

# LE MAG 2000

CONFÉRENCIÈRE INSPIRANTE —

*Julie Desbiens*

QUAND LE RESPECT CHANGE TOUT  
DE SOI À LA PLANÈTE, UN CHEMIN QUI INSPIRE

LA ROULOTTE À  
PATATES SOULIGNE  
*ses 80 ans*

Découvrez nos  
destinations  
EN MAURICIE

LA  
ROULOTTE  
À PATATES  
DE GENTILLY

Annie  
Doyon

STYLISTE  
PERSONNELLE

*Ca*  
CHRISTIAN AUGER PHOTOGRAPHE



80 ans

et toujours un plaisir de vous servir!

## La Roulotte à Patates vire au vert! ACTIONS ÉCORESPONSABLES

- Aménagement d'une nouvelle terrasse durable
- **Approvisionnement responsable** : Achat local (Attestation de reconnaissance-Aliments du Québec au menu), priorité donnée aux produits réutilisables.
- **Achat d'une friteuse Energy Star** : Économie de propane et diminution de perte d'huile.
- **Compensation carbone** : Diminution des émissions de GES en priorisant la livraison à vélo dans le périmètre du village.
- **Emploi de qualité** : Environnement de travail respectueux prenant en compte la santé, le respect, la sécurité et les conditions de travail. Nouveau salon des employés confortable.

- RÉDUCTION À LA SOURCE :**
- Zéro bouteilles d'eau, pailles et menus papier, les ustensiles et condiments sont sur demande uniquement.
  - Achat d'aliments en vrac pour réduire le plastique.
  - Vraie vaisselle en mélamine incassable, cabarets et ustensiles sur place.
  - Contenants et verres réutilisables en consigne pour apporter et kits d'ustensiles réutilisables.
  - À ce jour, nous avons eu 5100 retours de contenants qui ont été réutilisés! 500 kits d'ustensiles ont été distribués.
  - Offre de mini portions pour éviter le gaspillage alimentaire.
  - Achat d'un écran de cuisine (7750 pieds de papier et 20 cartouches d'encre de moins/été) augmentant notre rapidité et notre efficacité.

- TEND VERS LE ZÉRO DÉCHET** : Conteneur de 16 verges enlevé, remplacé par un composteur et un biodigesteur.
- Tri des matières** : Ajout d'une station de tri, de rinçage et d'eau potable (recyclage, réutilisable, consigne, déchets).
- Agir et inspirer** :
- Réalisation d'une vidéo : « La Roulotte à Patates vire au vert » .
  - Deux chroniques dans le MAG2000 : « Parce que chaque petit geste compte » et « Les RH, un volet important des pratiques écoresponsables » .
  - Conférence « Quand le respect change tout. De soi à la planète, un chemin qui inspire.



## IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX ÉTÉS 2022 à 2025

- Moins de 99 000 contenants à l'enfouissement
- Moins de 68 000 fourchettes de plastique à l'enfouissement
- Moins de 2 700 bouteilles d'eau au recyclage
- Moins de 2 800 sacs à ordures (35x50) à l'enfouissement
- Moins de 124 500 sacs de plastique à l'enfouissement
- Moins de 33 800 cabarets de carton au recyclage

5 100 retours de contenants réutilisables



Rapportez-les-nous et obtenez un rabais de 0,50 \$.

MERCI DE FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION!

1985, boul. Bécancour, Bécancour | 819 608-0200 | laroulotteapatates.com | Instagram Facebook



Julie Desbiens  
CONFÉRENCIÈRE INSPIRANTE

Entrepreneure et propriétaire de La Roulotte à Patates de Gentilly depuis 2014, Julie Desbiens est reconnue pour avoir transformé une petite entreprise locale en projet porteur de sens grâce à un virage écoresponsable concret et humain. À travers une conférence authentique, vivante et profondément humaine, Julie partage comment le respect de soi, des autres et de la planète peut devenir un puissant moteur de transformation personnelle et professionnelle. Son message est simple : chaque petit geste compte et chacun peut devenir un moteur de changement. Les participants repartent inspirés, motivés et avec l'envie de poser des gestes concrets dans leur vie et leur travail.

- Pourquoi inviter Julie**
- Une conférence authentique et inspirante
  - Des exemples concrets et accessibles
  - Une énergie positive qui touche les gens
  - Un message porteur d'espoir et de changements



- Quelques réalisations**
- Virage vert de La Roulotte à Patates
  - Implantation de contenants réutilisables
  - Lauréate du prix Effet Papillon – SADC Nicolet-Bécancour
  - Chroniques sur les pratiques écoresponsables
  - Engagement social et entrepreneurial dans sa communauté

Durée de la conférence  
Une heure / conférence + période de questions

« CHAQUE PERSONNE PEUT DEVENIR UN MOTEUR DE CHANGEMENT. »  
*Une conférence qui inspire à passer à l'action*  
RÉSERVEZ CETTE CONFÉRENCE | Julie Desbiens Bécancour | 819 608-0089 | jdesbiens40@gmail.com



**DÉCOUVREZ NOS DESTINATIONS  
EN MAURICIE**

- 11 Quai en Fête : là où l'été prend vie au bord du fleuve. Le quai de Sainte-Angèle : un espace vivant pour tous
- 14 L'été 2026 à Louiseville; naturel et festif!
- 15 20 ans de passion glacée
- 16 AxoneZen : une approche neuroscientifique du bien-être
- 19 Dix ans de passion pour la Grondinoise
- 21 BLND Comptoir Santé, un incontournable alliant nutrition, énergie et plaisir
- 23 Camping Les Forges - Une renaissance au cœur de la Mauricie
- 25 La Fromagerie des Grondines : un arrêt gourmand qui vaut le détour!
- 26 Ton.Fish : quand la passion devient une référence québécoise
- 27 Quand créativité et convivialité se rencontrent
- 28 Le p'tit Ramezay - La poutine à redécouvrir à Cap-de-la-Madeleine
- 29 Place Mont-Carmel Marché Festif - Un lieu rassembleur pour les familles
- 30 Guide d'achat et d'entretien : OPTIMISER VOTRE CONFORT
- 31 Cet été à Shawil
- 32 Les vêtements qui font écran
- 34 Santé sexuelle : et si le vrai risque, c'était d'attendre?
- 36 Stéphane Douville: Courtier immobilier résidentiel et commercial
- 39 Subaru Forester 2026 Les réponses aux questions les plus fréquentes

# UNE EXPÉRIENCE PHOTO

accessible à tous et à toutes!

CHRISTIAN AUGER **PHOTOGRAPHE**  
christianaugerphotographe.net  
819 694-1692



Merci **Nikyta Champagne** pour ce merveilleux moment en ta compagnie!  
**PHOTOS ET MAQUILLAGE:**  
CHRISTIAN AUGER **PHOTOGRAPHE**

# L'ÉQUIPE

## Mauricie



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Stéphanie Perreault



Marco Laflamme



Suzanne Chouinard



Karell Faucher



Jocelyne Dumas



Martin Laflamme



Jacques Abran



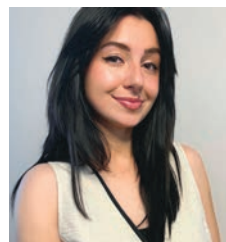
Christian Auger



Josée Cloutier



Marilou Bourassa-Legault



Rachel Beaudet

# LE MAG 2000

## FONDATEUR

Jacques Abran

## ADMINISTRATION

Alexandra Abran

## DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

## DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Marco Laflamme : 418 281-1175

Marilou Bourassa-Legault : 819 995-0768

Rachel Beaudet : 819 386-4050

## GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

Suzanne Chouinard, enr. : 418 428-9510

## CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

## RÉDACTION

Marilou Bourassa-Legault

Josée Cloutier

## PHOTOGRAPHIE

Christian Auger : 418 331-2214

## DISTRIBUTION

Martin Laflamme

## WEB

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

## POUR JOINDRE MAG2000

Appalaches : 630, 9e Rue Nord,

Thetford Mines (Québec) G6G 5K1

Bois-Francis/Érable : 103, rue de Bigarré,

local 118, Victoriaville (Québec) G6P 9P6

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



## Besoin d'une consultation privée?

Nous offrons des consultations privées tant médiumniques que chamaniques ainsi que des soins énergétiques sur place. Nous vous remercions ainsi que l'univers de nous permettre de continuer notre mission basée sur le partage de connaissances. Et ainsi que d'être à l'écoute des besoins de chacun dans ce que nous pouvons offrir comme service.

**NOUVELLE ADRESSE À PARTIR D'AOÛT 2026**

**Ouvert 7 jours sur 7**

138, rue Fusey, Trois-Rivières | 819 697-0000 | lemandalasacre.com | f

**Le Mandala Sacré**  
a vu le jour le 13 novembre 2013, faisant suite à plusieurs recherches pour découvrir le **meilleur emplacement** pour répondre aux besoins d'une clientèle de plus en plus intéressée au **monde ésotérique et énergétique**. D'année en année, nous avons plus que quintuplé notre inventaire tout en le **spécialisant** faisant suite aux suggestions et requêtes de nos clients. L'ajout d'une salle servant à produire **des ateliers, des cours et des conférences** nous a permis de nous démarquer grâce à **la qualité des gens qui s'y produisent**.



**Le Mandala Sacré**

# Sept essentiels

## DANS VOTRE GARDE-ROBE ESTIVALE

Le style personnel est propre à chacun, mais certaines bases demeurent essentielles pour construire une garde-robe à la fois pratique, élégante et facile à adapter au quotidien.

Voici mes 7 items de prédilection qui faciliteront votre habillement tout l'été :

- | La camisole
- | La chemise en lin
- | Le tricot léger
- | Le pantalon blanc ou crème
- | Le denim pâle
- | Le short à enfiler
- | La robe légère



Très polyvalentes, ces bases s'adaptent aux températures estivales variables, à différentes occasions et permettent une multitude de looks, autant agencées les unes aux autres qu'avec d'autres morceaux plus tendance.

Par exemple, une même chemise ample peut devenir un couvre-maillot en voyage, être portée ouverte sur une camisole avec



Vous remarquerez que les coupes actuelles sont amples et aériennes. Je sais qu'elles peuvent sembler intimidantes lorsqu'on est habitués de porter des vêtements plus ajustés, mais en plus d'être ultra confortables en offrant une grande liberté de mouvement, les silhouettes décontractées apportent beaucoup de modernité et d'élégance à vos looks. Je vous assure que ça vaut la peine d'essayer!



un short pendant la journée ou rentrée dans un pantalon blanc plus structuré pour un souper sur une terrasse. De même, une robe passe-partout et un tricot léger glissé sur les épaules peuvent vous suivre du matin au soir.



En espérant que ces conseils vous offrent une bonne dose d'inspiration pour créer votre garde-robe estivale sur mesure.

**Annie Doyon**  
Styliste personnelle



## Bienvenue chez nous

# MAURICIE



**MANNEQUIN**  
Julie Desbiens - Propriétaire  
de La Roulotte à Patates de  
Gentilly

**VÊTEMENTS**  
Womance

**STYLISME**  
Annie Doyon - Styliste

**PHOTO**  
Christian Auger - Photographe



**ANNIE DOYON**  
Styliste personnelle  
Experte en garde-robe  
capsule durable

### Se sentir en confiance

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

ANNIEDOYON.COM | styliste@anniedoyon.com | 819 386-4340

**Annie Doyon** | **STYLISTE PERSONNELLE**

PRÉSENTATION DE  
Société du parc  
industriel et portuaire  
de Bécancour

Québec

# QUAI EN FÊTE

28 JUIN AU 25 SEPTEMBRE 2026

LEBOEUF DESCHAMPS • RICK DUFF  
CLASSE MOYENNE • FRANCE D'AMOUR  
ÉRIC MASSON • ASWELL • MINDFLIP  
PÉPÉ ET SA GUITARE • P'TIT GROS BISON  
KATRINE SANSREGRET • VIBRATION 80  
MOONLIGHT SEEKERS • ABSOLIGHT

## SÉRIE HOMMAGE

OZZY OSBOURNE • CAYOUCHE • BOB BISSONNETTE • NIRVANA  
TINA TURNER • PLUME LATRAVERSE • K-POP DEMON HUNTERS

LES CUILLÈRES À CARREAUX • LES FRÈRES LEMAY • BABY BOOMER'S BAND  
FIREPLAY • SPICY OVERDRIVE BLUES ROCK • PAR LES CORNES • LUTTE FCL  
HÉRITAGE • LES MONONCS • LINDA PROULX MEDLEY • DANMARTIN BEN'D  
ROCK'N PEACE PROJECT • BÉCANCOUR À VÉLO • ALICE ET JASMIN BAND • MAÏ & DAN  
HORS CONTRÔLE • MONTRÉAL GUITARE TRIO • LES RIOPEL • SAX-O-MATIC  
CLODIE GEOFFROY JAZZ • LA REVUE CABARET ELLES • MUSIQUE SANS FRONTIÈRES  
SÉBASTIEN LÉPINE • LA CHORALE COEURS AMIS • JOURNÉE FESTIVE DE L'IMMIGRATION

QUAI DE SAINTE-ANGÈLE, BÉCANCOUR  
819 244-3139 • QUAIENFÊTE.CA



| MAURICIE |

## Quai en Fête : LÀ OÙ L'ÉTÉ PREND VIE AU BORD DU FLEUVE

Depuis maintenant 11 ans, Quai en Fête fait vibrer l'ancien quai de traverse de Sainte-Angèle-de-Laval et transforme ce lieu emblématique en véritable cœur culturel de Bécancour. De juin à septembre, notre site s'anime au rythme de la musique, des rencontres et des découvertes, faisant de Quai en Fête le plus long festival au Canada. Une fierté bien d'ici, portée par une communauté passionnée et des milliers de visiteurs qui reviennent année après année.

Notre mission est simple : offrir un été rempli de moments mémorables, accessibles à tous, dans un décor unique au bord du fleuve. Chaque semaine, notre

programmation propose une diversité d'expériences qui rassemblent toutes les générations.

Les Mercredis Scène Libre mettent en lumière nos talents régionaux, avec des spectacles entièrement gratuits qui permettent à nos artistes d'ici de briller devant un public chaleureux. Le vendredi, place à nos Vendredis Festifs, des soirées à petit prix où l'ambiance est toujours au rendez-vous. Le samedi, on passe en mode grands événements, avec des artistes d'envergure et des prestations qui marquent l'été. Et pour bien terminer la semaine, nos Dimanches Musique et Bulles, eux aussi gratuits, offrent un

moment tout en douceur à 11 h, parfait pour commencer la journée au rythme du fleuve.

Quai en Fête, c'est plus qu'un festival : c'est un lieu de rassemblement, un moteur culturel, un espace où l'on célèbre la musique, la communauté et la beauté de notre région.

Pour découvrir la programmation complète, réserver vos billets ou en apprendre davantage sur nos activités, visitez [www.quaienfete.ca](http://www.quaienfete.ca).

On vous attend au quai pour un été inoubliable.



## Le quai de Sainte-Angèle : UN ESPACE VIVANT POUR TOUS

Au cœur de Sainte-Angèle-de-Laval, le site du Quai en Fête est bien plus qu'un lieu de spectacles : c'est un véritable carrefour de rencontres, d'activités et de collaborations qui font rayonner toute la région. Chaque été, de juin à septembre, le quai devient un espace vivant où se croisent familles, sportifs, artistes, bénévoles, nouveaux arrivants et amoureux du fleuve.

Parmi les activités phares, on retrouve notre partenariat avec Bécancour à vélo, un événement qui réunit chaque année des centaines de cyclistes pour parcourir la ville dans une ambiance festive. Le quai accueille également la Ville de Bécancour lors de sa grande soirée de reconnaissance des

bénévoles, un moment important où l'on souligne l'engagement de ceux et celles qui font vivre nos organismes.

Le site est aussi un lieu d'inclusion. En collaboration avec le PAIS et la MRC, nous organisons une journée festive dédiée à l'intégration des nouveaux arrivants, une célébration qui met en lumière la diversité culturelle de notre région. Avec Plein Sud, le quai devient une scène ouverte à des spectacles variés, tandis que la Société acadienne Port-Royal y présente fièrement sa Fête acadienne, un rendez-vous incontournable pour célébrer nos racines.

Tout l'été, le quai accueille également une

foule d'activités rassembleuses : yoga, tai-chi, danse sociale, danse country, sans oublier les fameuses tricoteuses du quai, qui apportent une touche de douceur et de créativité au paysage.

Que ce soit pour un pique-nique, une marche au bord du fleuve, un moment de détente ou une photo au sommet de la tour, il y a toujours une bonne raison de passer au quai de Sainte-Angèle. Un lieu simple, beau, vivant et surtout profondément ancré dans la communauté.

**Pascal Doucet**  
Directeur général  
Quai en fête





INTERNET

PISCINE CREUSÉE

AIRE DE JEU

BLOC SANITAIRE



LAPPING

LOCATION

FORFAITS DE GROUPE



**KARTING**

**TROIS-RIVIÈRES**

kartingtr.com

# Ouverture de l'Aquaparc

le  
**15 juin**  
2026



Ne manquez pas  
la vague!



4150, rang Saint-Charles, Trois-Rivières | 819 377-5469  
Surveillez notre site Web et nos médias sociaux pour les rabais

aquaparch2o.com |  

## L'été 2026 à Louiseville; NATUREL ET FESTIF!



Cet été, Louiseville vous invite à profiter d'activités et de lieux rassembleurs où nature, détente et divertissement se rencontrent. Que ce soit pour une promenade sur une passerelle, une pause au bord du lac Saint-Pierre ou une soirée musicale animée, Louiseville propose des espaces accessibles et accueillants pour tous.

### Passerelle de la Pointe-à-Caron (face au 75, avenue Saint-Laurent Est)

La passerelle de la Pointe-à-Caron est maintenant ouverte au public à la suite de travaux réalisés sur sa structure. Avec ses 985 mètres de longueur, cette passerelle en bois sur pilotis permet une immersion unique au cœur d'un milieu naturel riche en biodiversité. Deux belvédères offrent des points de vue privilégiés pour admirer la faune, la flore et les paysages du secteur du lac Saint-Pierre.

### Sentier piétonnier (face au 75, avenue Saint-Laurent Est)

À proximité de la passerelle, un sentier d'environ 800 mètres mène directement au lac Saint-Pierre. Contrairement à la passerelle, ce parcours permet d'avoir une vue dégagée sur l'eau et d'apprécier pleinement le calme du secteur. Des bancs sont aménagés le long du trajet afin de permettre aux visiteurs de prendre une pause et de contempler le paysage. Facile d'accès et de courte distance, ce sentier est parfait pour les personnes de tous âges, les marcheurs et les propriétaires de chiens.

### Les Jeudis centre-ville

L'été à Louiseville, c'est aussi l'occasion de profiter des Jeudis centre-ville présentés par le Centre de conditionnement Énergie Plus. Les 9, 16, 23 et 30 juillet 2026, le stationnement de l'hôtel de ville accueillera quatre soirées de spectacles gratuits. Rej E Lachance & Mary Jay, ZX Band, Kath's Band et Old Rider's Band feront vibrer les jeudis louisevillois!

**Guillaume St-Pierre**  
Conseiller en communication



Louiseville Ensemble au **BON** endroit

Desjardins  
Caisse de l'Ouest  
de la Mauricie

LOCATION **LEDA**  
SANS MISE EN GARANTIE  
1000, RUE ST-JEROME EST, LOUISEVILLE QC J5B 1B9  
TEL. 819 270-5234 • TÉLÉ. 819 270-8600

103.1  
COUNTRY POP

# LES JEUDIS CENTRE-VILLE

Présentés par Énergie Plus



9-16-23-30 JUILLET 2026

OUVERTURE DU SITE À 18 H | SPECTACLES DÈS 19 H

Plongez dans l'expérience musicale de l'été à Louiseville!  
Quatre soirs de spectacles gratuits sont offerts!

STATIONNEMENT DE L'HÔTEL DE VILLE

105, avenue Saint-Laurent

Rej E Lachance & Mary Jay | ZX Band

Kath's Band | Old Rider's Band



# 20 ANS DE PASSION GLACÉE



Depuis 2006, L'Étoile Polaire fait fondre le cœur des gens en Mauricie. Six succursales plus tard, l'entreprise cofondée par Rémy et Jocelyn est devenue un vrai rendez-vous, été comme hiver, pour des milliers de familles.

### PREMIER ÉTÉ, PREMIÈRE ÉTOILE : QUEL SOUVENIR GARDEZ-VOUS DU JOUR DE L'OUVERTURE EN AVRIL 2006?

Rémy :

On était fébriles à l'idée d'ouvrir notre première succursale! La veille, le 12 avril au soir, on avait organisé une soirée parents et amis pour permettre à nos jeunes employés de s'exercer à monter les produits. À l'époque, pas de Facebook ni d'Instagram pour annoncer l'ouverture... et pourtant, cette toute première Étoile a connu une belle première journée. On était bien contents!

### POURQUOI AVOIR CHOISI UN BAR LAITIER PLUTÔT QU'UN AUTRE COMMERCE?

Rémy :

Tout s'est concrétisé rapidement grâce à un emplacement de choix : un local placé sous le Pont Lavolette, à deux pas du parc. C'était vraiment le terrain de jeu idéal pour lancer l'aventure et créer un lieu de rassemblement où les gens auraient envie de se retrouver.

### QUELLE EST VOTRE COMMANDE DE PRÉDILECTION À L'ÉTOILE?

Jocelyn :

Un biscuit pour mon chien, parce qu'il trippe plus sur les desserts que moi.

Rémy :

J'irais avec un grand classique : la Tempête Polaire pâte à biscuits et brownies.



### EN 20 ANS, QUELLE EST LA SITUATION LA PLUS ROCAMBOLESQUE QUE VOUS AVEZ VÉCUE ?

Jocelyn :

On a déjà fait évacuer un quartier complet... En installant des enseignes pour notre stationnement, on a accidentellement provoqué une fuite de gaz naturel. Disons qu'on a marqué le voisinage ce jour-là!

### QUEL EST LE PRODUIT « ÉTOILE » DE VOTRE MENU?

Rémy :

Sans hésiter nos 11 chocolats à trempage maison! Ce sont nos recettes uniques créées à nos tout débuts, qui racontent un peu qui on est. Mais nos Tempêtes Polaires méritent leur propre mention avec 100 000 combinaisons possibles, elles ont de quoi surprendre!

### 20 ANS PLUS TARD, QU'EST-CE QUI VOUS REND LE PLUS FIERS?

Rémy :

Il y a une fierté qui dépasse les chiffres : celle d'avoir bâti une clientèle fidèle en Mauricie. Quand on entend « on s'en va à L'Étoile » plutôt que « on s'en va manger une crème glacée », c'est leur façon de nous dire qu'on fait partie de leur quotidien et ça nous fait vraiment chaud au cœur.

POUR EN SAVOIR PLUS :



etoilepolaire.ca



### AxoneZen : une approche neuroscientifique du bien-être

Que signifie le neuro bien-être? Le neuro bien-être s'intéresse à la façon dont notre cerveau, notre corps et notre système nerveux interagissent au quotidien. En influençant ces mécanismes à l'aide d'expériences sensorielles et de technologies inspirées des neurosciences, il devient possible d'explorer différents états favorisant la régulation du système nerveux, la récupération physique ou la stabilité cognitive.

Dans une société où tout va vite, le neuro bien-être nous rappelle l'importance de ralentir, de respirer et de reconnecter avec soi-même. En créant des conditions favorables au repos, à la récupération et à l'entraînement cognitif, il devient possible d'explorer différents états allant de la détente profonde à la mobilisation active de l'attention.

C'est cette expérience qu'AxoneZEN souhaite rendre accessible aux personnes qui souhaitent prendre un moment pour elles, mieux gérer les exigences du quotidien, récupérer après une période intense ou entraîner leur attention dans un environnement immersif et accessible.

Inspirés des univers de la récupération, de la performance sportive et des neurosciences

appliquées, les équipements utilisés contribuent à créer des environnements où le corps et le cerveau sont sollicités de façon différente selon l'expérience choisie.

#### RÉGULATION

Des expériences conçues pour ralentir le rythme, diminuer la surcharge mentale et favoriser le lâcher-prise.

- Régulation découverte - Immersion douce dans une chaleur enveloppante accompagnée d'une trame audioguidée de relaxation. Bénéfice ressenti : calme.

- Pause mentale - Relaxation audiovisuelle guidée combinant fauteuil massant chauffant et lunettes PSiO. Bénéfice ressenti : apaisement.

- Relaxation profonde - Expérience immersive combinant vibroacoustique et photobiomodulation. Bénéfice ressenti : détente profonde.

#### RÉCUPÉRATION

Des expériences inspirées des pratiques de récupération utilisées dans le sport et le bien-être physique.

- Recharge essentielle - Pressothérapie ciblée aux membres inférieurs et à la région lombaire. Bénéfices ressentis : légèreté et repos musculaire.

- Recharge intégrale - Combinaison de pressothérapie et de photobiomodulation par la lumière rouge. Bénéfice ressenti : récupération.

- Activation thermique - Expositions au chaud, au froid ou en contraste thermique inspirées des traditions nordiques. Bénéfice ressenti : vitalité.

#### FOCUS

Un gym cognitif immersif conçu pour mobiliser l'attention et entraîner certaines capacités cognitives.

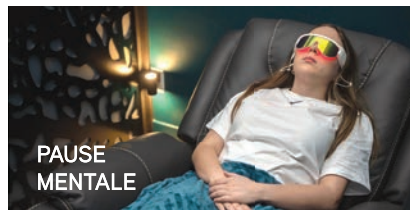
- Focus découverte - Première expérience immersive permettant de découvrir la réalité virtuelle dans un environnement stimulant et accessible. Bénéfice ressenti : éveil.

- Activation focus - Entraînements cognitifs immersifs en réalité virtuelle. Bénéfice ressenti : attention.

- Focus stable - Programme structuré combinant entraînement attentionnel, neurofeedback EEG et intégration neurophysiologique.

Bénéfices ressentis : focus et concentration. Prendre rendez-vous chez AxoneZen, c'est s'offrir un moment pour soi et investir dans son bien-être.

**Nadia Houle**  
AxoneZen



AXONEZEN EST UN STUDIO DE NEURO BIEN-ÊTRE situé à Trois-Rivières offrant des expériences immersives inspirées des neurosciences pour la régulation du système nerveux, la récupération et le focus.

Grâce à des technologies comme la relaxation audio-visuelle, la pressothérapie, la photobiomodulation, la vibroacoustique, l'entraînement cognitif et les contrastes chaud-froid, AxoneZEN propose un environnement moderne et apaisant conçu pour aider à réduire la surcharge mentale, récupérer et retrouver plus de clarté et d'énergie au quotidien.



7615, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières  
info@axonezen.com | 819 805-6555  
**AXONEZEN.COM**

# LES GRANDES SOIRÉES

Desjardins



**2Frères**

3 juillet



**Brigitte Boisjoli**

Elvis Bring Back '68

17 juillet



**Ariane Moffatt**

31 juillet



**Clément Jacques**

10 juillet



**Something New**

Hommage aux Beatles

24 juillet



**Marjo**

7 août



**UN ÉTÉ SIGNÉ**  
**CULTURE SHAWINIGAN**

**unetesigne.ca**



**Les Folies de Rachel, votre destination gourmande à Trois-Rivières.**

Une variété folle qui vous rendra complètement « bonbon »!

819 371-1700  
1400, rue Notre-Dame Centre  
Trois-Rivières  
lesfoliesderachel@hotmail.com

Les Folies de Rachel

## Dix ans de passion pour la Grondinoise

Depuis maintenant 10 ans, La Grondinoise fait partie du quotidien des familles de Saint-Maurice en offrant bien plus qu'un simple repas : un endroit où l'on se sent comme à la maison.

Entreprise familiale avant tout, La Grondinoise est portée avec passion et cœur, entourée de l'aide précieuse de mes enfants qui contribuent chaque jour à faire vivre cette belle aventure. Cette présence familiale se reflète autant dans l'accueil que dans l'ambiance chaleureuse qui attend chaque client dès son arrivée.

Spécialisé dans les grands classiques qui rassemblent, notre restaurant est reconnu pour ses délicieuses poutines généreuses, ses pizzas préparées avec soin, ses hamburgers savoureux et ses recettes familiales qui rappellent le goût des bons repas partagés. Chaque assiette est préparée avec le désir d'offrir qualité, constance et satisfaction à tous ceux qui franchissent nos portes.



Pour compléter votre expérience, vous pouvez accompagner votre repas d'une bière, d'une coupe de vin ou encore d'un cocktail dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Afin de mieux vous servir tout au long de l'année, notre horaire s'adapte aux saisons : durant la période estivale, nous vous accueillons du mercredi au dimanche, tandis qu'en saison hivernale, nos portes sont ouvertes du jeudi au dimanche.

À La Grondinoise, nous croyons que les meilleurs souvenirs se créent autour d'une table. Que ce soit pour un repas en famille, une sortie entre amis ou simplement pour profiter d'un moment réconfortant, notre équipe vous accueille toujours avec plaisir. Après 10 années de confiance de la part de notre communauté, nous sommes fiers de continuer à servir Saint-Maurice avec la même passion qu'au premier jour.

**Caroline Morin**  
La Grondinoise

**La Microbrasserie À la Fût brasse ses bières artisanales au cœur de St-Tite depuis 2007.**

Déjà 19 ans de collaboration avec nos producteurs locaux pour mettre de l'avant le savoir-faire de la Mauricie, autant dans nos bières que dans nos assiettes. Retrouvez-nous dans votre épicerie préférée ou venez vivre l'expérience savoureuse et conviviale de notre resto-pub, ouvert tous les jours pendant la période estivale. Réservez votre table via [Alafut.qc.ca](http://Alafut.qc.ca) ou découvrez toute notre gamme de bières en ligne!

**ALAFUT.QC.CA** | 670, rue Notre-Dame, Saint-Tite | 418 365-4370 | [info@alafut.qc.ca](mailto:info@alafut.qc.ca)

À LA FÛT  
MICROBRASSERIE

**La Grondinoise**  
UNE HISTOIRE DE FAMILLE,  
DE TRADITIONS... ET DE BONS REPAS

**10 ans**  
DE PASSION

**La Grondinoise**

2350, RANG ST-JEAN, ST-AURICE

**819 370-3037**

SUIVEZ-NOUS SUR

Les Sœurs Clément est une **boutique gourmande et un service traiteur situé** à Maskinongé, au cœur de la Mauricie, aux portes de Lanaudière.

Nous proposons une grande variété de mets cuisinés frais et surgelés, salades, sandwichs, desserts maison et produits du terroir soigneusement sélectionnés. Notre entreprise se distingue par une cuisine authentique, des ingrédients de qualité et des présentations soignées.

Les Sœurs Clément offrent également un service traiteur pour événements corporatifs et privés : coffrets lunch, buffets froids et cocktails dînatoires.

Notre boutique chaleureuse et conviviale invite les visiteurs à découvrir des saveurs locales dans

*une ambiance accueillante et gourmande*



22, rue St-Aimé, Maskinongé | 819 698-2451 | info@lessoeursclement.com | LESSOEURSCLEMENT.COM

## BLND Comptoir Santé, UN INCONTOURNABLE ALLIANT NUTRITION, ÉNERGIE ET PLAISIR

Dans un décor moderne et une ambiance vibrante, BLND Comptoir Santé, s'est rapidement imposé comme une destination bien-être incontournable à Trois-Rivières.

Alliant nutrition, énergie et plaisir, le comptoir propose une variété de boissons colorées et rafraîchissantes pensées pour accompagner un mode de vie actif et équilibré. Shakes protéinés gourmands, thés énergisants, cafés glacés, boissons vitaminées et créations fruitées composent un menu aussi beau que savoureux, dans un environnement où motivation et positivité sont au cœur de l'expérience client.

Inspiré par une approche moderne de la santé et de l'activité physique, BLND propose des options pratiques et nutritives adaptées au quotidien. Les shakes protéinés sont particulièrement appréciés pour favoriser la satiété et soutenir l'énergie tout au long de la journée, tandis que les thés énergisants procurent un effet

stimulant et rafraîchissant apprécié par une clientèle active.

Au-delà des boissons, BLND Comptoir Santé se démarque par son atmosphère accueillante et inspirante. L'endroit devient rapidement un point de rencontre pour les personnes recherchant motivation et équilibre dans leur routine quotidienne.

Que ce soit pour une pause énergisante, un déjeuner rapide ou simplement pour découvrir de nouvelles habitudes de vie, BLND propose une expérience dynamique où santé et plaisir se rencontrent naturellement.

Grâce à son approche conviviale et à son concept axé sur le bien-être global, BLND Comptoir Santé contribue à promouvoir un mode de vie plus actif et positif au sein de la communauté trifluvienne.

L'essayer c'est l'adopter!



**Marilou Bourassa-Legault**  
Rédactrice et conseillère au développement des affaires | MAG2000

*La Galerie Ste-Fl'Art est un lieu d'expression de toutes les formes d'arts visuels.*

Audiovisuels chantés, parlés, incluant l'Art de la Table, ceci dans ses bâtiments, sur la terrasse et dans ses jardins.

Afin de valoriser l'expérience-client au maximum, ce centre d'expression culturelle intègre la buvette italienne Anna e Tina, haut lieu de la cuisine italienne en Mauricie, de la boutique vintage Ricordi et du créateur d'ambiance Yukka.

Le centre d'exposition permet la diffusion artistique autant locale qu'internationale en toute saison.



Galerie Le Ste Fl'Art inc.  
3650, ch. de Ste-Flore, Shawinigan | 514 627-2527

**Le Café aux Cinq Sœurs est un endroit chaleureux où le bon café, la douceur des pâtisseries maison et l'ambiance conviviale se rencontrent.**

Inspiré par l'esprit de famille et le partage, ce café invite autant aux discussions entre amis qu'aux petits moments de détente du quotidien. Avec son atmosphère accueillante et son charme d'antan, chaque visite donne envie de revenir et vaut le détour.



**aux  
5oeurs**  
CAFÉ • BOUTIQUE

AUXCINQSOEURS.COM | 418 289-4135  
290, rue Masson, Sainte-Thècle

Programmation  
SPÉCIALE  
ÉTÉ 2026  
**10<sup>e</sup>**  
anniversaire



BLND Comptoir Santé contribue à promouvoir un mode de vie plus actif et positif au sein de la communauté trifluvienne.

*L'essayer c'est l'adopter!*

**BLND**  
comptoir santé

819 690-0951  
578, rue St-Laurent, Trois-Rivières  
blnd.comptoirsante@gmail.com



5 générations de  
**PASSION MEXICAINE**  
EN MAURICIE

Avec son décor inspiré du Mexique et son menu rempli de saveurs authentiques, El Sombrero est une destination prisée à Sainte-Thècle pour les amateurs de cuisine mexicaine. L'établissement propose une expérience conviviale où bonne humeur et plats généreux sont toujours au rendez-vous.



819 996-3888

400, rue St Jacques  
Sainte-Thècle



CAMPING LES FORGES  
**Une renaissance au cœur de la Mauricie**

Quand j'ai acheté le terrain le 1<sup>er</sup> octobre 2004, le camping était inactif depuis huit ans déjà. Alors que d'autres auraient pu voir un site abandonné, j'ai vu un endroit à rénover, à réinventer et à revitaliser. Au fil des ans, j'ai entièrement reconstruit le camping, en installant des infrastructures neuves, modernes et durables, tout en préservant l'esprit du site : la nature.

Le Camping Les Forges est aujourd'hui un endroit animé, accueillant et plein d'énergie, conçu pour les familles, les amateurs de sport, les voyageurs et tous ceux qui cherchent un environnement propre, sûr et inspirant. Le camping est devenu une destination incontournable pour ceux qui veulent profiter du plein air, du confort et d'une région vibrante. Nos installations sont idéales pour admirer la nature et offrent aux campeurs l'opportunité de tirer le meilleur parti de leur expérience. Par exemple, le site com-

prend un lac artificiel aménagé pour la pêche, une piscine moderne et des jeux d'eau pour les enfants, deux terrains de pickleball, un terrain de deck hockey et des espaces verts entretenus avec soin.

Pour les campeurs occasionnels ou ceux qui souhaitent vivre une expérience sans avoir à se soucier de l'équipement, des prêts-à-camper sont disponibles. Propres, modernisés et accessibles, ils sont la solution idéale en couple ou en famille.

De plus, à proximité du camping, plusieurs kiosques de fruits et légumes offrent des produits frais, locaux et de saison. La ville de Trois-Rivières, avec tous ses attraits, se trouve également tout près. Le Camping Les Forges est l'endroit idéal pour se connecter avec la nature et découvrir tous les atouts de la Mauricie. Le camping est idéalement situé près de l'amphithéâtre Cogeco et du site du GP3R, à

seulement 15 minutes, ainsi qu'à proximité de la piste cyclable de la Route Verte à l'entrée du site.

Pour favoriser l'accessibilité pour tous, notre camping est certifié Kéroul, un organisme qui s'engage à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes handicapées. Dans cet esprit, nous offrons gratuitement deux nuits aux personnes à mobilité réduite.

Plus qu'un camping, c'est une histoire de passion, de persévérance et de respect de la nature. Un endroit où l'on vient pour se ressourcer, s'amuser, découvrir et créer des souvenirs durables.

**Guy Carbonneau**  
Camping Les Forges



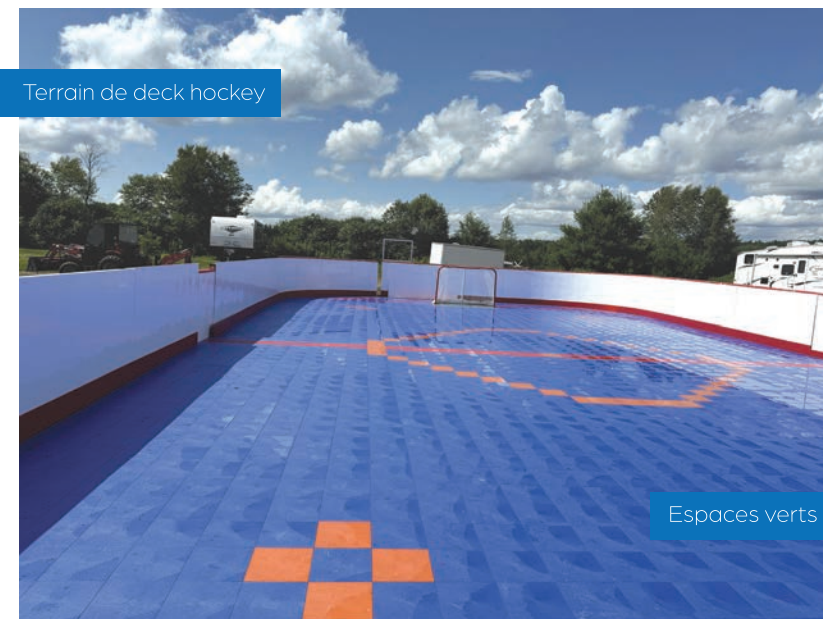
Situé à Sainte-Thècle, Le Tournesol est un site récréotouristique reconnu avec un tout nouveau minigolf botanique de 18 trous, offrant une expérience amusante et unique dans un décor coloré et fleuri.

Que ce soit en famille, entre amis ou en couple, l'endroit est parfait pour profiter d'un moment de détente durant la saison estivale. Sur place, les visiteurs peuvent également savourer un déjeuner, un repas au casse-croûte, une douceur au bar laitier ou profiter du bar extérieur avec permis d'alcool dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



LETOURNESOL.CA - 418 289-3217

2830, chemin Saint-Pierre Nord, Sainte-Thècle



Terrain de deck hockey



Lac artificiel aménagé pour la pêche



Terrains de pickleball



Piscine et jeux d'eau

Espaces verts

LA CRÈMERIE LE CHALET  
EST L'ENDROIT PARFAIT  
POUR SAVOURER L'ÉTÉ  
DANS UNE AMBIANCE  
CHALEUREUSE & CONVIVIALE

Bar laitier complet, café et comptoir lunch se réunissent pour offrir une expérience gourmande pour tous les goûts. Découvrez plus de 20 saveurs de sorbets et gelatos artisanaux, une slush maison faite de vraies fraises ainsi que de délicieux cocktails glacés alcoolisés. Avec ses terrasses accueillantes et ses magnifiques couchers de soleil, Le Chalet est une destination incontournable à Saint-Narcisse, ouverte durant la belle saison pour 6 mois!



826, rue Notre Dame

Saint-Narcisse

819 698-4555

CREMERIELECHALET.COM



Le Camping Les Forges, un endroit où l'on vient pour se ressourcer, s'amuser, découvrir et *créer des souvenirs durables.*

CAMPINGLESFORGES.CA

12 266, boul. des Forges  
Trois-Rivières

819 376-000



LE CAFÉ AFFOGATO EST UN CONCEPT PERSONNALISÉ QUE NOUS AVONS DÉVELOPPÉ EN JUIN 2022.

**NOTRE CONCEPT EST SIMPLE : CAFÉ, GLACE ET NOIX.**

C'est d'ailleurs ce qui inspire notre nom, Café Affogato. Traditionnellement, il s'agit d'un espresso coulé sur une bonne crème glacée, auquel nous ajoutons l'une de nos fameuses noix grillées pour terminer le tout à la perfection.



Nous préparons de délicieux cafés faits avec soin grâce au café de la compagnie Crème de Louiseville. Nous avons également un petit bar laitier qui nous permet de créer de savoureuses boissons froides à base de café, et bien plus encore. Notre crème glacée molle se distingue de plusieurs autres commerces, nous proposons vanille et sorbet framboise, un véritable coup de cœur de nos invités. Nous offrons également plusieurs choix de crèmes glacées dures et de sorbets. Pour compléter l'expérience, nous faisons griller sur place des noix dans le sucre et la cannelle. De plus, au Café Affogato, nous adorons encourager les compagnies québécoises.

**819 228-5620**  
14, rue Ste Anne  
Yamachiche



**La Fromagerie des Grondines : UN ARRÊT GOURMAND QUI VAUT LE DÉTOUR!**

Il y a des endroits qu'on visite et d'autres qu'on vit pleinement!

À la Fromagerie des Grondines, un arrêt offre une panoplie de choix selon le temps dont vous disposez et vos goûts! Faites place aux saveurs, aux rencontres, au savoir-faire d'ici ou allez simplement découvrir une boutique remplie de produits locaux d'exception!

Cette année, la fromagerie franchit une nouvelle étape en devenant officiellement ÉCONOMUSÉE® de la fromagerie de lait cru. Cette nouvelle appellation met en lumière un métier rare au Québec, celui de fromager de lait cru qui produit des fromages sains, naturels, faits de lait entier.

Les visiteurs peuvent désormais parcourir le site librement grâce à de nouveaux panneaux d'interprétation qui racontent l'histoire de la ferme et de la fromagerie, les techniques de fabrication et le quotidien

de ces producteurs passionnés.

Pour ceux qui souhaitent pousser l'expérience plus loin, la fromagerie propose également des visites guidées permettant de découvrir les coulisses de la ferme et la fromagerie. De la récolte du foin à l'affinage des fromages fins, en passant par la rencontre de leurs belles vaches de race Suisse brune et les différentes étapes de la fabrication, cette expérience permet de découvrir tout le chemin parcouru avant qu'un fromage n'arrive à votre table (réservation obligatoire).

Mais l'expérience ne s'arrête pas là! À l'été 2026, suite au succès du projet pilote de l'été dernier, LA FROMAGERIE EN ESCAPADE est de retour! Cette année, ce sont quatre circuits agrotouristiques différents qui sont offerts pour explorer la région autrement, dans une ambiance conviviale et festive.

Après la visite de la fromagerie et une succulente dégustation, chaque groupe

monte à bord d'un minibus scolaire, accompagné d'une guide-chauffeuse dynamique, pour une journée remplie de découvertes : visites guidées, dégustations, rencontres avec des producteurs et des artisans passionnés, dîner, trésors méconnus du terroir... et même une surprise!

Pour connaître les détails des 4 circuits ou pour réserver votre circuit préféré, visitez [fromageriedesgrondines.com/experiences](http://fromageriedesgrondines.com/experiences)

La Fromagerie des Grondines est située sur la rive nord du fleuve à mi-chemin entre Trois-Rivières et Québec.

**FAITES VITE! LES PLACES SONT LIMITÉES!**

**Nadine Cauchon**  
La Fromagerie des Grondines



**LE SNACK BAR CHEZ MÉLO EST UN CASSE-CROÛTE FESTIF AVEC UNE TWIST MEXICAINE À ST-MATHIEU-DU-PARC.**

Les populaires mardis tacos vous feront voyager le temps d'une soirée. Sur place, bar complet, cafés, pizzeria italienne. Le tout, ouvert tous les jours en saison estivale.

1881, ch. Principal, St-Mathieu-du-Parc | [AUBERGEMANDALA@HOTMAIL.COM](mailto:AUBERGEMANDALA@HOTMAIL.COM) | 873 210-0526



**À l'été 2026, c'est Noël en juillet à Saint-Élie!**

Le Festival Noël dans l'Caxton offrira des activités multidisciplinaires avec une programmation artistique étoffée, produite dans des décors loufoques, évoquant la féerie du traditionnel Noël des campeurs québécois. Du 18 au 26 juillet, vous êtes invités à venir participer aux festivités lors de cet événement des plus originaux de la Mauricie!

Le festival sera présenté sur plusieurs plateaux au cœur de la municipalité de Saint-Élie-de-Caxton, sur la scène du flamboyant Préau, derrière l'église, et dans une ambiance festive de vacances sur le site du camping Bivouak où vous êtes invités à réserver un terrain pour camper sur place.

Avec plusieurs artistes établis et de la relève de la scène québécoise tels que Hommage à Pink Floyd, Hommage aux Colocs, le spectacle "Salut Bob Gorgée", Éric Masson, Stéphanie Bédard et bien d'autres ainsi que diverses activités et animations pour toute la famille, l'événement se veut rassembleur et festif. Une destination vacances spectaculaire et des souvenirs inoubliables assurés!

**Festival Noël dans l'Caxton - 18 au 26 juillet 2026**

[NOELDANSLCAXTON.COM](http://NOELDANSLCAXTON.COM) | [INFO@FESTIVALNOEL.COM](mailto:INFO@FESTIVALNOEL.COM)



**Ouvert tous les jours DE 10H À 17H**

274, 2<sup>E</sup> RANG EST, GRONDINES | 418 268-4969



**Fromagerie des GRONDINES**

# Ton.Fish :

## QUAND LA PASSION DEVIENT UNE RÉFÉRENCE QUÉBÉCOISE

Derrière chaque entreprise qui réussit se cache souvent une passion. Dans le cas de Ton.Fish, cette passion est devenue au fil des années l'une des plus importantes références en aquariophilie au Québec.

Située à Trois-Rivières, Ton.Fish est née du désir de partager un amour profond pour les écosystèmes aquatiques et d'offrir aux passionnés une expérience différente, basée sur la qualité, l'expertise et le respect du vivant. Ce qui n'était au départ qu'un projet porté par un passionné est aujourd'hui devenu une destination reconnue par les aquariophiles de partout dans la province.

Chaque semaine, des clients parcourent des centaines de kilomètres pour venir visiter la boutique, provenant autant de Québec et de Montréal que de l'Abitibi, du Saguenay, de la Gaspésie et même de la Côte-Nord. Pour nous, cette confiance est le plus beau témoignage de qualité que

nous puissions recevoir.

Au-delà de l'offre exceptionnelle de poissons, plantes aquatiques et équipements spécialisés, Ton.Fish se distingue également par son approche responsable. L'entreprise travaille avec des partenaires soigneusement sélectionnés dans plusieurs pays d'Amérique du Sud, d'Europe et d'Asie et participe à des initiatives favorisant le développement durable des communautés locales. En collaboration avec des acteurs reconnus, biologistes et ichtyologistes provenant des organismes de conservation ainsi que diverses personnalités engagées, nous contribuons à promouvoir la collecte responsable, tout en soutenant l'économie des régions d'où proviennent plusieurs des espèces que nous proposons.

Chez Ton.Fish, nous croyons que l'aquariophilie moderne doit être à la fois édu-

cative, respectueuse de l'environnement, intéressante et accessible à tous. C'est pourquoi notre équipe consacre autant d'énergie à conseiller les débutants qu'à accompagner les aquariophiles les plus expérimentés dans leurs projets les plus ambitieux.

Aujourd'hui, alors que l'entreprise poursuit sa croissance et son développement, une chose demeure inchangée : la volonté d'offrir aux passionnés du Québec des poissons et des produits exceptionnels, des conseils de qualité et une expérience à la hauteur de leur confiance.

Parce qu'au-delà des aquariums et des poissons, ce sont les relations humaines, le partage des connaissances et la passion commune qui font la véritable richesse de Ton.Fish.

**Toute l'équipe**  
Ton.Fish

# Quand créativité et convivialité SE RENCONTRENT

À la coopérative de solidarité Le 507 et chez Rosette, créativité et convivialité se rencontrent dans un partenariat qui met en valeur le savoir-faire local et le plaisir de créer. Bien que complémentaires, les deux lieux possèdent chacun leur propre identité : d'un côté, un café entouré de plantes et un lieu de rassemblement inspirant; de l'autre, une boutique-atelier où les métiers d'art et le fait main occupent une place centrale.

La boutique de la coopérative se distingue par son atmosphère accueillante, où artisanat et rencontres cohabitent naturellement. Plus d'une vingtaine d'artistes, de céramistes et de créatrices de la région y présentent leur travail, mettant en lumière la richesse du talent local. On peut y découvrir des illustrations, des cartes de souhaits, des produits parfumés, des cosmétiques naturels, des tisanes et produits fins, des vêtements sérigraphiés, des pièces

de céramique uniques, une vaste sélection de bijoux ainsi qu'une foule d'autres créations faites à la main. Cette offre diversifiée constitue une vitrine privilégiée pour les entreprises créatives d'ici.

Au-delà de la boutique, Le 507 se démarque également par son atelier de poterie collectif, un lieu d'apprentissage, d'échange et de partage. Conçu pour favoriser la collaboration entre les membres, il permet aux participants de développer leur pratique dans un environnement stimulant. Après avoir suivi une formation, ceux-ci peuvent continuer à fréquenter l'atelier afin de poursuivre leurs projets de façon autonome tout en bénéficiant de l'énergie du groupe.

Chez Rosette, l'expérience se prolonge grâce à une sélection de produits soigneusement choisis. De belles collaborations avec Ombelle, Passion Lavande, Flambette

et les cafés biologiques et équitables Bivouac contribuent à faire rayonner les produits d'ici dans une ambiance conviviale.

À l'arrière du café se trouve également un atelier collectif où la coopérative Le 507 offre diverses activités, notamment en sérigraphie, en aquarelle et en floristerie. Le lieu est aussi disponible pour l'organisation d'ateliers privés.

Le café complète l'expérience avec un menu saisonnier composé de pâtisseries maison, de sandwichs grillés sur focaccia maison, accompagnés d'une salade verte ou, en saison, d'une soupe, ainsi que de boissons préparées avec soin. Plus qu'un simple café, Rosette se veut un véritable milieu de vie, où l'on vient autant pour découvrir les créateurs locaux que pour savourer un moment de détente.

**Rosette et le 507,**  
Coop de solidarité

## VOTRE RÉFÉRENCE EN AQUARIOPHILIE AU QUÉBEC.

Importateur éthique de cichlidés, de plécos et de poissons d'ornement provenant de plus de 30 pays, Ton.Fish vous accueille à Trois-Rivières avec passion, expertise et une sélection d'espèces exceptionnelles.



*On se souvient de la qualité bien plus longtemps que du prix!*

4680, BOULEVARD GENE-H. KRUGER | TROIS-RIVIÈRES | **TON.FISH** | 819 815-8899



**ROSETTE** Un café-boutique de plantes & un espace d'ateliers consacrés à la création.

**LE 507** Une boutique-atelier où les métiers d'art et le fait main occupent une place centrale.

rosette



LE 507, COOP DE SOLIDARITÉ : 375, rue des Forges, Trois-Rivières | LE507.COOP

ROSETTE : 1522, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières | 819 386-1557 | PLANTEROSETTE.SQUARE.SITE

# Le p'tit Ramezay

## LA POUTINE À REDÉCOUVRIR À CAP-DE-LA-MADELEINE

Sur le boulevard Thibeau, ce casse-croûte bistro ouvert à l'année redéfinit peu à peu l'image traditionnelle du casse-croûte québécois. Depuis l'arrivée du nouveau propriétaire, il y a près d'un an, l'établissement mise sur une approche plus actuelle, sans perdre l'esprit convivial et rassembleur qui fait son charme. Terrasse accueillante, tables de pique-nique et ambiance décontractée créent un endroit où l'on s'arrête autant pour bien manger que pour profiter de l'été... toute l'année durant.

L'endroit s'est rapidement démarqué grâce à ses multiples spécialités de poutines. Avec plus de 25 variétés au menu, les amateurs peuvent passer des recettes gourmandes et réconfortantes aux versions plus relevées et audacieuses. On mise sur des créations originales, des nouveautés régulières et des ingrédients préparés sur place afin d'offrir une expérience relevée. Les viandes sont

préparées maison, les pommes de terre pour les frites sont blanchies chaque matin et chaque assiette reflète une attention particulière portée à la qualité.

Toujours dans cette volonté d'évoluer, l'établissement a récemment ajouté des pizzas cuites au four à son offre. Une nouveauté qui vient compléter un menu déjà généreux et qui témoigne du désir constant de peaufiner l'expérience client.

On voit tout de suite la formule hybride du restaurant avec service aux tables et la rapidité du casse-croûte. Résultat : un casse-croûte bistro qui réussit à combiner confort, créativité et saveurs assumées dans une ambiance chaleureuse typiquement trifluvienne.

**Dave Bellefeuille et  
Caroline Sévigny**  
Le p'tit Ramezay



## PLACE MONT-CARMEL MARCHÉ FESTIF Un lieu rassembleur pour les familles

Après quatre années de préparation, de démarches et de travail acharné incluant la conception du projet avec les architectes, l'obtention du permis, l'aménagement du terrain et l'installation des infrastructures, Place Mont-Carmel Marché Festif a finalement vu le jour en juillet 2024, au 997, rang Saint-Flavien à Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

Roger Therrien et Rachelle St-Jean font partie de la communauté de Notre-Dame-du-Mont-Carmel depuis plus de 20 ans, un endroit où il fait bon vivre et où la famille occupe une place importante dans leur quotidien.

Parents de quatre garçons et maintenant grands-parents, ils ont toujours eu à cœur de créer un lieu rassembleur pour les familles. Comme ils le disent eux-mêmes, ils ont dû « retrousser leurs manches » et faire preuve de beaucoup de détermination pour mener leur projet à terme, malgré les défis et les imprévus rencontrés en cours de route.

C'est en pensant aux nombreuses familles qu'ils souhaitent accueillir qu'est née Place Mont-Carmel Marché Festif. Voir les sourires sur les visages des visiteurs leur confirme aujourd'hui que les gens ont besoin d'endroits où ils peuvent se retrouver, s'amuser et passer du bon temps ensemble.

À l'origine du projet, une idée bien précise : installer un grand carrousel qui deviendrait l'attraction principale du site. Autour de celui-ci se sont ajoutées des aires de jeux colorées pour les tout-petits, ainsi qu'un mini-putt et un terrain de pétanque actuellement en construction.

Le site comprend également plusieurs petites boutiques aménagées dans des conteneurs. Leur objectif est d'accueillir des artisans locaux, des producteurs maraîchers, de petites entreprises ainsi que des vendeurs de produits usagés, dans une optique de récupération et de

consommation responsable. Cette année, ils souhaitent notamment recevoir des exposants tous les dimanches.

Parmi les attractions déjà présentes sur le site, on retrouve la Crèmerie Ti-Pingouin, qui fait sourire les enfants grâce à sa mascotte, ainsi que le casse-croûte Chez Mikey. Et ce n'est qu'un début : plusieurs nouveautés sont déjà prévues pour les prochaines saisons.

Grâce à la grandeur du terrain, les idées ne manquent pas. Comme ils aiment le dire : « Nous avons encore plein de projets dans notre petit livre! »

Aujourd'hui, Place Mont-Carmel Marché Festif entame sa troisième saison, et Roger, ainsi que Rachelle, seront heureux de vous y accueillir.

**Rachelle St-Jean  
et Roger Therrien**  
Place Mont-Carmel Marché Festif



- TERRASSE ACCUEILLANTE
- TABLES DE PIQUE-NIQUE
- AMBIANCE DÉCONTRACTÉE
- 25 VARIÉTÉS DE POUTINES
- PIZZAS CUITES AU FOUR MAISON

LEPTITRAMEZAY.COM | 819 519-3610  
764, boul. Thibeau, Trois-Rivières



*Place à la  
joie, place aux  
souvenirs!*  
UN ENDROIT  
PARFAIT POUR  
PETITS & GRANDS.

*Le plaisir de  
se retrouver!*

PLACEMENTCARMEL.COM  
997, rang Saint-Flavien  
Notre-Dame-du-Mont-Carmel  
**819 531-0319**



## Guide d'achat et d'entretien : OPTIMISER VOTRE CONFORT

Investir dans une thermopompe est une décision stratégique pour garantir votre confort toute l'année tout en réalisant d'importantes économies d'énergie. Que vous cherchiez à affronter la chaleur estivale ou les grands froids hivernaux, voici un guide pour maximiser votre investissement.

### 1. Le dimensionnement : la clé de l'efficacité (BTU/h)

Le critère le plus important est la capacité de l'appareil, mesurée en BTU/h.

- **Attention aux erreurs** : Une unité sous-dimensionnée fonctionnera constamment sans atteindre la température souhaitée. Inversement, une unité trop puissante aura des cycles courts (allumages et extinctions trop fréquents), ce qui entraînera une déshumidification insuffisante en été (air froid et humide) et des difficultés de dégivrage en hiver, causant une usure prématurée du compresseur.

- **Conseil essentiel** : il est impératif de faire évaluer vos besoins par un professionnel pour assurer un dimensionnement parfait.

### 2. L'homologation : indispensable pour le climat canadien

Pour notre climat, privilégiez les modèles offrant une performance certifiée :

- **Certifications et subventions** : optez pour des modèles certifiés Energy Star et dotés de la technologie « Cold Climate » (climat froid). Ces unités sont éligibles à des programmes de subventions (comme LogisVert) et conservent une efficacité remarquable même lorsque la température chute sous les -20 °C, voire -30 °C.

- **Indicateur d'efficacité** : vérifiez le HSPF (facteur de performance de la saison de chauffage). Plus ce facteur est élevé, plus l'impact sur vos factures de chauffage sera faible.

### 3. L'entretien : un gage de longévité

Une thermopompe bien entretenue peut fonctionner efficacement pendant 10 à 15 ans et plus.

- **Mensuel** : nettoyez ou remplacez les filtres à air.
- **Saisonnier** : assurez-vous que l'unité extérieure est libre de tout débris (feuilles, herbe, etc.).
- **Triennal** : faites effectuer un nettoyage en profondeur et une vérification générale de l'état de votre thermopompe par un technicien certifié.

**En conclusion** : l'économie à long terme ne se fait pas sur le prix d'achat le plus bas. La qualité de l'installation, l'efficacité énergétique de l'appareil et une garantie solide sont les facteurs déterminants de la rentabilité de votre investissement.

Toute l'équipe  
Climat B2REF

## Cet été À SHAWI

À Shawinigan, l'été a cette façon bien à lui de rassembler tout ce qu'on aime : la nature, la culture, le plein air, les rencontres et une gastronomie locale de renommée.

Ici, on peut commencer la journée les pieds dans les sentiers du parc national de la Mauricie, poursuivre avec une pause en terrasse au centre-ville, puis terminer la soirée devant un spectacle qui fait vibrer l'imaginaire. Shawi, c'est une ville à taille humaine, portée par une énergie bien réelle : celle de sa rivière, de son histoire industrielle, de ses paysages et des gens qui l'habitent.

Pour les visiteurs curieux, ceux qui aiment comprendre un territoire autant que le parcourir, la Cité de l'énergie demeure un incontournable. Elle raconte Shawinigan par ce qui l'a façonnée : l'eau,

l'électricité, l'innovation et l'audace humaine. Plus qu'une visite, c'est une porte d'entrée vers l'ADN de la destination. Depuis sa tour d'observation, le regard embrasse la rivière, la ville et les paysages qui démontrent si bien le lien entre nature et ville à Shawinigan. Une montée qui permet de prendre de la hauteur, au sens propre comme au figuré.

Cet été, cette expérience prend une dimension encore plus marquante avec *ilia*, le grand spectacle immersif présenté à la Cité de l'énergie. Une sortie idéale pour prolonger la journée, en couple, en famille ou entre amis, et vivre un moment

fort au coeur d'un lieu emblématique.

Autour de cette expérience, tout un séjour peut se construire : balades en nature, découvertes gourmandes, activités culturelles, événements et coups de coeur bien locaux.

Cet été, à Shawi, on ne fait pas que passer. On découvre, on apprend, on respire, on rencontre.

**Léa Lacroix--Fraslin**  
Coordonnatrice web  
et promotion  
Tourisme Shawinigan





**PROMO**  
**3 200\$ de rabais**  
en subvention

Valide jusqu'au 30 juin 2026.

# HITACHI

**Qualité de l'air et efficacité**

- Technologie Frostwash et Mold Guard
- Élimine : >>> 99% des virus et bactéries >>> 95% des moisissures
- Réduction des odeurs d'animaux et des odeurs de cuisson

**Fiabilité et innovation technologique >>> depuis 1910.**

**Confort et connectivité**

- Dispositif Wi-Fi
- Compatibilité Google Home et Amazon Alexa
- Géolocalisation, profil température selon votre localisation
- Smart-Eco, détection de l'occupation de la pièce
- Sleepsense, équilibre de confort nocturne

**Performance climatisation et chauffage :**

- Technologie HeatForce et dégivrage adaptatif pour le climat canadien
- Aucun dispositif d'arrêt, le système produit continuellement
- Maintient : >>> 100% de sa capacité à -20°C pour le modèle AirHome 800 >>> 80% de sa capacité à -20°C pour le modèle AirHome 600
- Technologie FrostWash et Duraspin
- Nettoie l'unité extérieure en été pour le maintien de l'efficacité

**FINANCEMENT HITACHI**

9 mois à **0%**

36 mois à **6,99%**

48 mois à **9,99%**

Valide jusqu'au 30 juin 2026.

**CLIMAT B2REF**  
Réfrigération & Climatisation

Prêt à changer d'air? On est là.

Trois-Rivières  
819 692-1330  
b2ref.com  
RBQ: 5859-5125-01

Éligible au programme d'aide financière  
**LogisVert**, soumission gratuite et sans pression

Financement disponible avec  
**Financeit**

**CMMTQ**

# CET ÉTÉ \_à Shawi



**INCONTOURNABLE**

**UNIQUE**

*"La Cité de l'énergie est un incontournable autant pour la visite du musée, sa tour d'observation que pour son spectacle nocturne haut en couleur."*  
Jean-Math Boisvert, résident-ambassadeur

Prépare ton été à Shawi



## Les vêtements QUI FONT ÉCRAN

La belle saison est enfin arrivée et le soleil a fini de se cacher... tout comme nous! Quand il commence à faire doux, il est si bon de mettre le nez dehors. Néanmoins, comme toute bonne chose, il faut être prudent et se protéger du soleil. Ainsi, tous connaissent bien la fameuse crème solaire, mais elle n'est pas la seule vedette pour nous sauver des ennuis causés par les rayons UV : il y a bien entendu les vêtements!

Une fois cela dit, il faut y regarder de plus près pour constater que tous les tissus ne sont pas égaux face aux attaques du soleil et plusieurs caractéristiques y jouent un rôle. Le facteur le plus important réside dans sa construction : plus le tissage du vêtement sera serré, plus il sera protecteur. Les différentes fibres utilisées vont aussi avoir un impact sur la performance du tissu face aux UV, selon leur capacité à les absorber ou les réfléchir. Les vêtements dont la vocation est la protection solaire peuvent aussi avoir été traités avec des produits qui absorbent les UV. Enfin, plus un vêtement sera foncé ou de couleur vive, plus il sera efficace pour protéger la peau. Mais ce n'est pas tout! Une fois qu'il est porté, le vêtement pourrait être moins protecteur s'il est trop ajusté (puisque le tissu aura tendance à s'étirer) ou mouillé.

En magasinant vos vêtements d'extérieur, vous avez possiblement constaté que certains produits comportent une étiquette avec les lettres UPF. Cela rappelle un peu le FPS des écrans solaires, sans être tout à fait identique. Le UPF permet de qualifier la quantité d'UVA et d'UVB pouvant atteindre la peau. Concrètement, un UPF 50 bloque 98 % de ces rayons, alors qu'en comparaison, un T-shirt blanc aurait un UPF de 7, voire 3 une fois mouillé! À l'opposé, une che-



dédiée à la protection solaire certifiée UPF50+. Fondée après deux diagnostics de cancer de la peau de sa créatrice, la marque a pour mission d'offrir des vêtements UPF50+ pour profiter du plein air avec confiance, confort et style tout en sensibilisant aux dangers des rayons UV. Grâce à des tissus certifiés et soigneusement sélectionnés, KRABÉO rend la protection solaire plus accessible, humaine et rassurante pour toute la famille.

Somme toute, prendre l'air, c'est bien, mais avec prudence, c'est mieux. Il s'agit de trouver les outils qui nous conviennent le mieux pour le faire et alors, on en profite au maximum! Prévenir reste la meilleure option, mais en cas de doute pour quelque chose de suspect, n'hésitez pas à venir nous voir pour un examen de votre peau.

mise en denim foncé aurait un UPF estimé à 1700, mais bonjour la sueur! Malheureusement, à l'heure actuelle, aucune vérification officielle par une agence n'est faite pour confirmer la qualité de la protection offerte par ces vêtements.

Sans avoir besoin de chercher trop loin, on peut trouver de petites pépites au Québec pour sortir sans angoisser. Il y a d'ailleurs KRABÉO, une entreprise québécoise née d'une histoire vraie et

**Dre Marie-Ève Pinet**  
Dermatologue



*Avec la collaboration de*  
**Marie-Ève Richard,**  
fondatrice de KRABÉO  
krabeo.com



DERMA M

VOTRE CLINIQUE EN  
MÉDECINE ESTHÉTIQUE  
ET EN DERMATOLOGIE



### Épilation au laser

Nous offrons l'épilation pour différentes régions du corps.



### Perte de cheveux

Nous proposons différents traitements pour prévenir la perte de cheveux.



### Injectables

Avec nos soins injectables, nous visons un résultat naturel dans le respect de vos objectifs et de votre beauté naturelle.



### Taches et lésions

Nous offrons plusieurs services esthétiques et médicaux pour traiter les différentes conditions de votre peau.



### Double menton

Nous proposons un traitement dans la zone de rondeur sous le menton qui cible et élimine les cellules graisseuses et améliore progressivement l'apparence du profil de votre menton



### Dermatologie privée

Traitement des problèmes de peau grâce à notre service de dermatologie privée. Ayez accès à une équipe de dermatologues rapidement. Aucune référence n'est requise.



### Varices

Les varices ont plusieurs causes et peuvent provoquer des douleurs, des lourdeurs à vos jambes, sans compter l'aspect esthétique.



### Transpiration excessive

La transpiration excessive peut occasionner plusieurs problèmes et a un impact important sur la qualité de vie. Plusieurs traitements vous sont offerts.



**Dre Marie-Ève Pinet**  
Dermatologue



**Dr Nicolas Marchand**  
M.D., M.Sc. IPSPL  
Médecin de famille avec une formation complémentaire en dermatologie



6550, boul. des Chenaux, bureau 202, Trois-Rivières | 985, route de l'Église, Québec | info@cliniquedermam.com  
819 840-3357 | Visitez-nous dans le Complexe de santé M | cliniquedermam.com | f | i

## Santé sexuelle : ET SI LE VRAI RISQUE, C'ÉTAIT D'ATTENDRE?

La santé sexuelle demeure encore aujourd'hui un sujet entouré de malaises. Pourtant, les conséquences de ce silence sont bien concrètes : infections non détectées, stress inutile, complications évitables... et surtout, des délais qui compliquent des situations souvent simples à traiter.

Ce que plusieurs ignorent, c'est que la majorité des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) peuvent évoluer sans symptôme. En d'autres mots, il est possible d'être porteur sans le savoir — et de transmettre l'infection involontairement. Attendre avant de consulter devient alors le principal facteur de risque.

Mais pourquoi autant de gens hésitent-ils encore à se faire dépister?

Le manque de temps, la gêne, la difficulté d'accès aux rendez-vous ou la peur du jugement sont parmi les raisons les plus fréquentes. Le système traditionnel ne facilite pas toujours une prise en charge rapide et discrète.

C'est dans ce contexte que des solutions modernes comme notre plateforme de santé sexuelle TonTest.ca viennent transformer l'accès aux soins.

Cette plateforme permet d'obtenir un dépistage et un suivi en santé sexuelle de façon simple, rapide et confidentielle. En quelques minutes, un questionnaire en ligne permet d'évaluer la situation. Une prescription est ensuite émise pour les tests requis à l'endroit de votre choix. Une fois les résultats disponibles, un professionnel assure le suivi et, au besoin, prescrit un traitement.

L'objectif est clair : éliminer les obstacles pour favoriser une prise en charge rapide.



Les services offerts couvrent notamment :

- le dépistage des ITSS (chlamydia, gonorrhée, VIH, syphilis, hépatite)
- le dépistage et le traitement des infections urinaires et vaginales;
- l'accès à des traitements préventifs comme la PrEP;

Cependant, même si les outils numériques facilitent grandement l'accès, l'accompagnement humain demeure essentiel.

C'est pourquoi notre Clinique M demeure toujours présente. Si un examen physique est requis ou une prise en charge plus complète est nécessaire, nos équipes s'occupent de vous sans délai.

Que ce soit pour discuter de symptômes, obtenir un accompagnement après un dépistage ou simplement poser des questions en toute confiance, l'accès à des professionnels de proximité fait toute la différence.

La santé sexuelle ne devrait jamais être mise de côté ou retardée. Se faire dépister régulièrement, surtout en présence de nouveaux partenaires ou de changements dans sa vie sexuelle, est un geste simple, mais essentiel.

Attendre ne protège pas.

S'informer, se tester et consulter — voilà ce qui protège réellement.

Parce qu'au final, prendre soin de sa santé sexuelle, c'est aussi prendre soin de sa santé globale!

Bon dépistage!



**Dr Nicolas Marchand**  
M.D., M.Sc. IPSPL,  
médecin de famille  
avec une formation  
complémentaire  
en dermatologie  
Clinique Santé M



# M + Clinique de santé

VOTRE CLINIQUE MÉDICALE  
PRIVÉE EN MAURICIE



**SOINS  
INFIRMIERS**



**MÉDECINE  
FAMILIALE**



**PNEUMOLOGIE**



**DERMATOLOGIE**



**ORTHOPÉDIE**



**PSYCHOLOGIE**



**NEUROPSY-  
CHOLOGIE**



**SANTÉ  
SEXUELLE**



**SANTÉ  
FÉMININE**



**SANTÉ  
MASCULINE**



**INFILTRATIONS**

**+ RENDEZ-VOUS LA MÊME JOURNÉE**

**+ URGENCES MINEURES**

**+ PRISE EN CHARGE**

**+ BILAN DE SANTÉ**

**PRENEZ  
RENDEZ-VOUS**

6560, boul. des Chenaux, Trois-Rivières, Qc, G8Y 5S8

819 841-2555 | [cliniquem.com](http://cliniquem.com) | [info@cliniquem.com](mailto:info@cliniquem.com)



# Stéphane Douville

Courtier immobilier résidentiel et commercial

« Pour bien des gens, la soixantaine marque l'apogée d'une carrière et l'approche de la retraite. Pour moi, ce fut l'heure du bilan — un moment où tout ce que j'avais bâti s'est soudainement arrêté. Un diagnostic de cancer avait tout bouleversé. Aujourd'hui, je suis de retour. Plus fort, plus humain, et avec une vision de la vie que je n'aurais jamais eue autrement. »

Ma carrière avait le vent dans les voiles. Fort de plus de 12 ans d'expérience dans le domaine immobilier, j'enchaînais les transactions et les réussites professionnelles. Après quelques mois de symptômes inquiétants, le verdict tombe en octobre 2023. L'annonce probablement la plus bouleversante que j'aie jamais reçue, j'ai un « cancer et il doit être opéré rapidement ».

Assis dans le bureau du professionnel depuis à peine 5 minutes, et celui-ci me demande : « Opération ou Chimio ». J'étais tétanisé, je devais me décider là, maintenant. Ce médecin a été fantastique. Sachez qu'on a d'excellents professionnels médicaux dans notre région. S'ensuivit deux années de pause forcée pour le professionnel de l'immobilier, qui travaillait toujours trop d'heures par semaine. Aujourd'hui, j'ai droit à une rémission, tout en demeurant sous surveillance médicale. Croyez-moi, lorsqu'on est actif, ralentir reste une épreuve assez déroutante et difficile.

Mon père, un médecin passionné pour sa pratique, m'a dit un jour, dans ma préadolescence : « Si je t'annonçais ce soir qu'il ne te reste qu'un an à vivre, que ferais-tu? » La réponse ressemblait à : « Je ferais tout ce que j'ai toujours voulu faire, et rien d'autre. » Lâcher l'école était probablement le premier choix. Et il m'a regardé avec son sourire de médecin et a ajouté : « Lorsque tu hérites de ta vie, malheureusement, tu obtiens aussi la mort. Donc profite de ta vie dès maintenant, car on ne sait jamais quand ça s'arrête. »

Dans mon métier, je suis toujours de nature très prévoyante, avec un soupçon de « paranoïa » pour éviter les mauvais coups. Je peux dire que prévoir les imprévus, c'est devenu ma spé-

cialité. Mais cette fois, ma grande résilience a été mise à rude épreuve. Moi qui me suis toujours « reviré sur un 10 cents », j'ai dû apprendre à vivre autrement.

Si je devais souligner une chose importante dans mon combat contre le cancer, c'est le manque de ressources pour les personnes seules. Je rêve de meilleurs services et à davantage de solidarité entre patients, parlant même d'idées de groupes de partage et de discussion. Durant mes moments de solitude et d'arrêt forcé, j'ai énormément réfléchi à ma profession et à la façon dont je souhaite désormais la pratiquer.

J'ai donc décidé de faire des changements dans ma vie professionnelle. Les gens qui vendent ont parfois une situation plus difficile à gérer que la moyenne. « Je vais prendre tout le temps qu'il faut. » Les priorités changent quand on se retrouve confronté à une maladie.

Aujourd'hui, je continue d'accompagner mes clients avec la même patience et la même humanité qui ont toujours guidé ma pratique — mais avec un regard sur la vie que seule cette épreuve pouvait me donner.



« Lorsque tu hérites de ta vie, malheureusement, tu obtiens aussi la mort. Donc profite de ta vie dès maintenant, car on ne sait jamais quand ça s'arrête. »



819 380-7094



C'est en prenant la route qu'on découvre la magie qui nous entoure.



Subaru  
Trois-Rivières



Scannez pour un essai routier ou une prise de rendez-vous!

## LA NOUVELLE FORESTER 2026

104 paiements à partir de

**112\$\***

par semaine, taxes en sus

Location de

**24**

mois

**0\$**

acompte

Prix de détail suggéré de

**37 062\$**

Transport, préparation et frais d'administration inclus, taxes en sus.



vive la différence

7300, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières (QC) G9B 1W8 | 819 373-6800  
[www.subarutroisrivieres.com](http://www.subarutroisrivieres.com)

Location basée sur une allocation annuelle de 20 000 km avec kilométrage additionnel de 0,10 \$ le km

## Subaru Forester 2026

### LES RÉPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

#### Qu'est-ce qui distingue le Subaru Forester 2026?

Le Subaru Forester 2026 arrive comme un VUS compact entièrement repensé, avec une silhouette plus robuste, un habitacle plus raffiné et une conduite axée sur le confort. Subaru le présente comme la sixième génération du modèle, plus polyvalente, plus sécuritaire, mieux équipée et pensée pour accompagner autant les déplacements quotidiens que les escapades du week-end.

C'est un véhicule qui conserve l'ADN Subaru : traction intégrale, position de conduite dégagée, bonne visibilité, sécurité active et format pratique pour la famille. Pour les conducteurs du Québec, c'est un modèle qui vise autant la route de tous les jours que les chemins de chalet, les sorties de plein air et les longs trajets estivaux.

#### Est-ce un bon véhicule pour le camping et le plein air?

Oui, c'est probablement l'un des grands points forts du Forester. Son format de VUS compact, sa traction intégrale et son espace de chargement en font un bon compagnon pour les activités estivales.

Pour le camping, on peut facilement imaginer y mettre une glacière, des sacs de couchage, un abri moustiquaire et les bagages de la famille. Pour les amateurs de plein air, le Forester est aussi bien adapté aux sorties de vélo, de randonnée, de kayak léger ou aux escapades vers les parcs régionaux.



#### Quelle est la capacité de remorquage?

La capacité de remorquage indiquée pour le Forester 2026 est de 680 kg, soit 1 500 lb.

Ce n'est pas un VUS conçu pour tirer de grosses roulettes, mais il peut convenir pour une petite remorque utilitaire, certains équipements de plein air ou du matériel saisonnier, selon la configuration et les limites recommandées. Pour les gens qui veulent tirer une petite remorque de camping ou transporter de l'équipement supplémentaire, il faut toujours valider le poids réel de la charge et l'installation avec le concessionnaire.

#### Quelles technologies sont offertes dans le Forester 2026?

Subaru indique que le Forester 2026 reçoit de série la plus récente mouture du système d'aide à la conduite EyeSight, avec une monocaméra grand angle visant à améliorer la protection précollision des piétons et des cyclistes. Des équipements comme l'écran d'infodivertissement de 11,6 po, le hayon électrique mains libres, la recharge sans fil ainsi que Apple CarPlay et Android Auto sans fil sont aussi mentionnés comme équipements livrables selon les versions.

Pour les déplacements d'été, ces technologies sont utiles : navigation plus

simple, téléphone branché sans fil, aide à la conduite sur les longs trajets et hayon pratique lorsqu'on a les mains pleines avec les sacs, la glacière ou l'équipement de camping.

#### En résumé, à qui s'adresse le Subaru Forester 2026?

Le Subaru Forester 2026 s'adresse aux conducteurs qui veulent un VUS compact pratique, sécuritaire et polyvalent. Il est bien adapté aux familles, aux amateurs de plein air, aux propriétaires de chalet, aux campeurs occasionnels et à tous ceux qui veulent un véhicule capable d'affronter les quatre saisons du Québec.

Son principal avantage, c'est son équilibre : assez confortable pour les déplacements quotidiens, assez spacieux pour les vacances, assez rassurant pour les conditions routières difficiles et assez polyvalent pour suivre un mode de vie actif. Pour l'été, c'est le genre de véhicule qu'on peut charger le vendredi soir, prendre la route tôt le samedi matin et utiliser sans trop se poser de questions, que la destination soit un camping, un lac, une piste de randonnée ou une route panoramique.

Toute l'équipe  
Subaru Trois-Rivières

*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**

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

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

**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**