LE MAG 2000



Des fêtes savoureuses avec
Les Folies de Rachel

Rachel Hébert et Marie-Hélène Bazin

PROPRIÉTAIRES

L'HEURE EST
aux célébrations!

MAURICIE • NOVEMBRE 2026 • GRATUIT • LEMAG.CA

Ca
CHRISTIAN AUGER PHOTOGRAPHE

Les Folies de Rachel

Annie Doyon | STYLISTE PERSONNELLE



Voici enfin notre sélection de bûches de Noël.

Cette année, nous avons choisi de vous présenter des saveurs classiques qui plairont aux petits comme aux grands et dont vos invités vont se souvenir longtemps. Ces bûches sont cuisinées avec soin par une vraie grand-maman à partir d'ingrédients de première qualité et de beaucoup d'amour.

Rachel et Marie-Hélène

Les Folies de Rachel

1400, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières



La Bûche au chocolat de Grand-Papa

Un classique réconfortant qui fait fondre les cœurs : un gâteau au chocolat moelleux, enveloppé d'un glaçage craquant et cremeux ultra gourmand, le tout nappé d'une généreuse ganache intensément chocolatée. Un pur délice qui rappelle la magie des fêtes... à savourer en famille ou à offrir avec amour.



La Fringante

Un irrésistible gâteau au chocolat, accompagné d'une voluptueuse crème au beurre vanillée et d'un coulis fondant de caramel et de chocolat. Une harmonie de saveurs classiques et réconfortantes qui promet de faire briller les yeux... et de ravir tous vos convives autour de la table de Noël !



La pitoune à l'érable

Un véritable hommage aux saveurs d'ici : un moelleux gâteau à l'érable, garni d'une onctueuse crème au beurre à l'érable et rehaussé d'un insert de notre célèbre érable à la crème. Une douceur raffinée, riche et réconfortante... parfaite pour célébrer la magie de Noël en beauté !



Le Rubis des Fêtes

Sous son allure délicate se cache une véritable gourmandise! La douceur d'un gâteau à la vanille et d'une crème au beurre onctueuse révèlent une spirale généreuse de pommes et de canneberges. Une petite touche acidulée qui vient réveiller les papilles et célébrer Noël avec éclat!

Pour réserver vos bûches, visitez notre site: **lesfoliesderachel.com**
Ou contactez-nous par téléphone **819 371-1700,** par Messenger sur Facebook ou passez nous voir en boutique.
Visitez-nous pour d'autres idées de cadeaux gourmands.

Les bûches sont disponibles en 2 formats:

La demie	La complète
45$	65$
6 à 8 personnes	12 à 15 personnes

Contactez-nous avant le 15 décembre pour goûter la vraie magie des fêtes.

CAMILLE BOUCHER

Courtière immobilière - Résidentiel



Sutton | alliance inc. agence immobilière

PLUS QU'UNE TRANSACTION,
une relation de confiance

Passionnée par l'immobilier et à l'écoute de vos besoins, je vous accompagne dans vos projets avec une approche simple, humaine et personnalisée.

Que vous envisagiez de vendre prochainement ou que vous soyez simplement curieux de connaître la valeur actuelle de votre propriété, l'automne est un excellent moment pour commencer à planifier.

Avant l'arrivée de la neige, une mise en marché bien préparée permet de présenter votre propriété sous son meilleur jour et d'attirer les bons acheteurs.

Je vous offre une **évaluation gratuite** et sans obligation de votre propriété, ainsi que des conseils personnalisés pour vous aider à prendre la meilleure décision, au bon moment.



Une approche humaine
Un service personnalisé
Une stratégie réfléchie

CB
819 995-0883
Mauricie, Centre-du-Québec
camilleboucher@sutton.com



Crédit photo : Leah Morin

MOT DE LA DIRECTRICE

MERCI.

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

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

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

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

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

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

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

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

Stéphanie
XX

Trois forfaits en promotion
pour faire briller les yeux de vos proches!

FORFAIT 1 MAGIE | FORFAIT 2 FÉÉRIE | FORFAIT 3 ENCHANTEMENT

Cette année, offrez bien plus qu'un cadeau...
offrez une expérience photo inoubliable à ceux que vous aimez !

FORFAIT Magie
Incluant:
- séance photo d'environ **30 minutes**
- un maquillage
- **3** photos numériques

Un forfait d'une valeur de **180 $** pour seulement
85 $

FORFAIT Féérie
Incluant:
- séance photo d'environ **60 minutes**
- un maquillage
- **5** photos numériques

Un forfait d'une valeur de **260 $** pour seulement
150 $

FORFAIT Enchantement
Incluant:
- séance photo d'environ **90 minutes**
- un maquillage
- **8** photos numériques

Un forfait d'une valeur de **375 $** pour seulement
250 $

Applicables sur les séances photos, famille, maternité, couple, personne seule, portraits d'affaires et +

www.christianaugerphotographe.net
christianaugerphoto@me.com
819 694-1692

À offrir sous forme de cartes-cadeaux à Noël.
Disponibles à l'achat dès maintenant, applicables dès janvier 2027.
Christian Auger
PHOTOGRAPHE

LE MAG 2000

SOMMAIRE

NOVEMBRE 2026



BEAUTÉ/SANTÉ STYLE & CIE

10 PRÊTES À FÊTER?

12 Le lichen simplex chronique : quand la peau tente de se défendre

14 La vasectomie : pas si mal que ça!

16 Démystifier l'utilisation des cartes : oracle ou tarot?

VIVEMENT LES FÊTES

21 Des jeux à partager, des souvenirs à créer pour les Fêtes!

22 Fin d'année : des occasions à saisir pour optimiser ses finances

24 Nouveautés, beauté et bien-être

25 Même en hiver, on garde le rythme avec la Clinique Atlantide!

26 Offrir du temps, du mieux-être et des souvenirs : le cadeau parfait vous attend au Kinipi

ART DE VIVRE

28 L'entraide : un geste simple qui fait toute la différence

30 Subventions pour thermopompes : arnaque ou réelle aubaine?

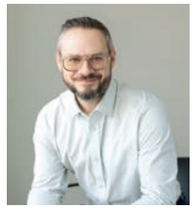
31 SAVIEZ-VOUS QUE... votre batterie peut être à l'origine de plusieurs problèmes lors d'une calibration ADAS?

32 Ensemble, on fait vivre notre région

34 Apprendre à son rythme : découvrir l'approche Montessori en Mauricie

L'ÉQUIPE
Mauricie


Alexandra Abran


Christian Laflamme


Stéphanie Perreault


Marco Laflamme

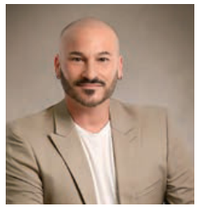

Suzane Chouinard


Karell Faucher

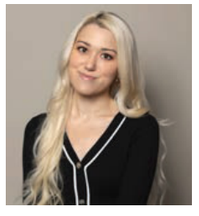

Jocelyne Dumas

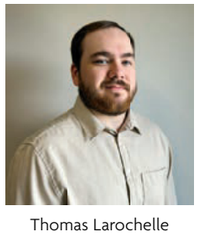

Martin Laflamme


Jacques Abran


Christian Auger


Josée Cloutier


Marilou Bourassa-Legault


Thomas Larochelle


Annie Doyon

LE MAG 2000

FONDATEUR
Jacques Abran

DIRECTRICE GÉNÉRALE
Stéphanie Perreault : 418 814-8172

ADMINISTRATION
Alexandra Abran

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES
Marco Laflamme : 418 281-1175
Marilou Bourassa-Legault : 819 995-0768

GRAPHISME
Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883
Suzane Chouinard, enr. : 418 428-9510
Thomas Larochelle

CORRECTION/RÉVISION
Jocelyne Dumas

RÉDACTION
Marilou Bourassa-Legault
Josée Cloutier

PHOTOGRAPHIE
Christian Auger : 418 331-2214

STYLISTE
Annie Doyon

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-Francs/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

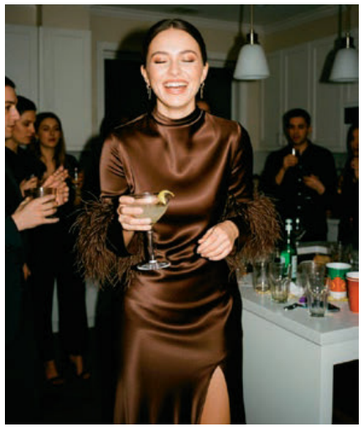
PRÊTES À FÊTER?

Les Fêtes sont le moment idéal pour sortir un peu de votre routine vestimentaire et oser! Cette année, je vous invite à jouer avec les textures, les couleurs et les détails pour créer des tenues festives et actuelles. Et non, le noir et les paillettes ne sont pas vos seules options!

Le velours et les paillettes
Difficile de passer à côté du velours! En robe, en pantalon ou en veston, il apporte instantanément une touche chic et enveloppante, en plus d'être d'un confort inégalé. Les paillettes, quant à elles, se portent aussi bien en total look que par petites touches, sur une jupe midi ou un haut qu'on agence à un pantalon plus sobre, ou même à un jeans!

Le satin et la dentelle
Le satin apporte brillance et élégance, particulièrement dans les blouses, les jupes midi et les robes drapées. Plusieurs items en satin sont même ornés de boucles pour les rendre encore plus remarquables. La dentelle, elle, ajoute une touche romantique et féminine, que ce soit en bordure d'un vêtement ou dans son intégralité, selon ce que vous aimez.





Le cuir et la maille
Pour un look moins classique, pensez au cuir! Une jupe midi en cuir avec un beau tricot ample crée un contraste que j'adore et un look chic décontracté qui peut convenir à différentes occasions. La maille se fait d'ailleurs plus festive avec des détails raffinés ou des textures travaillées.

Les détails qui font tourner les têtes
Cette saison, les asymétries, les drapés et les franges donnent beaucoup de mouvement aux vêtements, tout comme les coupes volumineuses jumelées à d'autres plus ajustées. N'oubliez pas que des bijoux imposants, des chaussures chics, une coiffure impeccable, un maquillage plus élaboré ou un vernis à ongles différent peuvent aussi faire passer votre look en mode festif!

Osons la couleur!
Au-delà du noir et du crème, j'aime particulièrement le rouge, le bordeaux et le vert émeraude pour leur richesse. L'ocre, le bleu minuit, l'ardoise et le brun chocolat sont aussi de belles options pour sortir des sentiers battus. Eh oui, les looks monochromes ont toujours la cote!

Par où commencer?
Vous vous sentez dépassée par toutes ces possibilités? Choisissez d'abord une matière ou un détail qui vous plaît vraiment et construisez votre tenue autour de celui-ci. Pensez également à une autre façon dont vous pourrez porter vos morceaux festifs une fois les célébrations passées. C'est la clé d'une garde-robe intelligente!



Je vous souhaite de joyeuses Fêtes! xx

Annie Doyon
Styliste personnelle





BEAUTÉ/SANTÉ

STYLE & CIE



LE LICHEN SIMPLEX CHRONIQUE : QUAND LA PEAU TENTE DE SE DÉFENDRE

On dit de certaines personnes qu'elles ont le cuir épais, car elles ne se laissent pas atteindre par les difficultés, à l'image d'un éléphant dont la peau robuste le protège contre les agressions extérieures. Cependant, au sens propre, c'est plutôt un souci quand cela se présente chez nous, par exemple avec le lichen simplex chronique.

Cette affection représente un signe de traumatisme répété à la peau, habituellement sous la forme de grattage, de frottement ou d'arrachage d'une ou de plusieurs lésions initiales. La problématique sous-jacente est toutefois très variable et peut inclure de banales lésions cutanées manipulées régulièrement ou une affection cutanée associée à des démangeaisons. D'ailleurs, un désagrément supplémentaire du lichen simplex chronique est le cycle du grattage. En effet, au départ, il peut y avoir eu des démangeaisons, qui ont entraîné le grattage, puis, progressivement, les changements cutanés se sont installés, amenant avec eux… plus de grattage!

Le lichen simplex chronique désigne un épaississement localisé de la peau avec un aspect plus marqué de ses fines lignes habituellement peu apparentes et une coloration souvent plus foncée que le teint habituel. Ces caractéristiques peuvent se combiner avec les signes du problème de peau en cause, par exemple de l'eczéma. Chez certaines personnes, les zones atteintes sont plus petites et plutôt sous forme de bosses qui se nomment alors « nodules de prurigo ».

Assurément, il est primordial de s'attaquer à la racine du problème pour y mettre un terme. Comme la volonté seule est rarement suffisante, il est utile d'adopter diverses stratégies pour éliminer les lésions. D'abord, une barrière physique, comme un vêtement ou un pansement doux sur la peau, devient un bouclier efficace, même contre les mains baladeuses nocturnes. Ensuite, il est essentiel de contrôler les démangeaisons pour minimiser l'envie de se gratter ou de frotter la région. Même en vente libre, certains produits topiques contenant des ingrédients anti-démangeaisons comme la pramoxine peuvent se montrer à la hauteur. De plus, sachant que la sécheresse de la peau est un facteur déclencheur ou aggravant des démangeaisons, un nettoyant doux et un hydratant de qualité sont des outils essentiels.



Lorsque ces mesures sont insuffisantes ou en présence d'affections cutanées responsables du lichen simplex chronique, une consultation médicale devient nécessaire. Plusieurs options pourraient être proposées selon la situation, incluant la gestion du problème de peau responsable s'il en existe un. Des crèmes à base de cortisone, puissantes, ou d'autres produits anti-inflammatoires topiques sont souvent utiles. Pour des lésions de petite taille, il pourrait même être intéressant d'injecter de la cortisone dans les zones épaissies ou de les brûler à l'aide d'azote liquide. D'autres personnes encore auront besoin de médication orale pour soulager les démangeaisons ou pour aider à briser la compulsion du grattage ou de la manipulation. Enfin, il existe même des injections de médicaments pour les cas plus sévères.

Quelle que soit donc votre situation, si les mesures mises en place à la maison échouent ou si votre condition est sévère, n'hésitez pas à venir nous consulter afin de déterminer l'origine de votre problème et, surtout, la solution.

Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue





La vasectomie : pas si mal que ça!

La vasectomie est une méthode de contraception masculine permanente qui permet de prévenir les grossesses de façon efficace et sécuritaire. Il s'agit d'une intervention chirurgicale mineure qui consiste à interrompre le passage des spermatozoïdes dans les canaux déférents, empêchant ainsi leur présence dans le sperme lors de l'éjaculation.

Comment se déroule une vasectomie?

La vasectomie est une intervention relativement simple, réalisée sous anesthésie locale et d'une durée approximative de 20 minutes.

Après avoir anesthésié la région, le médecin pratique une petite ouverture au niveau du scrotum afin d'accéder aux canaux déférents. Ceux-ci sont ensuite sectionnés et obturés pour empêcher le passage des spermatozoïdes.

L'intervention se déroule directement à notre clinique, sans hospitalisation. Le patient peut retourner à son domicile le jour même.

Quels sont les avantages de la vasectomie?

La vasectomie présente plusieurs avantages :

• Une efficacité contraceptive supérieure à 99 %, une fois son succès confirmé par un spermogramme.

• Une intervention rapide, réalisée sous anesthésie locale.



• Une contraception permanente, sans nécessité de contraception quotidienne.

• Aucun effet attendu sur la testostérone, la libido, les érections ou l'orgasme.

• Une récupération généralement rapide, permettant un retour progressif aux activités habituelles.

Contrairement à certaines croyances, la vasectomie ne modifie pas la masculinité ni le plaisir sexuel. L'éjaculation demeure pratiquement inchangée puisque les spermatozoïdes ne représentent qu'une faible proportion du liquide séminal.

Quels sont les risques et les complications possibles ?

La vasectomie est une intervention sécuritaire, mais elle comporte certains risques, généralement peu fréquents : ecchymoses, saignements, gonflement, infection ou douleur testiculaire. Plus rarement, une douleur scrotale persistante peut survenir.

Ces éléments sont expliqués lors de la consultation médicale afin de permettre une décision éclairée.

Quelles sont les recommandations après l'intervention?

Quelques précautions favorisent une récupération optimale :

• **Activités sexuelles :** éviter les relations sexuelles et la masturbation pendant les sept premiers jours.

• **Activités physiques :** éviter les charges de plus de 35 livres et les efforts importants pendant sept jours. Les sports intenses peuvent habituellement reprendre après environ dix jours.

• **Soulagement de la douleur :** utiliser de la glace et les analgésiques recommandés par le médecin.

• **Spermogramme de contrôle :** effectuer une analyse du sperme, généralement entre 8 et 16 semaines après l'intervention, selon les recommandations médicales.

Important : la vasectomie n'est pas efficace immédiatement. Une autre méthode contraceptive doit être maintenue jusqu'à la confirmation médicale du succès de l'intervention.

Le suivi des résultats s'effectue à distance. Une consultation en personne n'est généralement pas nécessaire en l'absence de complications.

Pourquoi choisir la Clinique M pour votre vasectomie?

À **la Clinique M**, nous souhaitons rendre cette intervention accessible, rapide et sans démarches complexes.

Aucune référence médicale n'est nécessaire pour obtenir une consultation. Nos délais sont courts, nos tarifs sont abordables et notre équipe vous accompagne avant, pendant et après l'intervention.

Dans certaines situations, la vasectomie peut même être réalisée le jour de la consultation, après l'évaluation médicale.

La vasectomie est-elle adaptée à votre situation?

La vasectomie s'adresse aux hommes qui souhaitent une contraception définitive et qui sont certains de ne pas vouloir d'enfant, ou de ne plus en avoir.

Bien qu'une chirurgie de renversement soit parfois possible, son succès n'est pas garanti. La vasectomie doit donc être considérée comme permanente.

Vous envisagez une vasectomie? Prenez rendez-vous à la Clinique M dès aujourd'hui. Notre équipe médicale pourra répondre à vos questions, évaluer votre admissibilité et vous accompagner dans votre décision.

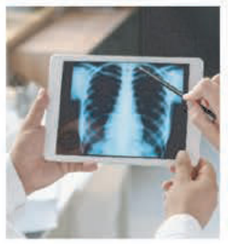
Dr Nicolas Marchand
M.D., M.Sc. IPSPL,
médecin de famille
avec une formation
complémentaire
en dermatologie
Clinique Santé M



Clinique de santé
VOTRE CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE EN MAURICIE


SOINS INFIRMIERS


MÉDECINE FAMILIALE


PNEUMOLOGIE


DERMATOLOGIE


ORTHOPÉDIE


INFILTRATIONS


VASECTOMIE


SANTÉ SEXUELLE


SANTÉ FÉMININE


SANTÉ MASCULINE

- 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 | info@cliniquem.com

DÉMYSTIFIER L'UTILISATION DES CARTES : oracle ou tarot ?

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

TAROT OU ORACLE ?

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

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

COMMENT UTILISER LES CARTES ?

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

Par exemple :

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

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

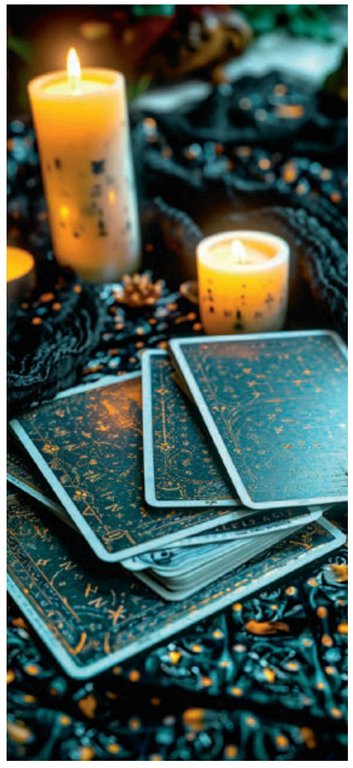
Quelle est l'énergie de cette nouvelle journée pour moi ?

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

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

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

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



Valérie Riendeau-Parent
Accompagnante





ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE POUR FEMMES

- Tirage de cartes de guidance
- Régulation du système nerveux
- Reprogrammation du subconscient
- Retraites pour femmes au Québec et à l'étranger

VALÉRIE RIENDEAU-PARENT
valerieparentmentore@hotmail.com | valerieriendeauparent.com

VR
VALÉRIE
RIENDEAU PARENT

Spécial

VIVEMENT LES FÊTES



MANNEQUIN
Rachel Hébert et Marie-Hélène Bazin, propriétaires Les Folies de Rachel

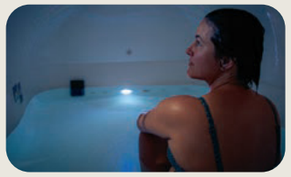
MAQUILLAGE
Alex Sandra Galbas

VÊTEMENTS
Winners

STYLISME
Annie Doyon - Styliste

PHOTO
Christian Auger
Photographe





Au cœur de la forêt de St-Élie-de-Caxton, LaLorien invite à ralentir et à s'offrir une véritable pause loin du quotidien. Découvrez le bain flottant, une expérience en caisson d'isolation sensorielle qui permet de flotter sans effort pendant 60 minutes grâce à une eau riche en sel d'Epsom.

Des forfaits combinant flottaison et massothérapie sont également proposés pour prolonger ce moment de ressourcement.

À l'approche des Fêtes, **le chèque-cadeau est une excellente idée pour Noël** : offrez à un être cher un moment de calme et de bien-être.

Découvrez les services et réservez sur centrelalorien.com!

LaLorien

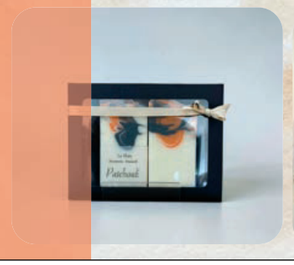
Marie-Andrée Dubois, prop.
Bain flottant / Ressourcement

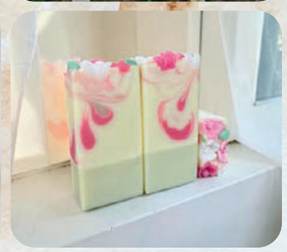
40, rue Royer
St-Élie-de-Caxton, QC, G0X 2N0

819-805-2708
centre.lalorien@hotmail.com









Savonnerie La Main - des petits plaisirs artisanaux à glisser sous le sapin!

Envie d'offrir un cadeau original, utile et local? La Savonnerie La Main propose des savons et des shampoings solides, artisanaux, qui transforment la routine quotidienne en un petit moment de douceur. Avec ses paquets-cadeaux prêts à offrir, c'est l'occasion parfaite de gâter ceux qu'on aime tout en encourageant le savoir-faire d'ici!

La Main
Savonnerie artisanale

Suivez-nous
438 823-4275

Disponibles à la Boutique Landry de Berthierville et disponibles pour ramassage à Berthierville.

Atelier Fleurs et Déco



Au cœur de l'hiver, Atelier Fleurs et Déco, à Louiseville, est un petit havre de beauté où les fleurs et les beaux trésors réchauffent les journées froides.

Pour le temps des Fêtes, découvrez une sélection de décorations, d'idées-cadeaux et de paniers personnalisés, sans oublier leur service de fleuristerie et de montages végétaux pour offrir un peu de magie!



(819) 228-1538

fleursdeco.atelier@gmail.com

211, av. St-Laurent, Louiseville
QC, Canada, J5V1K1

Suivez-nous



VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI ADORE LE PLEIN AIR ET L'AVENTURE? POUR NOËL, FAITES-LUI DÉCOUVRIR LE PLAISIR D'UN CAFÉ DE QUALITÉ, FACILE À INFUSER EN PLEINE NATURE!



Avec notre **Coffret Duo**, partagez un bon café lors de vos prochaines randonnées, été comme hiver, sans équipement encombrant.

Mountain Coffee Co. est une entreprise québécoise qui vous accompagne dans toutes vos aventures. Nos cafés sont torréfiés et ensachés au Québec par la **Brûlerie Gobeil**, un partenaire qui partage notre passion pour le café de qualité. Le plaisir d'offrir un café d'ici!



MAGASINEZ EN LIGNE OU DANS UN DE NOS POINTS DE VENTE!

mountaincoffeeco.ca
819 699-6733
info@mountaincoffeeco.ca
3500, rue des Centaurées, Notre-Dame-du-Mont-Carmel
Suivez-nous sur les réseaux sociaux

MOUNTAIN coffee co.



INSTITUT l'Épiderme Esthétique 2.0 spécialisé

Les professionnelles de l'Institut de Beauté Épiderme 2.0 de Shawinigan sont constamment à l'affût des dernières nouveautés pour satisfaire leur clientèle adorée en matière d'esthétisme.

Elles proposent une large gamme de produits et de soins tels que le photorajeunissement, le laser et bien plus encore. Un passage dans le salon vous enchantera à coup sûr! N'hésitez pas à solliciter leurs conseils et à discuter avec elles pour vous orienter sur le meilleur soin adapté à votre situation.

Envie de ramener le salon à la maison? Bâtissez votre routine ou votre moment beauté avec les produits et divers coffrets offerts.

Profitez aussi de nos promotions du Vendredi fou!

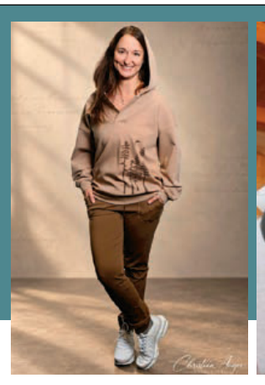
Suivez-nous

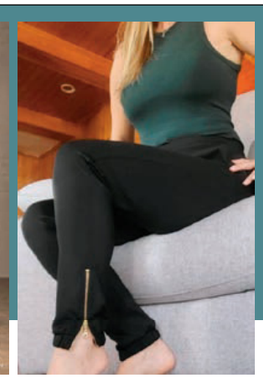
institutepiderme.com — 418 637-5424 — 1265, rue Trudel, suite 108, Shawinigan

Magasiner en ligne, c'est tellement plus simple avec une conseillère à vos côtés!

Avec **ZYIA Active** par Jenny Cloutier-Poirier, profitez d'un accompagnement personnalisé pour trouver des vêtements qui correspondent à vos goûts, à vos besoins et à votre style.

Découvrez des vêtements pour toute la famille, des accessoires et des cartes-cadeaux pour faire plaisir à vos proches.





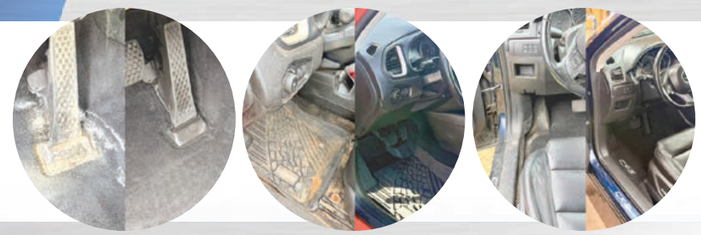


ZYIA ACTIVE
REPRÉSENTANTE INDÉPENDANTE

À la recherche d'une idée-cadeau originale et pratique? Scannez le code QR et rejoignez mon groupe Facebook pour découvrir la collection et profiter de conseils personnalisés!

new.myzyia.com/C14518/fr_CA
418-883-5831
tiny.one/ZyiaJennyCP

F&F Automobiles inc.



NETTOYAGE
INTÉRIEUR &
EXTÉRIEUR

L'excellence jusque dans les moindres détails.

Saviez-vous qu'au Canada, nous passons en moyenne 7,5 jours par année dans notre véhicule? Ça vaut donc la peine d'en prendre soin et de veiller à ce que cet environnement soit agréable!

Avec F&F Automobiles, spécialistes en esthétique automobile, offrez à votre véhicule une remise à neuf* complète pour seulement 299 $ + taxes. Une superbe idée-cadeau pour celui qui est fou de son auto... ou pour celle qui aurait bien besoin de lui refaire une beauté! Voilà une attention qui fera plaisir à coup sûr sous le sapin!

*4 h de travail à deux comprises dans le forfait.

Location / Esthétique / Navette

FFAUTOMOBILES.CA | 819 692-3161

CLINIQUE
LA PARENTHÈSE
DERMO-ESTHÉTIQUE



Pour le temps des fêtes, offrez un cadeau qui fait du bien! Située à Trois-Rivières, La Parenthèse Dermo-Esthétique est une clinique opérée par une **infirmière spécialisée en soins du visage et en esthétique.**

Avec les **produits professionnels G.M. COLLIN** et les peelings adaptés aux besoins de la peau, chaque soin devient un moment personnalisé de beauté et de détente.

Découvrez nos **coffrets-cadeaux beauté** et nos **certificats-cadeaux**, à glisser sous le sapin, parfaits pour offrir une pause bien-être à une personne chère.

Réservez dès maintenant votre prochain soin et offrez-vous une parenthèse de douceur!



cliniquelaparenthese | 819 386-1636 | 429, rue Barkoff, Trois-Rivières

DU TEMPS POUR SOI, DU BIEN-ÊTRE À PARTAGER!

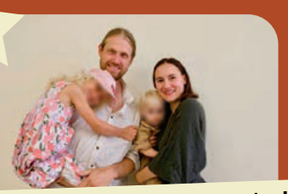
Chez Téra Studio Bien-Être, on vous accueille dans une **ambiance chaleureuse** où il fait bon se déposer. Besoin de décrocher et de relâcher les tensions ? Venez profiter d'un massage et offrez-vous un **véritable moment de détente**. Prolongez l'expérience avec notre sauna finlandais ! Seul, en couple ou entre amis, accordez-vous un moment de bien-être.. **Prenez rendez-vous dès maintenant !** Nous offrons également des reçus pour assurances. Pensez aussi à nos certificats-cadeaux pour gâter ceux que vous aimez !

Découvrez les dernières nouvelles et annonces concernant les cours sur nos pages Facebook et Instagram.



TÉRA
STUDIO BIEN-ÊTRE

819 995-1932
info@terastudiospa.ca
38, rue Fusey Trois-Rivières
terastudiospa.ca



Loraine et Andrew, à votre service !

asmodee

Des jeux à partager,
DES SOUVENIRS À CRÉER POUR LES FÊTES!

Le temps des Fêtes approche, et quoi de mieux qu'un bon jeu de société pour réunir petits et grands autour de moments mémorables ? Pour l'occasion, nous avons préparé une sélection de jeux à découvrir et à mettre en lumière dans vos guides-cadeaux et sélections des Fêtes. Jeux familiaux pour se retrouver, nouveautés pour émerveiller les plus jeunes, jeux d'ambiance pour faire rire toute la tablée, duels stratégiques ou petits formats parfaits pour les bas de Noël : il y en a pour tous les goûts et tous les âges !
De belles idées à offrir, à partager et à glisser sous le sapin !

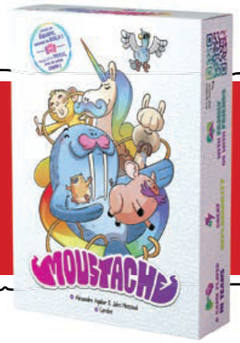
Ninjago : Les Aventures du Bounty
Âge : 8+
| Durée : 30-45 min
| 2 à 4 joueurs



Carcassonne
Âge : 7+
| Durée : 30 à 45 min
| 2 à 5 joueurs



Moustache
Âge : 10+
| Durée : 15 à 30 min
| 3 à 6 joueurs



Bloops
Âge : 8+
| Durée : - 15 min
| 2 à 5 joueurs



Wapigo
Âge : 8+
| Durée : 15 min
| 2 à 6 joueurs



Kano
Âge : 12+
| Durée : 30 à 45 min
| 2 à 4 joueurs



Azul Kids
Âge : 5+
| Durée : 15 à 30 min
| 2 à 4 joueurs



Compile 2
Âge : 14+
| Durée : 30 à 45 min
| 2 joueurs



FIN D'ANNÉE : DES OCCASIONS À SAISIR POUR OPTIMISER SES FINANCES

La fin de l'année est un moment stratégique pour revoir sa situation financière et profiter des occasions qui peuvent faire une différence sur le plan fiscal. Plusieurs stratégies méritent d'être examinées avec son conseiller avant le 31 décembre. *

CELI : optimiser ses cotisations

Le compte d'épargne libre d'impôt (CELI) permet de faire fructifier ses placements à l'abri de l'impôt. Si vous disposez de droits de cotisation inutilisés, vous pourriez y transférer des fonds détenus dans des comptes non enregistrés. Un retrait effectué en décembre permet également de récupérer les droits correspondants dès le 1er janvier suivant. Il est toutefois essentiel de vérifier ses droits disponibles avant de cotiser.

REER et CELIAPP : planifier ses objectifs

Le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) peut contribuer à réduire le revenu imposable. Les cotisations admissibles versées durant l'année ou les 60 premiers jours de l'année suivante peuvent être déduites du revenu de l'année précédente. Pour les personnes admissibles qui souhaitent acheter une première propriété, le compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP) représente par ailleurs une avenue intéressante. Reporter une déduction à une année où le revenu sera plus élevé peut parfois être avantageux.

Assurance hypothécaire : revoir ses protections

La fin d'année est aussi une occasion de revoir ses assurances, notamment sa protection hypothécaire. Vérifier les protections en place et les conditions de couverture permet de s'assurer qu'elles correspondent toujours à sa réalité et aux besoins de ses proches.

Placements et REEI : vérifier les possibilités

La vente de placements non enregistrés ayant perdu de la valeur peut permettre de réaliser des pertes en capital pour compenser certains gains imposables, sous réserve des règles fiscales applicables. Les détenteurs d'un régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) devraient également vérifier les subventions et les bons inutilisés afin de maximiser les sommes auxquelles ils ont droit.

Passez à l'action avant la fin de l'année

N'attendez pas janvier pour faire le point! Prenez rendez-vous avec votre conseiller financier afin d'évaluer les stratégies adaptées à votre situation, de revoir vos protections et de préparer vos objectifs pour la nouvelle année. Une bonne planification commence par les bonnes questions, posées au bon moment.

*Ces informations sont fournies à titre indicatif et ne remplacent pas les conseils personnalisés d'un professionnel en fiscalité, en finances ou en assurance. Consultez votre conseiller afin de déterminer les stratégies adaptées à votre situation.

Toute l'équipe,
Jonathan Heinrich, Conseiller en sécurité financière, affilié SunLife.

Sun Life



Votre maison.
Votre famille.
Votre choix.

Assurance
protection hypothécaire

Je peux vous aider à créer un plan de protection hypothécaire qui répond le mieux à vos besoins.



Jonathan Heinrich
Conseiller en sécurité financière
100-1610, rue Bellefeuille,
Trois-Rivières (Québec) G9A 6H7
Tél.: (819) 375 7737 | Cell. (418) 507 9098
jonathan.heinrich@sunlife.com
www.sunlife.ca/jonathan.heinrich

*Conseiller en sécurité financière, Distribution Financière Sun Life (Canada) inc.
La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie est l'assureur et est membre du groupe Sun Life.
© Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2023.



BIENVENUE AU LOFTI !

Un chalet nature imaginé en famille, pensé dans les moindres détails pour vous offrir une escapade chaleureuse où créer de précieux souvenirs.

Imaginé en famille et aménagé avec amour, Le Lofti est un chalet nature où confort, personnalité et petits détails se rencontrent. Situé à Sainte-Béatrix, dans Lanaudière, il vous invite à décrocher du quotidien, à profiter de la nature et à créer de précieux souvenirs en amoureux, en famille ou entre amis.

Pour les Fêtes, offrez-vous une escapade ou faites plaisir à vos proches avec un séjour au Lofti !

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE PROCHAIN MOMENT DE BONHEUR.

LE LOFTI
CHALET NATURE



NOUVEAUTÉS
Beauté & bien-être
PAR MARILOU B-L

FENTY BEAUTY BY RIHANNA MINI DIAMOND BOMB

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



SEPHORA - 28,50 $



BEURRE POUR LE CORPS WHIPPED BODY BAKERY

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

EN LIGNE - 19,99 $



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

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

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

PHARMACIES JEAN COUTU ET EN LIGNE - 12,99 $



CALENDRIERS DE L'AVENT SEPHORA

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

PRIX VARIÉS, SEPHORA

Même en hiver, on garde le rythme avec la Clinique Atlantide!

Lorsque les températures chutent et que les journées raccourcissent, il peut être tentant de mettre l'activité physique sur pause. Pourtant, bouger durant l'hiver demeure essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale, conserver son énergie et traverser la saison froide du bon pied.

À la Clinique Atlantide, située à Sainte-Flore, à Shawinigan, Steve Gélinas propose différentes façons de garder le mouvement dans notre routine hivernale. En plus des entraînements privés et semi-privés offerts à la clinique, il organise également des cours de groupe à l'extérieur pendant l'hiver. Une belle occasion de profiter du grand air et de bouger autrement dans une ambiance motivante et conviviale.

Fondée avec le désir d'aider la population à bouger efficacement, la Clinique Atlantide mise avant tout sur une approche humaine et personnalisée. Kinésiologue, Steve prend le temps de comprendre les besoins, les objectifs et les capacités de chacun afin de proposer des exercices adaptés. Que l'on souhaite reprendre l'entraînement, améliorer sa condition physique, surmonter certaines limitations physiques ou simplement entretenir sa santé, chacun peut y trouver une formule qui lui convient. Spécialisé notamment en réadaptation, en remise en forme et en perte de poids, Steve accompagne ses clients avec bienveillance et professionnalisme. Les parents peuvent aussi venir s'entraîner avec leurs enfants dans un environnement sécuritaire.

Et pour ceux qui aimeraient débuter l'année avec des résolutions d'entraînement, bravo! Mais il vaut mieux user de prudence, rappelle le kinésiologue. On doit reprendre l'activité physique de façon graduelle et veiller à ne pas se blesser, tout en restant conscient de ses limites actuelles. Après des périodes d'inactivité, il vaut mieux bien faire que trop en faire, souligne Steve.

À l'approche des Fêtes, la Clinique Atlantide propose aussi des certificats-cadeaux! Une belle idée pour offrir à un proche le cadeau du mouvement, du bien-être et de la santé. Cet hiver, plutôt que de laisser le froid ralentir vos bonnes habitudes, faites de l'activité physique une priorité!

Marilou Bourassa-Legault
Pour Steve Gélinas, kinésiologue



Offrir du temps, du mieux-être et des souvenirs : LE CADEAU PARFAIT VOUS ATTEND AU KINIPI







Chaque année, la même question revient : quoi offrir à une personne qui semble déjà tout avoir?

À l'heure où nos vies se remplissent d'objets, les cadeaux qui créent des souvenirs prennent une valeur inestimable. Cette année, pourquoi ne pas offrir une expérience? Un moment d'arrêt. Une parenthèse de bien-être. Un instant précieux à vivre au cœur de la nature québécoise. Situé à Trois-Rivières, le Kinipi Spa Nordique est devenu une destination incontournable pour celles et ceux qui souhaitent ralentir, se ressourcer et se reconnecter avec l'essentiel. Niché dans un environnement naturel exceptionnel, en bordure de la rivière Saint-Maurice, le site invite à vivre une expérience complète qui marie détente, confort et évasion. Véritable immersion boréale en milieu urbain, le Kinipi permet de s'évader.

Offrir une carte-cadeau du Kinipi, c'est bien plus qu'offrir une journée au spa. C'est offrir du temps pour soi. Du calme. Une occasion de décrocher du quotidien et de prendre soin de sa santé physique et mentale.

Que ce soit pour un parent qui mérite une pause, un conjoint à gâter, une amie généreuse ou même un collègue que l'on souhaite remercier, le Kinipi propose des expériences adaptées à tous les goûts. Les amateurs de détente pourront profiter du célèbre parcours d'alternance chaud-froid composé de bains nordiques, de saunas finlandais, de bains de vapeur et d'aires de repos. Les amoureux du bien-être apprécieront la vaste gamme de massages et de soins professionnels conçus pour apaiser le corps comme l'esprit.

L'expérience se poursuit également à table grâce au restaurant du Kinipi, où les visiteurs peuvent savourer une cuisine inspirée des produits d'ici dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Qu'il s'agisse d'un dîner entre deux soins, d'un repas en amoureux ou simplement du plaisir de prolonger la détente autour d'un bon repas, la restauration ajoute une dimension gourmande à l'escapade et contribue à faire du séjour un moment mémorable.

Pour ceux qui souhaitent vivre une expérience encore plus complète, le Kinipi offre aussi un hébergement chaleureux et raffiné. Une nuitée accompagnée d'un accès aux installations transforme une simple sortie en véritable séjour luxueux. Plusieurs visiteurs choisissent d'ailleurs cette formule pour célébrer un anniversaire, souligner une occasion spéciale ou simplement s'offrir un moment privilégié à deux.

Les Fêtes sont aussi l'occasion parfaite de rappeler l'importance de prendre soin de soi. Dans un monde où tout va vite, offrir du repos devient un geste profondément attentionné. De plus en plus de personnes privilégient d'ailleurs les cadeaux expérientiels, qui génèrent du bonheur durable et des souvenirs mémorables plutôt qu'une accumulation d'objets souvent oubliés après quelques semaines.

En offrant une expérience au Kinipi, vous choisissez un cadeau qui convient à toutes les générations. Que l'on ait 25, 45 ou 75 ans, chacun apprécie le plaisir de se détendre dans un bain chaud sous les étoiles, de savourer le silence d'un sauna, de partager un bon repas ou de profiter d'un massage réparateur après une période chargée.

Cette année, faites les choses autrement. Offrez un moment de bien-être. Offrez du temps de qualité. Offrez une expérience qui restera gravée bien au-delà des Fêtes.

Parce que le plus beau cadeau n'est pas toujours celui que l'on déballe sous l'arbre. Souvent, c'est celui que l'on vit.

Plus qu'une simple escapade, le Kinipi propose un éveil des sens et une rencontre avec soi, offrant à chacun l'occasion de ralentir, de se recentrer et de retrouver un équilibre précieux dans un quotidien souvent effréné.

kinipi
kinipi.ca

KINIPI
SPA NORDIQUE & HÉBERGEMENT

L'éveil des sens pour une rencontre avec soi

kinipi.ca
8210, boulevard des Forges
Trois-Rivières (QC) G8Y 4W2
819 693-9999



L'entraide :
UN GESTE SIMPLE QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Et si quelques heures de votre temps pouvaient changer la journée de quelqu'un… et peut-être même la vôtre? L'entraide a ce pouvoir unique de créer des liens, de réchauffer les cœurs et de transformer de petits gestes en grandes différences. Derrière chaque action bénévole se cache une occasion de faire du bien, mais aussi de grandir personnellement. Car donner de son temps, ce n'est pas seulement aider les autres : c'est aussi s'offrir une expérience humaine enrichissante, parfois bien au-delà de ce qu'on aurait imaginé.

Pourquoi faire du bénévolat?

Le bénévolat permet d'abord de contribuer concrètement au bien-être de sa communauté. En donnant de son temps, on participe à créer un milieu de vie plus humain, plus solidaire et plus inclusif. Il n'est pas nécessaire de posséder des compétences particulières ni de consacrer plusieurs heures par semaine pour faire une différence. Parfois, une simple présence ou une oreille attentive suffit.

Donner aux autres, c'est aussi recevoir

Au-delà des bienfaits pour la communauté, l'engagement bénévole apporte beaucoup sur le plan personnel. Il favorise les rencontres, brise l'isolement et permet de développer de nouvelles compétences. Aider les autres peut également renforcer le sentiment d'utilité, la confiance en soi et le sentiment d'appartenance.

Plusieurs recherches associent d'ailleurs le bénévolat à une meilleure satisfaction personnelle et à un plus grand bien-être psychologique. Se sentir utile et constater les effets positifs de ses actions peut donner davantage de sens au quotidien.



Une solidarité qui se transmet

L'entraide a aussi un effet rassembleur. Un geste généreux peut en inspirer un autre et encourager une véritable chaîne de solidarité. En donnant l'exemple, on transmet des valeurs de respect, de compassion et de générosité aux générations futures.

Finalement, faire du bénévolat, ce n'est pas seulement donner de son temps : c'est investir dans les autres, dans sa communauté et dans son propre épanouissement. **Parce qu'en aidant quelqu'un à avancer, on grandit aussi un peu soi-même.**

PRESTIGE
OR & ARGENT

NOUS ACHETONS L'OR ET L'ARGENT
Profitez de la récente augmentation des prix de l'or



Service à domicile ou à nos bureaux sur rendez-vous à Princeville

Évaluation gratuite et sans engagement

819 806-8401

VOS VIEUX BIJOUX VALENT PLUS QUE VOUS LE PENSEZ

SPÉCIAL
ART DE VIVRE



Subventions pour thermopompes : arnaque ou réelle aubaine?

Des incitatifs financiers avantageux

Depuis plusieurs années, les différents paliers de gouvernement offrent des mesures incitatives pour encourager l'achat de thermopompes et d'équipements efficaces. Chaque programme vise des objectifs précis d'efficacité énergétique.

Le programme LogisVert d'Hydro-Québec

Thermopompes : l'objectif est simple : réduire votre consommation électrique en période de chauffage. Le montant accordé varie selon la capacité de l'appareil à -8 °C. Les modèles standards offrent 50 $ par millier de BTU, tandis que les thermopompes efficaces (conçues pour les basses températures) bénéficient d'une aide bonifiée à 120 $ par millier de BTU. Pour les multilogements construits avant 1995, situés dans une zone de précarité énergétique désignée, l'aide financière peut même atteindre 220 $ par millier de BTU. Accumulateurs de chaleur : ce volet vise à déplacer votre consommation de chauffage en dehors des heures de pointe hivernales (de 6 h à 9 h et de 16 h à 20 h en semaine). L'incitatif offert s'élève à 15 000 $ pour un accumulateur de chaleur, et peut atteindre jusqu'à 22 000 $ s'il est combiné avec une thermopompe.

Le nouveau programme fédéral

Le 8 octobre dernier, M. Carney a annoncé les grandes lignes du Programme national de remise pour les thermopompes, prévu pour le début de 2027. L'aide pourra atteindre jusqu'à 10 000 $ pour les ménages dont le revenu est inférieur au revenu médian, et 2 000 $ pour les autres. Bien que le programme débute en 2027, la subvention sera rétroactive pour les installations effectuées à partir du 1er novembre.

Soyez vigilants face aux sollicitations

Gardez à l'esprit que ni Hydro-Québec ni le gouvernement fédéral ne vous contacteront par téléphone pour vous vendre une thermopompe. Méfiez-vous des faux représentants, de la sollicitation téléphonique frauduleuse, des vendeurs itinérants sous pression et des promesses mirobolantes.

Pour vos travaux, privilégiez un entrepreneur certifié de votre région ayant pignon sur rue. Le prix le plus bas n'est pas toujours le meilleur choix : prenez le temps d'évaluer vos besoins, de comparer les modèles et de vérifier les options offertes.

Toute l'équipe
Climat B2REF



SAVIEZ-VOUS QUE... votre batterie peut être à l'origine de plusieurs problèmes lors d'une calibration ADAS?

Eh oui! Une batterie faible ou insuffisamment chargée peut provoquer l'apparition de codes d'anomalie qui, dans certains cas, n'auraient jamais été présents si la batterie avait été pleinement chargée.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la charge de votre batterie :

Les courts déplacements : utiliser son véhicule principalement pour parcourir de courtes distances, comme aller au travail ou faire quelques commissions, ne permet pas toujours à la batterie de récupérer suffisamment sa charge.



La température : le froid et les variations de température peuvent considérablement affecter les performances de la batterie.

Les accessoires ajoutés : les systèmes audio haute performance et les équipements électriques supplémentaires peuvent augmenter la demande énergétique du véhicule.

Tous ces facteurs peuvent entraîner des dysfonctionnements de certains systèmes électroniques et même faire apparaître plusieurs témoins lumineux au tableau de bord... ce qu'on appelle souvent un véritable **SAPIN DE NOËL!**

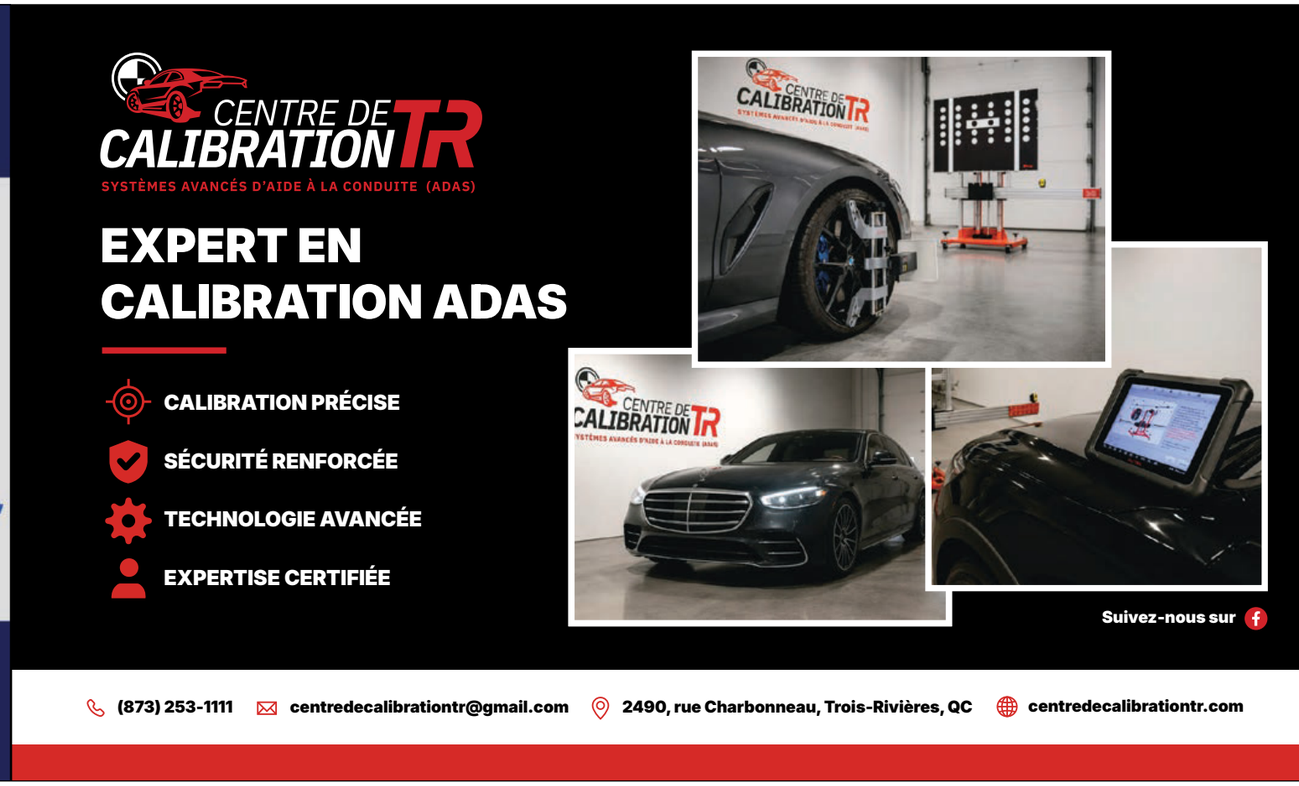
Chez Centre de Calibration Trois-Rivières, nous savons qu'une bonne calibration commence par de bonnes conditions de travail.

C'est pourquoi, avant d'effectuer une calibration ADAS, il est primordial de s'assurer que la batterie présente un niveau de charge optimal.

Une batterie bien chargée, c'est une étape essentielle pour éviter bien des problèmes!

« Avant de calibrer, on s'assure que les conditions sont réunies pour que tout fonctionne comme le manufacturier l'a prévu. »

Centre de Calibration TR



Ensemble, on fait vivre NOTRE RÉGION

Subaru Trois-Rivières : une année d'engagement au cœur de notre communauté.

À l'approche du temps des fêtes, Subaru Trois-Rivières prend un moment pour revenir sur une année riche en rencontres, en collaborations et en moments de partage.

Pour nous, faire partie de Trois-Rivières, c'est bien plus que d'y faire des affaires. C'est aimer notre ville, encourager les gens qui la font vibrer et contribuer, à notre façon, à ce qui la rend si unique.

Au fil des années, nous avons tissé des liens précieux avec des organismes, des équipes et des gens passionnés qui partagent ce même désir de faire grandir notre région. Chaque occasion de nous impliquer nous rappelle à quel point nous avons la chance de faire partie d'une communauté aussi vivante et généreuse.



Les ambassadeurs 2026 d'Une moustache pour mon CH : l'équipe de Subaru Trois-Rivières représentée par Vincent Désaulniers, Mathieu Maltais (Banque Nationale), Dominic Fillion (Complexe sportif Promutuel Assurance) et Dominic Boucher (RBC Dominion Valeurs mobilières), accompagnés des Drs Gaëtan Duchesnay et Vincent Fournier-Cloutier, membres du Comité du Fonds en urologie, ainsi que de Nicolas Arel, de la Fondation Santé Trois-Rivières

ÊTRE PRÉSENTS POUR LES GENS D'ICI
Cette année encore, nous avons eu le bonheur de soutenir des organismes et des causes qui nous tiennent à cœur.

Notre collaboration avec la **Fondation Santé Trois-Rivières** s'est poursuivie à travers plusieurs initiatives, notamment son tournoi de golf, la campagne Un seinbol pour elles et **Une moustache pour mon CH**. Autant d'occasions de nous mobiliser aux côtés de gens dévoués qui travaillent à faire une différence dans les soins de santé de notre région.

Nous avons également participé au **cocktail-bénéfice du Bon Citoyen**, un rassemblement qui nous a permis de soutenir une cause importante pour les personnes et les familles de notre communauté.

Derrière ces événements, il y a des bénévoles, des partenaires et des gens de cœur qui donnent de leur temps et de leur énergie. Nous sommes heureux de pouvoir contribuer à leurs efforts, tant par notre présence que par notre soutien financier.

FAIRE VIBRER NOTRE RÉGION, ENSEMBLE
Notre implication passe aussi par le sport, la culture et les événements qui rassemblent les gens d'ici.

Cette année, nous avons eu le plaisir de soutenir les **Lions de Trois-Rivières**, les **Aigles de Trois-Rivières**, les **Cataractes de Shawinigan** et **les Patriotes de l'UQTR**. Au-delà des performances sportives, ces équipes créent des moments de fierté, inspirent les jeunes et rassemblent les familles autour d'une passion commune.

Plusieurs membres de notre équipe ont également relevé le défi du **Demi-Marathon des Lacs**, une belle expérience de dépassement de soi, d'encouragements et de plaisir partagé.

Nous avons aussi eu la chance de nous associer à **la Fondation du Cégep de Trois-Rivières**, à la **Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières** et à la **Jeune Chambre de la Mauricie**, ainsi que de participer au **Salon des plaisirs d'été** et au **Festival Générations.**

Autant d'occasions de rencontrer des gens passionnés, de soutenir les initiatives locales et de prendre part à cette belle énergie qui anime notre région.

UN ATTACHEMENT QUI SE VIT TOUTE L'ANNÉE
Chez Subaru Trois-Rivières, nous croyons que contribuer à notre communauté va bien au-delà d'une présence à un événement ou d'une contribution financière.

C'est prendre le temps de s'impliquer, de créer des liens et de soutenir celles et ceux qui consacrent leur énergie à faire avancer notre milieu. C'est aussi être au rendez-vous, année après année, et voir ces relations grandir au fil du temps.

Nous avons la chance d'évoluer dans une région où les gens se mobilisent, s'entraident et travaillent ensemble pour faire une différence. Et nous sommes fiers de pouvoir y apporter notre contribution.

Parce que Trois-Rivières, c'est chez nous. C'est une ville qu'on aime profondément et qu'on souhaite voir grandir et rayonner encore longtemps.

MERCI ET JOYEUSES FÊTES!
Alors que l'année tire à sa fin, nous souhaitons remercier chaleureusement tous les organismes, les bénévoles, les partenaires et les membres de notre équipe qui ont rendu ces beaux moments possibles.

Merci de nous permettre de prendre part à vos projets, de partager vos réussites et de contribuer à cette belle énergie collective qui fait la richesse de notre région.

À nos clients, à nos partenaires et à tous les gens de notre communauté, **toute l'équipe de Subaru Trois-Rivières vous souhaite un merveilleux temps des fêtes, rempli de bonheur, de santé et de précieux moments avec ceux que vous aimez.**

Nous avons déjà hâte de poursuivre cette belle aventure à vos côtés au cours de la prochaine année.

Parce qu'ensemble, on fait vivre notre région.

Toute l'équipe
Subaru Trois-Rivières

UNE ANNÉE D'ENGAGEMENT



SUIVEZ-NOUS SUR

AU COEUR DE NOTRE COMMUNAUTÉ.

SUBARU | Subaru Trois-Rivières



819-373-6800 subarutroisrivieres.com 7300, Rue Notre-Dame-Ouest, Trois-Rivières, QC

Apprendre à son rythme : découvrir l'approche Montessori en Mauricie

Et si le plaisir d'apprendre devenait le point de départ du parcours éducatif de votre enfant? À l'École Montessori de la Mauricie, les tout-petits de 3 à 6 ans évoluent dans un environnement stimulant et bienveillant où l'autonomie, la confiance en soi, l'entraide et la curiosité occupent une place centrale.

La pédagogique Montessori permet à chaque enfant, de découvrir, d'explorer et d'apprendre à son propre rythme, selon ses intérêts et son développement. Plutôt que d'imposer une progression uniforme, on mise sur un accompagnement personnalisé qui nourrit la curiosité naturelle et encourage les petites réussites au quotidien.

Le matériel Montessori, progressif et sensoriel, permet aux enfants de mieux comprendre les notions abordées tout en développant leur autonomie. Les journées sont ponctuées d'une belle variété d'activités comme les chansons, les bricolages, les jeux libres et dirigés, les activités extérieures, l'éducation physique, la géographie, les projets thématiques et l'éveil à l'anglais. Des cours privés de piano sont également offerts en option pour les enfants qui souhaitent explorer davantage leur intérêt pour la musique.

L'école accueille les enfants dans un groupe multiâges de 3 à 6 ans. L'enseignement se déroule en français, avec des périodes d'éveil à l'anglais chaque jour. Cette diversité d'expériences permet de stimuler différentes sphères du développement de l'enfant, qu'il s'agisse du langage, de la motricité, des apprentissages sensoriels ou des habiletés sociales.

Étant une garderie privée non subventionnée, l'établissement permet aussi aux familles admissibles de bénéficier du crédit d'impôt anticipé pour frais de garde. Cette mesure gouvernementale permet de recevoir une aide financière mensuelle plutôt que d'attendre la période des impôts.

Alors que l'année scolaire 2027-2028 se prépare déjà, les inscriptions approchent! C'est donc le moment idéal pour les parents de se renseigner sur le programme et d'en apprendre davantage sur un milieu éducatif axé qui privilégie la découverte, le respect du rythme de chaque enfant et le plaisir d'apprendre.

L'École Montessori de la Mauricie invite les familles intéressées à prendre rendez-vous pour une visite personnalisée de ses installations et à découvrir un environnement où grandir, apprendre et s'épanouir vont de pair.

Toute l'équipe
L'École Montessori de la Mauricie

ÉCOLE MONTESSORI DE LA MAURICIE

3 à 6 ans

La période d'inscriptions arrive à grand pas!

INSCRIVEZ-VOUS SUR NOTRE LISTE D'ATTENTE!







« L'éducation est un processus naturel chez l'enfant qui n'est pas acquis par les mots, mais par l'expérience de son environnement. »
-Maria Montessori

819-376-5509 6400, rue Marion Trois-Rivières, Québec
montessorimauricie.com ecolemontessorimauricie@gmail.com



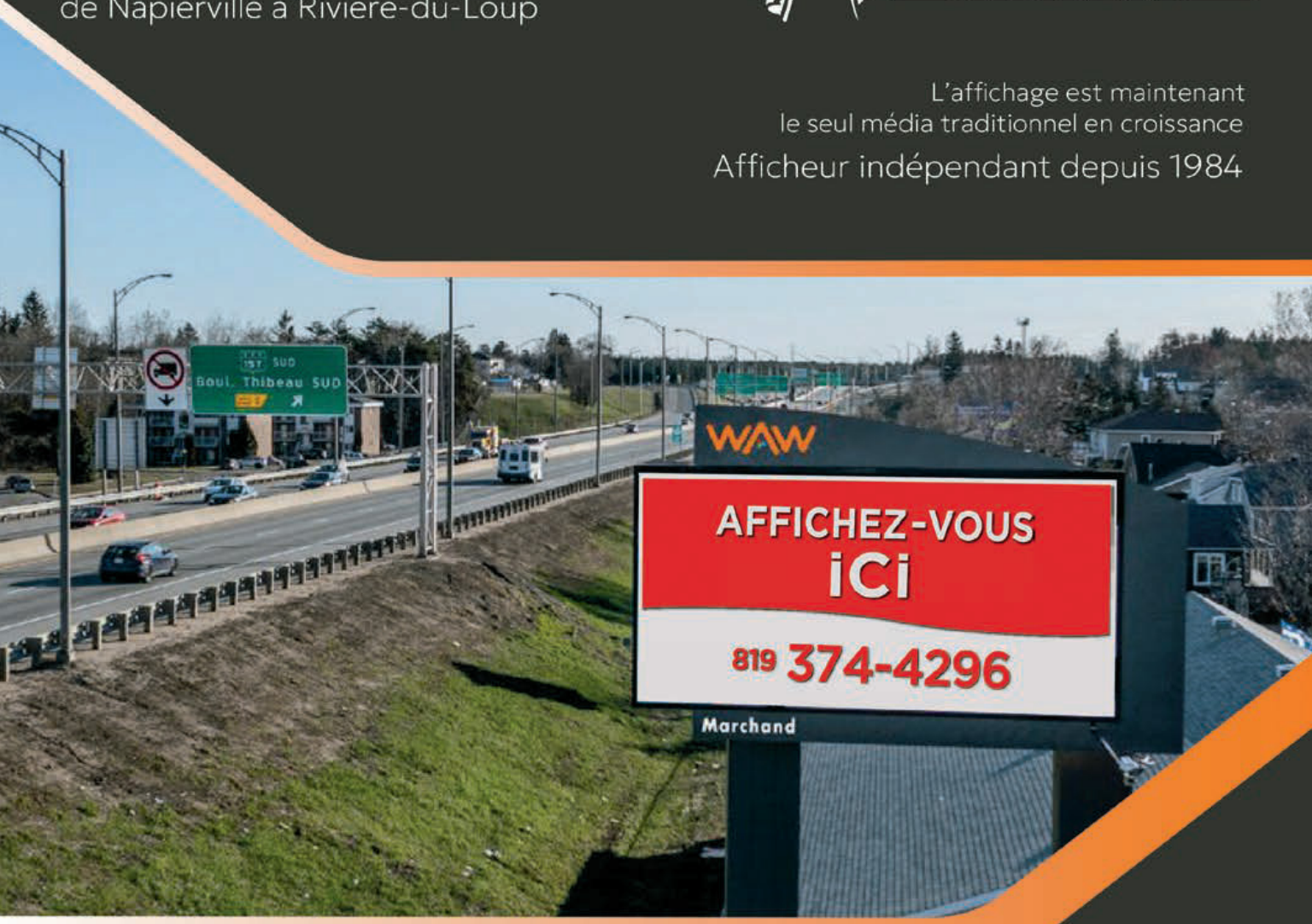
62 PANNEAUX AUTOROUTIERS

de Napierville à Rivière-du-Loup

Marchand affichage

L'affichage est maintenant
le seul média traditionnel en croissance

Afficheur indépendant depuis 1984



COMPAREZ L'EFFICACITÉ DE NOTRE AFFICHAGE

www.marchandaffichage.com

WAW
Affichage dynamique

819 374-4296