleurs résultats. Les résultats complets sont généralement visibles 3 mois après le dernier traitement.

TEL QUE VU À TVA!

Martine Vallières
Propriétaire (Formation en Italie, leader dans le domaine depuis plus de 33 ans) - EsthéMédic



NOS SOLUTIONS ADAPTÉES POUR LA PERTE DES CHEVEUX SANS CHIRURGIE



- ✓ **STIMULE LA REPOUSSE DES CHEVEUX**
- ✓ **FREINE LA CHUTE DES CHEVEUX**
- ✓ **STIMULE LES FOLLICULES EN DORMANCE**
- ✓ **AMÉLIORE LA DENSITÉ ET LA QUALITÉ CAPILLAIRE**
- ✓ **TRAITEMENT RAPIDE ET PEU DOULOUREUX**



POUR PLUS D'INFORMATION **CONTACTEZ-NOUS!**

SUR RENDEZ-VOUS
819 758-9131
esthemedic.com
115, boulevard Jutras Est, Victoriaville

Pro
CAPILLAIRE

Lifting ANTI-ÂGE HIFU

Définitivement le lifting non chirurgical le plus efficace sur le marché!

- ✓ Lifting des paupières et des sourcils
- ✓ Réduction de l'affaissement des joues
- ✓ Couperose, vergetures, taches brunes, etc.
- ✓ Lifting bas du visage
- ✓ Réduction des rides
- ✓ Resserrement de la peau du cou



PLATEFORMES NOUVELLES TENDANCES ULTRA PERFORMANTES

VOTRE SOLUTION LIFTING *sans chirurgie*

PROMO BLACK FRIDAY

2 jours seulement!
25 & 26 novembre 2025.
15 % de rabais
Sur tous les soins à prix régulier. Maximum 3 par client.



PROMO EXOSOMES
50\$ de rabais sur la seringue à l'achat d'un soin combiné! Maximum 3 par client. Valable du 15 novembre au 15 décembre 2025.

819 758-9131
Sur rendez-vous au 115, boul. Jutras Est, Victoriaville
Plus de promos exclusives sur **ESTHEMEDIC.COM**
ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE.

EsthéMÉDIC
CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE



POUR UNE PRISE DE RENDEZ-VOUS SIMPLE ET EFFICACE, RIEN DE PLUS FACILE : GORENDEZVOUS.COM

Vous avez accès aux plages horaires disponibles plusieurs semaines à l'avance.



Un cadeau qui fait du bien! Offrez un **certificat-cadeau** à vos proches.

Douleurs au cou, épaules

Hernie discale

Maux de hanches, genoux

Migraines

Nerf sciatique

Névralgie

Problèmes de main, poignet

Stress et épuisement



CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE
Jean Boissonneault
Orthothérapie / Massothérapie / Kinésithérapie

819 752-2126

134, rue St-Jean-Baptiste, Victoriaville

Comment bien choisir son audioprothésiste?

Lorsqu'il s'agit de santé, la relation de confiance entre le professionnel et le patient est primordiale. Pourtant, dans le domaine de l'audioprothèse, de nombreuses personnes ont tendance à se focaliser d'abord sur le prix des appareils. Bien que ce soit un critère à considérer — nous y reviendrons — il ne devrait jamais être le seul élément décisionnel. Alors, comment savoir si l'on peut faire confiance à son audioprothésiste? Voici quelques pistes pour faire un choix éclairé.

Au Québec, un audioprothésiste doit obligatoirement être membre de l'Ordre des audioprothésistes du Québec (OAQ) pour exercer légalement. Ce gage de qualité garantit que le professionnel suit les normes les plus élevées de la profession. Vous pouvez consulter le site web de l'OAQ pour vérifier si la personne que vous consultez est bien inscrite et si elle fait l'objet — ou non — d'une sanction ou décision disciplinaire.

Une fois cette vérification faite, prenez rendez-vous pour une première consultation. C'est l'occasion parfaite pour juger de la qualité de l'accompagnement. Le professionnel prend-il le temps de vous écouter? Répond-il clairement à vos questions? Vous sentez-vous à l'aise, sans pression pour acheter? Il peut aussi être judicieux d'être accompagné par un proche lors de cette rencontre : un regard externe est toujours précieux.

Au Québec, toutes les cliniques ont accès aux mêmes modèles et aux mêmes fournisseurs d'appareils auditifs. Autrement dit, le modèle en soi ne devrait pas être le facteur décisif. Ce qui compte, c'est l'ensemble des services et des conditions qui accompagnent votre achat.

Si vous comparez plusieurs offres, assurez-vous de comparer des éléments équivalents. Voici quelques questions utiles à poser : le prix affiché inclut-il les suivis,

ajustements et nettoyages? Quelle est la durée de la garantie de l'appareil? Couvrent-elle la perte ou les dommages? Y a-t-il des frais supplémentaires à prévoir? Ces informations vous permettront de mieux évaluer le rapport qualité/prix réel.

À la Clinique Acoustic, notre objectif est clair : offrir à chacun le meilleur service au meilleur prix, sans compromis sur la qualité. Parce que bien entendre ne devrait pas être un luxe, nous nous engageons pleinement à gagner et à préserver la confiance de nos patients.

Christophe Grenier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

Megan Pelletier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

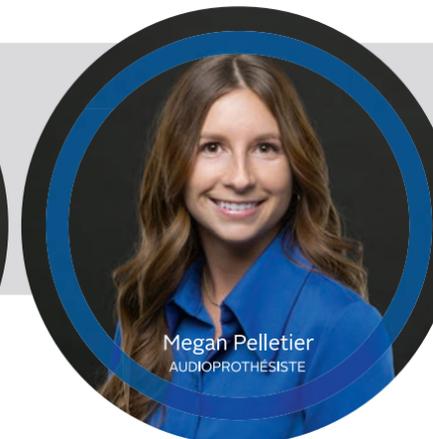
CLINIQUE ACOUSTIC VOTRE NOUVELLE CLINIQUE À VICTO!

PARCE QUE BIEN ENTENDRE NE DEVRAIT PAS ÊTRE UN LUXE!

Dépistage
auditif
SANS FRAIS
(offre permanente)



Christophe Grenier
AUDIOPROTHÉSISTE



Megan Pelletier
AUDIOPROTHÉSISTE

clinique
Acoustic

Pelletier & Grenier, audioprothésistes

621, boulevard des Bois-Francis Sud, Victoriaville
873 477-0440 | CLINIQUEACOUSTIC.CA

Jambes enflées?

Les jambes enflées peuvent être un symptôme d'une multitude de problèmes de santé.

Lorsqu'il s'agit d'un problème en lien avec vos veines, chez Vena, nous avons l'expertise pour vous aider à mieux le contrôler, parfois l'enrayer.

Notre clinique est maintenant une référence pour le diagnostic et le traitement du lymphoedème et du lipoedème.

MAIS QU'EST-CE DONC QUE ÇA?

Le lipoedème et le lymphoedème sont des conditions médicales qui se manifestent particulièrement par des jambes enflées.

Le lymphoedème se caractérise par des jambes enflées, une jambe plus marquée que l'autre, et souvent pire aux pieds. Il peut être secondaire à un trauma ou à une opération par exemple. Nous avons récemment traité un cas typique de

lymphoedème post-opératoire d'une prothèse de genou. Le résultat est spectaculaire, le confort de la patiente est nettement amélioré et son risque d'infection du membre atteint diminué.

Le lipoedème, pour sa part, peut se situer partout sur le corps, mais ne touche pas les mains ni les pieds. Il se caractérise par une accumulation de gras anarchique, désordonnée qui retient prisonnier du liquide, d'où l'enflure. Les gens éprouvent de la sensibilité au niveau des membres atteints, une facilité à faire des ecchymoses et une impossibilité à perdre ce gras, malgré régimes et soins corporels.

Ces deux conditions se traitent avec une décongestion des jambes, le port de vêtements compressifs, une bonne hygiène de vie et des soins de peau adaptés. La RAMQ a même un programme de remboursement des vêtements compressifs dans les cas de lymphoedème.

Vous pensez que vous avez une de ces conditions? Cela vous importune, a un impact sur votre qualité de vie? Chez Vena, nous avons l'expertise pour en faire le diagnostic et vous aider à minimiser les symptômes qui nuisent à votre bien-être.

N'HÉSITEZ PAS À VENIR NOUS RENCONTRER, NOUS AVONS DES SOLUTIONS POUR VOUS.

Vicky Samson
Médecin
Clinique Vena



Se sentir en confiance

- | RÉVISION DE LA GARDE-ROBE
- | MAGASINAGE PRIVÉ
- | MAGASINAGE ACCOMPAGNÉ
- | RECOMMANDATIONS D'ACHATS EN LIGNE

ANNIE DOYON

Styliste personnelle
Experte en garde-robe capsule durable



Annie Doyon

STYLISTE PERSONNELLE

LYMPHOEDÈME & LIPOEDÈME

Programme de remboursement de la RAMQ



Compression

Les vêtements compressifs sur mesure aident à stabiliser la progression, réduire les symptômes, limiter l'oedème et améliorer la mobilité.



Drainage lymphatique

Stimule la circulation lymphatique, diminue la sensation de lourdeur et favorise l'élimination des fluides accumulés.



Habitudes de vie

Une alimentation équilibrée et l'exercice sont essentiels afin d'améliorer la qualité de vie et réduire les symptômes.



Chirurgie

Peut être envisagée dans les cas modérés à sévères pour retirer l'excès de tissu adipeux douloureux.



Nous vivons tous du stress au quotidien et le temps des fêtes n'en fait pas exception. Alors comment le rendre simple, doux et plaisant?



Les décorations

Dès que le cœur vous en dit, mettez de la musique de Noël dans votre salon, restez en pyjama et sortez les décorations. Invitez les enfants à vous accompagner dans cette belle journée festive! La clé pour passer un bon moment est d'accompagner et de soutenir l'enfant dans son désir de vous aider. Ça ne sera pas parfait ni comme vous l'auriez fait et c'est bien ainsi! Il développera son autonomie et vous gagnerez en lâcher-prise d'année en année! Vous en garderez de magnifiques souvenirs à partager tous les ans!

Le calendrier de l'Avent

Prenez un moment pour créer une nouvelle tradition avec votre famille. Assoyez-vous confortablement et notez toutes les petites choses que vous aimez faire lors du mois de décembre. Boire un chocolat chaud maison, décorer une maison en pain d'épice, faire un tour de voiture pour voir les décorations ou tout simplement regarder un film de Noël en famille. Notez-les sur des papiers et insérez-les dans de petits sacs de papier Kraft décorés et attachés sur des ficelles. Vous aurez un magnifique calendrier de l'Avent à faible coût en plus d'avoir passé du bon temps en famille.



Article du Monastère des Augustines



Article de Naître et grandir

Les cadeaux

Plutôt que de courir les spéciaux du Vendredi fou, pourquoi ne pas prendre ce temps pour créer un cadeau personnalisé et faire votre papier d'emballage en famille? Les enfants se rappelleront les moments passés ensemble plutôt que de la montagne de cadeaux reçus. Pour fabriquer son papier d'emballage, il suffit de prendre du papier kraft, des fruits abîmés que vous tremperez dans de la gouache et puis de les étamer sur le papier. Rien de plus simple, mais de très beaux moments passés ensemble!

Routine

Le temps des fêtes rime avec désorganisation de la routine familiale. Il est souhaitable d'adapter ses attentes, tout en maintenant une certaine routine pour sécuriser l'enfant et répondre à ses besoins primaires. Profitez des après-midis pour faire une sieste toute la famille, permettez-vous de prendre des moments de retrait lorsqu'il y a trop de stimulations et restez flexibles! Ce ne sera pas comme la routine habituelle, mais on peut y trouver de magnifiques moments qui conviendront à tous, et ce, dans le respect du rythme de chacun.



Calendrier de l'Avent de la Maison des Familles

Et si malgré tout vous ressentez une surcharge et de l'épuisement, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir du soutien: www.lamaisondesfamilles.com

Joyeux temps des fêtes de toute l'équipe de la Maison des Familles de Victoriaville

4 relevailles gratuites pour toute nouvelle inscription



Nos relevailles à domicile sont bonifiées!

Offrez-vous du temps et du répit après les fêtes grâce au service des relevailles

Les relevailles, c'est un soutien bienveillant pour t'aider à traverser ta nouvelle réalité après l'arrivée de ton enfant. Que ce soit pour te reposer, avoir des repas prêts, retrouver le fond de ton panier de lavage ou simplement être écoutés, une assistante est là pour toi. Elle peut prendre soin de tes enfants, accompagner ta famille à un rendez-vous, préparer des repas et t'aider dans les tâches du quotidien : lavage, vaisselle, rangement léger et entretien ménager de base.

Un petit coup de main pour alléger ta charge et te permettre de souffler. Un peu comme un village, les relevailles viennent soutenir les parents dans leur nouvelle réalité familiale.



819 751-2321 | SUIVEZ-NOUS SUR 555-50, boulevard des Bois-Francs Sud, Victoriaville

SIMONO
CAFÉ CUISINE RASOIR

IDÉES-CADEAUX

Vendredi noir

~~1000\$~~
600\$

DE'LONGHI MAGNIFICA EVO MILK

~~200\$~~
180\$

FONDUSSIMO ÉVOLUTION 3 EN 1

~~2950\$~~
2550\$

E8 CHROME DE JURA

~~300\$~~
285\$

RASOIR PHILIPS SÉRIE 19000 PRESTIGE ULTRA

~~1199\$~~
999\$

PLANCHA LE MARQUIER PURE 260

Voir les dates des promotions en boutique. Jusqu'à épuisement de l'inventaire.

Quand la lumière intérieure s'éteint un peu trop tôt

À mesure que les jours raccourcissent, plusieurs ressentent une baisse d'énergie, de motivation et parfois de moral. Ce n'est pas qu'une impression : le manque de lumière naturelle peut déclencher une dépression saisonnière, une réaction biologique qui perturbe notre équilibre interne.

Chez G7 Santé, nous plaçons la pleine santé mentale au cœur de notre approche clinique. Elle représente bien plus que l'absence de symptômes : c'est la capacité de maintenir un bien-être global, un équilibre émotionnel et une vitalité durable, même pendant les mois plus sombres.

La lumière agit directement sur la glande pinéale, cette horloge biologique du cerveau qui régule la mélatonine, l'hormone du sommeil. Quand la luminosité diminue, la mélatonine augmente : on se sent plus fatigué, plus lent, parfois plus triste. Ce dérèglement influence aussi la sérotonine, le messager chimique de la bonne humeur et de l'appétit. D'où cette envie de sucre, cette fatigue persistante et cette ten-



dance à s'isoler dès novembre.

Heureusement, des solutions existent. La lumniothérapie, sous supervision clinique, aide à rétablir le rythme veille-sommeil et à stabiliser l'humeur. L'évaluation initiale, guidée par un jugement clinique expérimenté, permet de distinguer la fatigue passagère d'une véritable dépression saisonnière et de mettre en place un plan de soins personnalisés : hygiène du sommeil, stratégies cognitives, soutien nutritionnel.

Au besoin, vous aurez accès à notre infirmier praticien spécialisé en santé men-

tales (IPSSM), habilité à poser un diagnostic et à prescrire un traitement adapté. Vous bénéficierez ainsi d'un accompagnement complet, humain et sans délai.

La pleine santé mentale, c'est aussi savoir s'écouter et demander de l'aide au bon moment.

Votre lumière intérieure mérite toute votre attention — pourquoi ne pas faire le point, cet automne?

Steeve Guay
Infirmier, directeur
Clinique - G7 Santé



Centre-ville de VICTORIAVILLE

Quartier
NOTRE/DAME



Steeve Guay
Infirmier de proximité
Membre de OIIQ depuis 2013

Fatigue, humeur en dents de scie, manque d'énergie? Votre lumière intérieure a besoin d'attention.

Évaluation infirmière complète
(physique, émotionnelle, cognitive).

Plan de soins personnalisés : retrouvez équilibre et vitalité.

Accès rapide à un IPSSM pour diagnostic officiel
et traitement adapté.

Prenez soin de vous. Ravivez votre lumière.
La pleine santé mentale, c'est ici et c'est maintenant.

Prenez
rendez-vous
dès aujourd'hui



Centre du Québec
819 460-4276
clinique@g7sante.com
g7sante.com





AU CENTRE-VILLE, VOUS TROUVEREZ TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR VIVRE

Un temps
des Fêtes tout
en beauté!



Une fois de plus, le temps des Fêtes cogne à nos portes, et les marchands du centre-ville sont fébriles à l'idée de vous accueillir pour vous présenter leurs plus belles trouvailles. Pour des cadeaux originaux ou des conseils personnalisés, rien n'égale l'expérience de magasinage au Quartier Notre-Dame pendant cette période magique. Nos conseillères en boutique sont prêtes à vous habiller avec style et, pourquoi ne pas compléter votre look par une visite chez la coiffeuse ou l'esthéticienne? Au centre-ville, vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour vivre un temps des Fêtes tout en beauté.

C'est également avec beaucoup d'enthousiasme que nous accueillons cette année une belle nouveauté : l'Arbre de joie au Quartier Notre-Dame, dont nous sommes fiers d'être partenaires OR pour les trois prochaines années. Sensibles à la cause des enfants défavorisés, les commerçants du centre-ville ont choisi de s'engager auprès de l'Arbre de joie et de la Joujouthèque, deux initiatives locales qui contribuent chaque année au bonheur de plus de 575 enfants pendant la période des Fêtes. Nous sommes fiers d'appuyer ce projet avec un soutien financier de 15 000 \$ pour cet organisme qui, rappelons-le, s'est installé en plein cœur du Quartier Notre-Dame en 2025. Cette initiative démontre, une fois de plus, à quel point nos commerçants sont engagés et proches de leur communauté.



À l'aube de cette période festive, je souhaite prendre un moment pour vous adresser mes vœux les plus chaleureux. Merci du fond du cœur de continuer à choisir vos marchands du centre-ville — des gens d'ici — pour vos achats. Votre présence sur la rue et dans nos boutiques nous réchauffe profondément le cœur. Joyeuses Fêtes!

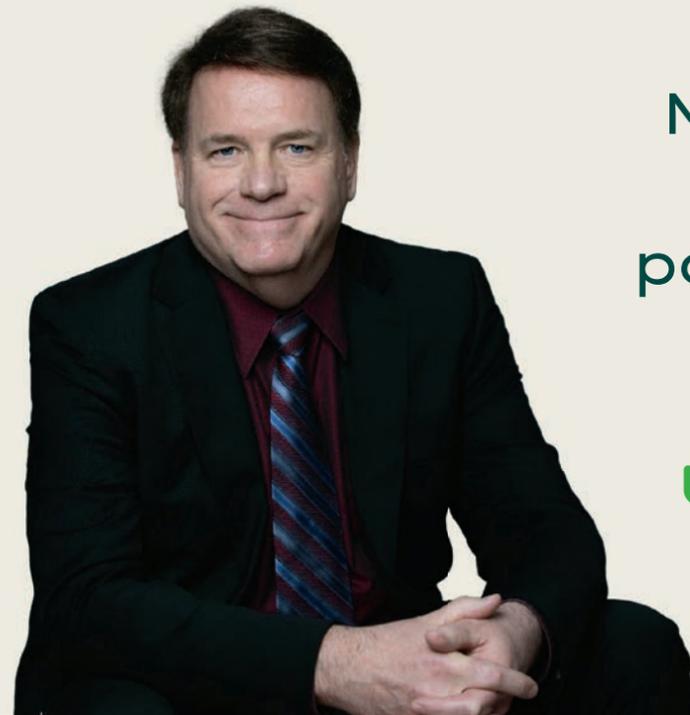


Profitez de 2h de
STATIONNEMENT GRATUIT

Entre 7h et 17h du
lundi au vendredi.

819 758-1572
sdc@centrevillevictoriaville.com
QUARTIERNOTREDAME.CA





Merci à la population
de Victoriaville
 pour votre confiance!



1, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville (Québec)
 819 758-1571 — victoriaville.ca

Vincent Bourassa maire de Victoriaville

Défilé de Noël

13 décembre
Départ à 16 h

Centre-ville de Victoriaville



vic.to/fetes



29,89\$

COFFRET DE 4 CRÈMES À MAINS
 Dans une jolie boîte au design fleuri. L'incontournable du sac à main ou de la trousse de voyage.

49,99\$

CAFETIÈRE GROSCHÉ
 Savourez un espresso moka corsé, des lattés et des cappuccinos en quelques minutes à la maison ou en camping.

19,29\$

BALLOTIN GINGEMBRETTES
 Gingembrettes confites enrobées de chocolat noir 70%.

...
IDÉES-CADEAUX
Spécial Noël
 ...

9,59\$

MASQUE FACIAL
 Chouchoutez votre peau avec un masque inspiré de Mocktails : mojito, pina colada ou fraise coco rosé.

33,99\$

HUILE D'OLIVE & VINAIGRE BALSAMIQUE
 Idéals pour rehausser le goût des salades. Cadeau parfait pour les amateurs d'ingrédients de qualité, prêt à offrir.

32,89\$

COFFRET DE MOUTARDES
 Idéales pour rehausser un plateau de charcuteries, de viandes grillées ou une fondue.

COOPLAMANNE.COM
 194, rue Notre-Dame Est, Victoriaville
 info@cooplamanne.com | 819 758-1211

Scannez le code QR pour magasiner en ligne.



Le Fonds Sonore : DONNER UNE VOIX À L'ENTRAIDE

L'Association des personnes malentendantes des Bois-Francis (APMBF) poursuit sa mission avec passion : soutenir, informer et accompagner les personnes vivant avec une perte auditive. Présente dans la région depuis plus de 30 ans, l'APMBF agit chaque jour pour briser l'isolement, favoriser la communication et bâtir une société plus inclusive.

DERRIÈRE CHAQUE SERVICE, IL Y A UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE

Isabelle, Nancy et Chantal accueillent chaque membre avec bienveillance et humanité. Ensemble, elles écoutent, guident, rassurent et accompagnent les personnes malentendantes dans leurs démarches. Leur approche humaine et personnalisée fait toute la différence.

CET AUTOMNE MARQUE UN TOURNANT IMPORTANT POUR L'APMBF AVEC LE LANCEMENT DU FONDS SONORE

Une initiative majeure qui permettra d'of-



frir une aide financière directe pour l'achat d'appareils auditifs, d'accessoires spécialisés et pour l'accès à des évaluations audiologiques. Trop souvent, ces services essentiels demeurent hors de portée pour plusieurs personnes.

LE FONDS SONORE, C'EST BIEN PLUS QU'UN PROGRAMME : C'EST UN ÉLAN DE SOLIDARITÉ

Chaque don, petit ou grand, permet à une personne de mieux entendre, de retrouver sa confiance et de reprendre pleinement sa

place dans la société.

L'APMBF invite donc la population, les entreprises et les partenaires régionaux à joindre leur voix à la nôtre. Ensemble, faisons du Fonds Sonore une véritable onde d'espoir et d'entraide.

Contactez-nous directement pour en savoir plus ou pour faire un don.

Isabelle Michaud
Directrice
APMBF



LE FONDS SONORE DE L'APMBF

L'APMBF lance Le Fonds Sonore, un projet pour aider les personnes malentendantes des Bois-Francis et de l'Érable à accéder à :

- | DES APPAREILS AUDITIFS | DES TESTS ET DIAGNOSTICS
- | DES SERVICES SPÉCIALISÉS EN AUDITION

**AIDEZ-NOUS À REDONNER
LE SON, LE LIEN, LA DIGNITÉ**

PARCE QUE MIEUX ENTENDRE,

C'EST AUSSI MIEUX VIVRE

171, rue Notre-Dame Est
Local 40, Victoriaville

819 751-3055
APMBF.ORG



APMBF
ASSOCIATION DES
PERSONNES MALENTENDANTES
DES BOIS-FRANCIS

Boutique
Sylvia

VENTE DU VENDREDI FOU

28-29 nov. 2025

**35%
DE
RABAIS**

**35% SUR
TOUT À PRIX RÉGULIER**

**25% SUR LES
COMMANDES**

**CERTAINS MODÈLES
JUSQU'À 50%**

PRENEZ RENDEZ-VOUS MAINTENANT

MENTIONNEZ **MAG35**

819 806-1011

229, RUE NOTRE-DAME EST, VICTORIAVILLE

« Les objets, les œuvres sont installés de manière que ce soit un peu plus immersif, qu'on soit au sein de l'œuvre d'art au lieu de la regarder à distance. »



L'art à la portée de tous

Galerie d'art spécialisée en arts visuels et médiatiques, située au cœur même des installations du Carré 150, se trouve le Centre d'art Jacques-et-Michel-Auger. Ce dernier fête cette année ses 10 ans, ayant été inauguré en même temps que le diffuseur de spectacles avec qui il partage ses espaces. Ayant pour mission de promouvoir et de diffuser le travail des artistes en arts visuels et médiatiques, il présente des expositions d'artistes professionnels autant que de la relève, en arts actuel et contemporain.

Avec sept expositions temporaires dans l'année, soit six intérieures (pour une durée de 4 à 6 semaines chacune) et une extérieure, ce sont des artistes de partout au Québec qui partagent leurs œuvres avec le public victoriatillois. Ce sont environ 10 000 visiteurs qui passent la porte de l'établissement annuellement.

L'exposition en cours, État Plasma, a été créée par Gabriel Fortin et Mariane Tremblay, deux jeunes artistes du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ces derniers font dans l'installa-

tion artistique. «Les objets, les œuvres sont installés de manière que ce soit un peu plus immersif, qu'on soit au sein de l'œuvre d'art au lieu de la regarder à distance», explique madame Alexandra Tourigny Fleury, directrice du Centre d'art Jacques-et-Michel-Auger. L'œuvre présentée tourne autour d'une rumeur concernant une mission secrète qui aurait eu lieu au Saguenay-Lac-Saint-Jean dans les années 1980 et dont les gens parlent encore, parce qu'un grand nombre de théories du complot ont émergé de cette rumeur. C'est un beau parallèle avec l'actualité mondiale du moment. Selon madame Tourigny Fleury, c'est une exposition à découvrir.

Le centre d'art offre aussi un volet de médiation culturelle, s'adressant aux familles et aux groupes scolaires. «On se fait véritablement un devoir de faire beaucoup de médiation culturelle, parce que les arts visuels et médiatiques, ce n'est pas nécessairement le médium qui est le plus accessible. Des fois, ça peut être intimidant ou épouvanté, on n'ose pas trop entrer dans une galerie. Avec

la médiation culturelle, on réussit vraiment à démocratiser cet art-là qui est peut-être, de prime abord, un peu moins accessible qu'un film ou un spectacle d'humour», mentionne la directrice. Nommés «Matière à jouer», ces ateliers ont toujours un nom spécifique en fonction de l'exposition en cours. Actuellement, jeunes et moins jeunes peuvent donc participer à l'atelier «Matière à spéculer».

Avec ses activités 100 % gratuites, tant pour les expositions que pour les ateliers de médiation culturelle, l'art est réellement à la portée de tous. Le Centre d'art Jacques-et-Michel-Auger est ouvert du mardi au samedi (voir leur site Web pour plus de détails) et 1 h avant chaque spectacle présenté par le Carré 150. Pourquoi ne pas profiter de votre prochain spectacle pour arriver un peu plus tôt et bifurquer vers la galerie d'art avant de prendre place pour votre représentation?

Audrée Jacques
Rédactrice



Le Carré 150
150 rue Notre-Dame Est, Victoriaville | 819-752-9912

Un temps des fêtes éclatant!

31 DÉCEMBRE 2025

HUMOUR **CHANSON**

VARIÉTÉ **LES BEAUX DIMANCHES** **THÉÂTRE**

LES GRANDS EXPLORATEURS

ON ÉCLATE L'ANNÉE!
ROCK STORY
NOËL
NOËL UNE TRADITION EN CHANSON

Réservez vos billets maintenant!

CENTRE D'ART JACQUES & MICHEL AUGER

PROCHAINE ACTIVITÉ

Soirée KINO Victo

ÉDITION SPÉCIALE LA FÊTE!



10 DÉCEMBRE
19H00

centredartauger.com

Desjardins
GRAND PRÉSENTATEUR DE LA PROGRAMMATION

CÉGEP DE VICTORIAVILLE

Hydro Québec
SÉRIES BRANCHÉES SUR LA CULTURE

Subaru Victoriaville

MANOIR DU LAC WILLIAM

PROMUTUEL ASSURANCE

GROUPE Hébert
AUTOS • CAMIONS

Mazda Victoriaville

Boutique L'Inspiration L'ART DE FAIRE PLAISIR!

Cette année, laissez la magie de Noël commencer ici, dans notre boutique locale remplie de merveilles et de coups de cœur. Que ce soit pour gâter vos proches, remercier un collègue ou simplement vous faire plaisir, Boutique L'Inspiration est l'endroit idéal pour dénicher des présents uniques, faits avec amour et choisis avec soin.

En entrant, vous serez accueillis par une ambiance chaleureuse et des parfums doux qui rappellent la féerie des Fêtes. Chaque produit a été sélectionné pour son originalité, sa qualité et son âme : créations d'entreprises locales, produits bien-être, savons, bougies, accessoires, bijoux, cartes de souhaits, verres isothermes, tisanes, douceurs gourmandes et bien plus encore.

Ici, chaque cadeau raconte une histoire. Vous y trouverez non seulement de magnifiques trouvailles, mais aussi des idées



inspirantes qui feront briller les yeux de ceux que vous aimez. Plus besoin de courir les grands magasins : tout ce qu'il faut pour un Noël magique se trouve sous un même toit, près de chez vous.

Offrez local, offrez de l'authenticité. En choisissant la Boutique L'Inspiration, vous soutenez les créateurs et les entreprises d'ici tout en offrant un cadeau porteur de sens.

Prenez le temps de vivre l'esprit de Noël, de découvrir, de toucher, de ressentir... et partagez le cœur rempli de belles inspirations.

Venez nous visiter dès aujourd'hui et laissez-vous inspirer, parce que le plus beau des cadeaux, c'est celui que l'on choisit avec le cœur.

Marie-Claude Pépin
Propriétaire
Boutique L'Inspiration



PLUS DE 80
artisans
en boutique



Informez-vous! Inscription pour nos ateliers.

235A, Notre-Dame Est, Victoriaville | 819 552-2372 | Suivez-nous sur



RENO

PROMO
VÊTEMENTS
D'HIVER

OBTENEZ
50%
EN CRÉDIT-CADEAU
PAR TRANCHE DE 250\$

* Sur les manteaux et pantalons d'hiver en magasin à prix régulier avant taxes. Détails en magasin

RENO Quartier Notre-Dame • 236, Notre-Dame Est Victoriaville
www.renosport.ca



Filet mignon AAA
Cuit sur le grill

Pikilia

**APPORTEZ
VOTRE VIN!**



Brochette
de poulet

Les
mercredis :
**SOIRÉE DES
DAMES**



HORAIRE

Lundi et mardi : Fermé
Mercredi : De 16h à 20h

Jeudi au samedi : De 16h à 21h
Dimanche : De 16h à 20h

819 604-7033



1221, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville
(En face de chez Mazda Victoriaville)

Art de
VIVRE





Tirage **15** PRIX TOTALISANT PLUS DE
bénéfice
16 000\$

3 000\$
en crédit-voyage

chez Voyages MÉRISOL
offert par
RHESUS®



4 000 billets
RACJ # : L-02622



10\$
/billet

POINTS DE VENTE
VICTORIAVILLE
Azur Groupe Santé Beauté | ÉconoLunettes
Fleuriste Beauchesne | L'éphémère Resto-Bar
PLESSISVILLE | **LA VOLTE-FACE**
Aléa Café | Mijotry Service de traiteur | 819 795-3568

f Consultez la liste des prix
Pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

Soirée présentée par **Desjardins**
bénéfice
3 décembre 2025 | 17 h 30

& TIRAGE
Présence des participants non requise lors du tirage au sort
120\$ /p. Incluant 1 participation au tirage!
tvcbf
Victoriaville
247, Notre-Dame Est,
Local 100



Ligne d'écoute 24/7 819 795-3444 | lavoletface.org

LE CAIBF : CINQUANTE ANS D'ACCUEIL et toujours engagé dans la diversité

UNE HISTOIRE D'ENGAGEMENT QUI SE POURSUIT
À Victoriaville, le Comité d'accueil international des Bois-Francs (CAIBF) demeure, depuis plus de 50 ans, un pilier incontournable de l'intégration et du vivre-ensemble.
Fondé en 1972, l'organisme a célébré son 50^e anniversaire en 2022, marquant un demi-siècle d'accueil, de solidarité et de diversité.
Aujourd'hui encore, le CAIBF poursuit avec passion sa mission d'accompagner les personnes immigrantes et réfugiées dans leur parcours d'intégration et de favoriser une communauté inclusive et ouverte.

LE JUMELAGE : AU CŒUR DE LA MISSION HUMAINE DU CAIBF
Le jumelage interculturel reste l'un des programmes phares de l'organisme. Il met en relation un nouvel arrivant, avec un citoyen de la région, facilitant les échanges, la découverte mutuelle et un soutien concret. Ces rencontres donnent souvent naissance à des amitiés durables, illustrant l'esprit accueillant et bienveillant du Québec.

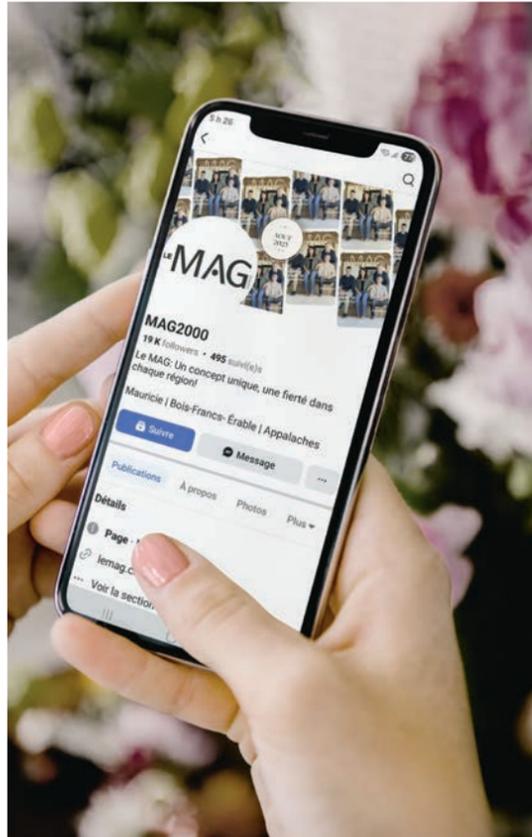
VOUS SOUHAITEZ CONTRIBUER À L'INTÉGRATION D'UNE FAMILLE? LE CAIBF RECHERCHE TOUJOURS DES BÉNÉVOLES POUR LE JUMELAGE OU POUR D'AUTRES PROJETS D'ENGAGEMENT CITOYEN.

LA BANQUE D'INTERPRÈTES : UN PONT ENTRE LES LANGUES ET LES CULTURES
Le CAIBF veille aussi à briser les barrières linguistiques grâce à sa Banque d'interprètes, un service essentiel à l'accès équitable aux soins, à l'éducation et aux services publics.
Cette année, 2 482 demandes d'interprétation ont été traitées grâce à l'engagement de 162 interprètes couvrant 24 langues.
Un travail discret, mais fondamental, qui assure la compréhension et le respect des droits de chacun.

DES RÉALISATIONS MARQUANTES EN 2024-2025.
L'année a été particulièrement dynamique pour l'équipe du CAIBF :
Des dizaines de personnes nouvellement arrivées ont été accompagnées avec succès dans l'accès aux services essentiels et leur intégration sociale.
La nouvelle planification stratégique 2024-2028 a confirmé le rôle de l'organisme comme leader régional en matière de diversité et d'inclusion.
De nombreux projets rassembleurs ont favorisé la participation citoyenne et le vivre-ensemble.

Pour découvrir l'ensemble des initiatives et des réalisations de l'année, consultez le rapport annuel 2024-2025 et notre site Web.
CAIBF.CA | 819 795-3814
49, rue de Courval, bureau 100, Victoriaville





Rejoindre la communauté du MAG2000 et ses 19 000 abonnés, c'est...

Avoir accès aux primeurs.

Participer aux différents concours.

Courir la chance de gagner la page couverture du MAG2000.

Découvrir des entrepreneurs de nos différentes régions : Appalaches, Bois-Francis/Érable et Mauricie.

Encourager une entreprise familiale qu'est la nôtre et qui met tout en œuvre pour faire briller les entreprises d'ici depuis plus de 27 ans.

LE MAG²⁰⁰⁰



NE MANQUEZ PLUS D'ÉLECTRICITÉ!

Lors de coupure de courant, ne soyez pas pris au dépourvu. Soyez autonome et profitez de votre chauffage, réfrigérateur, congélateur, eau chaude et tout autre appareil électrique qui assure votre confort à la maison.

| MISE EN MARCHÉ AUTOMATIQUE
| AJUSTEMENTS SELON VOS BESOINS
| GÉNÉRATRICE KOHLER AU PROPANE

| VENTE ET INSTALLATION DE SERVICE KOHLER
| SERVICE CLÉS EN MAIN | TECHNICIEN CERTIFIÉ

Contactez-nous dès aujourd'hui pour obtenir VOTRE SOUMISSION GRATUITE.



RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL | AGRICOLE

Contactez-nous pour une analyse gratuite de vos besoins.

819 362-5650
arth328@hotmail.com

328, route 165 Sud, Plessisville
R.B.Q. : 5660-2220-01

A. GOSSSELIN

ÉLECTRIQUE

Parcours actif au cœur du vieil Arthabaska

Vivez de découvertes et d'air frais

PARCOURS CULTURE NATURE

VIEIL ARTHABASKA



vic.to/culturenature



Plan pour une économie verte Québec

FONDS D'ACTION QUÉBÉCOIS pour le développement durable

Victoriaville

société MUSÉE LAURIER

VICTORIEVILLE de la région LE HONNEUR EST PROPRE

L'hiver approche : ÊTES-VOUS PRÊTS?

L'hiver pointe à l'horizon, et avec lui, des températures glaciales qui mettent nos systèmes de chauffage à rude épreuve. Pour éviter les mauvaises surprises et les pannes en pleine tempête de neige, il est essentiel de s'assurer que votre système de chauffage est en parfait état de marche. Chez Climcô Service, nous mettons à votre disposition notre expertise pour l'installation, l'entretien et la réparation de vos équipements de chauffage. Avec notre aide, passez un hiver au chaud et en toute tranquillité.

POURQUOI PRÉPARER SON SYSTÈME DE CHAUFFAGE AVANT L'HIVER?

Lorsque les températures baissent, votre système de chauffage devient le cœur battant de votre maison. Il assure votre confort thermique et protège vos proches du froid mordant. Mais pour garantir son bon fonctionnement, un entretien régulier et fiable est indispensable. Voici pourquoi :

- **Confort garanti** : un système de chauffage bien entretenu offre une chaleur homogène et efficace, sans zones froides dans la maison.
- **Réduction des coûts énergétiques** : sachiez-vous qu'un appareil mal entretenu peut consommer jusqu'à 30 % d'énergie en plus? Un entretien régulier optimise son rendement, réduisant ainsi vos factures.
- **Longévité accrue** : prendre soin de votre système de chauffage augmente sa durée de vie et limite les réparations coûteuses.
- **Sécurité avant tout** : un contrôle régulier permet de détecter des problèmes potentiels, comme des fuites de gaz ou des dysfonctionnements qui peuvent mettre en danger votre foyer.

LES SERVICES CLIMCÔ SERVICE À VOTRE DISPOSITION

Chez Climcô Service, nous comprenons l'importance d'un chauffage fiable et performant. C'est pourquoi nous proposons des services adaptés à vos besoins :

- **Installation de systèmes de chauffage** : que vous souhaitiez remplacer un ancien appareil ou installer un système neuf,



nous vous conseillons les solutions les mieux adaptées à votre habitation et à votre budget.

- **Entretien préventif** : un entretien annuel est la clé pour maintenir une efficacité optimale. Nos techniciens nettoient, vérifient et ajustent votre équipement pour garantir son bon fonctionnement.
- **Réparation rapide** : en cas de panne, notre équipe intervient rapidement pour diagnostiquer et résoudre le problème afin que vous ne restiez pas dans le froid.

LE CONSEIL CLIMCÔ SERVICE

Prenez soin de votre système avant que le froid n'arrive. Attendre les premières gelées pour faire entretenir ou réparer votre système de chauffage peut entraîner des désagréments inutiles. Les périodes hivernales sont souvent les plus chargées pour les entreprises de chauffage, ce qui peut retarder les interventions. En planifiant un entretien préventif dès maintenant, vous évitez les urgences et les mauvaises surprises.

PLANIFIEZ VOTRE ENTRETIEN DÈS AUJOURD'HUI!

Chez Climcô Service, nous offrons des évaluations gratuites pour vérifier l'état

de votre système de chauffage. Profitez de cette opportunité pour anticiper l'hiver et vous assurer que votre maison reste confortable, même lors des nuits les plus froides.

CLIMCÔ SERVICE : VOTRE ALLIÉ POUR UN HIVER SÉRÉIN

L'hiver peut être impitoyable, mais avec un système de chauffage en bon état, vous êtes prêts à l'affronter. Faites confiance à Climcô Service pour l'installation, l'entretien et la réparation de vos équipements. Contactez-nous dès aujourd'hui pour planifier une évaluation gratuite et passez l'hiver au chaud sans stress.

Mathieu Hamel
Propriétaire
Climcô Service



EVOX G³

Exclusif à **Climco Service**



Efficacité à 100 %
de capacité de chauffage à

-25 °C **EX TREME** CHALEUR



Thermopompe centrale **EVOX G³** à technologie Inverter avec conduit

SERVICES

CLIMATISATION ET CHAUFFAGE RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL ET INDUSTRIEL

VENTILATION RÉSIDENTIELLE, COMMERCIALE ET INDUSTRIELLE

RÉFRIGÉRATION

INSTALLATION D'APPAREIL AU GAZ DANS LES SECTEURS RÉSIDENTIELS, COMMERCIAUX ET INDUSTRIELS

INSTALLATION D'ÉQUIPEMENT DE PROCÉDÉ DE COMBUSTION

LA FORCE
DU GROUPE

PYROGAZ

DEGROBRIERS

CLIMCÔ
SERVICE

RÉFRIGÉRATION
CENTRE-DU-QUÉBEC INC.

synairtech

CLIMCÔ SERVICE

Prendre soin de sa santé mentale et physique au travail EN MODE SOLUTION



Il y a des moments dans la vie où l'on s'interroge plus profondément sur le sens de notre carrière professionnelle. Ressentez-vous que vous êtes en transition depuis quelque temps? Êtes-vous affligé par de la fatigue, des maux physiques ou un manque de motivation? Si tel est le cas, il est probablement temps de prendre du recul pour réfléchir à vos questionnements, à votre malaise, et de vous mettre en mode solution.

Il est important de ne pas rester dans l'inertie lorsque l'on ne se sent plus bien au travail. Beaucoup de temps est consacré à l'activité professionnelle, il est donc crucial d'y être épanoui. Selon des études, à l'échelle mondiale, environ 60 % des employés ne sont pas engagés dans leur travail, ce qui peut conduire à une baisse de productivité, à du présentisme (présence physique au travail, mais pas intellectuelle) et à un bien-être dégradé. Il est donc primordial de réfléchir aux aspects que l'on peut modifier pour améliorer sa situation ou envisager un changement d'emploi si nécessaire.

Une autre grande période de transition, c'est l'approche de la retraite. Une planification adéquate est également essentielle. Près de 40 % des futurs retraités expriment des préoccupations quant à leur bien-être financier et psychologique. Se préparer financièrement, psychologiquement et concrètement est crucial pour une transition en douceur.

Chez Impact Emploi de L'Érable, nous sommes là pour vous accompagner avec compassion et expertise dans ces périodes de turbulence, et ce, à peu de frais. Par exemple, nos conseillers en emploi peuvent vous aider à réaliser un bilan de compétences afin de faciliter un éventuel changement de carrière. Si la retraite est imminente, ou si vous êtes nouvellement retraité, nos ateliers de réflexion, en petits groupes, sur les enjeux de la retraite et les opportunités de travail à temps partiel, vous permettent de prendre des décisions éclairées. Que ce soit de rester actif durant la retraite, pour compléter ses revenus, garder une stimulation intellectuelle ou maintenir des liens sociaux,

les avantages sont nombreux et il s'avère crucial d'y réfléchir.

Notre environnement chaleureux et empathique vous attend pour vous aider à élaborer un plan d'action. Avec notre équipe professionnelle dotée d'une solide expertise, vous bénéficierez des meilleurs conseils, comme bien d'autres l'ont déjà expérimenté. Être accompagné, lorsqu'on traverse une période difficile, où l'on se sent déséquilibré, anxieux et craintif, devient essentiel. Cela s'avère non seulement efficace, mais aussi très rassurant.

En somme, prendre soin de sa santé mentale et physique au travail est vital. Chez Impact Emploi de L'Érable, nous sommes dévoués à vous guider vers une carrière où vous vous sentirez épanoui, vous aidant ainsi à créer un avenir professionnel satisfaisant et à renforcer votre bien-être global, même à la retraite.

**Marie-Claude
Chouinard**
Directrice générale



Impact EMPLOI

Plus loin, ensemble.

Votre prochain chapitre commence ici!

Que vous ayez des doutes concernant la retraite ou que vous souhaitiez relever un nouveau défi professionnel, on vous accompagne pour transformer ces étapes en projets de vie inspirants!

- Ateliers de réflexion, finances, projets...
- Accompagnement dans votre recherche d'emploi
- Orientation



1800, av. Saint-Laurent, bur . 201
Plessisville QC G6L 2P

impactemploi.ca
819 362-1233



RÉSERVEZ
VOTRE PLACE
DANS NOTRE
SPÉCIAL
HOMMES

Février

2026



VIVEZ L'EXPÉRIENCE DU MAG

2 pages

INCLUANT PHOTO LIBRE DE DROITS
+ ENTREVUE AVEC NOTRE RÉDACTRICE
+ LA CHANCE DE GAGNER VOTRE COUVERTURE

**NOUS SOMMES DISPONIBLES POUR VOS
QUESTIONS ET RÉSERVATIONS D'ESPACES.**

Stéphanie Perreault, directrice générale | 418 814-8172

Christian Laflamme | 819 460-9513

Marco Laflamme | 418 281-1175

LE **MAG** 2000

MATCHS À DOMICILE

NOVEMBRE 2025

21 VEN
19H

MATCH DES
TOUTOUS
22 SAM
16H

MATCH
COUNTRY
28 VEN
19H

30 DIM
16H



HIPPODROME
TROIS-RIVIÈRES

CLASSIQUE
Hivernale
ellipse
TROIS-RIVIÈRES 2025

TROIS-RIVIÈRES DÉCEMBRE 2025

COUPE DE LA 55



BILLETS DISPONIBLES SUR
TIGRESVICTORIAVILLE.COM