

LE MAG

2000

**Des professionnels
à l'écoute de vos besoins**

**Pierre-Luc Harnois
Denis Harnois
Chantal Hinse
Alexandre Otis-Goulet**
HINSE & HARNOIS
AUDIOPROTHÉSISTES INC.

L'automne arrive
au centre-ville
de Victoriaville





Boutique
Lucie

LA MODE FÉMININE
dans toute sa douceur

boutiquelucie.ca
206, rue Notre-Dame Est, Victoriaville

Boutique
Lucie



MOT DE LA DIRECTRICE

LE TEMPS

« Laisse au temps le temps de prendre son temps. » Cette citation célèbre semble insurmontable lorsque nous sommes en plein cœur d'une tempête, mais elle est pourtant remplie de vérité. C'est seulement une fois la traversée terminée que nous réalisons que seul le temps permet de guérir. Il permet de cicatiser les blessures et nous prépare à vivre une nouvelle expérience.

Ce qui est contradictoire face au temps, c'est que lorsque je vis une grande joie ou que je suis en paix, j'aimerais que le temps s'arrête. En contrepartie, quand c'est plus difficile, je souhaiterais détenir le pouvoir de faire avancer le temps. Mais dans les deux cas, le temps doit faire son œuvre. Rien ne dure. Tout finit par passer, le bon comme le mauvais. Saisissons les beaux jours et accueillons les jours plus sombres comme une occasion d'apprendre. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Je suis la première à vouloir que le temps passe vite parfois. Je veux guérir vite, je veux apprendre vite, je veux des réponses vite. Et ce, même si je le sais, car je l'ai bien appris à mes dépens, que rien ne fera avancer le temps. Tout est parfait, même le temps qui peut sembler lourd et interminable. Le temps nous permet de nous poser, de prendre conscience, de comprendre et d'accepter. Il est surtout là pour que l'on puisse reprendre le contrôle de notre vie. Le temps nous permet de prendre soin de nous, de nous aimer davantage. Le temps est nécessaire entre chaque chapitre de notre vie.

J'ai tenté certaines expériences pour défier le temps : fuir, nier, m'étourdir, compenser. Malheureusement, aucune de ces solutions n'a porté ses fruits. Je dirais même que ça a fait l'effet inverse. Repousser ce qui doit être vécu ne fait qu'amplifier la souffrance ensuite. Je sais que ce n'est pas gai de devoir faire un deuil, de mettre fin à une relation, de quitter son emploi ou de

renoncer à ce quoi l'on tient. Mais je suis convaincue que c'est toujours pour quelque chose de mieux. C'est un passage pour avoir accès au merveilleux.

Je suis persuadée que nous avons un chemin tracé pour nous, que notre âme, elle, connaît le chemin. Mais comme le temps n'existe pas de l'autre côté du voile, ce qui est important, c'est de suivre notre intuition, de continuer le chemin qui nous est offert pour arriver à la destination prévue pour nous. Que cette croyance soit vraie ou fausse, elle me fait du bien. Elle m'aide à passer à travers les journées plus difficiles. Cette idée me permet de croire qu'il n'y a pas de hasard, juste des rendez-vous.

La vie est belle, magnifique même, et, malgré ses travers, il y a beaucoup plus de jours ensoleillés que nuageux dans ma vie. Il m'arrive fréquemment de vouloir arrêter le temps parce que mon cœur veut exploser de bonheur, parce que l'amour des miens et les opportunités qui arrivent comme des cadeaux me comblent de bonheur. Il m'arrive d'avoir peur que les belles choses s'épuisent et s'arrêtent. Je sais que j'ai tort. Je me trouve devant l'immensité et je veux vivre tout, un jour à la fois. Je remercie la vie pour la journée d'hier et je souhaite que demain soit un jour de paix, mais le plus important, c'est d'être dans le moment présent, de vivre pleinement, ici et maintenant.

BON 24 H !

Stéphanie
xx

FAUBOURG NOTRE DAME
CONDOS LOCATIFS

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

GROUPE Jacques
IMMOBILIER ET SERVICES



L'ÉQUIPE

Bois-Francs/Érable



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Marco Laflamme



Suzanne Chouinard



Leah Morin



Josée Cloutier



Jocelyne Dumas



Martin Laflamme



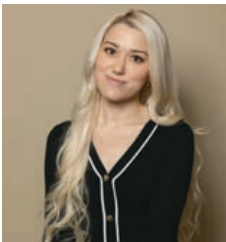
Jenny Jean-Marchand



Émilie Lainesse



Jacques Abran



Marilou Bourassa-Legault

LE MAG

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

Suzane Chouinard, enr. : 418 428-9510

CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

RÉDACTION

Josée Cloutier

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

LE MAG

SOMMAIRE

SEPTEMBRE 2026

MIEUX-VIVRE

- 10 Hinse & Harnois audioprothésistes : 35 ans à l'écoute
- 15 Prévenir la surdité professionnelle : un enjeu stratégique pour les employeurs
- 16 Vena fête ses cinq ans!
- 18 Et si l'automne était finalement le meilleur moment pour penser à l'été prochain?
- 19 Importance d'un examen de la vue annuel ou tous les deux ans
- 20 Vieillir en santé : les petits gestes qui font une grande différence
- 21 Funérailles et crémation : réponses à vos questions
- 22 Activités en famille
- 23 Ceci n'est pas un article sur la charge mentale
- 24 Recette de pommes d'automne
- 25 Derrière chaque perte de poids, il y a une histoire

CENTRE-VILLE DE VICTORIAVILLE

- 26 Les bienfaits du rire
- 28 Se stationner au centre-ville de Victoriaville : simple, pratique et gratuit pendant deux heures
- 30 Et si votre prochain achat pouvait faire travailler plus d'une entreprise d'ici?
- 31 Explorez les métiers du Québec EN RÉALITÉ VIRTUELLE
- 33 Coups de coeur des naturos

ART DE VIVRE

- 39 Le BINGO : le thriller le plus captivant de votre semaine!
- 40 Cinq bonnes raisons de faire vérifier votre thermopompe avant l'hiver
- 42 Krown, plus qu'une protection antirouille!



À découvrir,
la mode automne
à la Grande Place
DES BOIS-FRANCS



La Grande Place
DES BOIS-FRANCS

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

AUBAINERIE

TENUE DÉJÀ PENSÉE.
LE STYLE ?
ASSURÉ.

RECRÉEZ CE LOOK!

☒ T-shirt 17,98 \$

☐ Jean 35,00 \$



AUBAINERIE VICTORIAVILLE | 455 BOULEVARD JUTRAS E

Spécial MIEUX-VIVRE



MANNEQUINS

Alexandre Otis-Goulet, Denis Harnois,
Chantal Hinse, Pierre-Luc Harnois
Hinse & Harnois Audioprothésistes inc.

MAQUILLAGE

Émilie Laine, Les conseils d'Émilie

DIRECTION ARTISTIQUE

Stéphanie Perreault

PHOTO

Leah Morin, Leah Photographe

Hinse & Harnois audioprothésistes : 35 ANS À L'ÉCOUTE

En 1991, Chantal Hinse revenait à Victoriaville après ses études à Montréal, avec l'envie de pratiquer son métier d'audioprothésiste dans sa ville natale, près de sa famille. Elle ne savait probablement pas encore que cette belle entreprise, 35 ans plus tard, serait toujours bien présente et grandissante.

Cinq ans après ses débuts, son conjoint, Denis Harnois, s'est joint à elle. En 1996, l'entreprise devenait officiellement Hinse & Harnois audioprothésistes. Depuis, l'équipe s'est agrandie. Alexandre Otis-Goulet est arrivé en 2019 après avoir fait un stage à la clinique. Puis, en 2023, leur fils Pierre-Luc a fait son entrée dans l'équipe. Aujourd'hui, Alexandre et Pierre-Luc sont des associés de l'entreprise de madame Hinse et de monsieur Harnois.

Pour Chantal, voir son fils prendre sa place dans l'entreprise est une grande fierté. D'autant plus que Pierre-Luc parlait déjà de ce métier lorsqu'il était enfant. « Quand il était petit, il venait à la clinique, il fouinait, il allait au laboratoire. Il savait déjà ce qu'il voulait faire. »

Derrière cette histoire familiale, il y a surtout une façon de travailler qui n'a pas changé : prendre le temps d'écouter. Chaque personne a une réalité, des attentes et des besoins différents. L'objectif n'est pas simplement de choisir un appareil, mais de trouver une solution qui apporte le plus de confort et de rendement possible.

La profession, elle, a énormément évolué depuis 1991. Les prothèses analogiques ont laissé place aux appareils numériques, à la connectivité Bluetooth et à des technologies qui permettent notamment d'améliorer l'écoute de la télévision. Cette évolution demande de

rester constamment à jour. « Il faut toujours continuer d'apprendre pour offrir ce qu'il y a de mieux aux gens. Notre but est d'améliorer leur qualité de vie », souligne Chantal.

L'équipe s'intéresse aussi de plus en plus au dépistage et à la santé auditive dans son ensemble. Les problèmes d'audition peuvent avoir des conséquences sur la vie sociale et, dans certains cas, entraîner un certain isolement. Lorsque la situation le demande, les audioprothésistes travaillent donc avec d'autres professionnels afin que chaque personne puisse être dirigée vers les ressources appropriées.

Après 35 ans, Chantal demeure touchée par la confiance des clients et par le bouche-à-oreille qui continue de faire connaître l'entreprise dans la région. Elle voit aussi dans la relève une nouvelle énergie et de nouvelles idées. « Ce qui me rend le plus fière, c'est de savoir que ça va continuer », raconte Chantal.

Et pour la suite, l'objectif est simple : assurer cette continuité tout en gardant ce qui fait l'identité de Hinse & Harnois depuis 1991 : une équipe accessible, proche de ses clients et, surtout, à l'écoute.

Josée Cloutier
Rédactrice

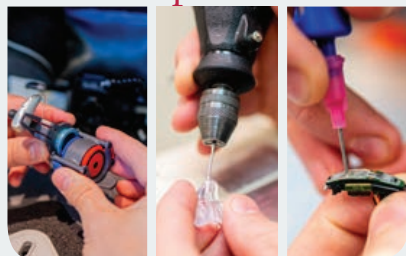


Prothèse auditive



À l'écoute de vos besoins et de votre mode de vie, nous vous donnons accès à un large éventail de prothèses et d'aides auditives pour améliorer votre qualité de vie. Nous sommes toujours à l'affût des dernières avancées technologiques dans le domaine des prothèses auditives afin de vous faire bénéficier de ce qui se fait de mieux.

Vérification et réparation



Grâce à notre laboratoire intégré à la clinique, nous pouvons effectuer les réparations d'aides auditives les plus courantes sur place pour raccourcir le délai d'attente. Nous disposons d'un grand inventaire de pièces pour intervenir rapidement et efficacement, toujours avec le souci de vous offrir un service de qualité et accessible près de chez vous.

Entretien



C'est avec expertise, précision et bienveillance que nos audioprothésistes vous donnent des conseils professionnels pour faciliter l'entretien quotidien de vos prothèses et aides auditives.



35 ans d'histoire,
une famille, une équipe
et une même passion :
prendre soin de votre
audition.

Crédit photo : Leah Photographie



819 752-3384 | info@hinseharnois.com | 130, rue Notre-Dame Est, Victoriaville



RETROUVEZ

DES CHEVEUX PLUS DENSES, PLUS FORTS, PLUS VIVANTS

MÉSOTHÉRAPIE CAPILLAIRE AVEC FACTEURS DE CROISSANCE EXOSOMES

La mésothérapie capillaire est le secret pour un cuir chevelu dynamisé et une chevelure éclatante de santé

La mésothérapie capillaire est un traitement qui favorise la pénétration d'actifs ciblés dans le cuir chevelu. Combinée à l'application d'exosomes, elle contribue à revitaliser le cuir chevelu et les cheveux ternes ou fragilisés.

Chez ProCapillaire, nous utilisons des exosomes de qualité riches en facteurs de croissance. Ces nanovésicules favorisent la régénération cellulaire, stimulent les follicules pileux et soutiennent la santé capillaire.

Pro
CAPILLAIRE

TECHNOLOGIE DE POINTE
RÉSULTATS NATURELS

CE TRAITEMENT PEUT VOUS AIDER SI VOUS PRÉSENTEZ :



Une perte de densité capillaire apparente



Cheveux affinis ou clairsemés



Manque de vigueur



Cheveux ternes et manque de volume

LES AVANTAGES DES EXOSOMES;

✓ CHEVEUX D'APPARENCE PLUS FORTS ET REVITALISÉS

✓ FAVORISE LA PÉNÉTRATION D'ACTIFS CIBLÉS DANS LE CUIR CHEVELU

✓ REHAUSSE LE VOLUME NATUREL DE VOS CHEVEUX

✓ REVITALISE LE CUIR CHEVELU

Redonnez un coup d'éclat à votre chevelure et sublimez votre chevelure de l'intérieur

32 ans

D'EXPÉRIENCE À VOTRE SERVICE

Marileine Vallières

Consultante en perte de cheveux
32 ans d'expérience - ProCapillaire
Certifiée en traitements capillaires avancés



PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE ÉVALUATION CAPILLAIRE

Pro
CAPILLAIRE

115, boulevard Jutras Est,
Victoriaville



819 758-9131



esthemedic.com



EsthéMÉDIC
CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

TONIFIEZ &
SCULPTEZ
votre
corps
EMSCULPT
NEO

-30%
GRAS
+25%
MUSCLE
30
MINUTES

- Tonification musculaire en profondeur
- Réduction de la graisse ciblée
- Traitement non invasif
- Résultats progressifs et visibles
- Sculpte et redéfinit la silhouette

NOUVEAU
À VICTORIAVILLE
Tel que
vu à TVA

Cryolipolyse B-FREEZE

Détruire vos bourrelets, par le froid !



Plateforme révolutionnaire qui permet la destruction des amas graisseux localisés, de façon permanente et sécuritaire. (Approuvée par Santé Canada). Idéale pour définir les contours du corps, affiner la taille et même sculpter la silhouette sans chirurgie ni convalescence.

PROMOS

Abonnez-vous à l'infolettre pour avoir accès à de nombreuses promotions exclusives!

esthemedic.com



EsthéMÉDIC
CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

SUR RENDEZ-VOUS
819 758-9131
info@esthemedic.com
115, boul. Jutras Est, Victoriaville



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




Les Conseils d'Émilie
 S'EMBEILLIR UN CONSEIL À LA FOIS

PROMO
PROMO
 PROMO

20% DE RABAIS SUR TOUTE LA GAMME TRINY

VALIDE DU 5 SEPT. AU 15 OCT.



CODE PROMO :
MAG2000

Septembre:

LE MOMENT PARFAIT
 — POUR REPRENDRE SA —

ROUTINE BEAUTÉ



Prévenir la surdité professionnelle : UN ENJEU STRATÉGIQUE POUR LES EMPLOYEURS

Chaque année au Québec, environ 1 500 réclamations pour surdité professionnelle sont déposées auprès de la CNESST. Bien que les conséquences de la perte auditive soient bien connues, il demeure important d'aborder cette réalité sous l'angle des employeurs : quelles sont les répercussions lorsqu'un employé développe une surdité professionnelle, et surtout, comment en limiter les impacts?

Selon les normes de la CNESST, le seuil d'exposition acceptable est fixé à 85 décibels (dBA) sur une période de huit heures. Toutefois, l'Organisation mondiale de la Santé recommande plutôt une limite de 80 dBA avant l'apparition d'un risque de dommages auditifs. Il faut également rappeler qu'une augmentation de seulement 3 dBA réduit de moitié le temps d'exposition sécuritaire. Ainsi, un travailleur exposé à 91 dBA sans protection adéquate ne devrait pas demeurer dans cet environnement plus de deux heures par jour.

Les conséquences d'une exposition excessive dépassent largement la perte auditive. Le bruit peut entraîner de la fatigue, du stress et une diminution de la concentration, augmentant ainsi les risques d'erreurs et d'accidents. Un travailleur qui entend moins bien

peut aussi avoir de la difficulté à percevoir des alarmes, des avertissements sonores ou certaines consignes de sécurité essentielles.

Les employeurs ont donc la responsabilité de mettre en place des mesures pour limiter l'exposition au bruit. Plusieurs stratégies peuvent être envisagées : remplacer certains équipements par des modèles moins bruyants, insonoriser certaines zones de travail, réorganiser certaines tâches ou encore limiter le temps d'exposition des travailleurs.

L'accès à des protections auditives adaptées demeure aussi essentiel. Bien que les bouchons jetables soient fréquemment utilisés, les protections auditives sur mesure offrent plusieurs avantages. Malgré un coût initial plus élevé, elles représentent souvent un investissement rentable à long terme en contribuant à réduire les risques de réclamations, les coûts d'indemnisation ainsi que les impacts liés aux absences ou aux limitations fonctionnelles.

Les répercussions financières de la surdité professionnelle ne doivent pas être sous-estimées. Les indemnités versées au travailleur, les coûts liés aux appareils auditifs ainsi que certaines adaptations du poste de travail peuvent être imputés à

l'employeur. La prévention constitue donc autant une mesure de santé et de sécurité qu'une stratégie de gestion des coûts.

L'évaluation auditive des travailleurs, notamment lors de l'embauche et à intervalles réguliers, permet également de suivre l'évolution de leur santé auditive et de détecter rapidement les premiers signes de détérioration. La sensibilisation demeure tout aussi essentielle, puisque les dommages causés par le bruit sont généralement permanents.

La CNESST accompagne les entreprises dans l'adoption de pratiques favorisant la santé et la sécurité au travail, tout en assurant le respect des normes en vigueur. Pour toute question relative aux protections auditives sur mesure, n'hésitez pas à communiquer avec votre audioprothésiste.

Parce que bien entendre ne devrait pas être un luxe!

Christophe Grenier
Megan Pelletier
 Audioprothésistes
 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)



Christophe Grenier
 AUDIOPROTHÉSISTE



Megan Pelletier
 AUDIOPROTHÉSISTE

clinique
Acoustic

Pelletier & Grenier, audioprothésistes

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

Vena fête ses cinq ans!

Il y a déjà cinq ans, notre belle clinique ouvrait ses portes. Cinq années passées à vos côtés, à vous écouter, à prendre soin de vous, à apprendre à vous connaître et, surtout, à vous apprécier. Cinq années qui ont filé en un clin d'œil!

Depuis le tout début, nous avons été à l'écoute de vos besoins. Et croyez-moi, nous n'avons pas chômé! Lorsque la Clinique Vena a ouvert ses portes en octobre 2021, nous offrons uniquement des services de phlébologie, soit le traitement des varices. Aujourd'hui, notre offre s'est considérablement élargie et nous sommes très fiers de pouvoir vous proposer une multitude de soins.

Ce cinquième anniversaire est donc l'occasion parfaite de vous les faire découvrir et de vous montrer tout ce qui se passe maintenant derrière les portes de notre clinique.

Une équipe qui grandit avec vous

Ces cinq années nous ont aussi permis de grandir et de perfectionner notre expertise. Je suis particulièrement fière de notre magnifique équipe qui vous accueille et qui prend soin de vous avec professionnalisme, bienveillance et

souci d'excellence. J'ai pleinement confiance qu'au cours des prochaines années, ses membres seront appelés à devenir encore plus autonomes dans les différents soins offerts.

Cette évolution nous permettra notamment de vous proposer davantage de disponibilités et de mieux nous adapter à vos horaires. Parce qu'au bout du compte, tout ce que nous développons à la clinique vise un même objectif : mieux prendre soin de vous.

Merci d'être là depuis cinq ans

Je tiens également à prendre un moment pour vous dire merci. Merci à vous, notre précieuse clientèle, qui nous accompagnez depuis toutes ces années. Chaque visite, chaque échange et chaque marque de confiance comptent énormément pour nous. Votre fidélité et votre appui nous permettent de continuer à évoluer et nous encouragent à aller toujours plus loin.

Nous continuons de développer nos services afin de mieux répondre aux besoins des gens d'ici. Dès janvier 2027, l'endormologie fera son arrivée à la Clinique Vena. Nous aurons très bientôt l'occasion de vous présenter ce

nouveau soin offert à Victoriaville et de vous expliquer ses différentes possibilités.

Notre cinquième anniversaire sera également marqué par une toute nouvelle collaboration avec une formidable partenaire. Nous avons très hâte de vous en dire davantage! Surveillez nos réseaux sociaux : nous vous y dévoilerons bientôt tous les détails... et quelques prix seront également à gagner!

Après cinq années, je ressens surtout beaucoup de gratitude.

Merci à mon équipe, à notre clientèle et à toutes les personnes qui gravitent autour de la Clinique Vena. Vous contribuez, chacun à votre façon, à rendre notre travail aussi agréable et stimulant.

Cinq ans plus tard, nous avons toujours la même envie : prendre soin de vous, continuer d'évoluer et vous offrir le meilleur de nous-mêmes. Et ce n'est que le début!

Vicky Samson

Médecin

Propriétaire Clinique Vena



Le mieux-être commence ici, PAR PRENDRE SOIN DE VOUS.

Votre *bien-être*
Notre priorité



PHLÉBOLOGIE
Évaluation médicale
Échographie avec
cartographie veineuse
Traitement sclérosant
Bas de compression

LYMPHOEDÈME / LIPOEDÈME
Évaluation médicale
Échographie diagnostique
Plan de prise en charge
Pressothérapie
Vêtements compressifs

ESTHÉTIQUE
Neuromodulateurs
Agents de comblement
Lipodissolution
Exosomes

PRP MUSCULOSQUELETTIQUE
Évaluation téléphonique
Consultation médicale (au besoin)
Injection de PRP sous échographie
Suivi médical après intervention

SOINS LASER

Traitement des taches pigmentaires
Rajeunissement cutané
Exérèse de lésions bénignes (acrochordons, masses, etc.)
Détatouage
Amélioration de la qualité du sommeil
Etc.

| 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

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

Et si l'automne était finalement LE MEILLEUR MOMENT POUR PENSER À L'ÉTÉ PROCHAIN?

Quand les journées raccourcissent et que les vêtements couvrent davantage la peau, c'est justement la période idéale pour commencer une cure d'épilation définitive au laser ou à la lumière pulsée. Parce que oui, pour profiter d'une peau plus douce et d'une repousse grandement diminuée lorsque les beaux jours reviennent, le meilleur moment pour commencer..., c'est maintenant.

Le laser et l'IPL ciblent le pigment du poil afin de transmettre de l'énergie jusqu'au follicule et réduire progressivement sa capacité à produire de nouveaux poils. Comme notre pilosité évolue selon différents cycles de croissance, plusieurs séances sont nécessaires. C'est donc un

traitement qui se planifie sur quelques mois — et l'automne nous offre exactement cette fenêtre parfaite.

Au fil des rendez-vous, on observe une repousse plus lente, des poils moins nombreux et souvent beaucoup plus fins. Pour plusieurs, cela signifie aussi **moins de rasage, moins d'irritations et moins de poils incarnés au quotidien.**

Aisselles, bikini, jambes, visage, dos, nuque, torse... de nombreuses zones peuvent être traitées. **Chez Hoïto espace soins**, une consultation gratuite est offerte afin de déterminer la technologie et les paramètres les mieux adaptés pour votre peau et votre pilosité.

Commencer cet automne, c'est simplement se donner une longueur d'avance sur l'été.

Et c'est probablement ce qu'on aime le plus de ces traitements : les résultats se construisent tranquillement pendant les mois où l'on pense moins à l'épilation.

Puis arrive le printemps... et avec lui, le plaisir de réaliser que cette routine qui revenait sans cesse prend désormais beaucoup moins de place.

Audrey Robitaille
Propriétaire Esthéticienne
Hoïto Espace Soins



Importance d'un examen de la vue ANNUEL OU TOUS LES DEUX ANS

La santé visuelle évolue tout au long de la vie, souvent sans que l'on s'en rende compte. C'est pourquoi un examen de la vue annuel ou au maximum tous les deux ans est essentiel pour préserver une vision optimale et détecter rapidement les changements ou les problèmes oculaires. Contrairement à ce que l'on croit, une bonne vision apparente ne garantit pas que les yeux sont en parfaite santé. Plusieurs conditions, comme le glaucome, l'amblyopie, la dégénérescence maculaire ou certaines atteintes de la rétine, peuvent progresser silencieusement, sans douleur ni symptômes.

Un examen complet permet d'évaluer bien plus que la prescription. L'optométriste vérifie la clarté de la vision, la coordination des yeux, la pression intraoculaire, la santé de la rétine et du



nerf optique. Ce bilan visuel peut aussi révéler des signes précoces de problèmes systémiques comme le diabète ou l'hypertension, qui se manifestent parfois d'abord dans les yeux.

Chez les enfants, la vision joue un rôle clé dans l'apprentissage. Un trouble visuel non détecté peut affecter la lecture, la concentration, la coordination ou la performance scolaire. Un suivi régulier assure que leurs yeux se développent correctement et que leur vision soutient leur

croissance et leurs activités quotidiennes.

Pour les adultes, une prescription non adaptée peut entraîner fatigue visuelle, maux de tête, baisse de productivité ou inconfort au travail. À partir de 40 ans, les risques de maladies oculaires augmentent, ce qui rend le suivi encore plus important.

En bref, un examen de la vue régulier est une étape simple, rapide et essentielle pour protéger votre vision, prévenir les complications et assurer un confort visuel durable. Vos yeux méritent toute votre attention, ils vous accompagnent chaque jour.

Stéphanie Lepage et Anne-Julie Tremblay
Opticiennes d'ordonnances et
propriétaires Éconolunettes

**PROFITEZ
DE PLUS
DE LIBERTÉ
GRÂCE À
L'ÉPILATION
DÉFINITIVE!**
LASER ET IPL



À l'achat de 5 séances identiques,
obtenez la 6^e gratuitement.

*Les détails auprès de votre esthéticienne.

**Consultation gratuite
sur rendez-vous**
819 260-3336 | info@hoitoshop.ca

Hoïto
ESPACE SOINS

✓ EXAMEN DE LA VUE

Profitez de notre
PROMOTION DE LA RENTRÉE
applicable pour chaque
membre de la famille

**UNE 2^e MONTURE
GRATUITE!**

Une paire pour l'école,
une paire de rechange...
ou simplement
deux styles différents!

**Prenez rendez-vous dès maintenant pour
un examen de la vue avec nos professionnelles**

819 604-3646
495, boulevard Jutras Est, Victoriaville



Stéphanie Lepage et Anne-Julie Tremblay,
Opticiennes d'ordonnances et propriétaires

ECONOLUNETTES

Vieillir en santé : LES PETITS GESTES QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Septembre arrive avec ses matins plus frais, le retour à la routine et cette envie de reprendre de bonnes habitudes après l'été. C'est aussi un excellent moment pour parler de vieillissement en santé. Car bien vieillir ne signifie pas nécessairement courir des marathons ou transformer complètement son alimentation. Souvent, ce sont plutôt les petites habitudes répétées qui font la différence.

Bouger pour rester autonome

Avec les années, préserver sa force musculaire et son équilibre devient particulièrement important. Au Québec, les recommandations pour les adultes de 65 ans et plus comprennent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine, auxquelles on ajoute des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.

Pas besoin d'un abonnement au gym! Marcher dans le quartier, jardiner, danser, monter les escaliers ou participer à une activité de groupe sont autant de façons de bouger. Le programme québécois Viactive, destiné aux 50 ans et plus, propose d'ailleurs des activités travaillant notamment la posture, la force, l'endurance et l'équilibre.

Miser sur les muscles... aussi dans l'assiette

En vieillissant, conserver sa masse musculaire aide à maintenir sa mobilité et son autonomie. Une alimentation variée comprenant régulièrement des aliments riches en protéines est donc intéressante : poisson, œufs, poulet, légumineuses, tofu, yogourt, fromage, noix et graines, par exemple.

Et inutile de rechercher une alimentation « parfaite ». Ajouter des légumes et des fruits, choisir plus souvent des grains entiers et cuisiner davantage d'aliments peu transformés constitue déjà une excellente base.

Prévenir les chutes avant l'hiver

Septembre est aussi un bon mois pour préparer la maison avant l'arrivée de la



neige et de la glace. Les chutes ne sont pas une conséquence inévitable du vieillissement. La faiblesse musculaire, un équilibre plus fragile, certains problèmes de vision, des chaussures inadéquates et les surfaces glissantes peuvent augmenter le risque.

Profitez-en pour vérifier l'éclairage, dégager les escaliers et les passages, retirer les objets sur lesquels on pourrait trébucher et prévoir de bonnes chaussures pour l'automne et l'hiver.

Faire le point sur sa prévention

Le changement de saison peut aussi servir de rappel pour vérifier si nos suivis de santé sont à jour. Examen de la vue, santé dentaire, renouvellement des prescriptions ou autres suivis recommandés : quelques vérifications maintenant peuvent éviter d'en perdre le fil.

C'est également un bon moment pour vérifier son carnet de vaccination et les vaccins recommandés selon son âge et son état de santé. Au Québec, certaines vaccinations sont particulièrement recommandées aux personnes plus âgées, notamment contre la grippe, le zona et les infections à pneumocoque. Les recommandations et la gratuité peuvent varier selon l'âge et la situation de chacun; un pharmacien, un médecin ou une infirmière peut aider à faire le point.

Ne pas oublier la santé sociale

Vieillir en santé, ce n'est pas seulement surveiller son cœur ou ses articulations. Les relations sociales comptent aussi. Voir ses proches, participer à une activité communautaire, faire du bénévolat ou simplement prendre régulièrement des nouvelles d'un ami contribuent au bien-être.

L'arrivée de l'automne peut justement être une belle occasion de s'inscrire à une activité, de renouer avec quelqu'un ou de découvrir les loisirs offerts dans sa municipalité.

Et surtout, y aller un petit pas à la fois

Bien vieillir ne se joue pas sur une résolution spectaculaire. Une marche aujourd'hui, un repas nourrissant, quelques exercices de force, une maison plus sécuritaire, des suivis préventifs et un appel à quelqu'un qu'on aime : additionnés au fil des semaines, ces petits gestes peuvent faire une réelle différence.

Septembre est le mois des nouveaux départs. Pourquoi ne pas en profiter pour choisir une seule habitude à améliorer cet automne? Après tout, prendre soin de sa santé aujourd'hui, c'est aussi investir dans son autonomie de demain.

Funérailles et crémation : RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Qu'arrive-t-il en cas de décès à l'étranger?

Il faut aviser rapidement votre maison funéraire.

Les professionnels connaissent les étapes et procédures à suivre pour signaler le décès ainsi que pour rapatrier le corps ou les cendres au pays.

Bien que le décès soit, pour la famille, une situation d'urgence, sachez qu'il faut de la patience et du savoir-faire pour franchir les étapes bureaucratiques rapidement. Nous vous conseillons vivement de travailler avec des professionnels en la matière.

En choisissant la crémation, peut-on être exposé?

Oui, c'est possible. La crémation n'empêche ni l'exposition ni la cérémonie à l'église en présence du corps. D'ailleurs, des experts en suivi au deuil recommandent de voir la personne aimée avant la crémation.

Le cercueil est-il obligatoire pour la crémation?

Selon les lois en vigueur au Québec, le corps de la personne décédée doit être déposé dans un cercueil ou contenant rigide. Cela vaut pour l'enterrement du corps ainsi que pour sa crémation.

Est-il possible d'incinérer plusieurs corps simultanément?

Non, il est illégal de procéder à la crémation de plusieurs corps dans une même chambre de combustion. Les fours conformes sont conçus pour recevoir un seul corps à la fois. Chaque corps est identifié et un suivi est fait pour chacune des étapes du processus.

Comment disposer des cendres?

Les cendres peuvent être enterrées (inhumées) au cimetière, dans un Jardin commémoratif, déposées en niche au columbarium ou au mausolée ou être remises à la famille pour être conservées à la maison. Le choix

du lieu de dernier repos revient à l'être aimé ou à ses proches.

Selon les volontés de la personne décédée, il est même possible d'être lancé dans l'espace, de voyager en calèche, de reposer sous les mers, de faire le tour du monde, d'escalader l'Everest ou d'être transformé en diamant.

Peut-on disperser les cendres?

Au Québec, la dispersion des cendres peut se faire sur un terrain privé (terre à bois, ferme familiale, cour arrière, etc.) avec l'autorisation écrite du propriétaire du terrain. Celui-ci doit également déclarer la dispersion des cendres lors de la vente du terrain. Après le changement de la Loi sur les activités funéraires, la majorité des municipalités au Québec ont mis une interdiction de disperser des cendres sur leur territoire et les terrains publics (parcs, lacs, rivières, etc.).

Toute l'équipe
Grégoire Desrochers



Au services des familles
depuis près de 100 ans

Bruno-Pierre Desrochers,
Vincent Desrochers,
Denis Desrochers,
Véronique Desrochers et
François-Xavier Grégoire.

**GD GRÉGOIRE
DESROCHERS**

819 752-5131
GREGOIREDESROCHERS.COM
Victoriaville • Princeville • Plessisville • Warwick • Manseau



ARKITEC : L'ART DU CASSE-TÊTE 3D LUMINEUX ET ANIMÉ

Laissez libre cours à votre créativité avec Arkitec, la toute nouvelle gamme de casse-têtes 3D signée Battat ! Conçues comme de véritables havres de paix, ces maquettes en bois s'assemblent sans colle pour donner vie à de superbes scènes miniatures. Grâce à des éclairages LED intégrés et de petits mécanismes motorisés, chaque création s'illumine et s'anime doucement pour devenir un magnifique objet de décoration pour votre foyer. Découvrez les 2 modèles disponibles.



Arkitec - A Day In Town

Tout le charme d'une petite ville dans un projet d'assemblage de 158 pièces ! Construisez une place de village motorisée et chaleureuse où les habitants se rassemblent autour de la fontaine centrale, sous le regard d'une tour de l'horloge illuminée, d'une librairie et d'un café terrasse.



Arkitec - Botanical Garden

Bâissez un havre botanique serein composé de 219 pièces. Ce modèle intègre des lumières LED magiques et un étang motorisé où flottent doucement de petits bateaux, le tout entouré d'arbres en fleurs et d'animaux de la forêt pour un rendu luxuriant et apaisant.

Âge : 12+ | Nombre de joueurs : 1+ | Durée : N/A | Prix : 34,99 \$ (par casse-tête)

ENCORE PLUS DE JEUX!



Loups-Garous — Éd. 25^e Anniversaire

Âge : 8+ | Durée : 30-45 min | 8-18 joueurs | Prix : 34,99 \$

Célébrez les 25 ans d'un classique des jeux d'ambiance avec cette édition spéciale qui ajoute 4 nouveaux personnages aux rôles emblématiques de la série. Entre bluff, déduction, accusations et alliances, chaque partie devient une bataille d'esprit où personne n'est à l'abri!



Mein Lieber Scholli

Âge : 6+ | Durée : 30-45 min | 2-4 joueurs

Dans cette aventure glacée, les joueurs déplacent leurs manchots sur des banquises, plongent et dévalent un toboggan de glace à la recherche de poissons. Avec ses deux dés et son plateau en mouvement, ce jeu familial mêle adresse, stratégie et surprises.

Ceci n'est pas un article sur la charge mentale

Nous savons que la vie de famille est faite de petits bonheurs, mais aussi de planification, de responsabilités et de doutes. De nos jours, il est fréquent d'entendre parler de conciliation travail-famille, d'organisation et de gestion du temps.

Plutôt que de suggérer une nouvelle astuce pour survivre à la rentrée ou mieux organiser le quotidien, il semble important de rappeler une vérité toute simple : **vous en faites déjà beaucoup**. C'est vrai, certaines habitudes peuvent être ajustées pour simplifier les routines. Toutefois, ces changements demandent du temps, de l'énergie et des ressources qui ne sont pas toujours disponibles.

Et si le mieux-être commençait par reconnaître et valoriser ce que vous accomplissez déjà? Être adéquat ne signifie pas être parfait. Vos proches n'ont pas besoin d'une version irréprochable de vous. Ils ont besoin d'une personne présente, bienveillante et authentique. Vous

êtes la meilleure personne pour savoir ce qui contribue à votre équilibre. Accordez-vous le droit d'évoluer, d'apprendre, d'essayer et de développer de nouveaux intérêts. Après tout, l'exploration n'est pas un privilège réservé aux enfants.

Lorsque les défis s'accumulent ou que votre sentiment de compétence est mis à l'épreuve, gardez ces phrases en tête :

- Je ne peux pas faire mieux que « mon mieux ».
- « Mon mieux » fluctue d'une journée à l'autre et c'est normal.
- La réparation surpasse la perfection.
- Mon repos n'a pas besoin d'être mérité.
- J'ai le droit de changer d'idée sans que ma crédibilité soit affectée.

L'équipe de **la Maison des Familles de Victoriaville** croit que le bien-être se construit dans un environnement accueillant, respectueux et sans jugement.



Chaque famille est accueillie avec son vécu, ses forces, ses défis et son propre rythme. Les activités et les services offerts par cet organisme visent à soutenir les familles telles qu'elles sont, afin qu'elles puissent évoluer avec confiance, à leur façon. Allez les rencontrer : une seule visite dans cet endroit vous charmera!

Toute l'équipe

La Maison des Familles de Victoriaville

Événement présenté par

LAVIGNE
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Merci à nos partenaires!

CV COUVERTURES VICTO

PLURITEC

aj CONSTRUCTIONS andré jacques

BOUTIQUE La Niche
DÉcoration et ACCESSOIRES

FONDATION ARMANICZKY

St Hubert

Cascades

Brunet
Victoriaville

GRÉGOIRE DESROCHERS

ÉLECTRO ALARME

FONDATION DE la Maison DES FAMILLES DE VICTORIANVILLE

Spectacle-bénéfice

3^e édition

À soir...on n'est pas des parents!

VENDREDI
2
OCTOBRE

Centre communautaire d'Arthabaska
17h30

Spectacle d'humour | Souper 3 services
Casino et jeux | Encan | DJ

FONDATION DE la Maison DES FAMILLES DE VICTORIANVILLE

Sam Hébert

Lauriane Lalonde

Alexandre Forest

Notre duo d'honneur

Audrey Robitaille et Sébastien Dubé-Desruisseaux

Billets en vente

SAVEURS D'AUTOMNE

4 RECETTES SIMPLES POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA SAISON

Quand les journées raccourcissent, on retrouve avec plaisir les courges, les pommes, l'érable et les plats chauds qui embaument la maison. Voici quatre idées faciles à mettre au menu.

Velouté de courge, pommes & érable

4 portions | Durée : 35 minutes

Ingrédients

1 courge Butternut en cubes • 1 pomme • 1 petit oignon • 3 tasses de bouillon de poulet ou de légumes • 1 c. à soupe de sirop d'érable • ½ c. à thé de thym • sel et poivre • un peu de crème ou de yogourt grec pour servir

Préparation

Faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter la courge, la pomme, le bouillon et le thym. Laisser mijoter environ 25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réduire en purée, incorporer le sirop d'érable et rectifier l'assaisonnement. Garnir d'un filet de crème ou d'une cuillerée de yogourt.



Poulet érable, moutarde & pommes

4 portions | Durée : 30 minutes

Ingrédients

4 poitrines ou hauts de cuisse de poulet • 2 pommes en quartiers • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1½ c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • thym • sel et poivre

Préparation

Mélanger l'érable, la moutarde, l'huile et l'ail. Déposer le poulet et les pommes dans un plat, puis napper de sauce. Ajouter le thym et cuire à **400 °F (200 °C)** de **25 à 30 minutes**, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Délicieux avec des petites pommes de terre rôties.



Gratin de patates douces au cheddar

4 à 6 portions | Durée : 50 minutes

Ingrédients

2 grosses patates douces en fines rondelles • ¾ tasse de lait • ½ tasse de cheddar fort râpé • ¼ tasse de parmesan • 1 gousse d'ail • muscade • poivre

Préparation

Déposer les patates douces dans un plat légèrement huilé. Mélanger le lait, l'ail, une pincée de muscade et le poivre, puis verser sur les patates. Garnir des fromages. Couvrir et cuire à **375 °F (190 °C)** **30 minutes**. Découvrir et poursuivre la cuisson **10 à 15 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Pommes croustillantes érable & cannelle

4 portions | Durée : 30 minutes

Ingrédients

4 pommes en dés • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à thé de cannelle • ½ tasse de flocons d'avoine • ¼ tasse de farine • 2 c. à soupe de beurre • 2 c. à soupe de cassonade • pincée de sel

Préparation

Mélanger les pommes avec l'érable et la cannelle et répartir dans quatre ramequins. Mélanger l'avoine, la farine, la cassonade, le sel et le beurre jusqu'à obtenir une texture grumeleuse. Répartir sur les pommes et cuire à **375 °F (190 °C)** environ **20 minutes**.



LE PETIT TRUC DE SAISON

Gardez toujours pommes, courges, patates douces et sirop d'érable sous la main : quatre ingrédients qui permettent de transformer facilement les soupers, potages et desserts en recettes d'automne.

Derrière chaque perte de poids, IL Y A UNE HISTOIRE

Au Centre Minceur Ideal Victoriaville, je crois profondément qu'une démarche de perte de poids ne devrait jamais se résumer à un chiffre sur la balance.

Derrière chaque personne qui pousse la porte du centre, il y a une histoire, des défis, des habitudes, des réussites, parfois des découragements... et surtout, un objectif qui lui est propre.

Depuis plus de quatre ans, j'ai le privilège d'accompagner des femmes et des hommes avec le protocole Ideal Protein, un travail qui est devenu pour moi une véritable passion. Ce que j'aime par-dessus tout? Être présente, écouter, transmettre mes connaissances et voir mes clients reprendre confiance en leur capacité d'atteindre leurs objectifs.

Ici, chaque suivi est personnalisé. Je

prends le temps de connaître la personne devant moi, de comprendre sa réalité et de lui offrir des outils adaptés à son parcours. Certaines semaines sont plus faciles que d'autres, et c'est justement là que le rôle du coach prend tout son sens : encourager sans juger, trouver des solutions et avancer ensemble.

L'éducation alimentaire est également au cœur de mon approche. Perdre du poids est une chose; comprendre comment mieux s'alimenter et conserver ses acquis en est une autre. Au fil des rencontres, j'aime expliquer le pourquoi derrière les recommandations, démystifier certaines croyances alimentaires et aider mes clients à développer de nouvelles habitudes.

Mon souhait est qu'une personne qui termine son parcours au centre reparte avec beaucoup plus qu'une perte de poids. Je

veux qu'elle possède un véritable coffre à outils, qu'elle comprenne mieux son alimentation et qu'elle se sente suffisamment outillée pour maintenir ses acquis à long terme.

C'est ça, pour moi, l'essence du Centre Minceur Ideal Victoriaville : un endroit où l'on se sent écouté, soutenu et en confiance, où l'on apprend et où l'on avance, une étape à la fois.

Parce qu'au bout du compte, mon travail n'est pas seulement de vous accompagner vers un objectif de poids. C'est de vous donner les outils pour que vos résultats puissent vous suivre pour la vie.

Annie Pepin

Coach propriétaire
Centre Minceur ideal
Victoriaville



Promotion
d'automne
50 \$ de RABAIS

sur
notre
sac de
départ
**Découverte
Ideal Protein.**

Profitez de l'automne pour **prendre soin de vous** et entreprendre votre démarche avec un accompagnement personnalisé.

Nos SERVICES

- Suivi personnalisé en perte de poids
- Programme de perte de poids Ideal Protein
- Accompagnement et éducation alimentaire
- Accompagnement lors de la prise de médicaments GLP-1
- Analyse biométrique et suivi de la composition corporelle

Rencontre d'information gratuite* offerte selon certaines modalités.
*Informez-vous auprès du Centre pour connaître les détails.

Centre Minceur IDEAL VICTORIAVILLE

Votre démarche • Vos objectifs • Votre accompagnement.

117, rue St-Jean-Baptiste, Victoriaville • 819 806-4956

Annie Pepin
Coach propriétaire

Rire, C'EST BON POUR LA SANTÉ!

On dit souvent que le rire est le meilleur des remèdes. Sans aller jusqu'à remplacer une visite chez le médecin, rire peut réellement avoir des effets intéressants sur notre bien-être physique et psychologique. Et bonne nouvelle : pas besoin d'une prescription!

Quand on rit, notre corps réagit immédiatement. Le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent momentanément, plusieurs muscles travaillent et, une fois le fou rire passé, une sensation de détente peut s'installer. Le rire peut aussi contribuer à diminuer la tension ressentie et à rendre une situation stressante plus facile à supporter.

Ses bienfaits sont également psychologiques. Rire détourne momentanément notre attention des soucis et peut améliorer notre humeur. L'humour nous aide parfois à prendre du recul devant les pe-

tits irritants du quotidien. Le problème n'a pas nécessairement disparu, mais il peut soudainement sembler un peu moins lourd.

Le rire joue aussi un rôle social important. Un éclat de rire partagé crée rapidement un sentiment de complicité. Entre amis, en famille ou entre collègues, l'humour peut faciliter les échanges, détendre l'atmosphère et renforcer les liens. Il est même contagieux : entendre quelqu'un rire peut nous donner envie de sourire ou de rire à notre tour.

Attention toutefois aux grandes promesses. On entend parfois que rire « renforce le système immunitaire », fait maigrir ou pourrait carrément prévenir certaines maladies. La recherche s'intéresse à ces effets, mais les données ne permettent pas de transformer le rire en traitement miracle. Ses bénéfices les plus convain-

cants concernent surtout le stress, l'humeur, la détente et les relations sociales.

Alors, pourquoi s'en priver? Une comédie, une conversation avec quelqu'un qui nous fait rire ou une bonne vieille anecdote embarrassante peuvent suffire. Le rire ne règle pas tout, mais comme petit coup de pouce au bien-être quotidien, il a un avantage imbattable : il est gratuit!



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

En octobre au Carré 150!

Réservez vos billets maintenant!

LES GRANDS EXPLORATEURS

THÉÂTRE

DANSE

CHANSON

HUMOUR

Desjardins
GRAND PRÉSENTATEUR DE LA PROGRAMMATION

CÉGEP VICTORIAVILLE

PROMUTUEL
ASSURANCE

Hydro Québec
SÉRIES BRANCHES SUR LA CULTURE

VOSKER

Hébert
GRAND PRIX

Subaru Victoriaville

Mazda Victoriaville

CENTRE D'ART JACQUES & MICHEL AUGER

EXPOSITIONS

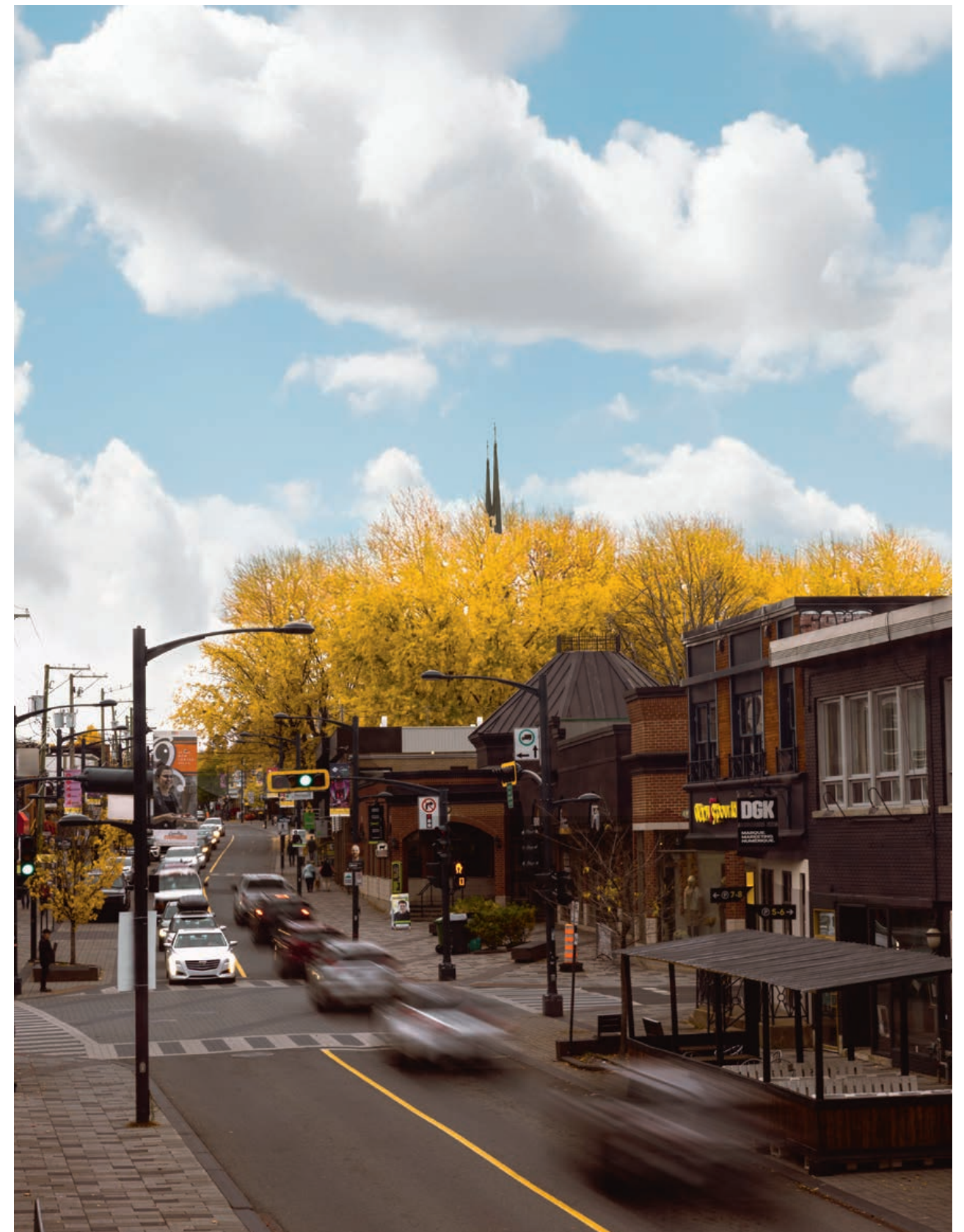
Les bruissements du groupe s'inventent en se dérochant

Marie-Pier Vanchestein

3 SEPT. → 17 OCT.

centredartauger.com

Centre-ville VICTORIAVILLE



Crédit photo : L.A. G image

Se stationner au centre-ville de Victoriaville : SIMPLE, PRATIQUE ET GRATUIT PENDANT DEUX HEURES

À l'heure où tout semble avoir un prix, l'idée d'un stationnement gratuit peut paraître surprenante. Pourtant, au centre-ville de Victoriaville, l'offre est bien réelle : les deux premières heures de stationnement sont gratuites dans les espaces du Quartier Notre-Dame.

Concrètement, le fonctionnement est simple. Vous arrivez au centre-ville pour dîner au restaurant, faire quelques emplettes, rencontrer un client ou prendre un café entre amis? Si votre visite dure moins de deux heures, aucun paiement n'est requis. Pas besoin de s'arrêter à l'horodateur.

Et si votre activité se prolonge? Aucun problème. Une fois les deux heures

écoulées, il suffit de payer pour le temps supplémentaire à l'horodateur ou directement dans l'application mobile Secunik, en utilisant votre numéro de plaque d'immatriculation.

L'un des avantages méconnus de ce système est sa grande flexibilité. Le temps payé est associé à votre plaque et non à un espace précis. Vous pouvez donc déplacer votre véhicule d'un stationnement à un autre au centre-ville sans avoir à payer de nouveau, à condition de respecter l'heure d'expiration de votre période de stationnement.

Se déplacer dans le Quartier Notre-Dame est d'autant plus facile que l'offre de stationnement est abondante. Plus

de 1 300 espaces publics sont accessibles à moins de cinq minutes de marche des principales destinations du centre-ville.

En résumé, le stationnement au centre-ville de Victoriaville a été pensé pour être simple, accessible et convivial. Deux heures gratuites pour profiter des commerces, une tarification facile pour les séjours plus longs et une grande liberté de déplacement : de quoi visiter le cœur de la ville l'esprit tranquille.

Pour en savoir plus, visitez le vic.to/stationnement.

**Ville de
Victoriaville**

Stationnement gratuit les 2 premières heures

dans tous les espaces du centre-ville à Victoriaville.

vic.to/stationnement



SEPTEMBRE, UNE NOUVELLE SAISON COMMENCE AU CENTRE-VILLE

Septembre a cette façon bien particulière de nous faire ralentir un instant... pour mieux repartir. Les vacances tirent doucement leur révérence, les routines reprennent leur place et l'air se rafraîchit juste assez pour nous donner envie de sortir, de bouger et de profiter autrement de notre ville.

Au centre-ville de Victoriaville, cette transition se vit pleinement. Les terrasses profitent encore des dernières belles journées, les vitrines se renouvellent au fil de la saison et une nouvelle énergie s'installe dans les rues. C'est le moment parfait pour retrouver ses habitudes, mais aussi pour en créer de nouvelles.

Septembre, c'est aussi le retour des petits plaisirs du quotidien : s'arrêter prendre un café avant de poursuivre sa journée, retrouver une boutique qu'on aime, découvrir une nouvelle adresse, se donner rendez-vous pour un repas ou simplement prendre quelques minutes pour marcher en ville sans regarder l'heure.

Parce qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une grande occasion pour profiter du centre-ville. Parfois, il suffit d'un détour après le travail, d'une envie soudaine, d'un rendez-vous improvisé ou d'une belle journée d'automne qui nous donne envie de sortir.

Et puis, il y a tout ce qui nous attend derrière les portes : de nouvelles collections, des saveurs à découvrir, des idées pour la maison, des petites attentions à offrir, des services à explorer et des professionnels passionnés qui sont là pour nous accompagner, nous conseiller et répondre à nos besoins.

Que l'on cherche une idée, un conseil, un service ou simplement quelque chose qui nous fait plaisir, le centre-ville rassemble une belle diversité de gens et de savoir-faire.

À l'aube d'une nouvelle saison, le centre-ville de Victoriaville nous rappelle une chose toute simple : les plus beaux moments ne sont pas toujours ceux que l'on planifie. Ils sont parfois ceux que l'on découvre en chemin.

Cet automne, prenez le temps de faire un détour. Votre centre-ville pourrait bien vous réserver quelques belles surprises.

Geneviève Lessard
Coordonnatrice
SDC Quartier Notre-Dame



Profitez de 2h de
STATIONNEMENT GRATUIT

Entre 7h et 17h du
lundi au vendredi.

819 758-1572
sdccentrevillevictoriaville.com
QUARTIERNOTREDAME.CA



Et si votre prochain achat pouvait *faire travailler* PLUS D'UNE ENTREPRISE D'ICI?

C'est exactement ce qui se passe lorsque vous choisissez une création québécoise dans un commerce local indépendant.

Chez Boutique L'Inspiration, derrière une grande partie de ce que vous retrouvez sur nos tablettes, il y a d'abord quelqu'un d'ici. Une personne qui a imaginé son produit, choisi ses matériaux, créé, cousu, fabriqué, transformé ou assemblé. Une petite entreprise qui travaille chaque jour pour faire grandir son savoir-faire.

Ensuite, il y a une autre entreprise locale : Boutique L'Inspiration, avec pignon sur rue au centre-ville de Victoriaville, qui choisit de mettre ces créations en valeur et de leur offrir une place pour rencontrer leur clientèle.

Puis, il y a vous.

Un seul achat peut ainsi encourager plusieurs entreprises d'ici.

Dans le contexte économique actuel, cette façon de consommer prend tout son sens. On parle beaucoup d'acheter québécois, mais acheter une création québécoise dans **un commerce local**, c'est aller encore plus loin.

C'est faire travailler notre monde, garder nos commerces vivants et permettre à de petites entreprises de continuer à créer, à se développer et à nous surprendre.

Alors, avant votre prochain achat, faites un petit détour par Boutique L'Inspiration.

Pas besoin de savoir exactement ce que vous cherchez.

Venez voir ce qui se fait ici. Vous pourriez être étonné de découvrir autant de talent, d'originalité et de savoir-faire réunis au même endroit. Un cadeau à trouver, une petite attention à offrir ou



simplement l'envie de vous faire plaisir : il y a toujours quelque chose qu'on ne s'attendait pas à trouver.

Et c'est peut-être ça, le plus beau dans l'achat local : découvrir que nous n'avons pas toujours besoin de chercher loin.

Crée ici. Présenté ici. Acheté ici.

Votre prochain coup de cœur pourrait bien être déjà chez nous.

Boutique L'Inspiration — venez voir tout ce que notre monde sait créer.

Marie-Claude Pépin
Propriétaire
Boutique L'Inspiration



Explorez les métiers du Québec EN RÉALITÉ VIRTUELLE

Et si vous pouviez découvrir un métier avant même de l'exercer?

En utilisant notre casque de réalité virtuelle, plongez au cœur de différents métiers du Québec grâce à une expérience immersive et interactive.

SIE | Services intégrés pour l'emploi vous invite à vivre la **Découverte immersive des métiers (DIM)**, une expérience unique qui vous permet d'explorer, en vidéo 360°, une grande variété de professions, leurs environnements de travail ainsi que les compétences qu'elles requièrent.

Cette technologie novatrice enrichit l'accompagnement offert par nos conseillers en emploi et en orientation. Elle permet de découvrir concrètement différents milieux professionnels afin de mieux orienter votre choix de carrière en

fonction de vos intérêts et des besoins actuels du marché du travail.

Que vous soyez en réflexion professionnelle, en réorientation de carrière ou simplement curieuse de découvrir de nouveaux horizons, cette expérience vous permettra de vous projeter dans des univers professionnels variés, comme si vous y étiez.

Venez vivre l'expérience!

Nous vous invitons à nous rencontrer au salon « **Vivez l'expérience MAG** », les **17 et 18 octobre 2026**, de **10 h à 16 h**, au **Centre Communautaire d'Arthabaska**, à Victoriaville.

Notre équipe vous fera découvrir le casque de réalité virtuelle ainsi que les services d'accompagnement offerts par **SIE | Services intégrés pour l'emploi**.

Le projet **Découverte immersive des métiers (DIM)** est une réalisation d'**Empléa – L'Emploi en action** et est rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.

Nous vous rappelons que, chez **SIE | Services intégrés** pour l'emploi, nous accompagnons les femmes sans emploi dans leur démarche vers le marché du travail.

Consultez notre site Web au **www.siemploi.com** et communiquez avec nous pour prendre rendez-vous **avec** l'une de nos conseillères en emploi et en orientation au **819 758-1975**.

Annie Tardif
Agente de communications
SIE - Services intégrés
pour l'emploi



EXPLOREZ LES MÉTIERS DU QUÉBEC EN RÉALITÉ VIRTUELLE



Technicienne en génie civil
Éducatrice de la petite enfance
Infirmière
Enseignante au niveau secondaire
Machiniste

Mécanicienne d'avions
Technicienne de laboratoire médical
Mécanicienne d'équipement lourd
Programmeuse
Bouchère de détail

Grâce à notre casque de réalité virtuelle, découvrez des métiers du Québec de façon immersive et enrichie. Notre organisme **SIE - Services intégrés pour l'emploi**, vous permet de vivre cette expérience | Découverte immersive des métiers (dim) en visionnant une vidéo en 360° qui vise à vous initier à différentes opportunités de carrière, aux environnements de travail et aux compétences nécessaires afin d'arrimer votre choix aux besoins du marché du travail.

Spécialiste en traitement des eaux
Mécanicienne de véhicules lourds
Préposée aux bénéficiaires
Mécanicienne de machinerie agricole
Propriétaire d'un commerce d'alimentation
Gestionnaire en formation - Alimentation
Directrice adjointe - Alimentation

Propriétaire franchisee d'un commerce d'alimentation
Frigoriste
Cuisinière
Conseillère et manoeuvre en pépinière
Couturière industrielle
Opératrice de presse plieuse

Avec la participation financière de :

Québec

sie
services intégrés pour l'emploi



SIEMPLOI.COM
INFO@SIEMPLOI.COM

NOS ESPACES COMMERCIAUX DISPONIBLES

Moins de 500 pc

Local/bureau/soins
165 pc
Chauffé/éclairé
2^e étage avec ascenseur

375\$/MOIS

Bureau/salle Bureau/salle de soins
280 pc
Chauffé/éclairé
2^e étage

495\$/MOIS

Bureau/salle de soins
296 pc
Chauffé/éclairé
2^e étage

550\$/MOIS

Local/bureau/soins
211 pc
Immeuble de prestige
Chauffé/éclairé
2^e étage

750\$/MOIS

500-1000 pc

Local/bureau/soins
530 pc
Chauffé/éclairé
RDC, belle visibilité

1165\$/MOIS

Local/bureau
745 pc
Chauffé/éclairé
3^e étage
Immeuble de prestige
Accès sécurisé

1500\$/MOIS

Plus de 1000 pc

Local/restaurant dans un immeuble de prestige
1350 pc
Terrasse
Rue achalandée
Près de la piste cyclable

2025\$/MOIS

Local/restaurant
1901 pc
Rue Notre-Dame Est
Équipement de restaurant disponible
Chauffage inclus

2400\$/MOIS

Travailleurs autonomes

Entreprises de services

Commerces de détail

Institutions

Restaurants

Offrez-vous des espaces commerciaux adaptés à votre vision et à vos besoins.

► Entre 150 et 5000+ pi²

Planifions ensemble votre projet!
819 740-3245



COUPS DE CŒUR DES NATUROS

Pour une rentrée réussie, aussi bien pour les enfants, les adolescents que les parents !

Marie Michèle Breton

Anaëlle Juare

NEUROMEGA - Alterra (Enfants, adolescents)

Riche en DHA, aide à soutenir la santé cognitive et la fonction cérébrale.

Conçu à partir d'acides gras essentiels de haute qualité, ce supplément est un allié précieux pour favoriser la mémoire et la concentration.

Produit testé pour les métaux lourds.

Posologie adaptée dès l'âge de 1 an.



SAFRAN ZEN - New Roots

(Adolescents, adultes)

Reconnu depuis l'Antiquité pour ses bienfaits sur l'équilibre émotionnel et le bien-être mental. L'extrait de safran Afron® de New Roots Herbal est cliniquement éprouvé pour soutenir l'équilibre de l'humeur chez les adultes et les adolescents de 12 ans et plus.

Il aide à soulager l'agitation et la nervosité, à réduire les symptômes du stress perçu, comme la fatigue, la lassitude et l'irritabilité, tout en favorisant une meilleure qualité de sommeil. Présenté sous forme de capsules faciles à intégrer à la routine quotidienne.



C'est la Rentrée!



MÉLANGE pour boisson quotidienne TOUT-EN-UN pour enfants -

Natural Factors (Enfants)

Délicieux, nutritif et certifié biologique, ce mélange comprend des aliments verts frais de la ferme, incluant plus de 24 fruits, légumes et légumes, ainsi que des protéines végétales VegiDay. Il peut être utilisé comme substitut de repas léger ou comme collation entre les repas afin de combler les lacunes nutritionnelles de l'alimentation.

Servez-le à votre enfant comme boisson crémeuse ou incorporez-le à vos recettes préférées, comme les muffins, yogourts ou gruau.



CANADIAN BITTERS - St-Francis (Adultes)

Composé de neuf plantes amères biologiques, dont la gentiane, le pissenlit et l'artichaut. Dès les premières gouttes, il stimule les récepteurs amers de la langue et déclenche une cascade digestive essentielle, favorisant la production optimale d'acide gastrique, de bile et d'enzymes pancréatiques. Conçu pour soulager les digestions lentes, les ballonnements et les gaz. Offert en gouttes avec ou sans saveur d'érable, ainsi qu'en format vaporisateur pour un soutien digestif rapide.

RHUME et GRIPPE -

NutriPur (Enfants)

Formulé pour répondre aux besoins des enfants de 5 ans et plus.

Ce mélange thérapeutique combine les vertus du sureau noir et du thym, reconnus pour aider à dégager les voies respiratoires et apaiser l'irritation de la gorge.

Enrichi de vitamine C et de zinc, il aide l'organisme à combattre les infections tout en favorisant un rétablissement plus rapide. Sans ingrédients artificiels ni agents de remplissage.



Coopérative La Manne

194, rue Notre-Dame E., Victoriaville

819.758.1211

cooplamanne.com





UNE RENCONTRE AVEC LE MERVEILLEUX MONDE DES ANIMAUX DOMESTIQUES

Venez rencontrer l'équipe de Chez Madame Lou et découvrir le merveilleux monde des animaux! Profitez de notre présence pour rencontrer certains de nos petits compagnons, en apprendre davantage sur leurs besoins et poser toutes vos questions. Une expérience interactive pour petits et grands!

80-600, boulevard Jutras Est, Victoriaville
819 758-4435 | [MMELOU.COM](https://mmeLou.com)



PHOTOGRAPHE POUR LE MAG DEPUIS PLUS DE DEUX DÉCENNIES

C'est un privilège d'être le photographe sur place durant tout le week-end pour vous offrir la possibilité de participer à une miniséance photo : Faites le cover du MAG. Accompagné d'Annie Doyon styliste et d'Emilie Lainesse, je vous ferai vivre l'expérience d'être mannequin le temps d'un instant. Ce forfait de 30 minutes sera disponible sur rendez-vous et inclura 3 photos retouchées. Au plaisir de vous mettre en lumière !



Christian Auger | Photographe
[CHRISTIANAUGERPHOTOGRAPHE.NET](https://christianaugerphotographe.net)
819 694-1692

CHRISTIAN AUGER
PHOTOGRAPHE



STYLISTE PERSONNELLE DEPUIS 7 ANS

Lors de la fin de semaine du 17-18 octobre, je serai sur place pour vous donner des conseils mode, des analyses de style et j'accompagnerai notre photographe Christian Auger, photographe du MAG, pour vous faire vivre l'expérience d'une séance photo de page couverture, pour ceux et celles qui auront réservé le forfait de 30 minutes. Assurant la direction artistique au sein de l'équipe depuis deux ans, je serai en mesure de vous donner quelques trucs lors de la séance. J'ai hâte de vous rencontrer !



styliste@anniedoyon.com
[ANNIEDOYON.COM](https://anniedoyon.com)
819 386-4340

Annie
Doyon

STYLISTE
PERSONNELLE

Art de VIVRE



ENEZ VIVRE *l'expérience* **LE MAG²⁰⁰⁰**

17-18 OCTOBRE 2026

ENTRÉE
GRATUITE



VENEZ À LA RENCONTRE
des entreprises des trois régions
 | Appalaches | Bois-Francis/Érable | Mauricie

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

Pour plus d'information - Stéphanie Perreault - Directrice générale - 418 814-8172
 Au Centre communautaire d'Arthabaska - 735, boulevard des Bois-Francis Sud, Victoriaville

| ART DE VIVRE |

MASSO-KINÉ ET ÉNERGÉTICIENNE



J'accompagne l'humain dans toutes ses dimensions, du corps jusqu'à l'intuition. Lors du Salon interactif du Mag, venez me rencontrer pour un petit moment de détente et de découverte. Possibilité d'un petit massage du cou, guidance par les cartes oracle ou encore réponse à une question grâce au pendule. Une invitation à ralentir, à écouter ce qui se passe en vous et peut-être à laisser votre intuition vous souffler quelques réponses. Au plaisir de vous rencontrer !

2093, rue Notre-Dame Est
 Thetford Mines
 SUIVEZ-NOUS SUR 418 281-0972



C'EST UN PRIVILÈGE POUR NOUS D'ÊTRE PRÉSENTES À L'ÉVÉNEMENT DU MAG2000



Vous sentez que vous avez envie de donner un nouveau sens à votre carrière ? Vous aimeriez enrichir votre parcours en relation d'aide avec de nouveaux outils ? Alors venez nous rencontrer ! Nous serons là pour répondre à vos questions et surtout vous faire découvrir ce qui nous passionne autant dans l'hypnose. À notre kiosque, vous pourrez récupérer un outil GRATUIT et découvrir notre univers. Nous vous invitons également à venir assister à notre conférence exclusive sur l'École Hypnose Active. Ce sera l'occasion de vous parler de ce que l'hypnose a changé dans nos vies et de vous expliquer pourquoi nous avons choisi de transmettre à notre tour nos connaissances.

Julie Plante et Audrey Labonté
 Copropriétaires & directrices de l'École Hypnose Active
 SUIVEZ-NOUS SUR ECOLEHYPNOSEACTIVE.COM



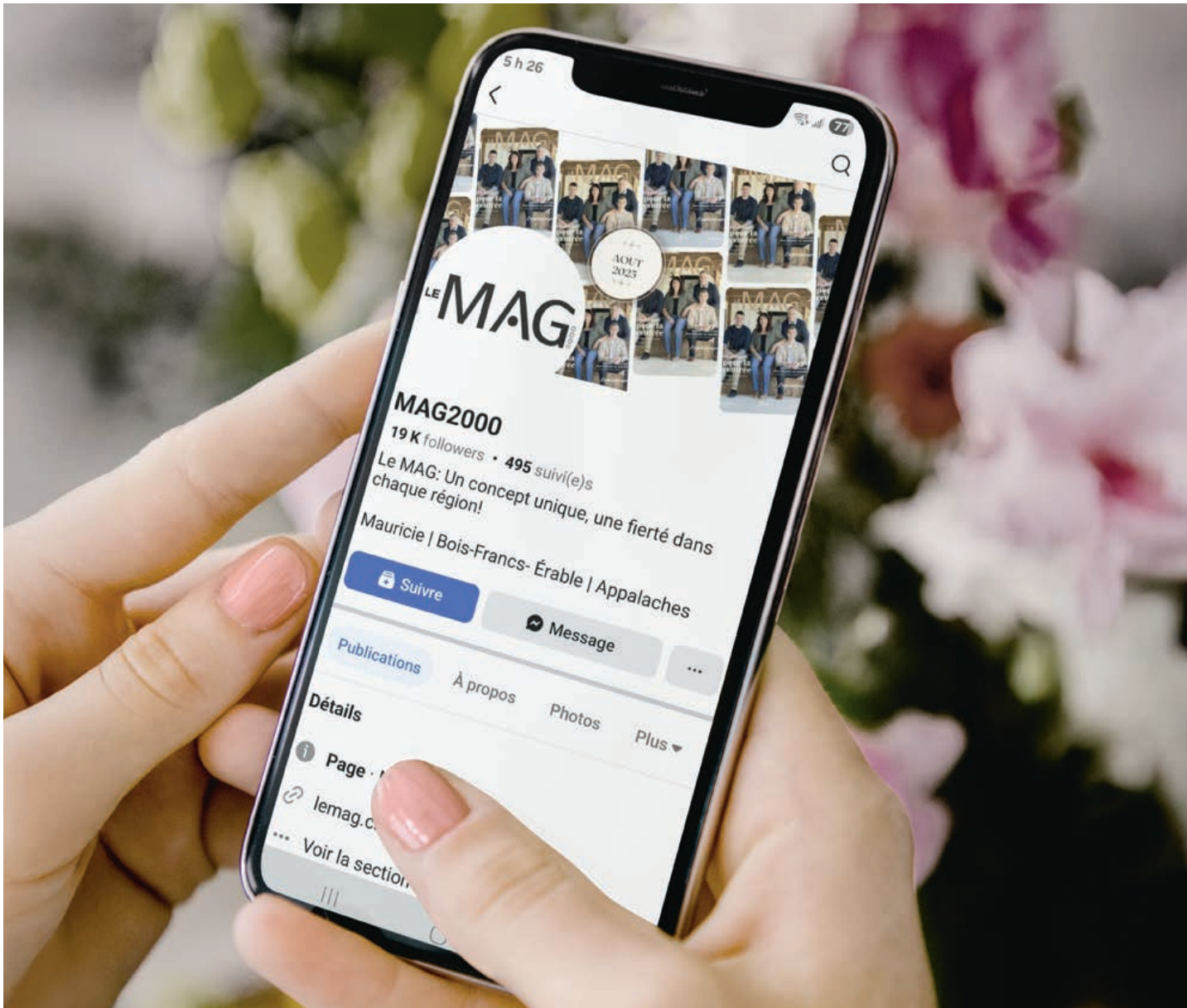
SAVOUREZ L'EXPÉRIENCE D'UN BON CAFÉ



Venez vivre l'expérience SIMONO en dégustant notre délicieux Mélange Simono, torréfié par la Brûlerie des Cantons et préparé avec une machine JURA. Profitez-en également pour découvrir une sélection de produits offerts dans notre boutique de Victoriaville : machines à café, accessoires, articles de cuisine, rasoirs électriques et bien plus !

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

SIMONO
 CAFÉ CUISINE RASOIR



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-Francs/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 BINGO :
LE THRILLER LE PLUS CAPTIVANT
DE VOTRE SEMAINE!

Si vous cherchez un endroit pour crier par-dessus la musique, passez votre chemin. Chez nous, le bingo est un art qui se respecte! L'ambiance dans notre salle? Un calme olympien, une concentration digne d'un tournoi d'échecs et un suspense si intense qu'on retient son souffle entre chaque numéro. C'est le rendez-vous idéal pour s'évader du bruit du quotidien et vivre des émotions fortes en toute tranquillité.

Cependant, le silence en vaut la chandelle, car les gains sont spectaculaires! Pas besoin de dépenser une fortune pour tenter votre chance, car à partir de seulement 35 \$ vous pourriez accéder à des lots pouvant atteindre 5 000 \$.

De plus, la formule Bingo en Réseau, of-

ferte en collaboration avec Loto-Québec, vous connecte en simultané avec d'autres salles de la province pour un incroyable grand prix de 35 000 \$.

Envie de piquant? Nos billets à languettes avec jackpot progressif illimité peuvent faire basculer votre soirée à tout moment. Vous avez peur de ne pas suivre la cadence? Pas de panique. Vous pouvez louer une de nos vérificatrices électroniques. Cette tablette intelligente vous aide à surveiller vos cartes et il ne reste plus qu'à crier le tant attendu : « BINGO! »

En plus de stimuler vos neurones, participer à nos soirées soutient directement le tissu social d'ici. En effet, chaque partie jouée génère des redevances financières

redistribuées à cinq organismes de notre région : l'AFÉAS de Victoriaville, les Scouts des Bois-Francs, la Fondation Le Passager, la Maison Volte-Face et la Maison Le Réverbère. Jouer chez nous, c'est s'accorder un moment pour soi tout en faisant une réelle différence dans la communauté.

Notre équipe vous attend du mercredi au dimanche. Les portes s'ouvrent dès 16 h pour vous permettre de vous installer et de casser la croûte (service de restauration sur place), et le jeu débute officiellement à 18 h 30. Venez tenter l'expérience!

Toute l'équipe
Bingo Victoriaville

DU MERCREDI AU DIMANCHE

Ouverture des portes au plus tard à 16 h

Début du jeu : 18 h 30

VICTORIAVILLE

Bingo

Accès par le stationnement arrière de la Grande-Place des Bois-Francs

1111, boul. Jutras Est, Victoriaville, QC, G6S 1C1

819-260-1787

LIC202605040296-01

Il est interdit de vendre un livret, une carte de bingo ou un billet surprise à une personne mineure.

Cinq bonnes raisons de faire vérifier VOTRE THERMOPOMPE AVANT L'HIVER

À l'approche de l'automne, beaucoup de propriétaires se concentrent sur le ramassage des feuilles, l'entretien du terrain ou la préparation de la maison pour l'hiver. Pourtant, un élément essentiel de votre confort risque souvent d'être oublié : la thermopompe. Véritable cœur de votre système de chauffage et de climatisation, elle mérite une attention particulière avant l'arrivée des grands froids. Faire vérifier sa thermopompe à l'automne n'est pas un luxe, mais une nécessité.

PRÉVENIR LES BRIS EN PÉRIODE CRITIQUE

L'hiver québécois ne pardonne pas. Lorsque le mercure descend bien en dessous de zéro, votre thermopompe travaille à plein régime pour maintenir un climat confortable à l'intérieur de votre maison. Un bris en plein mois de janvier peut non seulement causer un inconfort majeur, mais aussi entraîner des coûts importants liés aux réparations d'urgence ou à l'utilisation d'un chauffage d'appoint. Un entretien préventif à l'automne permet de détecter et de corriger les petites anomalies avant qu'elles ne deviennent de gros problèmes.

OPTIMISER LA PERFORMANCE ET L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Une thermopompe bien entretenue consomme moins d'énergie et chauffe plus efficacement. À l'inverse, un appareil négligé peut voir son rendement diminuer jusqu'à 25 %. Cela se traduit directement sur vos factures d'électricité. En confiant la vérification de votre thermopompe à des spécialistes comme Climcô Service, vous vous assurez que l'appareil est propre, bien réglé et performant. Les techniciens inspectent notamment les filtres, le compresseur, les serpentins et les connexions électriques pour garantir une efficacité optimale tout l'hiver.

PROLONGER LA DURÉE DE VIE DE VOTRE APPAREIL

Une thermopompe représente un investissement considérable. Comme pour une voiture, un entretien régulier augmente sa



longévité. Les pièces usées ou encrassées peuvent être remplacées ou nettoyées à temps, évitant ainsi une usure prématurée. En planifiant une inspection chaque automne, vous protégez votre investissement et repoussez le moment où il faudra envisager un remplacement complet.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

On oublie souvent que la thermopompe joue aussi un rôle dans la qualité de l'air que vous respirez. Un entretien professionnel permet d'éliminer la poussière, les débris et parfois même la moisissure qui peuvent s'accumuler dans l'appareil. Résultat : un air plus sain dans votre maison, ce qui est particulièrement important à l'approche de la saison froide, alors que les fenêtres restent fermées pendant de longs mois.

UNE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT INESTIMABLE

Finalement, faire appel à une entreprise spécialisée comme Climcô Service pour

vérifier votre thermopompe à l'automne, c'est s'offrir une tranquillité d'esprit. Vous pourrez traverser l'hiver sans craindre une panne soudaine ou une facture d'électricité exorbitante. Les techniciens expérimentés de Climcô Service s'assurent que votre système est prêt à affronter les rigueurs de l'hiver, vous permettant ainsi de profiter d'un confort continu.

En conclusion, faire vérifier sa thermopompe à l'automne est un geste simple qui rapporte énormément : économies d'énergie, confort accru, durée de vie prolongée et air plus sain. N'attendez pas le premier froid pour agir. Prenez rendez-vous dès maintenant avec Climcô Service et entrez dans l'hiver en toute confiance.

Mathieu Hamel
Propriétaire
Climcô Service



Concessionnaire
agréé de :

**MITSUBISHI
ELECTRIC**
Chauffage et Climatisation

CHAUFFE
JUSQU'À
-37°C

**PROMOTION CLIMCÔ SERVICE
SUR LA SÉRIE FX -37 JUSQU'AU 15
NOVEMBRE PROFITEZ D'UN RABAIS DE**

300 \$

**GARDIEN DE
VOTRE CONFORT**

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-QUÉBEC INC.

synairtech

**Climcô
SERVICE**

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

KROWN, PLUS QU'UNE protection antirouille!

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Grâce à des années d'expérience et à une équipe de recherche et développement dévouée, Krown a réussi à combiner une innovation révolutionnaire avec des améliorations progressives pour vous offrir la protection anticorrosion la meilleure sur le marché. La protection anti-rouille de Krown a fait un bond dans le domaine de l'innovation. Au moyen de tests et de recherches dans les climats les plus rigoureux au Canada et dans l'est des États-Unis, Krown a développé un produit de qualité supérieure qui résiste à des niveaux élevés d'humidité, à l'exposition constante aux sels de voirie et à l'abrasion causée par les débris et par la poussière que l'on retrouve sur les routes. Nous nous efforçons d'évaluer les besoins en produits contre la corrosion, contre le sel et pour l'entretien, sous différents angles, ce qui nous

permet de développer de nouveaux produits comme l'Éliminateur de sel et d'autres encore qui produisent rapidement des résultats.

RESPONSABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

Le produit Krown ne comporte aucun solvant, aucun COV (composé organique volatil) ni aucun produit toxique. Krown pourrait utiliser des produits plus nocifs et moins coûteux, mais ils ont choisi de ne pas le faire. Dans le processus de fabrication, les ingrédients écologiques coûtent presque toujours plus cher que les produits alternatifs plus nocifs. Et pourtant, Krown est d'avis que les dépenses supplémentaires qu'ils encourent valent la peine quand on prend en considération la réduction de l'impact sur notre planète. En plus de cela, que dire si Krown pouvait utiliser un produit recyclé, raffiné et renettoyé comme ingrédient

principal? C'est exactement ce qu'ils font. En fait, plus de 80 % des ingrédients dans le produit Krown sont produits avec des matériaux et des additifs affinés de nouveau.

Prenez rendez-vous dès maintenant!
819 357-2494



Danny Houle
Pneus Drolet Mécanique
Antirouille Krown
Victoriaville

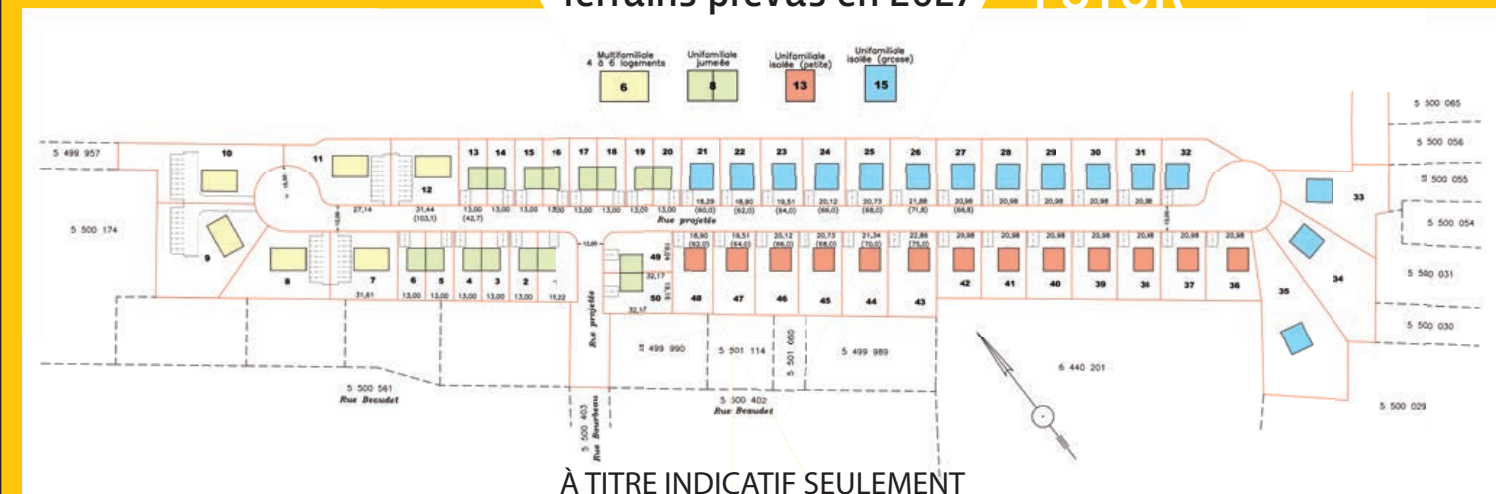


TERRAINS À CONSTRUIRE

Tingwick

Terrains prévus en 2027

FUTUR



DEVANCEZ LA RUÉE DE L'AUTOMNE

Offre spéciale
d'automne
sur la protection
antirouille
n° 1 au Canada



15 \$ DE RABAIS
sur la protection
antirouille

Aérosol Krown
GRATUITE

Valide jusqu'au 30 septembre 2026



L'antirouille le plus recommandé par les PROFESSIONNELS

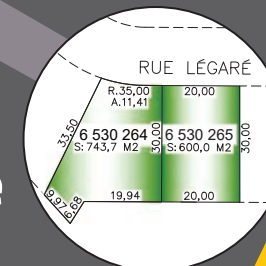


Krown Victoriaville

705, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville, Qc

819 357-2494

Princeville
Deux terrains
pour unifamiliales



DÉJÀ
40
ANS

CONSTRUCTIONS
andré jacques
inc.

Depuis 1986

RBQ : 2425 3718 09

819.758.4046

98, rue Laurier Ouest, Victoriaville

lesconstructionsandrejacques.com



Gilles Larose
propriétaire



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.

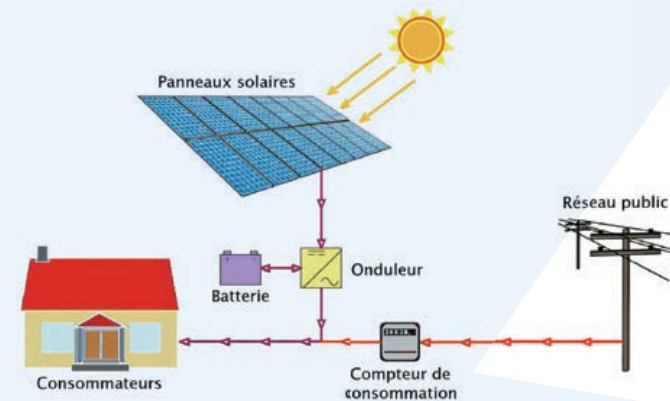
**CONTACTEZ VOTRE SPÉCIALISTE, DÉPOSITAIRE,
CONSEILLER ET DÉTAILLANT DES PRODUITS KOHLER
ET OBTENEZ UNE SOUMISSION GRATUITE.**



De l'énergie accessible!

En mai 2025, Hydro-Québec a annoncé qu'elle souhaite implanter 3000 MW d'énergie solaire au Québec.

Elle veut encourager, par une subvention et une tarification appropriée, l'installation de systèmes solaires en autoproduction chez 125 000 clients pour une capacité totalisant environ 900 MW. Ces systèmes seront majoritairement installés sur le réseau de distribution de basse tension par la clientèle résidentielle, commerciale et institutionnelle.



**SUBVENTION PROVINCIALE
DISPONIBLE JUSQU'À
40%**



**POSSIBILITÉ DE
SUBVENTION FÉDÉRALE.
INFORMEZ-VOUS AUPRÈS
DE NOUS!**



Bibliothèque à Varennes



RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL | AGRICOLE

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

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



ABONNEMENT 26/27 DE SAISON

PRÉSENTEMENT EN VENTE!

