

LE M.A.G. 2000



Groupe Jacques
60 ANS D'HISTOIRE
3 GÉNÉRATIONS
D'ENGAGEMENT

AVOIR LE SENS
de la famille

L'effet Lisa
AU CARRÉ 150

 **GROUPE Jacques**
IMMOBILIER ET SERVICES

FAUBOURG NOTRE DAME
CONDOS LOCATIFS

Lily
Image

PROLONGER VOTRE ÉTÉ CHEZ VOUS

Projets clés en main

Habrigo, spécialiste des solariums 3 et 4 saisons au Centre-du-Québec



Nous proposons les solariums Sunspace, chef de file en Amérique du Nord, qui offre une qualité inégalée et un concept de fabrication unique sur le marché québécois.

PORTES ET FENÊTRES
WEATHER MASTER™
AUSSI DISPONIBLES

Pour plus de réalisations,
visitez notre page
Facebook 
habrico.com

Centre Habrico
5, rue Déry, St-Christophe-d'Arthabaska
819 260-6060 | **HABRICO.COM**

DEMANDEZ VOTRE SOUMISSION GRATUITE





Crédit photo : Leah Morin

MOT DE LA DIRECTRICE

AVOIR LE SENS DE LA FAMILLE

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

MA FAMILLE DE SANG

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

MA FAMILLE DE CŒUR

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

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

MA FAMILLE D'ÂME

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

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

Stephanie
KK



48 UNITÉS
LIVRAISON ÉTÉ 2026



1142, RUE NOTRE-DAME OUEST
**NOUVEAU
PROJET À
VICTORIAVILLE**

Unités 4 1/2 et 5 1/2
Espaces communs, ascenseur,
stationnements intérieurs
et plus encore!
À partir de 1160 \$/mois.

**RÉSERVEZ VOTRE UNITÉ
DÈS MAINTENANT!**

819 758-5224
groupejacques.com

Un projet d'habitation du



L'ÉQUIPE

Bois-Francs/Érable



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Marco Laflamme



Suzanne Chouinard



Leah Morin



Aurée Jacques



Jocelyne Dumas



Martin Laflamme



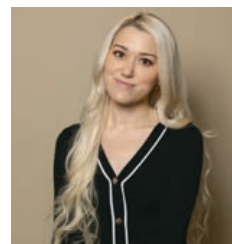
Jenny Jean-Marchand



Émilie Lainesse



Jacques Abran



Marilou Bourassa-Legault

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

Suzanne Chouinard, enr. : 418 428-9510

CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

RÉDACTION

Aurée Jacques

Marilou Bourassa-Legault

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 2026

PISCINES ET SPAS



CONFIEZ-NOUS VOTRE PROJET
de rêve!



MAILLOTS DE BAIN



VOTRE
DESTINATION
MAILLOT
POUR
la
famille!



BARBECUES



15 ans
d'expertise
à vos côtés



Vente et installation de piscines creusées, hors-terre et spas
Service de techniciens | Division barbecues | Division maillots de bain

Territoires desservis : Érable / Chaudière-Appalaches

39, route 116 Est, Princeville | 819 362-6464 | info@exceletcie.com
EXCELETCIE.COM



EXCEL
& cie

Maître
Piscinier

SOMMAIRE

BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE

- 10 Marcher pour mieux vivre : le pouvoir sous-estimé d'une simple marche
- 12 Les bouchons de protection auditive : des solutions sur mesure pour chaque besoin
- 13 Du nouveau disponible dès maintenant chez ESTHÉMÉDIC!
- 15 Florence CB - Polyvalence et bienveillance au service de l'humain
- 16 Nouveautés - Beauté & bien-être
- 17 Dites adieu au ronflement et bonjour aux nuits paisibles

FAMILLE

- 20 Trois générations sous un même toit
- 22 Pourquoi le nettoyage de votre thermopompe murale n'est pas une option
- 24 La retraite réinventée : des projets pour donner un nouveau souffle à la vie
- 25 Choisir sa résidence : quand les aînés et leurs proches recherchent un milieu de vie chaleureux et autonome
- 26 Adopter un animal : un engagement familial
- 27 La Maison des Familles de Victoriaville
- 28 Autour de la table : pourquoi les repas en famille sont essentiels?
- 29 Le cocktail dinatoire, entre élégance et liberté

ART DE VIVRE

- 30 Une cabane dans les arbres : construire des souvenirs en hauteur
- 32 L'effet Desjardins : un effet rassembleur
- 34 La planchette de vinyle : système flottant et collé
- 36 Un remboursement d'impôt qui peut devenir un vrai cadeau pour l'avenir
- 38 Produits chimiques sous l'évier : un danger silencieux pour vos tuyaux
- 40 Trois raisons de faire son traitement antirouille au printemps
- 41 Des services pensés pour les PME d'aujourd'hui



Défi-Évasion
PARCOURS

FABRIC O BOUFFE

Fabric O Bouffe
de La Grande Place des Bois-Francs

Voir tous les détails sur l'affiche sur le mail central de La Grande Place

Jusqu'au 7 juillet 2026

Venez vivre l'expérience d'un parcours énigmatique pour tous les âges.

En participant, vous serez inscrits pour gagner l'un des **4 certificats-cadeaux d'une valeur de 250 \$** de La Grande Place des Bois-Francs.

Défi-Évasion

La Grande Place
DES BOIS-FRANCS

819 357-3450
1111, boul. Jutras Est, Victoriaville
lagrandeplace.com

Venez vivre l'expérience

LE **MAG** 2000

17-18 octobre 2026

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

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

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

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

AJOUTEZ À

VOTRE AGENDA

ENTRÉE

GRATUITE

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

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

Marcher pour mieux vivre : LE POUVOIR SOUS-ESTIMÉ D'UNE SIMPLE MARCHÉ

On cherche souvent des solutions compliquées pour améliorer notre santé, retrouver de l'énergie ou diminuer notre stress. Pourtant, l'une des habitudes les plus efficaces est aussi l'une des plus simples : prendre une marche. Pas besoin d'un abonnement au gym, d'un équipement sophistiqué ni d'un programme intensif. Quelques minutes de marche par jour peuvent transformer autant le corps que l'esprit.



Dans une société où tout va vite, marcher devient presque un acte de résistance. On passe nos journées assis devant un écran, en voiture ou sur le divan, souvent déconnectés de notre corps. La marche nous oblige à ralentir. Elle remet du mouvement dans des journées trop statiques et redonne un rythme plus humain à notre quotidien.

Les bienfaits physiques sont nombreux et bien documentés. Marcher améliore la santé cardiovasculaire, aide à contrôler la pression artérielle et favorise une meilleure circulation sanguine. C'est aussi une excellente façon de maintenir un poids stable sans imposer un stress excessif au corps. Contrairement à certains entraînements plus intenses, la marche est accessible à presque tout le monde, peu importe l'âge ou la condition physique. Mais au-delà des muscles et du cœur, c'est souvent l'effet sur le mental qui surprend le plus. Une marche de vingt minutes peut suffire à faire diminuer le stress et clarifier les idées. Combien de

fois a-t-on trouvé une solution à un problème en marchant dehors? Ce n'est pas un hasard. Le mouvement stimule le cerveau, améliore la concentration et aide à réduire l'anxiété.

Il y a aussi quelque chose de profondément apaisant dans le simple fait d'être dehors. Observer les arbres, sentir le vent, entendre les oiseaux ou même regarder la ville vivre autour de soi crée une pause mentale essentielle. Dans un monde saturé de notifications et de bruit, la marche agit comme une forme de méditation active.

Certaines personnes voient la marche comme un exercice « pas assez intense » pour être utile. Pourtant, la régularité compte souvent davantage que la performance. Une marche quotidienne de trente minutes peut avoir un impact énorme sur l'énergie, le sommeil et l'humeur. Et contrairement aux résolutions sportives extrêmes qui s'essoufflent après quelques semaines, la marche s'in-

tègre facilement dans la vraie vie.

On peut marcher seul pour réfléchir, écouter un balado ou simplement profiter du silence. On peut aussi marcher en bonne compagnie. Plusieurs des meilleures conversations arrivent en marchant, parce que le mouvement enlève une partie de la pression et rend les échanges plus naturels.

La beauté de la marche, c'est qu'elle ne demande presque rien, sauf une décision : mettre un pied devant l'autre. Pas besoin d'attendre le « bon moment » ou d'être parfaitement motivé. Une courte marche après le souper, un détour à pied avant de rentrer à la maison ou quelques minutes dehors pendant une pause peuvent déjà faire une différence.

Au fond, marcher nous rappelle une chose essentielle : notre corps a été conçu pour bouger. Et parfois, les habitudes les plus simples sont aussi les plus puissantes.

Beauté/Santé, **STYLE & CIE**



Les bouchons de protection auditive : DES SOLUTIONS SUR MESURE POUR CHAQUE BESOIN

Saviez-vous que le rôle de l'audioprothésiste va bien au-delà de l'appareillage auditif? Bien que les prothèses occupent une place centrale, la protection de l'audition fait également partie des services offerts. Aujourd'hui, il existe une vaste gamme de bouchons de protection auditive conçus pour répondre à des besoins précis. Natation, sommeil, réduction du bruit, musique, aviation ou activités sportives : grâce au moulage sur mesure de vos oreilles, il est possible d'obtenir des bouchons parfaitement adaptés à votre réalité. Contrairement aux modèles standards, les bouchons sur mesure offrent un confort supérieur, une meilleure étanchéité et une efficacité accrue, même lors d'une utilisation prolongée.

Pour empêcher l'eau de pénétrer dans les conduits auditifs, les bouchons de baignade constituent une solution efficace. Ils sont souvent recommandés chez les enfants porteurs de tubes transtympaniques à la suite d'otites à répétition. Les nageurs peuvent aussi les utiliser afin de prévenir l'otite externe, une in-

fection causée par la stagnation d'eau dans le conduit auditif. En cas de douleur ou d'inconfort, il est essentiel de consulter un médecin.

Une autre catégorie de bouchons vise la réduction du bruit et la protection de l'audition. Une exposition répétée à des sons de forte intensité peut entraîner des dommages auditifs irréversibles. Que ce soit pour les travailleurs en milieu industriel, les personnes souhaitant atténuer les ronflements pendant le sommeil ou les musiciens, ces bouchons permettent de diminuer le bruit ambiant tout en préservant l'ouïe et le confort. Votre audioprothésiste saura vous orienter vers la solution adaptée à votre mode de vie.

Enfin, certains bouchons sont conçus pour les loisirs et les activités spécialisées. Chasse, aviation, sport automobile, pratique musicale ou activités sportives : des solutions sur mesure existent pour protéger vos oreilles sans compromettre la perception des sons essentiels. Des embouts personnalisés pour écouteurs

peuvent également être fabriqués à partir des moulages réalisés par votre audioprothésiste.

Au-delà de la fabrication, le rôle de l'audioprothésiste inclut un accompagnement personnalisé et un suivi professionnel afin d'assurer le confort et l'efficacité des bouchons dans le temps. Des ajustements peuvent être effectués au besoin. Faciles à entretenir, ils peuvent durer plusieurs années et représentent un investissement durable pour la santé auditive.

En résumé, que ce soit pour protéger votre audition ou obtenir une solution personnalisée, votre audioprothésiste est là pour vous accompagner. Préserver une bonne audition, c'est investir dans votre santé globale. Parce que bien entendre ne devrait pas être un luxe!

Christophe Grenier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

Megan Pelletier
Audioprothésiste
Clinique Acoustic

CLINIQUE ACOUSTIC

VOTRE CLINIQUE DE CONFiance À VICTO!

PARCE QUE BIEN ENTENDRE NE DEVRAIT PAS ÊTRE UN LUXE!

Dépistage
auditif
SANS FRAIS
(offre permanente)

la clinique
Acoustic

Pelletier & Grenier, audioprothésistes

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

Christophe Grenier
AUDIOPROTHÉSISTE

Megan Pelletier
AUDIOPROTHÉSISTE

EMSCULPT^{neo}

DU NOUVEAU

PROMO
PRÊTE POUR L'ÉTÉ

Disponible dès maintenant
chez ESTHÉMÉDIC



Technologie **EmSculpt NEO®** est un traitement corporel non invasif qui **combine radiofréquence (RF) et ondes électromagnétiques (HIFEM+)** pour brûler les graisses et renforcer les muscles simultanément en séances de 30 min.



Selon les études réalisées aux USA sur un traitement à base de l'appareil **EmSculpt NEO®**, l'individu gagne au moins **25% DE MASSE MUSCULAIRE** et perd au moins **30% DE MASSE GRAISSEUSE.**

-30% GRAS
+25% MUSCLE
30 MINUTES



EmSculpt NEO® est utilisé pour tonifier le corps, notamment le ventre, en développant les abdominaux, en tonifiant et renforçant les muscles fessiers, ceux des cuisses (intérieures et extérieures). Il est également possible de renforcer les biceps et triceps et de redessiner les mollets.

EmSculptNEO® est une procédure qui permet de gagner en masse musculaire et de perdre en masse grasseuse sans devoir subir une intervention chirurgicale. Cette technologie s'adresse aux femmes et aux hommes près de leur poids santé qui souhaitent un coup de pouce pour améliorer leur apparence.

Action double :
La radiofréquence chauffe et détruit les cellules adipeuses, tandis que le HIFEM+ provoque des contractions musculaires intenses (environ 20 000 en 30 min). Les pulsations intenses de l'appareil permettent de libérer des signaux aux cellules adipeuses qui se décomposent et se transforment en acides gras libres, d'où la perte de gras.



Tel
que vu
à TVA

L'appareil est recommandé également après une grossesse pour réduire la séparation des muscles abdominaux (diastase). La technologie peut aussi être utilisée dans un contexte de réadaptation et permet de réduire les spasticités musculaires et aide à la reprise des activités physiques après une convalescence.



EM
Esthémédic
CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

819 758-9131
ESTHEMEDIC.COM
Sur rendez-vous
seulement au 115, boul.
Jutras Est, Victoriaville

Réservez
votre
consultation

Martine Vallières
Propriétaire
(Formation en Italie, leader
dans le domaine depuis plus
de 34 ans) - Esthémédic



Soulager,
apaiser
et faire
du bien
**POUR
TOUTE
LA FAMILLE,
À CHAQUE
ÉTAPE DE
LA VIE.**



- | Douleurs au cou, épaules
- | Hernie discale
- | Maux de hanches, genoux
- | Migraines
- | Nerf sciatique
- | Névralgie
- | Problèmes de main, poignet
- | Stress et épuisement



**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.



819 752-2126
134, rue St-Jean-Baptiste
Victoriaville

**CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE
Jean Boissonneault**
Orthothérapie / Massothérapie / Kinésithérapie

Florence CB

POLYVALENCE ET BIENVEILLANCE AU SERVICE DE L'HUMAIN

Le mois de mai est souvent synonyme de dernier sprint. Que ce soit pour clore l'année scolaire en beauté ou pour naviguer à travers les défis du quotidien, arrivez-vous à garder votre équilibre?

Forte de 11 ans d'expérience comme éducatrice spécialisée, j'offre mon expertise aux jeunes, aux adultes et aux personnes ayant des besoins particuliers. Également enseignante de yoga certifiée, j'intègre — pour ceux qui le souhaitent — la méditation, la respiration et le mouvement conscient à mon approche.

Sous forme d'accompagnement privé, je crée pour vous un plan unique, ancré dans votre réalité.

Pour les Ados : Réussir et s'épanouir
Après 7 ans sur le terrain (milieu communautaire et scolaire) et plus de 2000

heures de tutorat, je poursuis ma mission auprès des adolescents :

- **Soutien académique** : Tutorat spécialisé et stratégies d'organisation.
- **Mieux-être** : Gestion du stress, de l'anxiété et estime de soi.
- **Accompagnement personnalisé** : Pour traverser les défis de l'adolescence.

Pour les Adultes : Retrouver l'équilibre
Que ce soit pour traverser une période de transition, prévenir l'épuisement ou retrouver une sérénité durable, je vous accompagne vers vos objectifs :

- **Relation d'aide et soutien psychosocial.**
- **Saines habitudes de vie** : La santé mentale et physique au cœur de l'action.
- **Mandats IVAC et PAE acceptés.**

Besoins particuliers : Un souffle pour la famille
J'offre des services de répit aux parents

en proposant des activités stimulantes et adaptées, conçues spécifiquement pour le développement et le plaisir de votre enfant, peu importe les limitations.

Une approche holistique où l'humain est au cœur de chaque solution.

Prêt à passer à l'action?



Florence Chapat-Bouchard
éducatrice spécialisée
enseignante de yoga
certifiée



Prêt à passer à l'action?
florencecb.tes@gmail.com
florencecbtes.com
819 990-0033

- Florencecb_tes
- Florence CB, Éducatrice spécialisée



Une approche holistique où
l'humain est au coeur de chaque **solution**





NOUVEAUTÉS
Beauté & bien-être
PAR MARILOU B-L

**COLLECTION PRINTEMPS/ÉTÉ
DE PANDO & CO**

La petite boutique en ligne Pando & Co capture les effluves de jardins fleuris et les encapsule dans ses produits pour le corps et l'ambiance. Avant que le soleil fasse fleurir les lilas dans ma cour, je patiente avec la bougie Doux lilas. Gros coup de cœur aussi pour la crème à mains au parfum Fleurs sauvages et ambre boisé.

PANDOETCO.CA
BOUGIE ARTISTE DOUX LILAS : 36 \$



**BRUME POUR CHEVEUX
MARIA NILA**

Je suis absolument tombée en amour avec l'odeur délicate, mais pimpante de cette brume pour les cheveux de Maria Nila. Offrant une douce hydratation, cette fragrance aux notes de pivoine, prune et gardénia parfume légèrement.

LUXYSALON.COM
RÉGULIER : 42 \$ (en solde en ce moment)



**CRÈME TOTALE
JEUNESSE PEAU
SENSIBLE - SHAKTI
COSMETICS**

Enfin, ma peau extrêmement sensible a réagi favorablement à des produits naturels contenant des huiles essentielles! Plus besoin de choisir entre l'aspect professionnel et les bienfaits des ingrédients naturels. C'est ce que proposent les fondatrices de Shakti Cosmetics. J'aime particulièrement la texture à absorption rapide de cette crème qui, en plus, n'a pas d'odeur agressive. La cerise sur le gâteau : c'est une compagnie d'ici, à Trois-Rivières!

SHAKTICOSMETICS.COM
81 \$



BIJOUX DE CRISTAUX SAFYRNA

Les amatrices de lithothérapie et des cristaux seront ravies par les bijoux absolument étincelants proposés par la compagnie québécoise Safyrna. En plus, la marque offre de porter les pierres semi-précieuses aux mille bienfaits, sans compromettre le chic.

SAFYRNA.COM - PRIX VARIÉS

**Dites adieu au ronflement
ET BONJOUR AUX NUITS PAISIBLES**

Envie de faire chambre à part parce que votre partenaire ronfle? Tanné de vous faire réveiller en pleine nuit par ces sons peu mélodieux? Chez Vena, nous avons une solution pour vous : des traitements anti-ronflement au laser, le NightLase.

Les traitements au laser pour réduire le ronflement représentent une option moderne et non invasive visant à améliorer la qualité du sommeil. Le ronflement est souvent causé par un relâchement des tissus mous du palais et de la gorge, qui s'affaiblissent et vibrent lors du passage de l'air pendant la respiration. Le principe du laser repose sur la stimulation du collagène et le raffermissment de ces tissus afin de limiter ces vibrations.

Concrètement, le traitement consiste à appliquer un laser doux au niveau du palais mou. La chaleur générée provoque une

contraction des fibres de collagène existantes et stimule la production de nouveau collagène. Cela entraîne un effet de tonification et de rigidification des tissus, ce qui permet de maintenir les voies respiratoires plus ouvertes durant le sommeil.

L'un des principaux avantages de cette approche est qu'elle est non chirurgicale, sans douleur significative et ne nécessite pas d'anesthésie. Les séances sont rapides, souvent d'une trentaine de minutes, et les patients peuvent reprendre leurs activités normales immédiatement après. Notre protocole demande 3 séances à intervalles déterminés puis des séances d'entretien au fil des années.

Ce type de traitement s'adresse surtout aux personnes souffrant de ronflement simple ou léger à modéré. Il est toutefois important de noter qu'il ne constitue pas

un traitement de référence pour l'apnée du sommeil modérée à sévère, qui nécessite une évaluation médicale plus approfondie et des approches thérapeutiques spécifiques, tel le C-Pap.

Les résultats varient selon les individus, mais plusieurs patients rapportent une diminution notable de l'intensité et de la fréquence du ronflement, ainsi qu'une amélioration de la qualité du sommeil, tant pour eux-mêmes que pour leur partenaire.

Avant tout traitement dans notre clinique, nos professionnels feront l'évaluation de votre cas et pourront s'assurer que nos soins sont l'option à privilégier pour votre problème.

Vicky Samson
Médecin
Propriétaire Clinique Vena



Vous recherchez **UNE QUALITÉ DE SOMMEIL** pour vous et votre partenaire?



Nous avons
la solution
avec nos
traitements
anti-ronflement
au laser

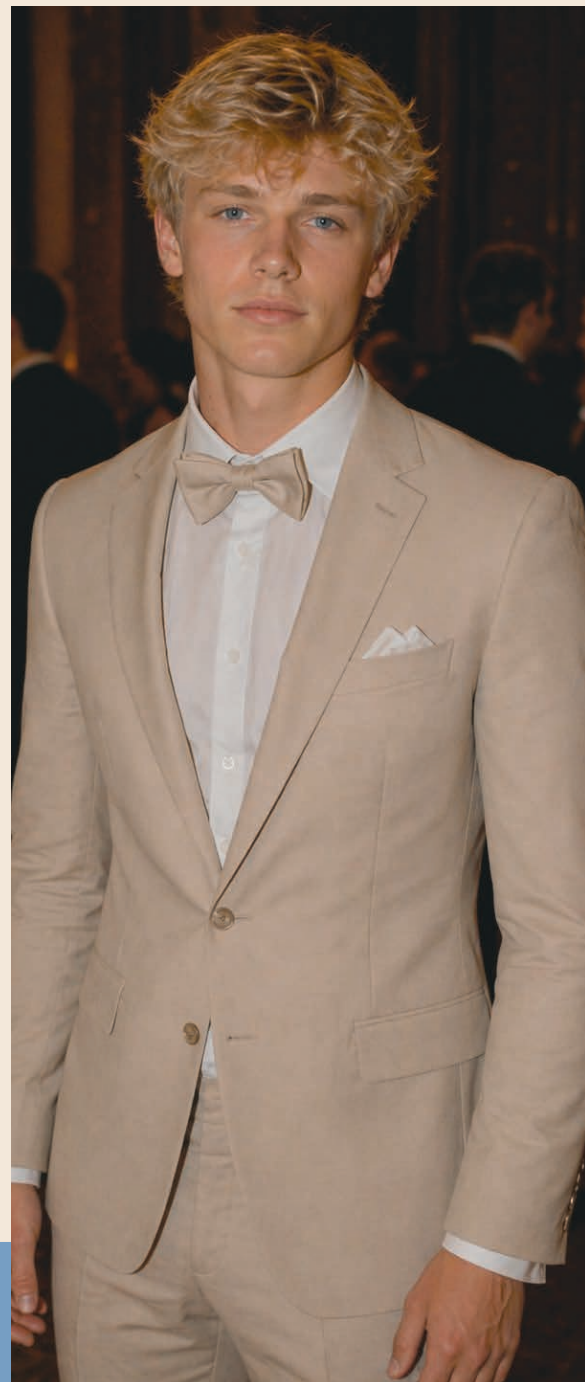
Épilation | Peeling | Détatouage | Rajeunissement
Anti-ronflement | Santé de la femme | Amélioration de la peau
Traitements de varices | Médecine esthétique
Prise en charge du lymphoedème et du lipoedème

Prenez
rendez-vous pour
une évaluation



357, boulevard des Bois-Francis Sud, suite 35, Victoriaville | Réservez votre consultation : **873 406-1295**

Graduation & mariage



Veston
Pantalon

Chemise
Noeud papillon
ou cravate

à partir de
299,95\$

Boutique
©Olivier
pour homme

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

Spécial **FAMILLE**



EN COUVERTURE
Vincent, Marc-Olivier,
Félix-Antoine, Alain
et Renald Jacques
du Groupe Jacques

PHOTO
L-A.G image

TROIS GÉNÉRATIONS SOUS UN MÊME TOIT

Les fondations du Groupe Jacques se posent depuis près de soixante ans.

Tout commence en 1966, lorsque Renald Jacques, menuisier de métier, entreprend de construire des maisons pour les familles de la région de Victoriaville. Des maisons pensées pour durer, construites avec une même idée en tête : faire les choses comme si on allait y habiter soi-même.

Dans les années 1990, son fils Alain, ingénieur, rejoint l'entreprise et développe le volet construction. Ensemble, ils font évoluer l'organisation, qui passe progressivement des maisons unifamiliales aux condominiums, puis aux résidences pour aînés. Une même philosophie demeure : bâtir des milieux de vie durables.

Pour la famille Jacques, cette approche est devenue une règle simple, transmise d'une génération à l'autre.

Et avec le temps, elle a laissé des traces bien concrètes.

Il n'est pas rare que des clients ayant fait construire leur maison par Renald Jacques dans les années 1970 vivent aujourd'hui dans un complexe locatif ou pour aînés développé par le Groupe Jacques.

« Je rencontre souvent des gens pour de la location d'appartement qui habitent ou qui ont déjà habité dans des maisons construites par mon grand-père. C'est plaisant et gratifiant de voir qu'ils sont restés fidèles à l'entreprise, qu'ils nous font confiance et qu'ils aiment ce que nous construisons », raconte Marc-Olivier Jacques, responsable de la gestion immobilière, membre de la troisième génération.

Le Groupe Jacques souhaite avoir un impact concret dans la vie des gens et le succès de l'entreprise, c'est la passion du travail bien fait.

UNE TROISIÈME GÉNÉRATION MAINTENANT COMPLÈTE

La relève familiale s'est installée progressivement dans l'entreprise, chacun ayant trouvé sa place selon ses forces.

Félix-Antoine Jacques a été le premier à joindre le Groupe en 2020 après l'obtention de son baccalauréat en administration des affaires. Après avoir touché à différents volets de l'entreprise, il est aujourd'hui responsable des opérations des résidences pour aînés.

En septembre 2022, Marc-Olivier Jacques a rejoint l'entreprise après l'obtention de son baccalauréat en administration des affaires. Il s'est orienté vers la gestion immobilière, notamment la gestion des unités locatives, assurant un lien direct avec les clients et les occupants.

Puis, en septembre 2025, Vincent Jacques a complété la troisième génération en rejoignant à son tour l'entreprise familiale à titre d'ingénieur. Il s'occupe des opérations des projets de construction du Groupe.

Avec leur arrivée, les trois petits-fils de Renald Jacques sont désormais réunis au sein de l'entreprise familiale. Trois parcours différents, trois expertises complémentaires — et une génération maintenant complète.

UNE RELÈVE CONSTRUITE, PAS IMPOSÉE

Pour la famille Jacques, la relève ne s'est pas faite par obligation. Chacun des trois frères a trouvé sa place progressivement, en touchant à différents aspects de l'entreprise, avant de définir son rôle.

« Personne ne nous a tordu le bras. On s'est impliqués et on a gagné nos échelons », souligne Marc-Olivier.

Leurs mentors, Renald et Alain, sont demeurés présents, assurant une transition naturelle entre les générations.



CONSTRUIRE POUR DURER

Avec plus de 1 800 unités d'habitation construites, quatre résidences pour aînés et plus de 300 employés, Construction Jacques 3G s'est imposé comme un acteur important du développement résidentiel à Québec et au Centre-du-Québec.

Le prochain chapitre s'écrira avec le projet Faubourg Notre-Dame, un immeuble de 48 unités — des condos locatifs haut de gamme — situé au 1142, rue Notre-Dame Ouest à Victoriaville, qui accueillera ses premiers occupants le 1er juillet prochain. Il reste quelques unités disponibles.

Après 60 ans d'histoire, la trajectoire demeure la même : bâtir avec rigueur, évoluer avec son temps et rester fidèle aux fondations posées dès le départ.

Pour la famille Jacques, ces fondations sont solides — et reposent désormais sur trois générations.

Josée Cloutier
Rédactrice



20, rue Notre-Dame Ouest | Victoriaville | 819 758-5224 | groupejacques.com

Pourquoi le nettoyage de votre thermopompe murale N'EST PAS UNE OPTION

Avec le retour des beaux jours, plusieurs se tournent vers leur thermopompe murale pour rafraîchir leur maison. Mais avant de la mettre en marche à plein régime, une question cruciale se pose : quand avez-vous fait nettoyer votre appareil pour la dernière fois?

Chez Climcô Service, on le voit chaque saison : un entretien négligé peut nuire sérieusement à la performance et à la durée de vie de votre équipement.

Un appareil propre, c'est un appareil performant

Une thermopompe murale fonctionne en transférant la chaleur d'un endroit à un autre, que ce soit pour chauffer ou climatiser votre espace. Lorsqu'elle accumule poussière, saleté et moisissures, l'efficacité chute rapidement. L'appareil consomme alors plus d'énergie pour moins de résultats... ce qui augmente votre facture.

Un nettoyage professionnel comme celui offert par Climcô Service permet de restaurer l'efficacité d'origine de votre appareil. En accédant aux composantes internes, nos techniciens éliminent les dépôts qui nuisent à la performance.

Un entretien régulier permet également de réduire les risques de bris imprévus et d'éviter les réparations coûteuses. C'est une façon simple de prolonger la durée de vie de votre investissement tout en maintenant un niveau de confort optimal, été comme hiver.

Santé et qualité de l'air : un enjeu majeur

Une thermopompe mal entretenue peut devenir un vrai foyer à bactéries, moisissures et allergènes. Chaque fois qu'elle fonctionne, ces particules sont projetées dans l'air que vous respirez.

Chez Climcô Service, nous utilisons des produits spécialisés et des techniques précises pour désinfecter votre unité et garantir une qualité d'air optimale. C'est particulièrement important pour les familles, les enfants ou toute personne ayant des sensibilités respiratoires.



Un air sain dans la maison, c'est aussi plus d'énergie, un meilleur sommeil et moins de symptômes d'allergie au quotidien.

À quelle fréquence nettoyer sa thermopompe murale?

Nos experts recommandent au moins un nettoyage professionnel par année, idéalement au printemps, avant la saison chaude. Pour les appareils utilisés aussi l'hiver, deux nettoyages annuels peuvent être nécessaires.

En complément, pensez à nettoyer les filtres aux 2 à 4 semaines, surtout en période d'utilisation intensive. Un petit geste simple, mais efficace.

Pourquoi choisir Climcô Service?

Faire affaire avec Climcô Service, c'est choisir la tranquillité d'esprit. Nos techniciens sont formés pour intervenir avec précision, sans endommager les composantes sensibles de votre appareil. Nous travaillons rapidement, proprement, et avec un souci du détail qui fait toute la différence.

Nous croyons qu'un bon service, c'est bien plus que du nettoyage, c'est un partenariat pour la longévité et la performance de votre équipement.

Notre équipe est toujours disponible pour répondre à vos questions, vous conseiller sur l'entretien de votre appareil et vous proposer des solutions adaptées à vos besoins. Nous sommes fiers d'accompagner les foyers d'ici avec un service fiable, honnête et humain.

En résumé

Le nettoyage de votre thermopompe murale, ce n'est pas une dépense, c'est un investissement intelligent. Pour économiser, respirer un air plus sain et prolonger la durée de vie de votre appareil, faites confiance à Climcô Service.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui, votre confort mérite ce qu'il y a de mieux.

Mathieu Hamel
Propriétaire
Climcô Service



PROFITEZ DE L'ÉTÉ, À L'EXTÉRIEUR COMME À L'INTÉRIEUR!



CLIMCÔ SERVICE **#1** EN RÉGION

C'EST POUR ÇA QU'ON NE TRAVAILLE QU'AVEC DES **#1**

Midea
FABRICANT #1
AU MONDE

MITSUBISHI ELECTRIC
#1 POUR LA
QUALITÉ

GARDIEN DE VOTRE CONFORT

Concessionnaire agréé de : **MITSUBISHI ELECTRIC**
Chauffage et Climatisation

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

DESROBIERS

CLIMCÔ
SERVICE

RÉFRIGÉRATION
CENTRE-DE-QUÉBEC INC.

synair tech

**CLIMCÔ
SERVICE**

21, rue Lajeunesse, case postale 389, Kingsey Falls | 819 363-2767 | CLIMCOSERVICE.CA | RBQ : 8105-8455-25

La retraite réinventée :

DES PROJETS POUR DONNER UN NOUVEAU SOUFFLE À LA VIE

Pendant longtemps, la retraite était perçue comme une ligne d'arrivée. Après des décennies de travail, venait enfin le temps du repos, des journées tranquilles et du fameux « ne rien faire ». Pourtant, cette vision change rapidement. Aujourd'hui, de plus en plus de retraités voient cette étape comme un véritable nouveau départ. La retraite devient un terrain fertile pour réaliser des projets longtemps mis de côté, explorer des passions oubliées ou même se réinventer complètement.

Ce changement s'explique d'abord par l'allongement de l'espérance de vie et une meilleure qualité de santé chez les personnes âgées. À 60 ou 65 ans, plusieurs ont encore l'énergie, la curiosité et les capacités nécessaires pour entreprendre des projets ambitieux. Certains choisissent de voyager, d'autres lancent une petite entreprise, écrivent un livre, rénovent une maison de campagne ou s'investissent dans des causes sociales. La retraite n'est plus synonyme de ralentissement systématique, mais plutôt d'une liberté nouvelle.

Parmi les projets les plus populaires, le voyage occupe une place importante. Plusieurs retraités profitent enfin du temps dont ils disposent pour découvrir le monde. Que ce soit un long séjour en Europe, un voyage humanitaire en Amérique du Sud ou un simple road trip au Québec, ces expériences permettent souvent de sortir de la routine et de nourrir un sentiment d'accomplissement personnel. Voyager à la retraite devient moins une fuite qu'une façon de continuer à apprendre.

D'autres choisissent plutôt des projets liés à la créativité ou à l'entrepreneuriat. On voit de plus en plus de retraités ouvrir un café, vendre des produits artisanaux, donner des formations ou lancer un projet en ligne. Ce phénomène démontre qu'il est possible de continuer à contribuer à la société autrement que par un emploi traditionnel. Plusieurs souhaitent conserver un sentiment d'utilité et de stimulation intellectuelle, même après leur carrière principale.



Le bénévolat représente aussi un projet de retraite très valorisé. Dans plusieurs communautés, les retraités jouent un rôle essentiel auprès des organismes, des écoles et des associations. Leur expérience et leur disponibilité deviennent des ressources précieuses. En retour, cet engagement apporte souvent un fort sentiment d'appartenance et aide à briser l'isolement, un enjeu important chez certaines personnes âgées.

Cependant, préparer sa retraite ne signifie pas seulement accumuler des économies. Il faut aussi réfléchir à ce que l'on souhaite faire de son temps. Plusieurs nouveaux retraités vivent un certain vide lorsqu'ils quittent un emploi qui structurait leur quotidien depuis des années. Avoir des projets, même simples, permet de maintenir un équilibre mental, social et émotionnel.

La retraite moderne invite donc à repenser notre rapport au vieillissement. Vieillir ne signifie plus nécessairement s'effacer ou diminuer ses ambitions. Au contraire, cette période peut devenir l'une des plus riches et stimulantes de la vie. Avec davantage de temps, moins de pression et souvent une meilleure connaissance de soi, plusieurs découvrent enfin la possibilité de vivre selon leurs propres priorités.

En fin de compte, les projets de retraite ne servent pas uniquement à occuper le temps. Ils donnent un sens à cette nouvelle étape de vie. Qu'il s'agisse de voyager, de créer, d'aider les autres ou simplement d'apprendre quelque chose de nouveau, la retraite peut devenir une aventure à part entière — une seconde vie, parfois encore plus libre que la première.

Choisir sa résidence :

QUAND LES AÎNÉS ET LEURS PROCHES RECHERCHENT UN MILIEU DE VIE CHALEUREUX ET AUTONOME

Choisir une résidence, c'est bien plus qu'une simple décision pratique. C'est un moment charnière, souvent chargé d'émotions, où l'on cherche avant tout un endroit où l'on pourra se sentir bien, en sécurité... et surtout, chez soi.

Au-delà des services offerts, ce sont les valeurs et l'ambiance qui font toute la différence. Un milieu de vie chaleureux, empreint de respect et d'attention, peut transformer complètement l'expérience. L'aspect familial devient alors essentiel : un environnement où les gens se connaissent, s'entraident et prennent réellement le temps d'être présents les uns pour les autres.

Parmi les options qui se distinguent, Rési-

dence du Couvent propose justement ce type d'approche. Destinée aux aînés autonomes, elle offre un cadre paisible où chacun peut évoluer à son rythme, tout en conservant son indépendance. Plus qu'un lieu d'hébergement, il s'agit d'un véritable milieu de vie où les relations humaines occupent une place centrale.

Un autre élément important à considérer est la tranquillité d'esprit. Pouvoir compter sur des services comme les repas, l'entretien ménager, les soins et des activités variées permet d'alléger le quotidien et de se concentrer sur l'essentiel : profiter de chaque journée. Pour les proches, cela représente également un grand réconfort. Mais au cœur de tout, il y a cette volonté de préserver l'autonomie. Un bon milieu

de vie est celui qui respecte le rythme de chacun, qui encourage les choix personnels et qui valorise l'indépendance, tout en offrant un encadrement rassurant.

En définitive, choisir une résidence, c'est trouver un équilibre entre soutien et liberté. C'est opter pour un endroit où l'on se sent accueilli, entouré et en confiance... un endroit qui, avec le temps, devient réellement un chez-soi.

Angelica Muntean
Directrice générale
Résidence du Couvent





RÉSIDENCE DU
Couvent

131, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville
819 795-3244
residenceducouvent.net



Entreprise familiale d'ici






3 repas par jour | Entretien ménager | Gestion de la médication | Téléphonie | Câblodistribution | Chauffage/électricité

FORMULE TOUT INCLUS

Adopter un animal : UN ENGAGEMENT FAMILIAL

Dans une famille, les animaux occupent souvent une place bien plus grande qu'on ne l'imagine. Ils ne sont pas seulement des compagnons, mais de véritables membres du quotidien, présents dans les moments de joie comme dans les périodes plus difficiles. Une visite en animalerie devient alors bien plus qu'un simple achat : c'est un moment de partage, de découverte et parfois même le début d'une nouvelle histoire.



la cage d'un hamster deviennent des gestes simples, mais riches de sens, qui renforcent les liens familiaux.

L'animalerie joue alors un rôle clé : elle guide, conseille et rassure. Elle devient un lieu où les familles trouvent non seulement les produits nécessaires, mais aussi des réponses à leurs questions et du soutien dans leur parcours.

Enfin, les animaux rapprochent les gens. Ils créent des souvenirs, des rituels et des instants précieux. Dans une famille, ils laissent une empreinte durable, faite d'affection, de complicité et d'apprentissage partagé.

Marie-Lou Lambert

Propriétaire

Animalerie Chez Madame Lou

ils apprennent à faire un choix réfléchi, basé sur leurs besoins, leur mode de vie et leur capacité à offrir un environnement sain.

Adopter un animal, c'est aussi apprendre des valeurs essentielles. La patience, le respect du vivant, la routine et l'empathie se développent naturellement au contact de ces compagnons. Nourrir un lapin, câliner un chaton ou nettoyer

Boutique spécialisée
&
Centre d'adoption
responsable



80-600, boulevard Jutras Est, Victoriaville
819 758-4435 | info@mmelou.com



Marie-Lou Lambert
Propriétaire

La Maison des Familles de Victoriaville

Depuis 1982, la Maison des Familles de Victoriaville (MDF) contribue positivement au mieux-être des familles de la MRC d'Arthabaska. Elle offre une programmation riche et dynamique, avec sa vaste gamme d'activités et de services destinés aux parents dès la grossesse, et ce, jusqu'à ce que les enfants atteignent 17 ans.

La MDF est avant tout un milieu de vie chaleureux, inclusif et sécurisant, ouvert à toutes les familles, peu importe leur situation socio-économique. Il n'est pas nécessaire d'être membre ni de prendre rendez-vous pour franchir la porte, discuter ou simplement savourer un café. Grâce à leur énergie positive et à leur accueil inconditionnel, les membres de l'équipe sauront vous rendre à l'aise dès votre arrivée.

L'organisme reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Chaque parent est donc encouragé à faire ses propres choix, en cohérence avec ses valeurs, ses priorités et son parcours. La diversité des

familles est reconnue et valorisée.

Tout au long de l'année, une quarantaine d'ateliers sont proposés, incluant des cours prénataux, des séances de massage pour bébés, des conférences et des causeries pour parents. Les opportunités d'apprentissage et d'éducation étant au cœur de la mission de l'organisme, des ateliers thématiques sont offerts aux parents afin d'aborder les enjeux propres aux étapes de développement : 2-5 ans, 6-11 ans et 12-17 ans. Une halte-garderie est également accessible, afin de permettre aux parents de participer aux activités ou de profiter d'un moment de répit.

Chaque mercredi, une pesée de bébé est offerte aux parents, en partenariat avec le CIUSSS. La MDF propose aussi un service de relevailles à domicile, un réseau de mairaines d'allaitement et un groupe de soutien au deuil périnatal, pour accompagner les familles dans les moments plus difficiles.



Avec plus de 500 membres, une centaine de bénévoles engagés et une équipe d'employées dévouées, la Maison des Familles de Victoriaville est devenue, au fil des années, une véritable référence et un endroit chouchou pour les familles d'ici.

Rendez-leur visite ou consultez leur site web pour en savoir plus!

Toute l'équipe

La Maison des Familles Victoriaville

Bienvenue bébé

Nous avons été mandatés par la Ville de Victoriaville pour vous faire découvrir toutes les ressources à votre disposition, en tant que parent d'un nouveau bébé. Ce programme prévoit :

- Une rencontre personnalisée;
- Une présentation des activités, commodités et services offerts aux jeunes familles par la Maison des Familles et la Ville;
- Un petit cadeau pour votre poupon;
- **Nouveauté 2026**: les personnes éligibles peuvent obtenir gratuitement leur carte de membre pour une année.

Pour connaître les conditions et critères d'éligibilité, visitez la section « Services » de notre site web.

lamaisondesfamilles.com

819 758-4041

86, rue Saint-Paul, Victoriaville, G6P 9C8

info@parentsressources.org

La fête familiale

Joignez-vous à notre événement familial annuel! Le thème de cette année sera : curieux par nature.

Cet événement est gratuit et accessible à toutes les familles.

La fête se déroulera à la Maison des Familles de Victoriaville, de 9h00 à 12h00, le samedi 13 juin.

Activités en lien avec la nature, animation et autres surprises vous attendent.

Inscrivez-vous sur notre site web dans la section « Cours et ateliers » pour réserver votre place.

Au plaisir de vous accueillir!



Autour de la table : POURQUOI LES REPAS EN FAMILLE SONT ESSENTIELS?

Dans nos vies qui vont à toute vitesse, manger est souvent devenu une tâche parmi tant d'autres. On avale un repas entre deux réunions, on mange devant un écran ou chacun à des heures différentes. Pourtant, prendre le temps de manger en famille demeure une habitude précieuse, presque essentielle, pour le bien-être individuel et collectif.

Le repas familial n'est pas seulement un moment pour se nourrir physiquement. C'est aussi un espace de rencontre, d'échange et de connexion. Autour de la table, les discussions naissent naturellement. On raconte sa journée, on partage ses réussites, ses inquiétudes ou simplement une anecdote drôle. Ces conversations, parfois banales en apparence, jouent un rôle immense dans la qualité des relations familiales. Elles permettent aux parents de mieux comprendre leurs enfants et aux enfants de se sentir écoutés et importants.

Dans une société où les écrans occupent une place énorme, le repas devient aussi une rare occasion de ralentir. Éteindre la télévision et déposer les téléphones quelques minutes peut sembler anodin, mais ce geste crée un espace de présence réelle. On apprend à écouter, à regarder l'autre, à être attentif. Ces petits moments répétés chaque jour construisent des souvenirs durables et renforcent le sentiment d'appartenance à une famille.

Les bienfaits dépassent largement l'aspect

émotionnel. Plusieurs études démontrent que les enfants qui mangent régulièrement en famille développent souvent de meilleures habitudes alimentaires. Ils consomment davantage de fruits, de légumes et de repas faits maison. Les repas partagés favorisent également une relation plus saine avec la nourriture. On mange plus lentement, on reconnaît mieux les signaux de faim et de satiété, et on profite davantage des aliments.

Pour les adultes aussi, ces moments ont un impact positif. Après une journée stressante, s'asseoir à table en famille peut agir comme une transition apaisante entre le travail et la maison. On ralentit le rythme, on respire un peu. Même un repas simple — une soupe, des pâtes ou un plat préparé rapidement — peut devenir réconfortant lorsqu'il est partagé.

Bien sûr, la réalité moderne complique parfois cette habitude. Les horaires de travail atypiques, les activités des enfants et la fatigue rendent les repas communs difficiles à organiser. Pourtant, l'objec-

tif n'est pas la perfection. Il ne s'agit pas d'avoir un souper élaboré chaque soir ni de créer une ambiance digne d'un magazine. L'important est surtout la régularité et l'intention. Même deux ou trois repas partagés par semaine peuvent faire une différence significative.

Prendre le temps de manger en famille, c'est finalement choisir de prioriser la relation humaine dans un quotidien souvent fragmenté. C'est offrir un moment de stabilité dans une routine chargée. Autour d'une table, les conflits se désamorcent parfois plus facilement, les rires surgissent spontanément et les liens se renforcent sans effort apparent.

Dans quelques années, les enfants ne se souviendront peut-être pas précisément de ce qu'il y avait dans leur assiette. En revanche, ils se rappelleront probablement des conversations, des blagues répétées mille fois, des odeurs familières et du sentiment de sécurité associé aux repas partagés. Et au fond, c'est peut-être cela, la véritable richesse des repas en famille.



Le cocktail dînatoire, ENTRE ÉLÉGANCE ET LIBERTÉ

Le cocktail dînatoire s'impose aujourd'hui comme la formule par excellence pour recevoir avec style, simplicité et modernité. À mi-chemin entre le repas traditionnel et le 5 à 7, il séduit par sa convivialité et sa flexibilité, tout en offrant une expérience gastronomique raffinée.

Idéal pour les événements corporatifs, les anniversaires ou les soirées estivales, le cocktail dînatoire transforme chaque réception en moment vivant et dynamique. Les invités circulent librement, échantillonnent, découvrent une variété de bouchées soigneusement élaborées et savourent chaque instant sans contrainte de plan de table. Cette liberté crée une ambiance chaleureuse et propice aux rencontres.

Côté cuisine, les possibilités sont infinies. Des bouchées fraîches et colorées aux créations



qui éveille autant les yeux que les papilles.

Avec l'arrivée du temps chaud, le cocktail dînatoire devient une option incontournable. Léger, festif et parfaitement adapté aux terrasses et aux espaces extérieurs, il invite à profiter pleinement de la belle saison. Que ce soit pour remplacer un repas complet ou revisiter le traditionnel 5 à 7, il s'adapte à toutes les occasions.

Notre équipe prend en charge chaque détail, du service élégant à la mise en place, afin de vous permettre de profiter pleinement de votre événement. Offrir un cocktail dînatoire, c'est choisir une formule actuelle, conviviale et mémorable, où plaisir et partage sont toujours au rendez-vous.

plus gourmandes, chaque menu est pensé pour surprendre et plaire. Inspirées des tendances actuelles, nos propositions mettent de l'avant des ingrédients de saison, des saveurs équilibrées et une présentation soignée

Toute l'équipe
Traiteur Marie-Jo

Nos services

Cocktails dînatoires

Prêt-à-manger

Boutique de produits faits
maison

Buffets chauds

Buffets froids

Boîtes à lunch

Pâtisseries artisanales

Service événementiel

Repas après funérailles

Buffets pour partys d'entreprises

Service de repas dans les écoles

Qualité, fraîcheur et passion
au cœur de chacune de nos
créations.



Marie-Josée Labbé,
Vicky Pelletier et
Pierre-Alexandre Côté,
propriétaires

Marie - Jo
SERVICE DE TRAITEUR

1085, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville | 819 751-3185



Une cabane dans les arbres : CONSTRUIRE DES SOUVENIRS EN HAUTEUR

Dans un monde où les écrans occupent chaque minute libre, il existe encore des activités capables de ramener petits et grands vers quelque chose de simple, concret et profondément humain. La construction d'une cabane dans les arbres fait partie de ces rares expériences qui mélangent imagination, débrouillardise et plaisir de créer ensemble.

Il suffit souvent de quelques planches, d'un marteau, d'un arbre solide et d'une bonne dose d'enthousiasme pour transformer une cour arrière en véritable territoire d'aventure. Ce qui semble au départ être un simple projet de bricolage devient rapidement une mission collective. On mesure, on visse, on ajuste, on recommence. Les enfants proposent des idées parfois irréalistes — un pont suspendu, une tyrolienne, une tour

secrète — pendant que les adultes tentent de garder un certain sens pratique. Pourtant, au fil des heures, chacun trouve sa place dans le projet.

Construire une cabane, ce n'est pas seulement assembler du bois. C'est apprendre à collaborer, à résoudre des problèmes et à développer sa créativité. Les plus jeunes découvrent la patience et la fierté du travail accompli. Les plus vieux retrouvent un peu de leur enfance, celle où une simple plateforme perchée à deux mètres du sol pouvait devenir un château, un bateau pirate ou un quartier général secret.

Il y a aussi quelque chose de profondément apaisant dans cette proximité avec la nature. Grimper dans les branches, sentir l'odeur du bois fraîchement coupé et



entendre le vent dans les feuilles rappelle que le bonheur ne dépend pas toujours de la technologie ou des grandes dépenses.

Finalement, la cabane dans les arbres devient bien plus qu'une construction. Elle représente un souvenir durable, un refuge imaginaire et un symbole du temps passé ensemble. Et dans une époque où tout va vite, cette richesse-là mérite qu'on la construise, planche par planche.

Art de VIVRE



RBQ : 5819-9183-01



EXPERT EN RÉNOVATION

AGRANDISSEMENT
TOUTE FINITION INTÉRIEURE
REVÊTEMENT EXTÉRIEUR
PORTES ET FENÊTRES
GARAGE

819-740-5197

lesentreprisesemd@gmail.com

EXPERT APRÈS SINISTRE

RELOCALISATION
ENTREPOSAGE
DÉMOLITION
DÉCONTAMINATION
RECONSTRUCTION

1-800-363-2362

urgencesemd@gmail.com



SERVICE DE RÉPARATION RAPIDE & EFFICACE!

Le meilleur service résidentiel des Bois-Francs

VENTE | SERVICE | RÉPARATION



682, boulevard
des Bois-Francs Sud
Victoriaville G6P 5W7

ORDIDEPOT.CA



819 551-1555

L'effet Desjardins : UN EFFET RASSEMBLEUR

Que vous soyez jeune ou moins jeune, que vous connaissiez peu l'œuvre de Richard Desjardins ou que vous en soyez un admirateur de longue date, vous serez charmé par «L'effet Lisa», la toute nouvelle production du Théâtre de l'Œil Ouvert. Au total, ce sont douze représentations qui seront présentées à la salle Les-frères-Lemaire, en août prochain.

Après «Belmont» et «La Géante», Jade Bruneau nous invite à nous imprégner de l'univers unique de Richard Desjardins, grand artiste québécois qui a su mettre en lumière dans ses œuvres des personnages féminins forts, riches, libres et pleins de contradictions. Elle tient à préciser : «Ce n'est pas un spectacle biographique, ce n'est pas une revue musicale, c'est vraiment une toute nouvelle création. On raconte une nouvelle histoire, une fiction, mais à partir des mots, de la musique et des enjeux que Desjardins a portés toute

sa carrière.» L'équipe de création s'est basée sur ses chansons et des documentaires à son sujet, de même que sur des prises de parole de Desjardins, autant politiques et militantes que poétiques et musicales.

Les sept acteurs composant la distribution sont accompagnés sur scène d'un pianiste et d'un violoncelliste jouant en direct, appuyant ainsi l'œuvre dans toute sa musicalité. Le violoncelle utilisé, un Stradivarius datant de 1707, est un instrument d'une sonorité rare, vibrant dans un bois ayant traversé des centaines d'années. Mme Bruneau confie à ce sujet : «C'est fascinant dans un spectacle qui parle de tout le rapport à l'environnement, de la préciosité des forêts boréales. Richard Desjardins a déjà dit : "L'arbre le plus payant, c'est celui dans lequel tu fais des violoncelles."»

Dans L'effet Lisa, on parle donc d'humour, de transmission intergénérationnelle mère-fils et de notre rapport au territoire; on parle

de l'environnement, de la planète, des forêts, des communautés autochtones. On parle de tout ça, mais d'une façon qui est rassembleuse, qui donne envie d'agir, de prendre soin de notre prochain et de dire «Je t'aime».

«Il faut arrêter de se polariser. Il faut se rassembler autour d'idées communes. Je pense que Desjardins a fait ça toute sa carrière et nous, on a envie de prendre le flambeau pour continuer un petit peu sa parole et permettre qu'on ait un sentiment solidaire tous ensemble sur notre petit lopin de terre, d'avoir un impact sur l'humanité », ajoute Mme Bruneau.

C'est donc un rendez-vous en août avec la Lune, le Bum, le Bon gars, la femme de ménage, Jenny, l'homme du camp et la serveuse du Boomtown Café.

Audrée Jacques
Rédactrice



L'effet Lisa
THÉÂTRE MUSICAL ORIGINAL
INSPIRÉ DE L'ŒUVRE DE
RICHARD DESJARDINS
SIMON FRÉCHETTE-DAOUST GENEVIÈVE ALARIE NOÉMIE GODIN-VIGNEAU
JEAN-FRANÇOIS CASABONNE JADE BRUNEAU STEVEN LEE POTVIN
SARAH VILLENEUVE-DESJARDINS MARC-ANDRÉ PERRON STÉPHANE TÉTREAUULT

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

DIX ANS
QU'ON S'ÉCLATE ENSEMBLE

Ne manquez pas
La soirée Carrément
DRÔLE ÉDITION DU 10^e ANNIVERSAIRE
29 août 2026
lecarre150.com

Desjardins
GRAND PRÉSENTATEUR DE LA PROGRAMMATION

CENTRE D'ART JACQUES & MICHEL AUGER

EXPOSITIONS
Biennale nationale de sculpture contemporaine

Tiny Algorithm
Samuel Roy-Bois

17 JUIN → 8 AOÛT
centredartauger.com

La planchette de vinyle : SYSTÈME FLOTTANT ET COLLÉ

La planchette de vinyle (LVP – Luxury Vinyl Plank) est un revêtement multi-couche composé d'une couche d'usure, d'un film décoratif et d'un noyau (SPC ou WPC). Elle se distingue par sa résistance à l'eau, sa stabilité et sa polyvalence.

On retrouve principalement deux types d'installation : flottante (clic) et collée.

Le système flottant à clic : les planches s'emboîtent sans adhésif, ce qui facilite l'installation et permet une pose rapide. Les noyaux rigides, notamment SPC, offrent une bonne stabilité dimensionnelle et tolèrent de légères irrégularités du support. C'est un bon système pour les rénovations.

La version collée est plus technique au niveau de la préparation du plancher. Les planchettes généralement plus minces, sont fixées directement au ciment de



préparation ayant servi préalablement à lisser la surface et à assurer une adhérence. Installé à l'aide d'un adhésif à base d'eau, spécialisé, ce type d'installation offre une adhérence supérieure, une meilleure résistance aux mouvements et une stabilité accrue face aux variations de température. Il permet également un meilleur transfert de chaleur pour

un plancher radiant. Sans oublier que la surface doit être parfaitement lisse et sèche, car toute imperfection peut être visible après l'installation.

Dans les deux cas, la couche d'usure (ex. : 0.3 mm, 0.5 mm) demeure le critère essentiel pour assurer la résistance à l'abrasion et la durabilité du produit.

En résumé, le choix entre flottant (clic) et collé dépend de l'usage, des conditions du support et du niveau de performance recherché (commercial ou résidentiel).

N'hésitez pas à venir nous parler de votre projet, il nous fera plaisir de vous guider dans le choix du revêtement idéal.

Julie Rondeau
Designer
La Maison du Prélart



CONDOS LOCATIFS
LE QUARTZ



LOCATION HAUT DE GAMME — Offrez-vous ce qui se fait de mieux!

CÉRAMIQUE

PLANCHER DE VINYLE

PLANCHER FLOTTANT

PLANCHER DE BOIS FRANC

TAPIS



VASTE CHOIX DE COUVRE-PLANCHERS
Une main-d'œuvre qualifiée pour VOS PROJETS
VENTE ET INSTALLATION

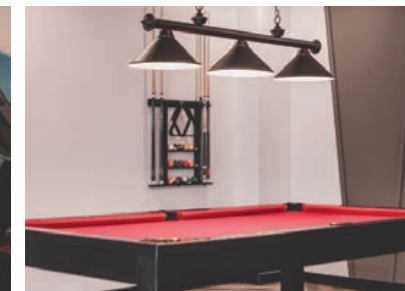
M
MAISON du
Prélart

Benjamin Moore

819 362-7712

894, St-Louis, Plessisville
info@maisonduprelart.com

MAISONDUPRELART.COM



PRÈS DE TOUS LES SERVICES - 3½ - 4½ - 5½

Plafond 9'
Porte patio triple
Air climatisé | Îlot de quartz
Aspirateur central
Grand balcon intime

Walk-in | Ascenseur
Chats acceptés
Planchers chauffants
Système d'accès contrôlé
Excellente insonorisation

Espace de rangement intérieur
Stationnement intérieur
Bornes voitures électriques
Espace lave-auto
Internet haute vitesse inclus

BUREAU DE LOCATION - Ouvert 7 jours sur 7

Prenez rendez-vous : **819.740.3245 - CITEIMMOBILIER.COM**

CITÉ
IMMOBILIER

Un remboursement d'impôt qui peut devenir UN VRAI CADEAU POUR L'AVENIR

Chaque printemps, le remboursement d'impôt arrive comme une petite bouffée d'air frais pour bien des familles. On pense souvent aux vacances et aux sorties estivales qui arrivent à grands pas. Mais si, cette année, ce montant servait à offrir un **cadeau différent** à vos enfants?

Un cadeau qui ne s'emballa pas, mais qui **grandit avec le temps**.

Le **Régime enregistré d'épargne études (REEE)** reste l'un des outils les plus simples et les plus efficaces pour investir dans l'avenir scolaire d'un enfant. L'argent qui y est placé peut croître à l'abri de l'impôt et bénéficier, en plus, de subventions gouvernementales pouvant aller jusqu'à 40 %.

Utiliser le remboursement d'impôt pour y cotiser est un petit geste aujourd'hui qui peut faire une grande différence demain.



Mais que faire lorsque le REEE est déjà bien garni ou même maximisé?

Certaines familles choisissent alors d'explorer une autre avenue : **l'assurance vie participative**.

Ce type d'assurance offre d'abord une **protection financière**, un élément rassurant lorsqu'on a des enfants. Mais il permet aussi d'accumuler, au fil des années,

des **valeurs de rachat** qui croient avec le temps. Ces montants pourraient servir à soutenir un projet important tel que les études ou encore l'achat d'une maison.

Dans tous les cas, l'idée n'est pas de choisir une solution parfaite, mais bien d'utiliser une somme d'argent souvent perçue comme « inattendue » pour lui donner un **sens durable**. Qu'il soit investi dans un REEE ou dans une assurance vie participative lorsque la situation s'y prête, le remboursement d'impôt peut devenir bien plus qu'une somme passagère.

Et si, cette année, votre remboursement d'impôt devenait votre cadeau pour l'avenir?

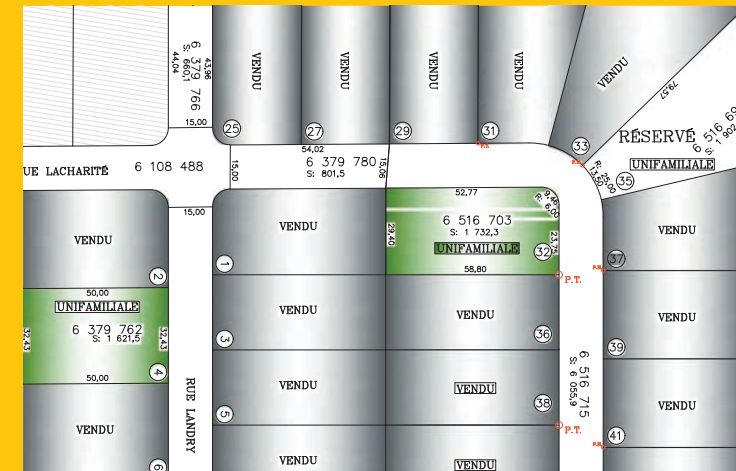
Lucinda Ross
Conseillère en
sécurité financière
iA Groupe financier



TERRAINS À CONSTRUIRE

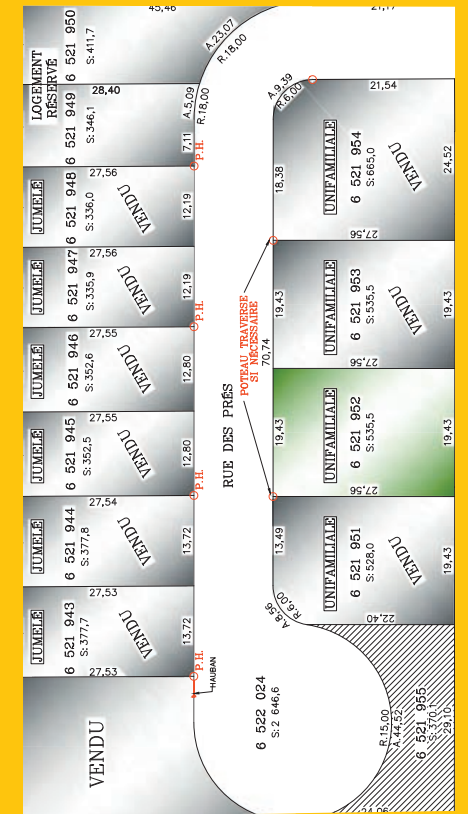
St-Albert

Unifamiliales | 2 terrains à construire



St-Pierre-Baptiste

Unifamiliales | 1 terrain à construire



À VENIR

Princeville **Tingwick**
Nouveau développement
Faubourg des Prés
Terrains en 2027
Un terrain de jumelé (deux unités)
et deux terrains pour unifamiliales



GARANTIE
CONSTRUCTION RÉSIDENTIELLE



andré jacques

Depuis 1986

819.758.4046

98, rue Laurier Ouest, Victoriaville
lesconstructionsandrejacques.com



Gilles Larose
propriétaire



UNE APPROCHE HUMAINE

Parce que vos besoins évoluent avec le temps, je vous accompagne à chaque étape pour vous offrir des solutions personnalisées de protection et de croissance de votre patrimoine...

- ✓ **Achat d'une propriété** - Stratégies d'assurance hypothécaire et conseils financiers pour concrétiser votre projet immobilier.
- ✓ **Épargne et placements REER, CELI, REEE, CELIAPP** - des outils adaptés pour bâtir votre avenir et celui de vos enfants.
- ✓ **Assurance vie, invalidité, maladies graves** - pour assurer la sécurité financière de vos proches et vous protéger en cas d'imprévus.
- ✓ **Stratégie d'entreprise** - Solutions fiscales et protections adaptées aux entrepreneurs et propriétaires d'entreprise.



Prenez rendez-vous dès maintenant pour bâtir un avenir financier sécuritaire et prospère.

819 357-5449
lucinda.ross@agc.ia.ca
78, boul. Labbé sud
Victoriaville

Lucinda Ross
Conseillère en sécurité financière
Agence Victoriaville - Industrielle Alliance
Assurance et services financiers inc.
Cabinet de service financier

Produits chimiques sous l'évier : UN DANGER SILENCIEUX POUR VOS TUYAUX

Entreposer des produits chimiques sous l'évier peut sembler pratique, mais cette habitude peut avoir des effets négatifs sur la tuyauterie. Même sans utilisation directe, plusieurs produits ménagers contiennent des substances corrosives ou volatiles qui peuvent, avec le temps, affecter les matériaux des conduits et des raccords.



Sous l'évier, l'espace est souvent fermé, peu ventilé et parfois humide. Dans ces conditions, certains produits chimiques peuvent libérer de légères vapeurs. Ces émanations, bien que parfois imperceptibles, peuvent réagir avec les surfaces des tuyaux, surtout s'ils sont en métal. À long terme, cela peut favoriser l'apparition de corrosion, affaiblir les parois et réduire la durabilité de la plomberie.

De plus, il arrive que des contenants soient mal refermés, endommagés ou

simplement usés. De petites fuites ou des résidus chimiques peuvent alors s'écouler et entrer en contact direct avec les tuyaux, les joints ou les raccords. Ces contacts répétés, même en faible quantité, peuvent détériorer les matériaux, notamment les joints en caoutchouc ou en plastique, qui deviennent plus rigides, craquelés ou moins étanches.

L'accumulation de plusieurs produits

dans un espace restreint augmente aussi les risques de réactions chimiques involontaires. Ces réactions peuvent produire des gaz ou des dépôts qui accélèrent la dégradation des surfaces environnantes, y compris celles de la tuyauterie.

Ainsi, même sans utilisation, le simple fait de stocker des produits toxiques sous l'évier peut contribuer à fragiliser les installations de plomberie. Pour préserver l'intégrité des tuyaux, il est préférable de ranger ces produits dans un endroit sec, bien ventilé et éloigné des conduits. Une organisation plus sécuritaire permet de réduire les risques de détérioration et d'assurer une plus longue durée de vie à la plomberie.

Christopher Richer
Propriétaire

Plomberie - Chauffage Richer



Plomberie - Chauffage
RICHER
RÉSIDENTIEL / COMMERCIAL / INDUSTRIEL

Nouvelle adresse pour
mieux vous servir!
359-B, rue Girouard
Victoriaville

Parce que chaque projet de plomberie
mérite une approche unique!

- Plomberie commerciale et institutionnelle
- Plomberie industrielle
- Plomberie résidentielle
- Remplacement d'évier, toilette, bain, etc.
- Réparation de système de plomberie
- Plomberie pour construction neuve
- Changement de chauffe-eau
- Plancher chauffant à l'eau chaude
- Calorifères à eau chaude
- Et encore plus!

819 740-0213

@ christopher.richer@richerpcr.com



INSTALLATION DE LIGNES À HAUTE TENSION

| AÉRIENNES (AVEC POTEAU)
| SOUTERRAINES

NE MANQUEZ PLUS D'ÉLECTRICITÉ

Plus d'inquiétude, la génératrice Kohler au propane s'active immédiatement lors d'une coupure de courant que vous soyez à la maison ou non.

BORNES ÉLECTRIQUES

À la fine pointe de la technologie pour maximiser votre temps et économiser votre argent.

**CONTACTEZ VOTRE SPÉCIALISTE, DÉPOSITAIRE,
CONSEILLER ET DÉTAILLANT DES PRODUITS KOHLER
ET OBTENEZ UNE 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.GOSSELIN
ÉLECTRIQUE

TROIS RAISONS de faire son traitement antirouille au printemps

La rouille est un processus d'oxydation qui attaque les métaux et détruit l'apparence de nos véhicules. Malheureusement, aucun véhicule n'est épargné par ce phénomène naturel.

Afin d'éviter que votre véhicule perde de la valeur et subisse l'effet de cette corrosion, il est conseillé de faire un traitement antirouille.

LA CHALEUR

L'arrivée du printemps est aussi signe du retour à une température plus chaude. Saviez-vous que l'augmentation de la température extérieure accélère le pro-

cessus de corrosion sur votre voiture? En effet, la chaleur et l'humidité activent la réaction chimique du calcium sur l'acier. Ainsi, sans traitement, la rouille risque d'apparaître plus facilement et plus rapidement.

LES SELS ROUTIERS

Les sels routiers corrosifs et les produits chimiques de déglçage utilisés durant l'hiver demeurent collés à votre véhicule. Ils attaquent les pièces en acier, la peinture et les raccords électriques. On vous conseille un lavage en profondeur accompagné d'un traitement antirouille dès que les premières chaleurs se font ressentir.

UN ENVIRONNEMENT SEC

Le printemps est l'un des meilleurs moments pour faire son traitement antirouille. Il offre un environnement sec qui favorise la tenue du produit. Ainsi, les produits appliqués ont plus de facilité à pénétrer les pièces et à créer une barrière protectrice. En choisissant ce temps de l'année, vous prolongez l'effet du traitement et vous donnez une protection supplémentaire à votre véhicule pour l'hiver suivant.

Danny Houle

Pneus Drolet Mécanique
Antirouille Krown
Victoriaville



DES SERVICES PENSÉS POUR LES PME D'AUJOURD'HUI EXAKK RD - UNE GAMME COMPLÈTE DE SERVICES POUR ENTREPRISES

Que vous lanciez votre entreprise ou que vous souhaitiez améliorer votre image actuelle, la visibilité est essentielle. Que ce soit sur la route, par votre affichage ou sur le web, chaque élément contribue à votre image. Entre le lettrage, le site web, les réseaux sociaux et le matériel promotionnel, tout coordonner peut rapidement devenir complexe.

C'est dans cette optique qu'EXAKK RD propose une approche simple et efficace : regrouper une gamme complète de services au même endroit afin de faciliter le démarrage et la croissance des entreprises.

De la création de sites web professionnels à la mise en place d'une présence en ligne efficace, EXAKK RD accompagne

les PME avec des plateformes adaptées à leur réalité : sites vitrines, présentation de services, contenu optimisé et image professionnelle. L'entreprise offre également le développement et la programmation de solutions web plus complexes nécessitant des communications entre différentes plateformes, ainsi que l'intégration de solutions en intelligence artificielle pour automatiser certaines tâches et optimiser les processus. L'image de marque et les visuels pour les réseaux sociaux sont également pensés pour assurer une présence cohérente sur l'ensemble des plateformes.

Fort de plus de 35 ans d'expérience, EXAKK RD réalise du lettrage de véhicules, de l'affichage et de l'identification d'équipements avec des matériaux du-

rables conçus pour offrir une visibilité professionnelle et résistante. L'entreprise propose aussi des articles promotionnels, des autocollants pour emballage ainsi que des étiquettes adhésives robustes pour machinerie adaptées aux environnements exigeants.

L'objectif est simple : permettre aux PME d'accéder facilement à des services professionnels, regroupés au même endroit.

Tout au même endroit. Simple. Efficace. EXAKK.

Jean-Michel Brassard
Copropriétaire EXAKK RD



AU PRINTEMPS, ATTENTION À LA ROUILLE

Ce printemps, protégez votre véhicule avec Krown!

HUMIDITÉ SEL CHALEUR

-20 \$ SUR LA PROTECTION ANTIROUILLE

-20 \$ SUR LE LAVAGE ÉLIMINATEUR DE SEL

Offre valide jusqu'au 31 mai 2026. Ne peut être jumelée à aucune autre offre.



L'antirouille
le plus recommandé par les
PROFESSIONNELS

No 1 au Canada Protection antirouille

KROWN

Krown Victoriaville
705, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville, Qc
819 357-2494

EXAKK RD

CONCEPTEUR D'IMPACT



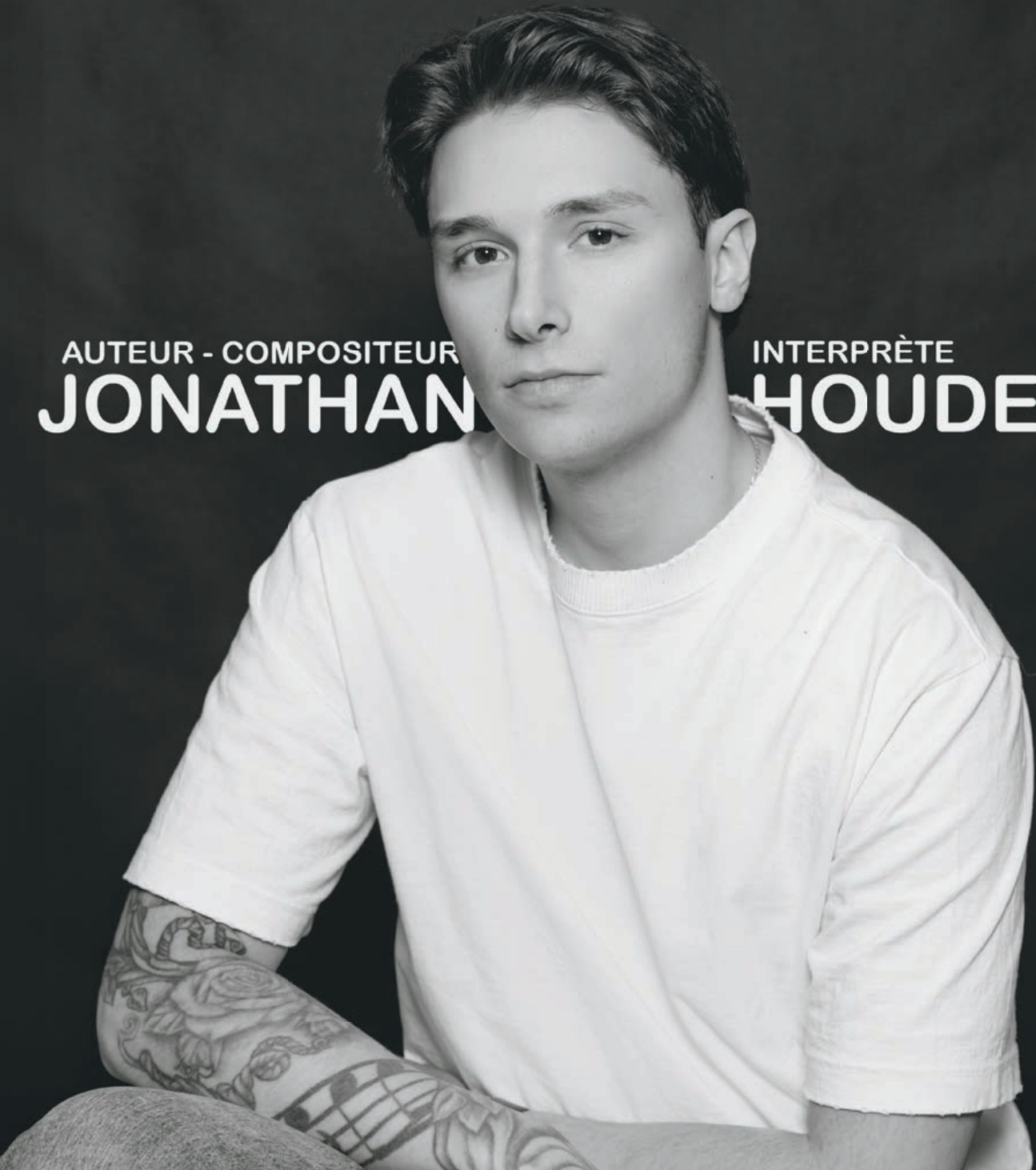
(819) 362-3425

info@exakkrd.com
732 BD Baril O, Princeville



AUTEUR - COMPOSITEUR
JONATHAN

INTERPRÈTE
HOUDE



**LORY-ANN
GRONDIN**
PHOTOGRAPHE

LAGIMAGE.COM

