

# LE MAG 2000

En couverture  
L'équipe  
de l'organisme

**Le Ruban Rose**  
Mauricie

Être bien  
**chez soi**  
*cet automne*

**Cahier  
rose**

BOUTIQUE  
**Belles**  
de  
*Muriel*  
Belles de jour

Le  
**RUBAN ROSE**  
centre du sein





# DIS TR 55 ICT

ESPACE DE VIE

Piste cyclable

1

Quartier  
résidentiel

2

Parc

3

Boutiques  
et restos

4

Colisée

5

## Trouver l'équilibre entre ville et nature

Venez découvrir l'harmonie parfaite entre la vie citadine et les espaces verts. Que vous souhaitiez louer ou acheter, l'espace de vie du District 55 est conçu pour vous.

Condos • Jumelés • Appartements • Maisons unifamiliales • Maisons de ville

1 866 778-8358

district55.ca



Piste cyclable de 5 km  
bordée de verdure



Habitations résidentielles  
diversifiées



Parc aménagé pour les  
petits et les grands



Boutiques et restos  
branchés



Divertissement assuré  
au Colisée Vidéotron



# Soirée d'Halloween



Jeudi **27 octobre**, à **17 h 30**

Cocktail de bienvenue, souper, musique,  
danse, prix de présence et plaisir assuré!

**Prix : 20 \$**

*Venez déguisé pour fêter l'Halloween avec nous.*

**Pour réserver votre place, vous pouvez nous joindre  
au 819 375-2626 ou à la réception du complexe.**

1400, rue St-Paul, Trois-Rivières

## Menu de la soirée

### COCKTAIL DE BIENVENUE

Mini pizza au confit de canard,  
pommes et cheddar vieilli

### POTION DU DRUIDE AUX PARFUMS ENCHANTEURS

Potage de courge butternut

### DUO MALÉFIQUE - ASSIETTE TERRE ET MER

Nid de spaghetti au fromage de chèvre  
et saumon laqué, crevettes bang bang  
et émincé de bavette de bœuf

### INCANTATION DE MAGIE NOIRE

Mousseline de chocolat à l'orange

### DIGESTIF

Petites truffes assorties



**PROMO**  
SAISONNIÈRE

**BIENVENUE  
CHEZ VOUS!**

Offrez-vous un endroit chaleureux pour une retraite épanouie.

**3 MOIS** DE LOYER GRATUITS  
à la signature d'un bail de 2 ans\*

**Contactez-nous maintenant!**

**819 375-2626 | [selectionretraite.com](https://selectionretraite.com)**

**1400, rue St-Paul, Trois-Rivières**

\*Certaines conditions s'appliquent. Cette offre est valide sur les appartements sélectionnés et reste conditionnelle à une signature avant le 15 décembre 2022, pour un emménagement au plus tard le 1<sup>er</sup> février 2023. Offre valide pour les nouveaux baux seulement et ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Cette offre est valide exclusivement au complexe Sélection Retraite Coin St-Paul. Contactez notre conseiller à la location pour en savoir plus.



# Réalisez votre cuisine de rêve

Cette cuisine aux tons neutres s'inscrit à la fois dans les styles transitionnel et farmhouse. Le vaisselier centré avec l'îlot crée un focus visuel intéressant. La quincaillerie arborée par ce dernier coïncide avec celle des autres éléments de la pièce, le tout créant une uniformité.



## Matériaux utilisés

Alliant le polyester ainsi que le polymère velour-touch, cette cuisine a été conçue avec des matériaux durables et faciles d'entretien. Les armoires sont surplombées d'un magnifique comptoir de granite St-Henry au fini antique.

## Les avantages de choisir CuisiFAB

- Des designers d'expérience
- Une communication directe avec le fabricant
- Des simulations 3D réalistes
- Des prix compétitifs
- Une vaste sélection d'armoires et de comptoirs



**Contactez-nous pour planifier une rencontre!**

819 519-8400  
info@cuisifab.com

[cuisifab.com](https://cuisifab.com)

### Trois-Rivières

5075, boulevard des Forges  
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4Z3

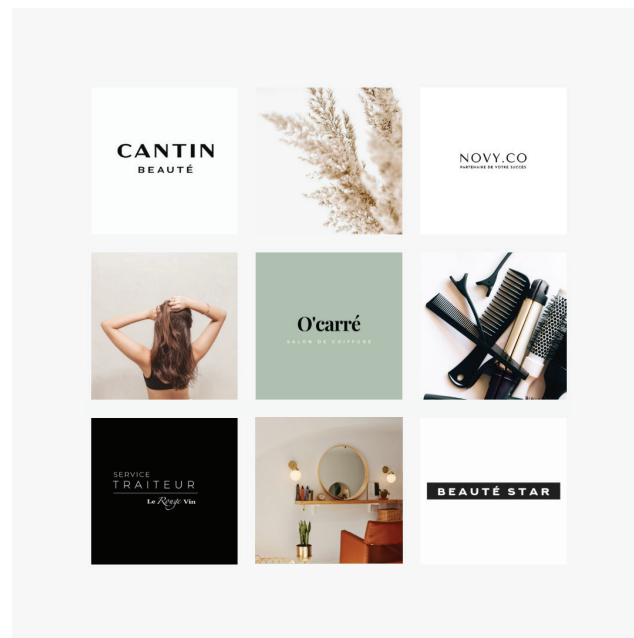
### Bécancour

17610, rue Blondin  
Bécancour (Québec) G9H 4X8



# Ouverture officielle au Salon O Carré

Du mardi au samedi, il est possible de trouver Patricia Guénard et toute son équipe au Salon O Carré, situé sur le boulevard des Forges, à Trois-Rivières. Pour célébrer le déménagement du salon – deux ans en retard vu les circonstances – cette passionnée de coiffure a invité ses clients et partenaires à l’occasion d’une soirée qui visait à les remercier, tout en leur partageant ses nouveaux projets.



**P**atricia a loué un local pendant 13 ans avant d’acquérir une maison où elle a installé son salon. Elle possède désormais un grand espace très lumineux qui convient pour les 11 employées et une terrasse relaxante! Patricia croit que cet investissement lui permettra de consolider l’ambiance de travail conviviale.

Grâce aux huit modèles, à Jade Francoeur comme DJ et aux chandelles Laquote qui ont été ajoutées aux paquets cadeaux offerts par les commanditaires de la soirée, Beauté Star, Novyco et Cantin, l’événement a été un succès. En bonus : les clients du salon de coiffure ont pu profiter de consommations et de hors-d’œuvre de Rouge Vin, et ce, gratuitement.

## Vivre de sa passion

C’est seulement vers l’âge de 25 ans que l’idée de devenir coiffeuse a émergé chez Patricia. Alors qu’elle visitait un salon de coiffure, elle s’est tout de suite sentie interpellée par l’atmosphère positive qui y régnait. C’est exactement ce qu’elle désirait : être entourée d’une bonne équipe. Elle savait aussi dès lors qu’elle serait une gestionnaire hors pair. Elle s’est donc lancée dans l’entrepreneuriat dans le but de pouvoir s’exprimer artistiquement et de maintenir un contact humain au quotidien.

Aujourd’hui, Patricia est fière de son parcours et du milieu de travail qu’elle a construit de A à Z. Elle aime son équipe, qu’elle a choisie avec soin. Si vous souhaitez prendre rendez-vous, contactez le Salon O Carré sur Facebook ou Instagram.



Charlotte Delisle, maquilleuse pour les modèles pendant la soirée  
Voici nos coiffeurs stylistes : Myriam Gélinas, Rosaly Poulin, Dorothée St louis, André Guimond, Audrey-lee Gauvin, Carolyn Brunelle, Audrina Bergeron, Jordan Gagnon, Alexanne Chevarie et Jessica Tremblay.



2069, boul. des Forges, Trois-Rivières | 819 693-0060 | [f](#) | [i](#)



CHRISTIAN AUGER **PHOTOGRAPHE**

christianaugerphotographe.net

819 694-1692



RÉSERVEZ  
DÈS  
MAINTENANT  
POUR 2023!

Le véritable amour est un sentiment très fort qui souvent est difficile à prévoir et à expliquer avec des mots. Il n'a pas d'âge ou de sexe. Il se présente à nous, et ce, bien souvent au moment où on s'y attend le moins. Il ne prévient que très rarement avant de nous rendre visite. Mais une chose est sûre, c'est que l'amour donne des ailes et nous rend encore plus beau dans les yeux des gens qui nous regardent.

Christian Auger

Je vous offre la  
**CHANCE DE  
VOYAGER!**  
**5 000 \$**

Crédit voyage applicable sur tout achat d'un forfait vacances (vol et hôtel). Ce prix est non transférable non monnayable et doit être échangé tel que décrit. Si une différence s'applique, elle sera à votre charge.

En vigueur du 8 août au 30 janvier 2023



**Mélanie Lefebvre**

courtier immobilier résidentiel

**C. 819 698-9514**

**B. 819 373-7140**



*Merci de votre  
confiance pour la vente  
de votre propriété*



# Un esprit sain dans un nouveau décor!



**A**imez-vous les rénovations ou s'agit-il pour vous d'une source de stress quasi insupportable? Si vous êtes de la deuxième équipe, ne vous en faites pas, je suis avec vous de tout coeur. Dans notre maison, il y a toujours une pièce en rénovation, et ce, depuis 3 ans et demi. Et c'est loin d'être terminé, mais il faut ce qu'il faut pour être bien chez nous!

Avec la hausse du prix des matériaux, il est vrai que des rénovations déjà entamées et budgétées ont pu devenir une source de stress. Je lève d'ailleurs mon chapeau aux entrepreneurs en construction qui ont dû résoudre une tonne de casse-têtes pour se procurer des matériaux, et le faire à un prix raisonnable dans la mesure du possible.

Avec le temps, j'ai aiguisé ma patience et j'ai appris à me dire que le résultat en vaudra la chandelle... et le prix!

Mais savez-vous quoi? Vous n'avez pas besoin d'un immense chantier pour changer de décor! Installer du papier peint sur un mur, repeindre, changer la disposition des meubles et la décoration d'une pièce ou encore revaloriser un ancien meuble sont toutes des choses possibles pour faire entrer du nouveau dans votre chez-vous avant la saison froide.

Vous sentir bien chez vous, ça n'a pas de prix!

Pour donner une ambiance cocooning à votre salon, optez pour un grand tapis, une table basse, des coussins et un vase de fleurs séchées, qui sont très tendance. Pour la cuisine, il est très facile de peindre de vieilles armoires et il existe une foule de matériaux que vous pouvez installer au dossieret, seul, sans vous lancer dans un projet de céramique.

Pour mes choix déco, Pinterest est mon meilleur allié! (Et le pire ennemi de mon conjoint, qui trouve que j'ai des idées de grandeur!) Mon conseil : prenez le temps de choisir ce que vous voulez vraiment AVANT de vous lancer. Ça évite des changements coûteux ou de grosses pertes de temps en cours de route! Et si comme nous vous avez de grands projets qui nécessitent l'intervention de professionnels, vous trouverez assurément entre les pages de ce magazine spécial Habitation des entrepreneurs de confiance qui sauront vous accompagner.

À vos rénos!

**Marie-Pascale Fortier**  
Rédactrice  
Rédaction MF



## LE MAG 2000

**Fondateur**  
Jacques Abran

**Administration**  
Alexandra Abran

**Direction générale**  
Stéphanie Perreault : 418 814-8172

**Développement des affaires**  
Sandra Charland : 819 383-6000  
Karine Dusablon : 819 697-6271  
Christian Laflamme : 819 460-9513

**Rédaction**  
Rédaction MF : 819 806-9944  
Guylaine Roch  
Diane Ancil

**Correction/Révision**  
Marie-Pascale Fortier - Rédaction MF : 819 806-9944

**Direction artistique**  
Julie Perreault

**Graphisme**  
Sophie Bergeron : 819 342-7050

**Photographie**  
Christian Auger : 819 694-1692

**Mise en beauté**  
Catherine Bellemare - Artiste Coiffeuse

**Distribution**  
Serge Toupin

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

**Pour joindre MAG2000**  
2925, boul. Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières (Québec) G9A 4M1  
Téléphone : 418 814-8172  
stephanie.perreault@mag2000.ca

### Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Toute reproduction de textes, illustrations et photographies de MAG2000 est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans MAG2000, il est entendu que MAG2000 ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements. MAG2000 ne se rend pas responsable et ne prend pas position pour le contenu des articles et publicités.

lemag.ca

© Tous droits réservés MAG2000, textes et photos 2022

## L'ÉQUIPE



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Stéphanie Perreault



Sophie Bergeron



Jacques Abran



Sandra Charland



Karine Dusablon



Julie Perreault



Christian Auger



Marie-Pascale Fortier



Guylaine Roch



Diane Ancil



Catherine Bellemare





1

[Sommaire](#)



19

#### CAHIER ROSE

- 18 Le Ruban Rose Centre du sein  
La force du nous
- 20 Aider, conseiller et  
offrir le choix
- 22 Le laser? Oui oui, je connais!
- 23 L'histoire de la bijouterie  
Le Lys Blanc en est une  
de passion, de persévérance  
et d'amitié
- 24 MAG a testé  
le maquillage permanent
- 26 Aidez une femme que  
vous aimez à se sentir  
de nouveau elle-même
- 28 Nos essentiels d'octobre
- MIEUX – ÊTRE**
- 30 La psychoéducation une  
approche axée sur l'être humain
- 32 La peau et son vieillissement
- 35 Cesser de fumer...  
c'est retrouver sa liberté
- 34 Retrouver son essence
- 36 MAG a testé  
le traitement invisalign
- 37 C'est avec fierté et plaisir que  
je reprend le flambeau de  
Normico!
- 38 Les nouveautés qu'on adore
- 39 Connaissez-vous  
l'hypnose thérapeutique?
- 40 L'importance de la  
détox automnale
- 41 Thérapie énergétique.  
Quels sont les bienfaits  
des soins énergétiques?
- 42 L'Angéline à la conquête  
du froid!
- 44 Pour vos rénos, avant la déco,  
pensez à la techno!

#### HABITATION

- 46 Des rénovations mineures pour  
un effet majeur dans la salle  
de bain
- 48 Décoration Paré
- 50 Des forfaits de  
télécommunications  
sans se casser la tête!
- 56 Les tendances 2023
- 58 À la vitesse à laquelle  
la vie passe
- 60 Conseils pour l'entretien de  
vos portes et fenêtres à  
l'approche de l'hiver
- 62 Le plafond tendu : une solution  
économique et sans tracas
- 63 Votre propriété ne vous offre  
pas de conseils, moi oui!
- 64 Comment organiser votre  
maison cet automne

#### ART DE VIVRE

- 68 Velouté de courge à la bière  
et grilled cheese réconfort par  
Chef Andrée-Anne Pothier
- 72 Bien-être financier 101
- 73 La santé et le bien-être des  
femmes, au cœur des  
préoccupations
- 74 La protection de votre véhicule  
avant l'hiver...  
bien plus qu'un luxe!
- 76 Les nouveaux jeux  
d'Asmodee Canada
- 78 Des mises à jour faciles de  
votre domicile pour vous aider  
à vous détendre cet automne
- 57 Adoptez un mindset de  
champion dans votre quotidien  
en tant qu'entrepreneur!

30



## Ravissante SALLE DE BAIN!



Réalisée par Josée Leclerc



Avec les lignes épurées et modernes du mobilier ainsi que les détails d'acier inoxydable dans le bain, la designer a su tirer avantage du plafond mansardé au-dessus du bain pour un superbe résultat!



#### À LA BOUTIQUE

- Habillage de fenêtres
- Stores
- Céramique
- Peinture

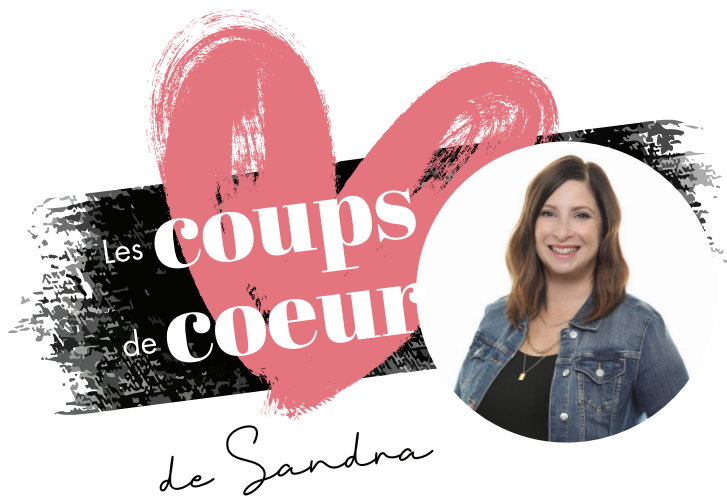
#### AVEC NOS DESIGNERS

- Plans 3D couleur
- Mobilier intégré
- Aménagement sur plans
- Relooking extérieur

1850, rue Charbonneau, Trois-Rivières | 819 374-0133 | [conceptjohanne.com](http://conceptjohanne.com)







Quand j'ai besoin d'un moment que pour moi, je vais chez Massothérapie Camille Chapdelaine. Chaque traitement est adapté selon vos besoins. Elle a accompli plusieurs formations et, depuis peu, c'est jointe à l'institut Glow. Prenez rendez-vous avec Camille via ses réseaux sociaux. @massotherapiecamillec

5315, boul. des Forges, Trois-Rivières (Institut Glow) | **819 384-3748**



Vous allez tomber en amour avec cet endroit, tout comme moi. Peu importe les saisons, pour un grand bol d'air sur un site magnifique, vous serez emballés par toutes les activités libres à faire et qui combleront assurément vos besoins pour les plus petits et aussi les plus grands.

11441, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières | **819 377-3987**



Je suis en amour avec la collection de Rien ne se perd, tout se crée qui comprend 50 nouveaux vêtements pour les femmes de tous âges et toutes silhouettes! Ils sont tous plus confortables les uns que les autres. Disponible de XS à XXL en ligne (rienneseperd.com) et à leur boutique de Saint-Sévère.

91, rue Principale, Saint-Sévère | **819 299-3857**



Vous avez le goût d'un bon tartare? Pensez Küto! Plusieurs variétés de tartares originaux pour épater vos papilles gustatives. Vous pouvez les déguster en salle à manger ou encore pour apporter. Vérifiez leurs promotions à chaque semaine. Mon préféré : celui au saumon érable et bacon!

1336, boul. des Récollets, Trois-Rivières | **819 374-9595 | kuto.ca**



L'endroit parfait pour y trouver une variété de savons, de produits pour le corps ainsi qu'une multitude de produits spécialisés. Une évocation sensorielle et de découvertes vous attend à la boutique. Satisfaction garantie pour vous-même ou à offrir en cadeau. Encouragez les artisans d'ici!

1260, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières | **laroutedessavons.com**

## Cahier ROSE



**Mannequin**  
Sylvie Gélinas,  
Intervenante

Josée Garceau,  
Intervenante et  
adjointe administrative

Isabelle Giroux,  
Directrice générale

Chantal Carignan,  
Intervenante et  
chargée de projet

Denise Mongrain,  
Intervenante

**Maquillage**  
Sylvie Couture,  
Maquilleuse professionnelle

Mélissa Larose,  
Maquilleuse

**Collaboratrice à  
la séance**  
Sandra Charland

**Photo**  
Christian Auger,  
Photographe



# Le Ruban Rose Centre du sein

## La force du nous



Depuis près de 25 ans, Le Ruban Rose Centre du sein est la ressource à connaître en Mauricie quand il est question du cancer, principalement le cancer du sein. Sa mission est d'offrir un soutien moral aux individus atteints de la maladie, ainsi qu'à leurs proches.



«Nous sommes la porte d'entrée pour toutes les personnes atteintes. Nous leur offrons soutien, accompagnement et écoute, grâce à nos différents services», explique Chantal Carignan, intervenante et chargée de projet au Ruban Rose, elle-même survivante du cancer. D'ailleurs, tout comme elle, les autres intervenantes en page couverture sont aussi des survivantes. Afin d'offrir un accompagnement personnalisé et adéquat, les membres de l'équipe du Ruban Rose ont suivi des formations en relation d'aide avec la Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux (TROC).

Mme Carignan aurait aimé avoir la chance de compter sur une telle ressource lorsqu'elle a eu à composer avec la maladie, il y a dix ans. Aujourd'hui, elle va bien et elle réalise à quel point un soutien comme celui du Ruban Rose est essentiel. «J'ai vécu cette épreuve toute seule, avec le support de ma famille. C'était difficile, autant pour eux que pour moi. Avec le recul, je constate que le cancer peut être lourd à porter pour nos proches», insiste-t-elle. «Les groupes de soutien, c'est non seulement source d'énergie renouvelée, mais aussi une occasion de tisser des liens avec des personnes qui vivent la même réalité que soi», poursuit-elle, fière de pouvoir contribuer avec son équipe à l'essor des cafés rencontres du Ruban Rose.

Ces groupes de soutien sont animés par Isabelle Lafrenière, une travailleuse sociale qui cumule cinq années d'expérience en intervention auprès des personnes atteintes du cancer et de leurs proches aidants. Ces moments de partage ont lieu à Shawinigan depuis cinq ans. Les rencontres se déroulent au Centre communautaire Odilon-Sauvageau, et ce, chaque deuxième mardi du mois.

Les cafés rencontres de Trois-Rivières, quant à eux, constituent un nouveau service offert depuis peu, afin de mieux répondre à la demande. Ils se tiennent le troisième jeudi du mois, de 10 h 30 à 12 h 00, au sous-sol de l'église Saint-Sacrement, située au 1775, boulevard Saint-Louis.

### Une offre de services complète

En plus de son activité de cafés rencontres, Le Ruban Rose Centre du sein offre un service d'ajustement de prothèses mammaires externes, de lingerie post-opératoire et de soutiens-gorge adaptés. Lors de cette rencontre, les intervenantes tissent des liens de confiance et évaluent les besoins de la personne atteinte afin de la diriger vers les ressources appropriées, comme les groupes de soutien, les séances de yoga, ou la massothérapie.

Autre service essentiel : le prêt de prothèses capillaires pour les patientes en oncologie. Le Ruban Rose dispose d'une vaste collection de 80 modèles pour répondre à toutes les tranches d'âge. «Nous misons sur un service en présentiel, considérant que les personnes sont souvent très émotives à l'idée de perdre leurs cheveux», explique Mme Carignan. Un emprunt de prothèse capillaire coûte 30 \$ et ce montant est versé en don à l'organisme.

Pour les personnes en traitement, Le Ruban Rose Centre du sein propose également, dans ses locaux de Shawinigan, un service de massothérapie. Ce service apporte de nombreux bienfaits, notamment la réduction du stress. Il est offert sur réservation, à raison de trois séances à 25 \$. Des séances de yoga sont aussi offertes gratuitement, en collaboration avec Yoga Sérénité afin de miser sur le bien-être et la détente.

L'équipe du Ruban rose propose aussi des activités ponctuelles, comme celle qui aura lieu le 19 octobre prochain au Centre communautaire Odilon-Sauvageau : on y accueillera l'écrivaine Louise Lacoursière pour l'animation d'un atelier d'écriture thérapeutique.

En 2023, Le Ruban Rose fêtera son 25<sup>e</sup> anniversaire et plusieurs autres événements sont prévus, dont une journée consacrée au bien-être.



**Ruban Rose Mauricie**  
Centre du sein



Randonnée hivernale sur le sentier Ruban Rose à La Tuque avec le Club des Trois Raquettes



«Le Ruban Rose, c'est pour moi une famille, un point d'ancrage. À travers les activités offertes, j'ai pu compter sur une écoute empreinte de sensibilité.»

-Joyce Méthot, survivante

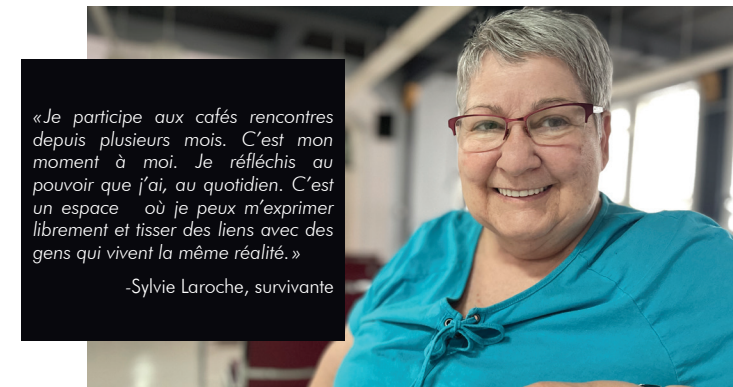


Suzie Hébert a pulvérisé un record de vente de stylos à l'effigie du Ruban Rose : 700 vendus! Un précieux coup de pouce pour nous aider à améliorer nos services.



«J'ai trouvé une oreille attentive pour m'aider à trouver une prothèse capillaire. Le soutien a été tel que j'ai décidé d'afficher mon crâne dénudé. Je suis une fière combattante!»

-Madeleine Simard, survivante



«Je participe aux cafés rencontres depuis plusieurs mois. C'est mon moment à moi. Je réfléchis au pouvoir que j'ai, au quotidien. C'est un espace où je peux m'exprimer librement et tisser des liens avec des gens qui vivent la même réalité.»

-Sylvie Larocque, survivante



Table d'honneur lors du cocktail d'inauguration du 26 mai avec le conférencier Frédéric Dion, aventurier

### LA CLIENTÈLE VISÉE :

- La personne en attente d'un diagnostic;
- La personne qui apprend qu'elle est atteinte d'un cancer. Nous accueillons TOUTES les personnes atteintes;
- La personne qui apprend qu'un membre de la famille, une amie ou une connaissance est atteinte de ce type de cancer;
- La personne qui a subi une intervention au sein;

Que vous ayez eu l'ablation d'une masse, une mastectomie totale ou partielle, vous trouverez toujours une oreille attentive à vos besoins et une discrétion assurée.

Le Centre du sein Le Ruban Rose est le seul organisme présent entre Québec et Montréal reconnu par le CIUSSS MCQ; il vient en aide à des femmes de partout en Mauricie et ses environs en offrant différents services : sessions de yoga gratuites, ajustement de prothèses capillaires, ajustement de prothèses mammaires externes, service d'écoute téléphonique, cafés rencontres. Le Ruban Rose rejoint sa clientèle notamment grâce aux infirmières pivot en oncologie (IPO) dans les hôpitaux de La Tuque, Trois-Rivières, Shawinigan et même Québec, qui réfèrent les personnes dès qu'elles reçoivent un diagnostic de cancer.

Le  
**RUBAN ROSE**  
centre du sein

443, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan | 819 536-3078 | rubanrosemauricie.org



# Aider, conseiller **et offrir le choix**

Depuis bientôt 15 ans, Annie Hardy et son équipe se spécialisent dans la lingerie pour dames. En plus d'offrir des services à domicile et des ajustements personnalisés gratuits dans sa boutique, la Clinique Ajustez-moi, à la mezzanine, propose des prothèses mammaires externes et des vêtements postopératoires. Annie a comme mission de faciliter l'accès aux prothèses mammaires externes tout en assurant un service hors pair.



Annie part du principe que les femmes atteintes d'un cancer du sein n'ont pas toujours le temps d'être bien informées, car tout le processus se déroule rapidement. Afin de les aider, Annie désire leur faire connaître toutes les avenues possibles. « Quand les clientes viennent chercher leur camisole gratuite post-chirurgicale, offerte par la Maison Main... Tenir l'espoir, j'en profite pour les informer sur le choix qu'elles auront à faire à la suite de leur mastectomie complète ou partielle », soutient-elle.

En avril 2018, Annie a obtenu gain de cause auprès du gouvernement afin que les prothèses mammaires externes soient remboursées à 100 % par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Encore à ce jour, les prothèses de baignade sont encore considérées comme des produits « de luxe » et ne sont pas encore remboursées. Depuis décembre 2019, Annie se bat pour que les prothèses de baignade soient remboursées et pour que sa clinique soit connectée directement avec la RAMQ afin que les clientes n'aient plus à déboursier pour leur prothèse à attendre le remboursement qui peut prendre jusqu'à 120 jours.

Annie affirme que les prothèses mammaires partielles ou complètes coûtent en moyenne de 240 \$ à 460 \$ alors qu'une reconstruction mammaire s'estime à des milliers de dollars par opération et est offerte gratuitement. Moins de 20 % des femmes vont en reconstruction mammaire de peur des effets secondaires et de la maladie des implants. Annie veut donc diversifier les solutions pour les femmes qui ont subi une mastectomie.

## Une mission en évolution

Annie se prépare à fêter les 15 ans de sa boutique. Elle commence à prévoir des festivités en avril 2023 pour souligner l'événement. Elle se réjouit de pouvoir offrir une gamme de produits très vaste, allant du soutien-gorge au maillot de bain régulier dans les tailles de 28 à 56 de tour de poitrine, jusqu'aux bonnets K. C'est sans oublier les produits postopératoires autant pour la diminution, l'augmentation mammaire que pour la mastectomie ou l'abdominoplastie. Elle remarque que les produits disponibles sur le marché se révèlent de plus en plus attrayants, comparativement à ce qui existait à ses tout débuts. Selon elle, toutes les femmes ont le droit de se sentir belles, même – et surtout – après la maladie.

Le service d'ajustement à domicile est aussi offert pour tout type de situation : personne en convalescence, personne âgée, ou simplement pour une soirée de filles éducatives.

Annie s'est donné comme mission d'aider les femmes touchées par le cancer du sein. Elle s'implique énormément dans cette cause, notamment dans la prévention, en donnant des conférences.

Propriétaire Clinique Ajustez-moi

Rédaction : Emily St-Arnaud

## Vente pour le cancer du sein...

**25%**  
de rabais en magasin seulement

**Rapportez un vieux soutien-gorge en bon état et obtenez 25 % de rabais à l'achat d'un nouveau à prix régulier**

**4 JOURS SEULEMENT  
DU 12 AU 15 OCTOBRE**




Pour chaque soutien-gorge vendu, **1\$** sera remis à la Maison Main... Tenir l'espoir

**BOUTIQUE**  
**Belles**  
de



**Nuit**  
**Belles de jour**

335, rue des Forges, Trois-Rivières (au centre-ville) | 819 694-7272 | bdnbdj.com | 

**Stationnement GRATUIT** à l'arrière (Point GPS : 233, rue Saint-Antoine)



## Le laser ? **Oui oui, je connais!**

Est-ce que tout le monde connaît l'épilation laser? La réponse est non. Tout le monde en a entendu parler, mais lors des consultations, je m'aperçois que la plupart des gens ne savent pas vraiment de quoi il s'agit. Je vais donc vous expliquer les bénéfices de l'épilation laser.

Si l'épilation laser est faite par une professionnelle et un appareil laser de qualité et bien calibré, les effets secondaires sont minimes. On parle normalement d'inconfort temporaire et de rougeur. C'est bien moins important que les coupures occasionnées par le rasage et que les risques de brulure et d'ecchymoses avec l'épilation à la cire.

Et que dire des fameux poils incarnés causés par ces méthodes! Avec l'épilation laser, vous pouvez dire adieu aux poils incarnés dès les premiers traitements. De plus, avec le laser, vos poils repoussent beaucoup plus finement dès les premiers traitements, ce qui vous laisse une peau plus soyeuse. Et entre les traitements? Bien, on peut raser les poils tant qu'on le souhaite, un autre inconvénient de moins qu'avec d'autres méthodes.

De nos jours, les traitements sont aussi très rapides. On parle d'environ 4 minutes pour les aisselles, 15 à 20 minutes pour un bikini intégral, 30 minutes pour les ½ jambes. Pour ce faire, il faut bien sûr un laser performant et une technicienne d'expérience. C'est souvent plus rapide que le temps qu'on passe sous la douche à se raser! C'est si rapide que, de plus en plus, mes clientes profitent de l'heure de lunch pour leur traitement.



On parle normalement de 6 à 8 traitements, idéalement les 3 premiers aux 6 semaines et les suivants aux 8 semaines afin de suivre le plus possible le cycle de pousse du poil. Donc, ce n'est pas non plus un processus qui accapare tout votre temps. Le laser est donc une solution simple, mais assurez-vous de la qualité du traitement et de l'appareil pour un résultat optimal.

**Louise Hamel**  
Propriétaire Centre laser



## L'histoire de la bijouterie Le Lys Blanc en **est une de passion, de persévérance et d'amitié**

Il y a trois ans, forts d'un savoir-faire acquis sous l'égide des maîtres les plus réputés de la Mauricie, messieurs Dugré et Alarie, deux amis, ont décidé de concrétiser leur rêve et d'ouvrir leur propre bijouterie... sans savoir que la pandémie et son confinement frapperait quelques semaines après.

Loin de se décourager, les artisans du Lys Blanc ont opté pour une vision dynamique de ce défi entrepreneurial, y trouvant l'occasion de mieux se définir. D'abord, la bijouterie s'est aussi spécialisée dans les créations uniques élaborées selon les désirs du client. Elle offre également de travailler des matériaux qu'on retrouve rarement ailleurs, de la noblesse du platine à la beauté naturelle des pierres brutes. Finalement, la moindre manipulation peut être réalisée sur place, permettant, par exemple, un service de réparation en 48 heures.

Le Lys Blanc, c'est d'un côté Érick Lefebvre, joaillier diplômé de l'école des métiers d'art. Après avoir exposé ses œuvres au Palais Montcalm — où il fut récompensé par de nombreux prix — il fut sélectionné pour créer les bijoux qui furent offerts aux représentants de tous les pays du Xlle Sommet de la Francophonie.

De l'autre, on trouve Jacinthe Lussier, bijoutière bénéficiant de nombreuses années d'expérience et ayant développé une sensibilité toute particulière lui permettant d'être à l'écoute des désirs et besoins de chaque client. Géo-



logue amatrice, son amour des minéraux se traduit par un profond intérêt pour les pierres précieuses et ornementales.

Ainsi, les deux artisans se plaisent à dire que l'entreprise autant qu'eux-mêmes ont su grandir au fil des lourds événements de 2020. Fiers d'avoir tenu bon dans la tempête, ils seront ravis de vous accueillir maintenant que les vents sont de nouveau favorables.

Bijouterie Le Lys Blanc



**La référence  
en épilation laser  
depuis l'an 2000!**

**SUPER PROMO  
jusqu'à 50 %  
de rabais**

**2905, rue Gagnon, Trois-Rivières (Secteur Ouest)**  
centre-laser.ca | 819 374-1102

**CONSULTATION  
GRATUITE**

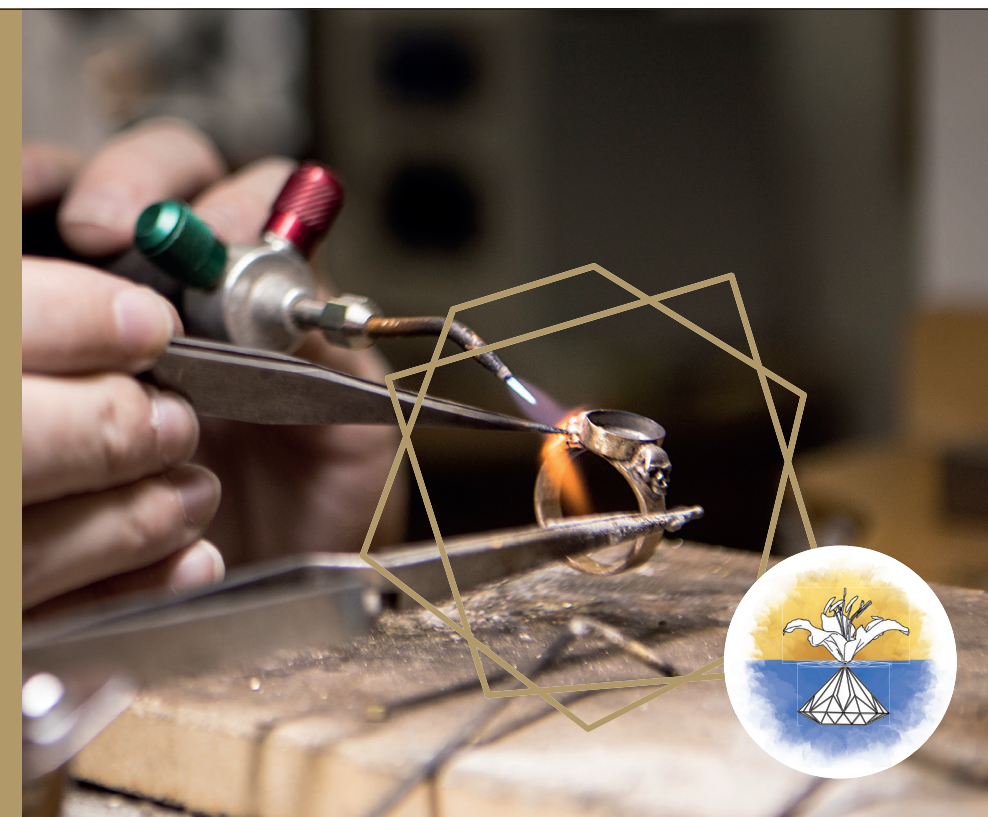
**Vous recherchez un service  
spécifique en réparation et entre-  
tien de bijoux ?**

**Vous désirez créer une pièce  
unique ou encore, modifier un bi-  
jou existant ?**

### Services offerts :

- Création de bijoux sur mesure
- Modification de bijoux
- Réparation de bijoux et autres
- Entretien de bijoux

Contactez les joaillers Jacinthe et Érick, ils se feront un devoir de vous créer une pièce unique à votre image.



**4895, boul. de Port-Royal, Bécancour | 819 698-3812 | bijouterielelysblanc.ca |  **



# MAG A TESTÉ

LE MAQUILLAGE PERMANENT



Quelle femme, habituée de se maquiller tous les jours, ne souhaite pas se simplifier la vie? Ne plus à avoir à améliorer ses sourcils avec un crayon conçu à cet effet pour mieux les définir, à dessiner parfaitement son trait délicat pour souligner ses yeux ou encore à utiliser un crayon à lèvres pour rehausser ses lèvres avant d'appliquer un rouge à lèvres?

La beauté d'un maquillage permanent, c'est d'avoir des sourcils d'apparence naturelle, des lèvres rehaussées et des yeux soulignés d'un trait délicat. Avec cette technique, vous êtes parfaitement maquillée en tout temps. Les femmes qui ont recours à ce type de service le font soit pour améliorer leurs traits, afin qu'ils soient apparents en tout temps, soit pour corriger une légère asymétrie ou encore parce qu'elles n'aiment pas se maquiller.

Ce mois-ci, j'ai la chance de tester pour vous le maquillage permanent. J'ai rencontré dernièrement Mary-Pier et, en discutant, elle m'a proposé le maquillage permanent pour la définition de mes sourcils. L'idée m'a plu, car mes sourcils étaient très pâles et je devais toujours les égaliser et les foncer avec un crayon à sourcils. Donc, je lui ai dit : «Pourquoi pas!». L'avant-

tage de ne plus les maquiller me plaisait au plus haut point. Dans les prochains paragraphes, je vous raconterai mon expérience.

Vous avez sans aucun doute remarqué les publications de Mary-Pier dans le magazine. Pour vous la présenter, Mary-Pier exerce l'esthétique depuis plusieurs années. Elle est aussi spécialisée dans le domaine du maquillage permanent avec plus de 11 000 heures de pratique à son actif en plus de donner de la formation.

Je me suis présentée à l'institut Glow, où Mary-Pier exerce minutieusement son travail. Accueillante comme toujours, elle m'a expliqué le déroulement. J'étais déjà excitée de voir le résultat final.

Pour commencer, elle a pris une photo de moi avant le tatouage et je me suis ensuite installée sur sa chaise pour qu'elle détermine ses points de référence pour tracer les sourcils à tatouer, tout en suivant ma ligne de sourcils naturels. Avant de commencer le processus du tatouage, elle m'a montré les traits à l'aide d'un miroir pour s'assurer que le tout convenait.



*Mary-Pier* 

Bien sûr, c'était le cas. Le tracé était simplement parfait.

Après s'être assurée que ses tracés convenaient à ma morphologie, elle a préparé la couleur du pigment à base de minéraux qui est sans danger pour les allergies afin qu'il soit adapté à la couleur de mes sourcils. Mary-Pier travaille avec le meilleur des appareils de tatouage sur le marché, «Nouveau Contour». À l'aide de cet appareil, elle a commencé par faire le tracé de mes sourcils à l'aide de sa pièce à main. Ensuite, elle a gelé la zone à travailler afin que je puisse être le plus confortable possible. Je n'ai ressenti aucune douleur durant le tatouage des deux sourcils. Après deux heures de travail, j'ai enfin pu voir le résultat! Sur le coup, j'ai été surprise, car c'était foncé. Mary-Pier m'a toutefois mentionné que la couleur allait diminuer de 30 %, ce qui déterminera mes sourcils parfaits! Regardez ma photo après le tatouage pour voir la différence. Bien heureuse du résultat!

Je conseille sincèrement Mary-Pier Grimard, car elle travaille selon la morphologie de chaque personne avec minutie

## Les bienfaits d'un soin du visage favorisent le bien-être que votre peau mérite.

Prendre le temps de venir à l'institut pour vivre l'expérience d'un traitement professionnel est un élément clé pour obtenir une peau saine. Le renouvellement cellulaire créé par le traitement que votre visage, votre cou et votre décolleté auront obtenu est un excellent moyen de commencer à prendre soin de votre peau ou de poursuivre ce que vous faites déjà pour la maintenir saine. Bien connaître votre type de peau vous aidera à appliquer les bons produits lors de votre routine santé-beauté à la maison.

Avec le temps, nous subissons tous, entre autres, une baisse de notre production d'élastine et de collagène naturellement présents dans notre corps. C'est ce qui donne tonus et élasticité à notre peau. Puis, notre épiderme devient plus fin, alors il est important de bien le traiter tous les jours afin d'aider à ralentir le processus de vieillissement. Dites-vous que les soins appliqués aujourd'hui traitent instantanément et visent également à maintenir votre peau en santé toute la vie.

Accordez-vous une pause relaxation chez Glow avec les soins Bioelements ainsi que la gamme complète de produits conçus pour tous les types de peau! Une professionnelle saura vous conseiller personnellement, c'est-à-dire selon vos besoins.

**Cynthia Poisson**  
Propriétaire Esthéticienne  
Institut Glow



*Une peau saine reflète  
la beauté que vous êtes!*



L'INSTITUT  
**Glow**



## Aidez une femme que vous aimez à se sentir de nouveau elle-même

Depuis plus de 28 ans, Belle et bien dans sa peau (BBDSP) aide les femmes à gérer les effets du cancer et de son traitement sur l'apparence. À travers le Canada, les ateliers gratuits offrent des outils et des techniques sur les soins de la peau, la perte des cils et sourcils, les solutions capillaires, l'hygiène cosmétique ainsi qu'un segment sur le soin des seins. Cette programmation en soins de soutien encourage une meilleure santé mentale et un bien-être positif.

« Les traitements médicaux, même s'ils nous sauvent la vie, peuvent vraiment être difficiles », explique Amirlyn Hadjirul, survivante du cancer qui a participé à l'atelier BBDSP. « Souvent, l'impact qu'ont ces changements sur notre apparence physique passe inaperçu. C'est la raison pour laquelle l'atelier est si puissant, il renforce notre confiance et nous donne un sentiment de contrôle pour nous aider à gérer le reste de notre traitement ».

Amirlyn a assisté à l'atelier à un moment où les traitements affectaient son apparence, mais aussi son mental. « Je cherchais quelque chose pour me remonter le moral ».

La puissance de BBDSP réside dans le fait que l'atelier offre un lieu de partage et de communauté aux femmes confrontées à un diagnostic similaire.

« J'ai repris des forces simplement en voyant la grâce et la dignité de ces femmes merveilleuses », se souvient Amirlyn. « L'atelier m'a rendue optimiste quant à l'avenir; qu'après tout cela, ce sera à nouveau ce visage. Ce sera comme avant ».



Elle encourage toutes les femmes atteintes de cancer à se renseigner sur ce programme gratuit en visitant lgfb.ca ou en appelant le 1 800 914-5665.

Les ateliers sont offerts dans plus de 110 centres au Canada dont la Société canadienne du cancer, région Mauricie, le 1er lundi de chaque mois.



Le drainage lymphatique, technique dérivée de la massothérapie est un mouvement léger et précis ayant pour buts de stimuler la circulation de la lymphe et détoxifier l'organisme. Parfois, à la suite d'un cancer, d'une chirurgie ou d'un traumatisme, des liquides s'accumulent dans les tissus superficiels et créent de l'enflure. Ceci peut aussi se produire dans le cas d'une mauvaise circulation au niveau des jambes (insuffisance veineuse). Le drainage aide ces liquides à s'éliminer et ainsi réduire l'enflure et la douleur.

Une circulation de lymphe déficiente peut aussi entraîner divers problèmes : cellulite bactérienne, vergetures, jambes lourdes, crampes, etc.

Le drainage lymphatique et la thérapie décongestive combinée (enveloppement, vêtement compressif) peuvent grandement améliorer votre qualité de vie.

Un lymphœdème non traité peut entraîner d'autres difficultés.

Il me fait plaisir de vous accueillir dans une atmosphère chaleureuse à l'intérieur des locaux de la Maison Main... Tenir L'Espoir

- Reçu pour assurance
- Membre AQL (Association québécoise du lymphœdème)
- Aide financière pour personnes à faible revenu

### MÉLANIE TREMBLAY

Spécialiste en drainage lymphatique & en traitement post cancer

Situé dans les locaux de la Maison Main... Tenir l'Espoir organisme qui vient en aide aux gens atteints de lymphœdème et ayant subi une mastectomie.

[maisonmaintenirlespoir.com](http://maisonmaintenirlespoir.com)



743, boul. du Saint-Maurice, Trois-Rivières | 819 384-2838 | 

Votre bouche... Votre féminité



### 20 FORAITS : UNE BOUCHE TOUT EN BEAUTÉ

achetez un forfait pour vous ou donnez-le en cadeau

Lèvres  
Ridules  
Marionnettes  
Commissures  
Repulper

Seulement 20 forfaits pour  
**575 \$**

#### OFFRE

Rabais 125 \$  
Valeur de 700 \$  
Gloss gratuit

5270, boul. des Forges, Trois-Rivières  
819 699-7660 | [mongraindejouvence.ca](http://mongraindejouvence.ca)



## CLINIQUE BEAUTÉ

Parce que mon bonheur,  
c'est de faire le vôtre !

Manucure résine et poudre

Beauté des pieds

Épilation à la cire  
tiède/chaude

Rehaussement  
de cils et teinture

Service de maquillage

soirée | bal | mariage

Peeling Zena

Gamme de produits de  
qualité supérieure

Karyne Dubé

Diplômée du Centre de beauté MKR

**SUR RENDEZ-VOUS 819 698-8845**

[karyne\\_lady@hotmail.com](mailto:karyne_lady@hotmail.com) |  [lespetitsbonheursdekaryne](https://www.facebook.com/lespetitsbonheursdekaryne)



PARCE QUE MON BONHEUR, C'EST DE FAIRE LE VÔTRE



## CRÈME HYDRATANTE



**Tolerance  
HYDRA-10**  
AVÈNE

### Hydrate jusqu'à 48 h

Avène présente sa nouvelle crème hydratante, TOLERANCE HYDRA-10 qui remplace la crème Tolérance Extrême. « Une crème hydratante à l'acide hyaluronique et à l'eau thermale d'Avène, 100 % d'origine naturelle, adaptée à toutes les peaux sèches à très sèches, même les plus sensibles. Sans parfum, sans conservateur. » Avec ma peau normale à sèche, j'ai essayé ce produit qui hydrate jusqu'à 48 h et j'ai aimé sa douceur sur ma peau.

### Parfait pour les peaux ultra-sensibles

Pour un teint radieux et uniforme, je vous suggère le puissant sérum illuminateur SUBLIMESSENCE. Ce sérum aide à diminuer l'apparence des taches pigmentaires et de l'hyperpigmentation, à lisser et à rendre la peau plus éclatante grâce au pouvoir de son complexe d'ingrédients clés hautement concentré. Jour après jour, je constate que ma peau est lumineuse, hydratée et d'apparence plus saine.

## NOS ESSENTIELS D'OCTOBRE

Peau sensible



### TOLERIANE ULTRA DERMALLERGO LA ROCHE-POSAY



### SÉRUM NEUROSENSINE

## CRÈME ÉMOLLIENTE

### DEXYANE DUCRAY



### Crème anti-grattage

Je vous recommande la crème émolliente DEXYANE qui peut être utilisée dès la naissance. Cette crème sert de barrière isolante, protège les peaux sèches sujettes aux irritations ou même à l'eczéma. Pour ma part, avec l'hiver qui s'en vient, ma peau devient très sèche et cette crème va m'aider à garder une peau hydratée. DEXYANE convient autant au visage qu'au corps. Peut être appliqué 2 à 3 fois par jour. C'est un produit sans parfum et sans parabène.

## PRÉSENTÉS PAR

**uniprix**  
**Marc Dontigny**

Nos conseillères beauté sont sur place pour vous guider afin de faire le bon choix selon vos besoins.

## CC CRÈME



**CC Crème FPS 25**  
LISE WATIER

### Fond de teint FPS 25

J'adore les CC crèmes, car elles sont plus légères qu'un fond de teint, mais elles permettent tout de même d'égaliser le teint de façon naturelle en plus d'hydrater la peau. Ce qui est merveilleux c'est qu'il contient un FPS 25 pour la protection de notre visage contre les rayons UVA et UVB. La CC Crème est enrichie de multiples ingrédients naturels et de pigments auto-ajustables. C'est un indispensable du soin et du maquillage pour compléter une routine quotidienne.

TESTÉS PAR

**Sandra Charland**

Développement des affaires de MAG Mauricie

4400, Côte Rosemont, Trois-Rivières | 819 378-0303

701, boul. Thibau, Trois-Rivières | 819 378-4549

385, boul. Sainte-Madeleine, Trois-Rivières | 819 376-6333

15, rue Fusey, Trois-Rivières | 819 378-2828

2000, boul. Louis-Frédette, Nicolet | 819 262-3334

# Spécial MIEUX-ÊTRE





# La psychoéducation une approche axée sur l'être humain



## Mon cheminement professionnel : un parcours enrichissant!

Je suis psychoéducatrice de formation depuis 23 ans et je fais partie de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. Au tout début de ma carrière, j'ai eu la chance d'exercer dans des écoles primaires auprès des jeunes et de leur famille.

Après plusieurs années dans le milieu scolaire, j'ai travaillé pour le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur en tant que personne-ressource pour les cinq Centres de services scolaire de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Cela m'a permis de soutenir et d'accompagner des acteurs du milieu afin de faire connaître et de mettre en œuvre des pratiques efficaces reconnues par de la recherche en matière de violence, d'intimidation et de climat scolaire sain et sécuritaire pour les élèves et les équipes-écoles.

L'année 2020 fut une année remplie de changements puisque j'ai notamment mis sur pied ma clinique privée psychoéducative, qui me permet de renouer avec le contact humain par le biais de mes consultations individuelles.

## Mon expertise pour les personnes transgenres et non binaires : vive la diversité!

Au cours des dernières années, j'ai développé une expertise me permettant de soutenir et d'accompagner des personnes non binaires, certaines en questionnement sur leur identité de genre et d'autres ne s'identifiant pas au sexe assigné à la naissance, c'est-à-dire des personnes transgenres. J'accueille également les familles, souvent les parents, dans un processus de

compréhension, d'acceptation et d'actions menant au bien-être de tous les membres du noyau familial. Cela dit, je suis membre de l'Association professionnelle canadienne pour la santé transgenre.

## Ma vision de l'intervention : une approche axée sur l'être humain!

Tout d'abord, je crois aux compétences de l'être humain, à ses capacités et à ses habiletés à faire face aux difficultés pour ainsi retrouver un sentiment de bien-être et d'équilibre émotionnel. Mon approche psychoéducative se veut concrète et dynamique. Elle me permet d'être centrée sur les besoins et les forces de la personne. Tout ceci dans le but de l'aider à développer ses propres capacités adaptatives. De mon point de vue, l'alliance et la collaboration avec les clients sont des éléments indispensables qui facilitent l'atteinte des objectifs fixés.

## Modes de consultation

Par téléphone, par téléconsultation ou en personne à ma clinique privée de Trois-Rivières.

Danièle Boivin  
psychoéducatrice



« J'offre le service de soutien  
et d'accompagnement  
personnalisé dédié aux  
adultes vivant les difficultés  
d'adaptation suivantes »

Identité sexuelle  
et de genre  
Santé transgenre  
Anxiété  
Dépression  
Idées suicidaires  
Étapes de vie  
Deuil  
Violence conjugale  
Séparation/divorce  
Coaching parental

Danièle Boivin, PS. ED.  
Propriétaire  
Clinique privée psychoéducative



ORDRE DES  
PSYCHOÉDUCATEURS  
ET PSYCHOÉDUCATRICES  
DU QUÉBEC  
Une présence qui fait la différence



819 386-8524

danieleboivin.ps.ed@gmail.com

cliniquedanieleboivin.com



CLINIQUE PRIVÉE PSYCHOÉDUCATIVE  
DANIELE BOIVIN  
PS. ED.



# La PEAU et son VIEILLISSEMENT



Le vieillissement de la peau est à la base causé par une baisse de son hydratation et des nutriments essentiels qui sont de moins en moins reproduits par notre métabolisme. La production des céramides diminue et un ralentissement de la régénération des cellules est nettement notable autour de la trentaine.

Au niveau de notre visage, on remarque que l'activité des fibroblastes (responsables de la reproduction de nos tiges d'élastine) diminue. Ceux-ci synthétisent alors moins de fibres de collagène et d'élastine, ce qui entraîne une perte de fermeté et de souplesse.

Conjointement, il y a de moins en moins d'acide hyaluronique présent. Or, cette substance a la capacité d'absorber plus de 1000 fois son poids en eau, ce qui conduit à une perte de densité de la peau, qui s'amincit.

Notez que ces changements physiologiques s'observent sur l'ensemble de la peau du visage et du corps.

## Qu'en est-il pour le corps ?

Pour le corps, cela est particulièrement visible au niveau des bras, de l'abdomen et du buste. Bien sûr, pour les cuisses le vieillissement est souvent plus percutant au niveau des genoux où la peau est plus mince et froissée par la déshydratation. Cela est souvent dû à un manque d'exercice physique et à une carence en nutriments essentiels, mais aussi à des changements hormonaux bien souvent reconnus. Une bonne alimentation joue un rôle important sur la fermeté de la peau.

## Et pour le visage ?

Avec le temps, les muscles du visage, sous votre peau, ont été de plus en plus sollicités : froncement de sourcils, sourire...

La cinquantaine de muscles de notre visage nous permettent de nous alimenter, de nous exprimer ou de laisser transparaître une émotion...

C'est ce qui explique les fameuses rides d'expressions que l'on retrouve notamment sur le front, le contour des yeux ou le contour de la bouche.

Donc, en plus de la perte de fermeté, des rides vont se manifester peu à peu, car la perte des matières et des nutriments dans notre peau sont les causes premières des signes de vieillissement.

## Quels sont les moyens naturels pour retonifier la peau ?

Comme vous l'avez compris, il faudra jouer sur trois facteurs essentiels : relâchement, rides et nutrition.

Les gestes suivants faciliteront la récupération du tonus facial, qui influencera le rayonnement de votre visage et resserrera les pores dilatés à moyen terme.

## 1. Améliorer la protection contre la déshydratation de la peau : bons gras, eau.

Optez pour des soins qui permettent de renforcer à la fois le ciment lipidique et le film hydrolipidique en surface de l'épiderme. En complément, assurez-vous de consommer suffisamment d'eau par votre alimentation et vos boissons.

Des compléments alimentaires ainsi que la nutridermie de qualité contenant de l'acide hyaluronique, de l'élastine, du collagène, de bons gras, des vitamines et des minéraux participeront à apporter à la peau ce dont elle a vraiment besoin.

## 2. Travailler les zones concernées

Cela passe par la pratique d'exercice physique ou par un entraînement adapté. Cela permettra de remuscler les endroits où la peau est flasque et de stimuler la circulation sanguine.

Pour le corps, des exercices de musculation ciblés pour les endroits du corps relâchés et peu musclés pourront retonifier les zones distendues.

Au niveau du visage, vous pouvez avoir recours à la gymnastique faciale ou au yoga facial.

## 3. Masser la peau avec la chaleur

Afin de stimuler l'activité des fibroblastes au niveau du derme, la radiofréquence biolift permet la fabrication des fibres de collagène (fermeté) et des fibres d'élastine (souplesse) EFFET LIFT, sans chirurgie.

Masser votre peau en douceur avec de la chaleur de radiofréquence biolift va non seulement stimuler l'activité des fibroblastes, mais également permettre d'accélérer la microcirculation sanguine et de relâcher la tension des muscles.

Au niveau du visage, du cou et du décolleté, vous pourrez prévoir une routine de soins à la maison, matin et soir, et la maintenir en permanence pour de beaux résultats.

**Sonia Truchon**  
Présidente, Créatrice de beauté

Faire **REVIVRE** la peau et reprendre le contrôle sur les signes de vieillissement, *c'est tout à fait possible !*

1

Carte cadeau de 100 \$

applicable sur un soin radiofréquence  
**BIOLFTING** sans bistouri VIP



2

200 \$ de rabais photorajeunissement VIP

Idéal pour les taches superflues, le teint brouillé et parfois terne, la texture inégale ainsi que les petites rougeurs diffuses.



3

INJECTIONS ANTI-ÂGE 100 \$ rabais

acide hyaluronique 1 ml et  
8.99 \$/unité de toxine botulique



## Nouveautés

### NUTRITION

Nutrition santé | nutrition hormonale | nutrition beauté  
Menus intégrés dans les programmes de soins REVIVE 360 visage ou corps ainsi que les bilans hormonaux pour elle et lui.

Avec notre talentueuse Violaine Pigeon, nutritionniste.

Consultation personnalisée disponible en ligne.



### BILAN HORMONAL POUR ELLE ET LUI

Retrouvez l'équilibre de la santé  
Consultation médicale

- Bilan
- Prescription
- Suivis

**ORYGIN**  
Pour le meilleur de soi

Disponible sur rendez-vous dans l'une de nos succursales participantes  
info@orygin.ca | 1 877 393-0467 | Suivez nous



# Retrouver son **essence**



## Quand inquiétudes, peurs, stress et angoisse donnent naissance à l'ANXIÉTÉ, il est important d'en parler.

La pandémie a eu l'effet d'une vague de stress pour une grande partie de la population. Adolescents, enfants, adultes, personnes âgées, plusieurs ont vu leur vie changer et ont emprunté les chemins de l'évitement, un des mécanismes de défense contre l'anxiété. Toutefois, à l'intérieur, cette émotion vient affecter parfois tous les domaines de notre vie. Arrêt de travail, séparation, changement de carrière, intimidation, mortalité...

À travers toutes ces pensées négatives qui nous viennent, la vie perd alors son sens.

## La zoothérapie/médiation animale comme méthode alternative

Le cheval, ce partenaire miroir de nous-mêmes, et si différent de l'humain à la fois, vit quant à lui ses émotions et ses besoins dans le moment présent; la clé vers l'ouverture au changement.

La participation à un programme de zoothérapie permet d'entrer en relation avec un cheval, ce qui n'est pas chose facile, au même titre que faire face à l'anxiété. Le changement fait peur et nous pousse davantage à réagir face aux situations. Avec l'animal, il faut s'engager, être à l'écoute de soi et accepter de bâtir une relation. D'ailleurs, cette relation ouverte du « je/tu » avec le cheval entraîne une modification de l'état d'esprit de la personne qui s'est tranquillement isolée avec le temps.

« Couchée sur le dos du cheval, elle le caressa en observant les nuages dans le ciel, respira et se permit de lâcher prise. Elle partagea ses pensées, accueillit ses émotions et comprit ce besoin fondamental qu'elle avait enfoui au fond d'elle. »

Les interventions amènent la personne à se connecter au plus profond d'elle-même et à prendre conscience de ses ressentis, intuitions, émotions et besoins réels.

À travers des exercices, la confiance s'établit entre le duo. On se surprend alors à rire, à s'amuser, à jouer, à considérer l'autre, à lui faire confiance et à développer un sentiment d'affection durable dont émerge une motivation à revenir sans effort. Ce sentiment de réussite, au fil des séances, apporte de la valorisation à la personne, lui redonne confiance pour avancer sur des objectifs de la vie présente. Avec le professionnel, des stratégies sont alors mises en place.

## Le cheval nous apprend à reprendre les rênes de notre vie. Il nous rappelle qu'il ne faut jamais ignorer, déléguer ou négliger nos besoins émotionnels.

Cet être céleste est doté d'une capacité exceptionnelle à interpréter à distance les intentions et les émotions des gens en tant que proie. Le rôle du professionnel est donc de voir à l'évolution de la relation en apportant des questionnements à la personne face aux comportements et au langage de l'animal en réaction à celui-ci. Le programme Cheval Céleste du Centre propose d'ailleurs des séances de développement de soi ralliant zoothérapie, méditation, échanges, interventions et apport d'outils en petit groupe.

« Les chevaux se sont tous retournés avec moi, dans ma direction, et regardaient devant. À ce moment, j'ai eu le sentiment qu'ils me disaient d'avancer et qu'ils étaient là. J'ai ressenti comme une énergie monter en moi et j'ai l'impression de me sentir plus fort en dedans. » - Témoignage.



**Magali Thivierge**  
Centre L'empreinte du bonheur



# Cesser de fumer... **c'est retrouver sa liberté!**

À l'ouverture du dossier « pour l'arrêtage de fumage », comme dirait un de mes clients populaires, on demande toujours : pour quelle raison vous désirez cesser de fumer? Eh bien, 75 % répondent que c'est pour la santé alors que 25 % disent que c'est pour retrouver leur liberté. Ils me parlent de santé aussi, mais cette exclusion qu'ils vivent et, surtout, le regard que les gens portent sur eux deviennent inconfortables. Aller fumer dehors en hiver et même en été parce que plus personne ne tolère la cigarette devient parfois très humiliant selon leurs commentaires. J'entends souvent que fumer, c'est comme être prisonnier. Pas facile de s'en libérer... De plus, une majorité se sent coupable.

Selon Santé Canada, il est 10 fois plus difficile d'arrêter de fumer que d'arrêter de consommer alcool ou drogues. Ce n'est pas rien! Depuis 2005, je travaille selon une approche dont le taux de réussite se situe entre 85 % et 90 %. Je ne vends pas de traitement... J'accompagne les gens dans un défi de vie important, celui de retrouver leur liberté. Les non-fumeurs ne comprennent pas cette dynamique, mais les fumeurs et ex-fumeurs, parfaitement bien. Or, ces derniers sont parfois devenus très intolérants envers les fumeurs. C'est une dynamique de société très spéciale; ils ne se souviennent pas de ce qu'ils ont vécu ou bien, étant très heureux de leur nouvelle vie, ne veulent absolument pas être confrontés à leurs souvenirs. En tant qu'ex-fumeurs, soyons compréhensifs et, surtout, aidants en les respectant.

Le laser est mon outil. Quant à la méthode, il s'agit de l'auriculothérapie, qui consiste à stimuler des points d'énergie au niveau du pavillon de l'oreille. Cette pratique de médecine alternative a été mise au point dans les années 50 par le Dr Paul Nogier, médecin français, et se révèle une science reconnue par l'OMS depuis 1987. La stimulation à un endroit précis du pavillon auriculaire fera sécréter, au niveau de la zone correspondante, les fameuses

hormones qui nous aideront à contrôler le manque, le stress, l'angoisse, l'anxiété, la faim et encore plus. Une saine liberté retrouvée!

Voici les étapes pour cesser de fumer : la première, une écoute pour adapter le traitement à la réalité de la personne. La seconde, un traitement très relaxant en auriculothérapie accompagné d'un laser doux (non agressif) qui normalement fait disparaître rapidement le besoin physique de fumer et aide à contrôler les émotions reliées au sevrage. La troisième, un suivi d'une année permettant à l'ex-fumeur de stabiliser son état et de se reprogrammer face à ses habitudes.

Il y a des fumeurs qui cessent de fumer après un seul traitement et qui, grâce aux explications et au suivi, deviennent rapidement libérés et heureux. Pour d'autres, en fonction de l'état de santé, de l'état émotionnel ou pour d'autres raisons, un suivi plus intense est requis, et ce, sans aucun coût supplémentaire.

Mais la toute première étape pour retrouver sa liberté, c'est... d'être décidé!

**Johanne Tourville**  
Tabacologue certifiée, lasérothérapeute  
Naturopathe membre de la FMA



Vivez en toute  
*Liberté!*  
**sans TABAC**

**JOTO**  
naturothérapie

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

280, boul. Thibau, Trois-Rivières | 819 698-4393 | [centrelaserjoto.com](http://centrelaserjoto.com)



# MAG A TESTÉ

## LE TRAITEMENT INVISALIGN

PARTIE 6 | PAR : AUDREY TOUPIN



**R**avoir des broches à 32 ans? Non, ça ne me disait rien du tout! J'avais beaucoup d'appréhensions face à un nouveau traitement d'orthodontie 22 ans plus tard. La douleur, les nombreux rendez-vous, les multiples contraintes en plus du coût associé au traitement ne m'enchantaient pas du tout. C'est lors d'une rencontre avec la Dre Sylvie Beauclair que j'ai pu constater que les traitements orthodontiques étaient complètement rendus ailleurs. Elle m'a proposé de redresser mes dents avec le traitement Invisalign, un traitement d'environ 18 mois pour moi.

### Sixième consultation

Tout au long du traitement, je vous partage mon expérience du traitement Invisalign avec Dre Beauclair. Lors de ma sixième consultation, nous avons pu constater qu'un énorme progrès avait eu lieu depuis le mois de mai dernier. Ma canine qui était problématique est désormais positionnée au bon endroit. J'ai pu remarquer également que mes incisives avaient bougé et qu'elles sont maintenant vraiment plus droites. Comme on dit, une image vaut mille mots. Je vous laisse le soin de regarder l'évolution entre les deux images. (Photo 1 prise le 17 novembre 2021. Photo 2 prise le 3 octobre 2022). Plus le traitement avance, plus le port des coquilles s'intègre parfaitement à mon quotidien.

### Coût du traitement

Le coût du traitement est de 7 800 \$ et comprend : la consultation, l'analyse, le traitement, des fils de rétention, des coquilles de nuit et un blanchiment dentaire. Plusieurs options de financement sont disponibles pour s'adapter au budget de chacun. Les nettoyages/examens dentaires doivent être effectués tous les 6 mois et sont exclus du traitement. Sachez que ces informations varient d'une personne à l'autre et qu'il s'agit de ma situation personnelle, la vôtre pourrait être différente et je vous conseille de consulter Dre Beauclair pour répondre à vos questions. Cette dernière fait un suivi honnête et prend le temps de bien expliquer la suite des choses à ses patients. Il s'agit d'un aspect primordial, selon moi, lorsqu'on investit une somme importante pour un tel traitement.



Suivez mon traitement dans les prochaines éditions du MAG! @



Mieux-être

## C'est avec fierté et plaisir que je reprends le flambeau de Normico!

Il y a plus de 35 ans, Normico s'est donné comme mission d'aider les gens avec leurs problèmes capillaires, en offrant des solutions qui ont fait leurs preuves.

Il y a plus de 15 ans, je suis arrivée dans cette entreprise avec plusieurs cordes à mon arc : coiffeuse, enseignante en coiffure et technicienne en prothèses capillaires auprès des gens suivant des traitements de chimiothérapie. J'ai aussi une formation avec le protocole médical IDEAL PROTEIN et je suis consultante en perte de poids.

C'est pour moi un grand moment de bonheur d'être propriétaire, de continuer à vivre de ma passion et de prendre soin des clients!

Que vous deviez faire face à un traitement de chimiothérapie ou que vous cherchiez simplement à être bien coiffée en tout temps, Normico a la perruque pour vous.

Normico offre des perruques en cheveux synthétiques, en cheveux naturels ou encore avec la nouvelle fibre synthétique que la chaleur n'endommage pas.

Nous vous recommandons fortement de prendre un rendez-vous au préalable. De cette façon, nous pouvons réserver l'une de nos cabines privées afin que la consultante et vous puissiez discuter en toute tranquillité à l'abri des regards indiscrets.



Si vous le désirez, vous pouvez apporter des photos de vous ou de coiffures que vous aimez.

Ensemble, nous discuterons des raisons qui vous motivent à vous procurer une perruque ainsi que de vos besoins.

Vous pourrez essayer quelques modèles de perruques, mais dans 95 % des cas, il y a tellement de choix et de variations de couleurs et de modèles qu'il est fort probable que nous commandions quelque chose de spécifique pour vous.

Jessica D. Vallée  
Propriétaire Normico



**normico**  
centre capillaire & minceur

Perruques | Volumateur | Greffes  
Traitement préventifs | Traitement au laser  
ANALYSE ET SOLUTIONS PERSONALISÉES

**TRAITEMENTS  
CAPILLAIRES**

**PERTE DE POIDS  
INFRATHÉRAPIE**



- Maigrir sans souffrir de la faim
- Maintenir votre masse musculaire
- Traiter la cellulite
- Revitaliser votre peau
- Favoriser la convalescence
- Maintenir votre vitalité et votre énergie

**IDEAL  
PROTEIN**  
POUVOIR vivre PLEINEMENT

Infrathérapie | Produits keto | Suppléments naturels  
SUIVIS, PESÉE ET SOUTIEN HEBDOMADAIRE GRATUITS

1710, 6e Rue, Trois-Rivières | 819 379-7531  
normico.com | boutique.normico.com | f

2800, boulevard Thibeau,  
Trois-Rivières (QC) G8T 1G2

Téléphone : 819 378-8888  
centredentairebeauclair.com | f



## Connaissez-vous l'hypnose thérapeutique?

On connaît tous l'hypnose de spectacle, mais qu'en estil de l'hypnose thérapeutique en 2022?

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais avant de connaître l'hypnose thérapeutique, l'idée de me faire hypnotiser me terrifiait. Allait-on m'implanter des idées qui n'étaient pas les miennes? C'était il y a 18 ans. Heureusement que je suis allée au-delà de ma peur! J'ai découvert un outil fabuleux et tellement efficace, mais saviez-vous qu'il existe différentes approches?

De Freud en passant par Carl Gustav Jung, Milton Erickson ou Olivier Lockert, pour ne nommer que les plus célèbres, l'hypnose utilisée en thérapie ne cesse d'évoluer.

L'Hypnose classique, qui demande une transe profonde et des suggestions directes, est celle qu'on utilise aujourd'hui principalement pour les spectacles et les anesthésies. Les recherches d'Erickson avec ses nombreux patients ont démontré qu'un niveau de transe moins profond et des suggestions indirectes permettaient d'obtenir de meilleurs résultats. Le client en transe hypnotique moyenne n'a qu'à écouter des métaphores ciblées sur l'objectif qui lui sont racontées par le thérapeute. C'est l'hypnose Ericksonienne.

Avec l'approche de la Nouvelle Hypnose et l'Hypnose Humaniste (Olivier Lockert), le niveau de transe est beaucoup plus léger, ce qui permet au client non seulement d'interagir à voix haute tout au long de la séance, mais surtout de laisser l'opportunité à son inconscient de faire émerger les solutions les plus adaptées afin d'atteindre l'objectif visé. Ici, le thérapeute

n'est qu'un guide qui propose un décor, une situation hypothétique donnée, amenant le client à transformer la scène jusqu'à ce qu'elle devienne optimum pour lui. Nul besoin de revivre un événement traumatique pour atteindre le but recherché. L'inconscient, dont le langage est fait de symboles, nous dévoile son univers, ce qui permet au client de gérer, de transmuter et de sublimer ce qui lui est montré. Il reformate ainsi la programmation erronée.

Les problématiques qui peuvent être abordées en hypnose sont très nombreuses. De la gestion du stress, du sommeil, du poids, d'une douleur, d'un deuil ou pour l'atteinte d'un objectif, se défaire d'une dépendance, d'une phobie ou d'une allergie, c'est avec plaisir que je vous accompagnerai vers l'atteinte de vos objectifs.

À surveiller dans le numéro de novembre, j'aborderai le pouvoir de l'hypnose dans la gestion d'un deuil, que ce soit d'un être cher ou d'une situation.

**Chantal Guilbert**  
Maître hypnothérapeute



Le parfum pour lui Guess Uomo est à la fois moderne et classique! Un cocktail oriental fougère propre et addictif des plus masculins aux notes de pamplemousse, de lavande, de safran, de géranium et de bois sombres. À offrir les yeux fermés!

**75 \$ pour 100 ml.**  
**Jean Coutu, Brunet**  
**et La Baie d'Hudson.**



La palette de fards Black Magic Allure d'Uoma contient 5 fards pailletés et 5 fards mats à agencer selon nos envies, dans des nuances riches, originales et 100 % parfaites pour la saison froide!

**56 \$. Disponible**  
**chez Pharmaprix.**

## LES NOUVEAUTÉS QU'ON ADORE

- OCTOBRE 2022 -

**Par Marie-Lou Alarie**  
Votre experte beauté

Le Peeling Beauté Éclair de Clarins combine l'acide salicylique et l'acide glycolique pour cibler l'éclat, les pores, les marques et les rides du visage. À appliquer avant d'aller au lit, ce soin de pointe rend le réveil beaucoup plus lumineux!

**55 \$. Disponible dans les**  
**comptoirs Clarins.**



On craque pour la collection Physicians Formula, inspirée du film culte The Breakfast Club, comprenant la palette visage en 2 volumes, le mascara, le rouge à lèvres mat hydratant décliné en 3 nuances ainsi que la palette de fards à paupières des plus magnifiques!

**De 12 \$ à 25 \$ chacun**  
**(ou 82 \$ pour le coffret**  
**collection complète).**  
**physiciansformula.com**



*Activez le pouvoir  
de votre inconscient*

**C'est avec plaisir que je vous accompagnerai vers la réalisation de vos objectifs.**

**Hypnose • Coaching • Formatrice en autohypnose**  
**Gestion du stress • Sommeil • Confiance en soi**  
**Deuils • Allergies • Phobies • Atteinte d'objectifs**  
**Gestion du poids • Gestion de la douleur, etc.**



cguilbert.hypno@gmail.com | 819 269-0711

**f** Chantal Guilbert hypnothérapeute

**Cabinet**  
**d'hypnose**  
**thérapeutique**  
*Chantal Guilbert*



## L'IMPORTANCE DE LA DÉTOX AUTOMNALE

Le foie est le principal organe de détoxification du corps. Il travaille en continu pour neutraliser les toxines et les éliminer du corps en toute sécurité. La quantité de toxines présentes dans notre corps peut être plus importante qu'on le croit : les additifs, l'alcool, la caféine, les produits d'hygiène corporelle, les médicaments, etc. Le foie est également responsable de la détoxification de nos hormones et des produits finaux du métabolisme. De plus, il emmagasine le glucose nécessaire pour produire l'énergie et sécrète de la bile pour nous aider à assimiler et à digérer les graisses. Bref, votre foie travaille fort pour vous maintenir en bonne santé.

Souvent, une des phases de la détoxification hépatique (voire parfois les deux) est ralentie.

Une détoxification hépatique ralentie peut notamment être liée à des carences en nutriments ou à une charge toxique élevée causée par la consommation d'alcool, la prise de médicaments ou une exposition environnementale à des toxines.

Si le foie ne peut plus tenir le rythme pour éliminer les toxines, nous sommes susceptibles de présenter les symptômes suivants : fatigue, maux de tête, défaillances de la mémoire, gêne articulaire, acné, déséquilibres hormonaux, nausées et/ou douleurs abdominales, causées par une accumulation de toxines dans le corps. Une telle pression sur le foie, lorsqu'elle est prolongée, peut causer des lésions qui dégradent la fonction hépatique et contribuent à perpétuer le cycle de la toxicité dans le corps.



Les conseils de base : changer ses habitudes pour faciliter le travail de son foie

1. Boire plus d'eau.
2. Favoriser l'élimination intestinale.
3. Avoir une alimentation saine.
4. Limiter l'exposition aux toxines.
5. Utiliser des produits naturels contenant du chardon-Marie, de l'artichaut, du pissenlit et des antioxydants pour une détoxification douce et efficace.

Guylaine Boisvert  
Naturopathe



## Thérapie énergétique

Quels sont les bienfaits des soins énergétiques?

J'aime bien décrire l'énergie en des termes simple et compréhensibles, en comparant cette énergie dans le corps, le mental et l'esprit aux impulsions électriques qui parcourent les nerfs.

Imaginez que, dans votre corps, une structure osseuse entrave la circulation de l'énergie le long d'un trajet nerveux et empêche l'énergie de circuler librement jusqu'à votre cœur. Avec le temps, ceci engendrerait des problèmes à votre cœur...

Les traitements énergétiques rétablissent l'équilibre dans la circulation énergétique afin que l'intelligence physique, mentale et spirituelle crée les conditions de la guérison.

Ils favorisent l'équilibre énergétique chez les personnes ou les choses qui les reçoivent par un principe physique appelé résonance.

Le praticien, vibrant à une plus haute fréquence, élève à son tour le taux vibratoire de son client à son niveau.

Avec l'alignement des chakras et la purification de tous les corps de l'aura, le thérapeute vous remet à neuf.

Plus le taux est élevé, plus la sensation de bien-être, d'apaisement et de légèreté se fait sentir.

En résumé, les traitements énergétiques équilibrent votre énergie afin que la sagesse de votre corps, de votre mental et de votre esprit puisse rétablir leur bien-être.



Que ce soit des problèmes mentaux, physiques, émotionnels, psychiques ou spirituels, les traitements énergétiques sont un soutien par excellence.

Prendre le temps de revenir en soi et de reprendre son pouvoir intérieur.

Apprendre à vivre de l'intérieur vers l'extérieur.

Prendre soin de soi.

Devenir un être à part entière.

L'énergie, c'est absolument TOUT.

J'offre des thérapies énergétiques, un soutien, de la guidance, de l'accompagnement et de l'enseignement.

J'enlève des pierres dans votre sac à dos afin de vous permettre d'avancer avec beaucoup plus de légèreté.

Cham Anna

### Chardon-Marie (*Silybum marianum*), extrait 20:1, 50 % de silymarine

- Protège le foie et améliore la détoxification hépatique de phase 1

### N-acétyl-L-cystéine

- Améliore considérablement la fonction hépatique, ce qui conduit à une amélioration des paramètres enzymatiques du foie dans les tests en laboratoire

### Acide DL-alpha-lipoïque

- Antioxydant qui répare et protège le foie contre les dommages causés par l'oxydation

### Ail (*Allium sativum*), gousse, extrait 4:1

- Réduit l'accumulation de graisse dans les cellules hépatiques
- Améliore la fonction hépatique et contribue à équilibrer les taux de cholestérol et de glycémie

### Artichaut (*Cynara scolymus*), feuille, extrait 4:1

- Son activité antioxydante protège les cellules hépatiques

### Pissenlit (*Taraxacum officinale*), racine, extrait 4:1

- Favorise l'élimination des toxines et abaisse le taux de cholestérol

### Sélénium (sélénométhionine)

- Augmente l'activité du glutathion, qui est notre détoxifiant le plus important

### Curcumine (*Curcuma longa*, rhizome)

- Augmente la fonction enzymatique du foie et l'activité du glutathion

### Phyllanthus amarus, plante entière, extrait 8:1

- Contribue à réparer les dommages infligés au foie

## FORMULE LIV-GREAT POUR LE FOIE

A LIV-GREAT aide votre foie à gérer les toxines au quotidien. Avoir un foie sain, capable de neutraliser les toxines, permet de réduire la charge toxique du corps et, ainsi, d'être en meilleure santé de façon générale.

### JUS DE PISSENLIT SALUS

Les reins traitent et filtrent le sang pour en éliminer les toxines, mais aussi le surplus de sel et d'eau.

### SOLUBLE FIBRE BLEND

SOLUBLE FIBRE BLEND propose un mélange de fibres de baobab et d'acacia certifiées biologiques et sans OGM pour vous aider à gérer votre poids, à abaisser votre taux de cholestérol, à réduire les risques de maladies cardiaques et à favoriser une bonne digestion.



LIV GREAT, Jus de pissenlit et SOLUBLE FIBRE BLEND sont en vente chez Vitavie à Trois-Rivières

Vitavie  
au Naturel

Retour  
à l'essentiel



Joannie Poirier

10, rue Vaillancourt, local 103, Trois-Rivières | 819 692-0585



## L'Angélaïne à la conquête du froid!

Depuis 1980, L'Angélaïne se spécialise dans la création et la confection de **tricotés faits de fibres naturelles**, dont la fibre de Kid mohair. Le désir d'accompagner les gens dans leur quête **de confort, de douceur et de chaleur**, peu importe la saison, a toujours été et demeure la mission première de l'entreprise de Bécancour.

Connaissez-vous la fameuse **gamme de chaussettes de Kid mohair** de L'Angélaïne? Que ce soit pour **la randonnée, la motoneige, le cocooning ou l'escalade**, elles deviendront votre compagnon d'aventure comme l'a si bien dit l'explorateur Bernard Voyer; lui qui a utilisé la chaussette Kid mohair originale dans bon nombre de ses expéditions à travers le monde.

Tuques, bandeaux, mitaines, foulards, châles... tous les accessoires en tricot pour vous tenir au chaud cet automne et cet hiver se trouvent à la boutique L'Angélaïne. Que vous ayez besoin d'une tuque pour faire du ski ou d'un châle pour le bureau, vous y trouverez votre chaleureux bonheur!

Vous préférez tricoter vous-même vos accessoires? Aucun problème, L'Angélaïne a tout ce qu'il vous faut pour que vous puissiez réaliser vos propres créations. Une gamme de fils à tricoter de grande qualité aux couleurs vibrantes et diversifiées, des patrons exclusifs à L'Angélaïne ainsi que des aiguilles vous y sont offerts.



Chaussettes Kid mohair Originale de L'Angélaïne

Vous désirez vous procurer un **tricot qualité métier d'art** de L'Angélaïne au style intemporel? Tous les tricotés sont disponibles à la boutique de Bécancour, secteur Sainte-Angèle, à 5 minutes du pont Laviolette. Ils sont également disponibles sur la boutique en ligne au **langelaine.com**. Soyez témoin de tout le savoir-faire des gens d'ici en visitant l'atelier-boutique de L'Angélaïne!

**Michèle Hamelin**  
Propriétaire de L'Angélaïne



Tuques | mitaines | cols et foulards  
fils à tricoter  
chaussette de Kid mohair

Disponible en ligne et  
à la boutique de Bécancour



14935, boul. Bécancour  
Bécancour  
819 222-8181  
langelaine.com | f | i

Consultez l'horaire avant de vous déplacer.

## Isabelle Dumont dd DENTUROLOGISTE



OFFREZ-VOUS  
LE PLAISIR DE  
SOURIRE

CONSULTATION  
GRATUITE



ISABELLE DUMONT dd  
Denturologiste  
Diplômée depuis 2006

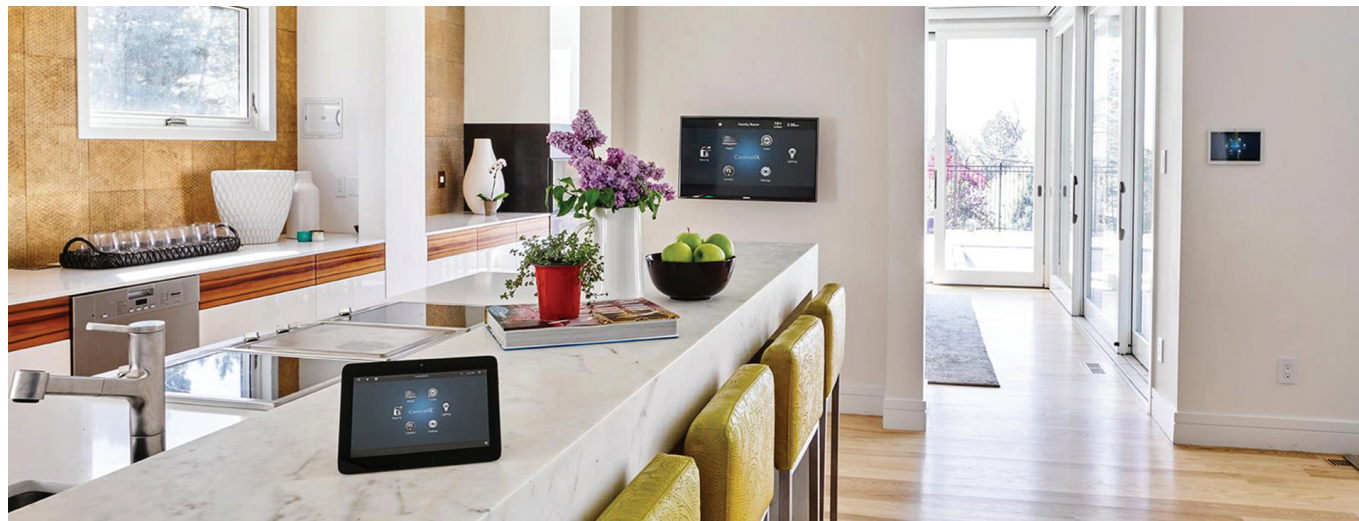
Nouvelle adresse  
depuis février:  
1181, boul. des Forges  
Trois-Rivières

PROTHÈSE COMPLÈTE • PARTIELLE • PRÉCISION • IMPLANT • PROTECTEUR BUCCAL

2670, 105<sup>e</sup> Avenue • Shawinigan | 5775, boul. Jean-XXIII & 1181, boul. des Forges • Trois-Rivières  
**819 862-0008** | [isabelledumontdenturologiste.com](http://isabelledumontdenturologiste.com) | f



# Pour vos rénos, avant la déco, pensez à la techno!



Quelques informations intéressantes concernant le réseau Internet d'aujourd'hui et de demain

## Une maison a besoin d'un « système nerveux » robuste.

Les câbles fournissent des données, des signaux audio et vidéo, des communications, une certaine sécurité et des commandes de contrôle à une grande variété d'appareils que vous trouvez dans votre maison, et ce, avec une fiabilité, une précision et une vitesse inégalées. Le câblage reliant tous ces systèmes technologiques agit comme système nerveux virtuel pour votre demeure. Considérez telle infrastructure comme la « fondation » ou la « colonne vertébrale numérique » de votre maison, c'est-à-dire qu'elle prend en charge les différentes technologies qui s'y trouvent. Il est vrai qu'un réseau sans fil (Wi-Fi) haute performance sera capable de fournir une demande dite normale pour une maison unifamiliale. Cependant, sa surutilisation entraînera plusieurs problèmes : téléchargement lent, accès capricieux à Internet et mise en mémoire tampon pendant la lecture vidéo, pour n'en nommer que quelques-uns.

Un câblage approprié garantit également un réseau plus sécurisé, donc moins vulnérable à l'égard du piratage informatique, des virus et d'autres maux. Il diminue ce risque et assure que les services fournis au domicile restent sur celui-ci, réduisant considérablement les interférences de signal ou les menaces de sécurité qui peuvent affecter les réseaux sans fil.

## Préparez votre maison pour l'avenir!

Bien que le câblage soit crucial pour gérer les technologies d'aujourd'hui, il devient encore plus important lorsque nous nous tournons vers l'avenir. La sophistication croissante des technologies rendra l'installation de câblages bien conçus plus vitale que jamais.

Les vitesses de réseau Gigabit sont déjà là. « Il est prudent de supposer qu'il ne faudra pas longtemps avant que les vitesses de 10 Gigabits deviennent la norme des fournisseurs de services Internet. Ces vitesses Internet plus rapides prennent en charge des technologies telles que la vidéo ultra-haute

résolution 8K, l'audio haute résolution, la réalité virtuelle et l'intelligence artificielle. Une solution de câblage bien planifiée et installée par un intégrateur professionnel de technologie domestique est le meilleur moyen pour toute maison de suivre le rythme de ces avancées.

## En processus de construction ou de rénovation?

### Ajoutez l'intelligence à vos plans!

Pensez à contacter Maison Techno afin de planifier vos besoins en technologie/domotique à court, à moyen et à long termes!

La domotique vous apportera des solutions pratiques pour améliorer votre quotidien avec une interaction sur le plan du confort (gestion optimisée du chauffage, de l'éclairage, de rideaux et de stores motorisés), de la sécurité (alarme et surveillance) et de la réseautique (communication). En un seul clic, vous adapterez votre maison à vos besoins. Laissez-nous le soin de vous simplifier la vie!

Pour tous vos besoins en cinéma maison, en audio et en vidéo, en gestion d'éclairage et de chauffage ainsi qu'en matière d'habillage de fenêtres (stores et rideaux), de sécurité et de tout ce qui touche la techno, pensez à Maison Techno!

Appelez-nous sans tarder pour prendre rendez-vous afin que nous parlions de votre nouveau projet.

Maison Techno  
maisontechno.com

# La maison techno simplifiée!

Les solutions d'automatisation  
Control4 font de vous le véritable  
maître de votre demeure!

# Consultation gratuite!

Simple et entièrement personnalisable  
peu importe le type ou la taille  
de votre demeure



MaisonTechno  
Technologie simplifiée RBQ : 5744-3053-01

5715, boul. Gene-H.-Kruger, suite 300, Trois-Rivières  
info@maisontechno.com | maisontechno.com | f

819 374-6323



## Des rénovations mineures pour un effet majeur dans la salle de bain

Une belle salle de bain peut transformer un espace utilitaire en un lieu empreint de luxe. Tout ce qu'il y a à faire, ce sont quelques travaux stratégiques qui feront de la salle de bain un endroit relaxant où l'on voudra rester pour se dorloter toute la journée. Voici quelques suggestions qui vous aideront à réaliser des changements sans vous ruiner.

### Des tissus haut de gamme

Sachez que des serviettes de bain douces et moelleuses dans une salle de bain créent l'ambiance d'un hôtel de villégiature ou d'un spa scandinave. Investissez donc dans des essuie-mains et des services de bain de qualité, aux tons apaisants et aux textures soyeuses. Pendant que vous y êtes, choisissez un beau rideau de douche décoratif et protégez-le des éclaboussures en y ajoutant une doublure.

### Des œuvres d'art intéressantes

On oublie souvent d'ajouter des éléments de décoration dans la salle de bain, mais les œuvres d'art aident à définir le style de la pièce. Pensez à afficher des photos noir et blanc d'une plage de sable ou des reproductions charmantes et colorées d'un artiste local. Assurez-vous seulement que les œuvres d'art sont bien scellées dans leur cadre pour éviter l'apparition de moisissures et les déformations. Les sculptures modernes en céramique ou en verre sont aussi des éléments intéressants et durables.

### Un lavabo de luxe

Un élégant lavabo aux lignes épurées donnera le ton à votre salle de bain sans que vous ayez à investir dans des rénovations importantes et coûteuses. La couleur et le style que vous choisissez peuvent également avoir un effet considérable. Par exemple, le noir mat est tout indiqué pour un décor de style maison de ferme, tandis qu'un bronze dernier cri donnera une touche plus chic à la pièce. Vous trouverez des choix de lavabos d'excellente qualité dans la collection pour salles de bain Delta Saylo qui comprend des éléments de design traditionnels et contemporains.

Pour obtenir d'autres renseignements, visitez [fr.deltafaucet.ca](http://fr.deltafaucet.ca).

\*[leditionnouvelles.com](http://leditionnouvelles.com)

*Profitez de la saison du cocooning pour vous évader*  
en formule tout inclus à l'Auberge Godefroy!



### Une panoplie d'activités vous attend.

- Prélasssez-vous à l'Espace Aqua-Détente 4 saisons avec piscines, bain-tourbillon et spas nature chauffés...
- Vivez une expérience gastronomique unique avec des plats savoureux à partir des meilleurs produits du terroir québécois...
- Admirez les couleurs d'automne lors d'une balade au Parc écologique Godefroy, situé à 5 minutes à pied de l'auberge...
- Arrêtez le temps au centre de santé Amerispa et détendez-vous dans le confort des chambres et suites...



17575, boul. Bécancour, Bécancour | 1 877 433-7717 | [aubergegodefroy.com](http://aubergegodefroy.com)

## Spécial HABITATION





# DÉCORATION PARÉ, L'EXPERTISE AU PIED CARRÉ !

## Avantages d'acheter sa peinture chez Décoration Paré!

Lorsque vous achetez votre peinture chez Décoration Paré, non seulement vous bénéficiez de judicieux conseils en matière de peinture et de décoration, mais vous encouragez l'économie locale et québécoise. Solidement implantés à Trois-Rivières depuis 1959, notre expertise dans notre domaine a fait notre réputation. Décoration Paré est fier dépositaire exclusif des excellentes Peintures MF, une entreprise 100 % québécoise dont le siège social est situé à Laval.

Chez Décoration Paré, la satisfaction du client sera toujours au centre de nos priorités. Que ce soit pour le particulier ou le professionnel, chacun y trouvera ce dont il a besoin. Dépositaire des plus grandes marques de peintures, teintures et laques, notre équipe sera en mesure de vous proposer le produit approprié selon votre projet et vous prodiguer de précieux conseils sur la préparation des surfaces.

Plusieurs entrepreneurs réputés de la région font confiance à Décoration Paré pour la qualité des produits, mais surtout pour l'excellence de son service! Ce qui nous distingue de la compétition est sans contredit l'expertise dans notre domaine, mais surtout l'aisance de notre personnel à bien conseiller nos clients. Que ce soit pour motiver le choix d'une couleur pour peindre une pièce ou pour un projet clés en main, nos designers apporteront leur touche personnelle afin que votre projet soit à la hauteur de vos attentes. Nous sommes également dépositaires des planchers de bois franc Mirage ainsi que des prestigieux produits d'habillage de fenêtres Hunter Douglas.

Tenir nos engagements, faire ce qui est juste et fournir un service exceptionnel font partie de notre promesse indéfectible envers nos clients et partenaires.

decorationpare.ca 

Couleur  
de l'année  
**2023**

0107 - Prospérité

**MF**



DÉCORATION  
**PARÉ**  
PEINTURE | ESPACE DÉCO



DÉCORATION  
**PARÉ**  
PEINTURE | ESPACE DÉCO



ZÉNITH  
0647

**20\$**  
**DE RABAIS**  
sur les gallons de  
peinture sélectionnés\*

\*Offre valide jusqu'au 31 octobre 2022. Applicable sur le LATEX Plus - 160 et PORTICO - 260. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Détails en magasin.



**42.95\$**  
LATEX PLUS  
~~62.95\$~~



**54.95\$**  
PORTICO  
~~74.95\$~~

5650, boul. Jean-XXIII  
Trois-Rivières  
**819 371.1438**

**Offre d'une durée limitée!**  
www.decorationpare.ca 



# Des forfaits de télécommunications sans se casser la tête!



Quand vient le temps de magasiner les services pour vos besoins en télécommunication, pour éviter tout casse-tête, faites affaire avec l'équipe de Zap Télécom. Elle saura trouver le meilleur rapport qualité-prix. Établie à Shawinigan, Zap Télécom dessert la Mauricie, le Centre-du-Québec, ainsi que Montréal et Québec.

Depuis 2015, le propriétaire Robin Gélinas est courtier en télécommunication, ce qui lui vaut le statut d'expert qui vous fait économiser sur vos forfaits internet, téléphonie IP, télévision et téléphonie cellulaire. Et le plus beau chez Zap Télécom, c'est que le coût de votre forfait ne changera jamais, c'est-à-dire qu'il n'augmentera pas et qu'il pourrait même diminuer. Plusieurs clients paient leur forfait au même prix depuis 2015. Les seuls coûts qui peuvent varier avec le temps sont d'ordre matériel : modem, routeur, appareil téléphonique, etc. Mais le coût des services, lui, n'augmentera pas, contrairement à la plupart des forfaits de bon nombre de compagnies.

En tant que courtier en télécommunication, il établit avec vous vos besoins, et il magasine pour vous les meilleurs forfaits disponibles. Si vous avez des problèmes spécifiques, des besoins spéciaux ou que vous manquez de temps, Zap Télécom sera là pour vous. Avec plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de la vente et du service à la clientèle, plus particulièrement en électronique, Robin et son équipe sauront exactement vous dénicher les meilleurs produits aux meilleurs prix et s'assureront de vous offrir le meilleur service dans les plus brefs délais afin de répondre exactement à vos besoins, c'est garanti!

En matière de services télévisuels, Zap Télécom suggère plus de 5 000 canaux de télévision, dont plus de 200 en français, plus de 90 000 films et séries provenant d'une soixantaine de pays et plus encore. Du divertissement assuré pour relaxer et faire de belles découvertes. Du côté du service internet haute vitesse, Zap Télécom propose des forfaits à partir de seulement 56,99 \$ illimi-

té, installation gratuite, et le service est offert partout sur le territoire desservi par Cogeco et Vidéotron.

En ce qui concerne la téléphonie IP, si vous possédez un forfait internet, vous pouvez obtenir un forfait à partir de seulement 14,99 \$ incluant afficheur, répondeur, mise en attente, etc., appels illimités au Canada, aux États-Unis et au Mexique et la boîte téléphonique (ATA). Sans forfait internet, le forfait est offert à 24,99 \$.

Du côté de la téléphonie cellulaire, pour aussi peu que 30 \$ par mois, Zap Télécom, en collaboration avec Telus, propose un forfait incluant appels et textos (SMS) au Canada illimités, messages photos et vidéos au Canada illimités, afficheur, messagerie vocale 25, appel en attente et appel conférence.

Zap Télécom est la seule entreprise du genre, et c'est à Shawinigan qu'elle a pignon sur rue depuis 2015. Et surtout, c'est la seule qui gèle le coût de ses différents forfaits. Un « plus » à ne pas dédaigner, surtout dans le contexte actuel.

Donc, pour tous vos besoins en services internet, téléphonie IP, télévision et téléphonie cellulaire, n'hésitez pas à contacter l'expert dans le domaine, votre courtier en télécommunication, au **819 840-3754**, ou par courriel à [zapteleip@hotmail.com](mailto:zapteleip@hotmail.com).

**Robin Gélinas**  
Zap Télécom



Votre courtier en télécommunication



Télévision par internet  
Plus de 4600 chaînes disponibles **25<sup>00</sup> \$**  
/mois



Internet ultrafibre illimité. À vous de choisir

Territoire V  
À partir de  
**40<sup>99</sup> \$**  
/mois

Territoire C  
À partir de  
**48<sup>99</sup> \$**  
/mois

**OU GRATUIT!\***



Téléphonie IP résidentielle

**24<sup>95</sup> \$**  
/mois



Téléphones cellulaires disponibles  
Contactez-nous!

Mettez de  
**L'ARGENT**  
dans vos poches!

INFORMATIONS **819 840-3754**

\* Certaines conditions s'appliquent • Équipement non inclus • Contactez votre représentant



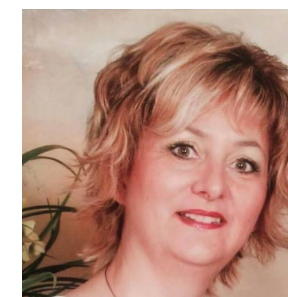
12484, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières  
819 377-2791 | ebenisteriedulac.com | 



Ébénisterie du Lac sont maintenant les heureux propriétaires de Armoire Décor, ils assureront le même service professionnel avec une approche personnalisée!

Chez Armoire Décor, nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle coéquipière, Carole Lafond. Passionnée par la confection et la création de cuisines, de salles de bain et de meubles sur mesure, Carole œuvre dans le domaine depuis 33 ans. Elle aime travailler tant sur des projets de grande envergure que sur des projets plus minimalistes. Carole souhaite offrir une expérience personnalisée et adaptée aux besoins de ses clients.

Elle se démarque par son souci du détail et par sa capacité à bien cibler les besoins spécifiques de chaque projet. Que ce soit pour un projet de rénovation ou une construction neuve, Carole saura créer un environnement qui vous ressemble et dans lequel vous vous sentirez bien. Le logiciel avec lequel elle travaille permet de réaliser des visuels réalistes afin de vous présenter vos projets. Avec Carole comme designer d'intérieur cuisiniste, vos projets seront entre bonnes mains.



12488, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières | 819 377-1871 | armoiredecor.com



**ARMOIRE DÉCOR** INC.





## CLIMATISATION, CHAUFFAGE ET RÉFRIGÉRATION

Vente - Installation - Entretien - Réparation

FINANCEMENT DISPONIBLE  
JDSMULTISERVICE.COM

819 370-3434

3685, rue Saint-Joseph, Trois-Rivières



LA MEILLEURE  
GARANTIE AU PAYS

Votre détaillant



Licence RBQ : 5695-9406-01

- Installation de thermopompes et de climatiseurs
- Résidentiel, commercial et industriel
- Appareils muraux et centraux
- Installation et réparation de systèmes de réfrigération
- Distributeur de marques réputées



ÉVITEZ LE STRESS ET LA COHUE PRINTANIÈRE, SOYEZ PRÊTS  
POUR L'HIVER EN RÉSERVANT DÈS MAINTENANT !



POSSIBILITÉ DE SUBVENTIONS  
GOUVERNEMENTALES ALLANT JUSQU'À

5000\$

APPELÉ-NOUS POUR  
PLUS DE DÉTAILS



## Adoptez un *mindset* de champion dans votre quotidien en tant qu'entrepreneur!

Dites-moi pour quelle raison les athlètes de haut niveau sont entourés d'entraîneurs, de mentors, de psychologues, de coach de mindset, etc.? La raison est simple, pour atteindre ce niveau élevé de performance, il faut faire un travail constant autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ces athlètes poussent constamment leurs limites physiques et mentales en restant motivés, disciplinés et déterminés en alimentant leur flamme intérieure tous les jours.

Que vous soyez un joueur de hockey professionnel, un athlète olympien, un entrepreneur ou un dirigeant d'une grande entreprise, vous devez bâtir des fondations solides afin d'atteindre un niveau de confiance et un mindset inébranlables pour faire face aux obstacles que vous devrez affronter au quotidien.

### Voici quelques conseils que j'ai appris en tant que travailleuse autonome.

Premièrement, identifiez votre pourquoi. Pour quelle raison vous levez-vous le matin et qu'est-ce qui vous pousse à vous dépasser? Une fois que votre pourquoi est clair, lisez-le tous les jours, matin et soir s'il le faut, et passez à l'action!

Deuxièmement, investissez en vous afin de devenir une meilleure personne tant personnellement que professionnellement. Trouvez un mentor ou un coach pour vous accompagner dans la conquête de vos objectifs. Cela m'a permis d'avoir une meilleure confiance en mes capacités et d'avoir quelqu'un pour me ramener sur le bon chemin quand les moments sont plus difficiles.



Enfin, si on vous rejette ou qu'on vous dit non, il s'agit d'une redirection alors ne le prenez pas personnel et concentrez-vous sur le positif. Chaque épreuve de la vie nous amène à grandir alors il n'y a pas de défaite dans le processus seulement des apprentissages.

Avoir un mindset de champion dans votre vie en général vous amènera toujours au plus haut niveau. Tout part de vous et vous êtes les seuls responsables de votre vie alors n'oubliez pas que seul on avance plus vite, mais qu'en équipe on avance plus loin!

Isabelle Lecour  
Courtier immobilier  
résidentiel



ISABELLE  
LECOUR  
COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL

Scan le code QR  
pour voir *ma vidéo!*



SCAN-MOI



isabellelecour@royallepage.com  
lecourimmobilier.com



819 244-8750



# Les tendances 2023



Après un été bien rempli et chaud, le temps plus frais fait son retour et entraîne avec lui le désir de nous emmitoufler, et, très souvent, de changer quelques petites choses dans notre intérieur afin de le rendre plus douillet pour les longues soirées froides de l'hiver à venir. Chaque année, la même question revient : quelles sont les tendances déco?

En 2023, préparez-vous à la couleur, qui fait son grand retour! Après quelques années plus « monochromes », nous sentons que les gens ont le goût de s'éclater, et cela transparaît dans les nouveautés qui nous sont proposées à nous, les designers. Les tissus, le mobilier, les papiers peints à grands motifs colorés... tout y passe ! Les couleurs sont désaturées, c'est-à-dire adoucies, vieillies. Vert sauge, bleu-gris, vieux rose, caramel, toutes des teintes qui ont la cote. Bye Bye le décor où tout est blanc immaculé !

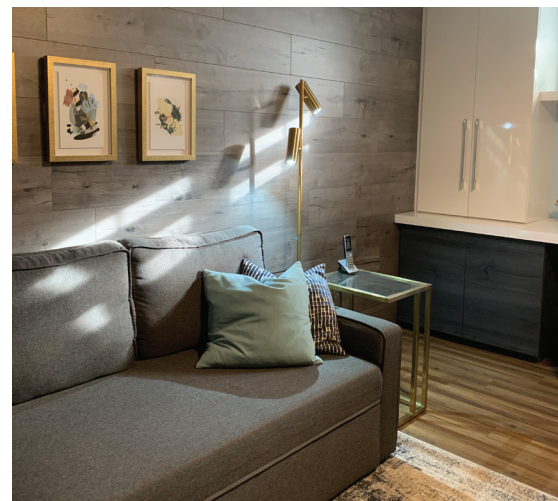
Ces teintes douces confèrent chaleur à nos intérieurs. Les mélanges de textures et de matériaux nobles sont toujours à l'honneur et, souvent, ils sont mis en valeur avec un accent très foncé. Les armoires peuvent être noires ou marine, rehaussées d'accents de bois pâle, ou bien combinées avec une teinte beige-rosée, taupe clair ou même vert sauge.

Les carrelages à motifs sont toujours très tendance, de même que ceux colorés. Osez la tuile vert forêt ou bleu-aqua dans votre salle de bain, et même dans votre cuisine! C'est l'occasion de mettre un peu de votre personnalité dans votre décor.

Le gros must cette année, je dirais que c'est le papier peint ! La façon idéale d'habiller nos murs, selon moi. Disponible en une variété infinie de couleurs et de motifs, il y en a pour tous les goûts. Un beau papier peint blanc-beige ton sur ton sera élégant, chaleureux, et intemporel, pour les intérieurs classiques. Si, au contraire, vous souhaitez épater la galerie, ciblez un mur et osez un motif extravagant et coloré. Vos invités seront charmés! Et pour ceux en recherche d'ambiance feutrée, rien n'égale une chambre à coucher avec un papier peint foncé, un peu iridescent, mis en valeur par un éclairage tamisé et subtil. Vraiment, les possibilités sont infinies avec le papier peint!

Les carpettes sont également incontournables pour l'effet chaleureux et cozy. Dans la cuisine, la salle à manger, le salon ou l'entrée, la carquette permet de créer un point focal là où l'attention doit être portée.

Pour conclure, n'oubliez pas que la clé pour concevoir un intérieur réussi est de mélanger des matériaux et des textures, en maintenant un équilibre visuel harmonieux. N'oubliez pas qu'en cas de doute, vous pouvez consulter des professionnels qui sauront vous guider!



Audrey Leclerc-Richard  
Concept Johanne inc.



## Nouvelle boutique spécialisée pour pose de céramique, d'époxy et la préparation de béton

outils | accessoires | matériaux  
formations | trucs et conseils

Suivez-nous



4450 boul. des Forges, Trois-Rivières | 819 204-1396  
(entrée située au 1420, 3e rue)

## Elaine Viviers

courtier immobilier résidentiel

DISTINCTION 2021  
INDIVIDUEL



LE PRIX « PRESTIGE »  
REMIS AU GALA DES MAX/IMM  
PAR RE/MAX QUÉBEC  
POUR L'ANNÉE 2021

*Pour être bien accompagné  
dans votre transaction  
immobilière*

C. 819 695-0659 | B. 819 373-7140

elaine.viviers@remax-quebec.com | elaine.viviers.com





## À la vitesse à laquelle la vie passe

À la vitesse à laquelle la vie passe, pourquoi ne pas en profiter pour relaxer et laisser nos appareils faire le boulot pour nous? Faire le lavage de la vaisselle est souvent perçu comme une corvée.

De nos jours, les lave-vaisselles sont économiques et leurs rendements sont plus performants.

Notre lave-vaisselle utilise deux fois moins d'eau qu'il y a dix ans et 34 % moins d'énergie. Le lave-vaisselle permet même d'utiliser jusqu'à 70 % moins d'eau qu'un lavage à la main. En moyenne, il ne consomme que 15 litres d'eau par cycle. Un lave-vaisselle peut durer environ 10 ans, sa durée de vie dépend de son entretien. Pensez à nettoyer l'intérieur tous les trois mois avec les pastilles Affresh pour lave-vaisselle. Elles permettent d'éliminer les résidus, les mauvaises odeurs et le calcaire ainsi que tous les résidus dans le boyau de vidange. Il n'est pas toujours utile d'appeler un réparateur, certaines pannes peuvent être aisément réparables. Avec les codes d'erreurs, vous pourrez trouver quel est le problème grâce à Google, en inscrivant votre modèle ainsi que le code d'erreur affiché sur votre appareil.

### Quels critères faut-il prendre en compte pour faire le bon achat?

- Une capacité de 12 à 15 couverts
- Un troisième panier supérieur qui permet de ranger les ustensiles de cuisine
- Un deuxième panier ajustable en hauteur pour les grands couverts
- Le bruit

Le niveau sonore est effectivement un élément de plus en plus important pour les consommateurs, notamment lorsque l'appareil se trouve dans une cuisine ouverte.

Les modèles ultrasilencieux se trouvent sous la barre des 39 dB. Les lave-vaisselles considérés comme moins silencieux affichent un niveau sonore généralement compris entre 48 à 53 dB, soit moins qu'une conversation normale (autour de 60 dB). Les appareils sont dotés de plus ou moins de programmes et options selon les modèles.

Dans les coûts, il faut prévoir le prix d'achat, de l'installation, de l'utilisation ou encore de l'entretien.

Attention! Pensez à intégrer le coût des pastilles lave-vaisselle tout-en-un ainsi que les gels et les liquides de rinçage dans votre budget.

Et surtout, faites confiance aux conseillers de Meubles Jacob qui sauront bien répondre à vos besoins!

**Manon Gauthier**  
Conseillère  
Meubles Jacob, Shawinigan



## Via Capitale Mauricie, une histoire de famille!

Pour nous, l'immobilier a toujours été partie prenante de notre histoire familiale. Depuis près de 30 ans, mon père Alain Joyal, courtier immobilier agréé et dirigeant d'agence de Via Capitale Distinction, exerce son métier avec passion et privilège le fait d'aider les familles dans une des étapes les plus cruciales de leur vie, soit la transition d'un foyer à un autre.

Étant très performant grâce notamment à ses convictions et à ses valeurs, Alain a vite eu besoin d'aide et m'a rapidement transmis sa passion. C'est donc avec le plus grand honneur que j'exerce à ses côtés le même métier que lui depuis 11 ans tout comme celui de dirigeant d'agence de Via Capitale Mauricie depuis maintenant près de 18 mois.

Sachant à quel point les courtiers immobiliers peuvent développer un lien de proximité fort avec les familles qu'ils accompagnent et qu'ils entrent en quelque sorte dans leur intimité, nous nous faisons un point d'honneur de transmettre nos valeurs familiales et humaines à nos collègues de l'agence, permettant ainsi d'assurer à la clientèle de la Mauricie le service qu'elle mérite : être aussi bien servie qu'un membre de notre famille.





# DES ÉCONOMIES BIEN MIJOTÉES

DU 29 SEPTEMBRE AU 2 NOVEMBRE 2022

**PLUS VOUS ACHETEZ,  
PLUS VOUS ÉCONOMISEZ**

Achetez 3 électroménagers admissibles, économisez 300 \$ additionnels\*  
Achetez 4 électroménagers admissibles, économisez 400 \$ additionnels\*  
Achetez 5 électroménagers admissibles ou plus, économisez 500 \$ additionnels\*

\*Offre valable uniquement chez les marchands d'électroménagers autorisés canadiens KitchenAid® participants. Consultez un associé aux ventes en magasin pour obtenir une liste des modèles admissibles disponibles et les détails de l'offre.

560, rue Broadway, Shawinigan  
819 537-7207

215, route 153, Saint-Tite  
418 362-3130



Pour en connaître plus sur les artisans et courtiers de notre agence ou pour faire partie de notre belle équipe : utilisez le code QR



1680, 6<sup>e</sup> Rue, Trois-Rivières | 819 691-0000 | [viacapitalevendu.com](http://viacapitalevendu.com)



## Conseils pour l'entretien de vos portes et fenêtres à l'approche de l'hiver.

Le mois d'octobre constitue le moment idéal pour exécuter les travaux pratiques à l'intérieur et à l'extérieur de votre demeure en vue de l'hiver. Voici quelques gestes simples pour vos portes et fenêtres afin de vous préparer adéquatement à l'hiver et ainsi prévenir les intempéries :

- Vérifiez le calfeutrage aux pourtours des fenêtres, des portes et des tuyaux d'évacuation pour détecter les fissures et colmatez-les pour empêcher les infiltrations d'air et d'eau.
- Enlevez les moustiquaires des fenêtres. En remisant les moustiquaires intérieures des fenêtres à battant et à auvent, vous permettrez à la chaleur de mieux réchauffer le vitrage et diminuerez ainsi les chances de formation de condensation dans vos fenêtres. En remisant les moustiquaires extérieures des autres types fenêtres et des portes coulissantes, vous éviterez que celles-ci ne se salissent avec les intempéries de l'hiver. Laissez les stores et les rideaux ouverts pendant la nuit et essuyez le givre au bas des fenêtres le matin. Il s'agit là de bonnes habitudes à prendre pour réduire la condensation, laquelle est inévitable malgré la présence d'un échangeur d'air.
- Assurez-vous que vos portes et fenêtres opèrent bien en vaporisant un lubrifiant de silicone sur leur mécanisme afin d'éviter que l'humidité ne s'y loge et ne les bloque.
- Évaluez l'état du coupe-froid des portes. S'ils manquent de souplesse ou s'effritent, c'est signe qu'il faut les remplacer.



- Vérifiez l'état des trous d'égouttement que possèdent la majorité des produits Fenplast (fenêtres et portes coulissantes principalement) et ainsi vous assurer qu'aucun insecte n'y a fait sa toile ou ne s'y est logé.
- Communiquez avec votre distributeur pour toutes questions relatives à l'entretien des produits Fenplast que vous avez achetés récemment.

Portes et fenêtres de Villers

### Concours photo

**10 000\$ d'♥ vos raisons Fenplast**

Depuis plus de 40 ans, notre entreprise familiale fait preuve d'un engagement hors pair auprès des clients. Faites confiance à notre équipe d'experts qui saura concrétiser vos différents projets de rénovation ou de construction, selon les règles de l'art.

**1 gagnant tiré au sort - fin du concours : 30 novembre 2022 à 23h59**

Des conditions s'appliquent, détails et règlements sur [fenplast.com/concours](https://fenplast.com/concours)

**Vous avez donné une dose d'amour à votre habitation en optant pour du Fenplast?**



Partagez une photo de vos produits Fenplast et courez la chance de

**gagner 10 000\$\*!**

**Serez-vous notre heureux gagnant?**

**2 façons de participer, 2 chances de gagner!**

[fenplast.com/concours](https://fenplast.com/concours)



et



#fenplast10k



**F Portes et Fenêtres Trois-Rivières**

1340, boul. des Récollets, Trois-Rivières 819 694-0001  
8155, boul. du Parc Industriel, Bécancour 819 297-2948

## L'équipe de Céramika : à la hauteur de vos projets!

◆ L'excellence de notre service client, il faut le vivre pour le croire!

Venez discuter de vos projets avec nos designers et experts en revêtement mural et de sol! Bienvenue dans notre salle de montre de 5 000 pi²!

VENTE ET INSTALLATION DE PORCELAINE | CÉRAMIQUE | PLANCHER CHAUFFANT | PLANCHER FLOTTANT

Notre équipe est fière d'avoir apporté son expertise lors de la construction du Floriel, un microhôtel de qualité né d'une histoire de passion pour le design, l'hôtellerie et la valorisation des richesses culturelles régionales.



Crédit photo : Hotel Floriel



2950, boul. Saint-Jean, Trois-Rivières | [ceramika.ca](https://ceramika.ca) | 819 377-0772

**Céramika**  
TUILE DE CÉRAMIQUE



## Le plafond tendu : une solution économique et sans tracas

Existant en Europe depuis quelques décennies et rendus populaires au Québec grâce à leur grande beauté et aux émissions de décoration et de design, les plafonds tendus et les plafonds suspendus réfléchissants sont maintenant en vente en Mauricie et dans le Centre-du-Québec et vous sont offerts par Multi-Revêtements, entrepreneur spécialisé.

Basé à Bécancour, son propriétaire, M. Nicolas Tremblay, compte près de 1000 réalisations à son actif un peu partout en province, principalement au Saguenay-Lac-St-Jean.

Que ce soit pour un projet résidentiel ou commercial, dans le cadre d'une rénovation ou d'une construction neuve, Multi-Revêtements est le partenaire incontournable pour vos réalisations. « Nous sommes fiers membres depuis 10 ans d'un des plus gros centres de distribution au Canada ce qui nous place parmi le plus gros réseau d'installateurs de plafonds tendus certifiés au Québec avec plus de 7000 installations à l'actif du groupe. »

Le plafond tendu surpasse les techniques traditionnelles que ce soit pour le rendu des couleurs que pour l'intégration d'accessoires tels que les luminaires, les bouches d'aération, les gicleurs, etc.

Avec des combinaisons quasi illimitées de design, le plafond tendu offre un large éventail de possibilités. C'est aussi la solution idéale et la plus économique pour recouvrir un ancien plafond de stucco ou de béton ou encore pour rajeunir un plafond défraîchi sans les inconvénients d'un chantier traditionnel.



Offerts en plusieurs finis différents et comptant plus de 100 couleurs, nos plafonds tendus de PVC thermo-extensibles combinés à nos profilés d'installation en aluminium nous permettent d'utiliser la technique d'installation avec harpon, ce qui donne la meilleure qualité de plafond tendu au monde!

Les installations sont rapides et sans dégâts et le délai de livraison est court. En résumé :

- Finition nette et spectaculaire
- Produit anti-allergène et antibactérien
- Certifié ULC
- Garanti 10 ans
- Service impeccable et courtois

**Nicolas Tremblay**  
Entrepreneur spécialisé  
Multi-Revêtements

## Votre propriété ne vous offre pas de conseils, **moi oui!**

La Banque du Canada s'attèle de toute urgence à relever les taux d'intérêt pour freiner l'inflation et calmer la demande de biens et de services et ainsi rendre la vie quotidienne plus abordable pour les Canadiens. Si vous êtes propriétaire d'une résidence et que vous avez une hypothèque à taux variable, nous comprenons votre préoccupation quant à l'incidence du relèvement des taux sur votre hypothèque et vos finances.

### Que se passe-t-il lorsque les taux changent?

- En cas de relèvement des taux, votre versement prévu n'augmente pas. Cependant, une plus grande partie de votre versement est affectée aux intérêts courus, et une moindre grande partie au capital.
- Lorsque les taux baissent, une plus grande partie de votre versement est affectée au remboursement du capital de votre hypothèque.
- Lorsqu'un plus faible montant de votre versement est affecté à votre capital, votre amortissement augmentera, c'est-à-dire qu'il faudra plus de temps pour rembourser votre hypothèque.
- Au moment de renouveler votre hypothèque, votre période d'amortissement initiale sera rétablie. Dans le cas où une hausse de taux préférentiel a donné lieu à une affectation moindre de votre versement sur le solde de votre capital, votre versement hypothécaire augmentera probablement au moment du renouvellement, peut-être dans une mesure importante.

### Vos solutions en tant que titulaire de prêt hypothécaire à taux variable

1. Augmentation du montant de vos versements hypothécaires sur capital

En augmentant le versement sur capital de votre hypothèque, vous pouvez réduire l'amortissement.

2. Passage à un prêt hypothécaire à taux fixe

Vous pouvez à tout moment passer d'une hypothèque à taux variable à une hypothèque à taux fixe (selon les taux alors en vigueur) avec un terme équivalent à celui de votre terme restant ou plus long que celui-ci.

Cette solution pourrait vous convenir si vous vous sentez plus à l'aise avec un taux fixe qui est garanti et qui vous protège ainsi de toute modification future des taux pendant la durée de votre prêt, vous permettant de conserver votre période d'amortissement initiale.

**Pour plus de conseils personnalisés, contactez-moi dès maintenant.**

**Fanny Saulnier**  
Conseillère en prêts hypothécaires  
Banque Royale du Canada



Ayant à cœur le respect et l'entière satisfaction de notre précieuse clientèle, nous utilisons des méthodes et un savoir-faire rigoureux dans tous nos mandats.



**Soumission gratuite**

Nicolas Tremblay, Entrepreneur spécialisé  
**819 979-2881**  
**multirevetements@hotmail.com**  
**multi-revetements.ca**

**MULTI-REVÊTEMENTS**  
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ  
RBQ : 5804-3134-01



*Au service des gens  
de Trois-Rivières!*



**Fanny Saulnier**  
Conseillère en prêts hypothécaires  
Banque Royale du Canada

**RBC Banque Royale®**



**418 999-5117 | fanny.saulnier@rbc.com | hypothecue.rbc.com/fanny.saulnier**



## Comment organiser votre maison cet automne

Il y a quelque chose dans l'air frais de l'automne, les feuilles qui changent et les enfants qui s'installent dans les cours d'école qui donne à beaucoup d'entre nous l'impression qu'il est temps de remettre de l'ordre dans la maison. Voici quelques étapes à retenir pour un nettoyage facile et complet.

### Passer en revue vos systèmes

Chacun a sa propre façon de s'organiser; peut-être votre méthode est-elle un ensemble de règles apprises de vos parents, ou peut-être avez-vous établi un processus désordonné par pure nécessité. Quoi qu'il en soit, prenez le temps d'évaluer ce qui vous convient actuellement et ce qui ne vous rend pas service à ce stade de votre vie. Vous serez peut-être surpris de constater à quel point votre système s'améliore.

### Réduire le fouillis

Moins vous avez d'affaires, moins il y a de désordre, et moins vous devez nettoyer et organiser. Faites donc l'inventaire de ce que vous possédez et de ce dont vous avez besoin, puis débarrassez-vous de ce que vous ne voulez pas ou n'avez pas besoin. Même si une famille avec de jeunes enfants accumule plus d'objets qu'un retraité vivant seul, le principe reste le même et peut faciliter l'organisation à long terme.



### Ne pas oublier votre vie numérique

Il est facile de ne pas organiser les aspects intangibles de la maison, comme vos comptes en ligne ou les applications de votre téléphone. En prenant régulièrement le temps de vérifier vos comptes, de mettre à jour les mots de passe faibles ou répétés et de mettre à jour vos logiciels et systèmes d'exploitation, vous vous aiderez à vous protéger des cybermenaces telles que l'hameçonnage.

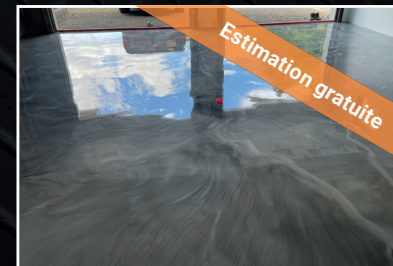
Pour d'autres conseils pour rester en sécurité en ligne, visitez [pensezcybersecurite.gc.ca](https://pensezcybersecurite.gc.ca).

\*[leditionnouvelles.com](https://leditionnouvelles.com)

RBQ : 5755641701

**ZONE GARAGE**  
REPIKER, REINVENTER, REDEFINIR LE GARAGE  
MAURICIE

**LES LEADERS DU  
PLANCHER DE GARAGE**



Estimation gratuite

**Expert en plancher de garage et revêtement de béton**  
Plancher polyurea | Plancher époxy | Installation résidentielle, commerciale, industrielle ou agricole  
GARANTIE 20 ANS

**VISITEZ NOTRE SITE WEB POUR PLUS D'INFORMATIONS**  
819 609-9587 | [zonegarage.ca](https://zonegarage.ca)

## Deux courtiers POUR LE PRIX D'UN



*Sébastien Fafard*  
C. 819 699-6245

*Kim Ebacher*  
C. 819 692-3729

**Plus de visibilité | Plus de disponibilité | Plus de résultats**

Sébastien Fafard inc. & Kim Ebacher inc.  
courtiers immobiliers résidentiels  
**B. 819 373-7140** | 2375, boul. des Récollets, Trois-Rivières







**ALEXIS  
SAMSON**  
QUE LA MAURICIE SE LÈVE  
**5 H 30**  
EN SEMAINE

**COGECO  
MEDIA**



**CATHERINE  
GAUDREULT**  
CATHERINE, LE MIDI  
**12 H**  
EN SEMAINE  
LA MAURICIE MAINTENANT  
**15 H**  
EN SEMAINE

Art  
**DE VIVRE**



**MATIN, MIDI  
ET RETOUR  
100 % MAURICIE**

**106.9**  
**MAURICIE**



Chatterie Prestige Savannah est une **chatterie éthique et enregistrée** où les chats vivent avec nous dans la maison et sont **socialisés dès leur naissance**. Nous visons l'excellence avec des **lignées prestigieuses testées génétiquement**, et des chatons en santé, au tempérament joueur et au physique dans les **plus hauts standards de la race**. Nous nous spécialisons dans les générations F2, F3 et F7 SBT (stud book traditionnel). **Membre de TICA, de Chats Canada Cats et fière partenaire de Royal Canin**. Contactez-nous dès aujourd'hui pour plus d'informations et il nous fera plaisir de partager avec vous notre passion pour cette **race exotique hors du commun!**

**PRESTIGESAVANNAH.COM**  
819 263-2698 | Suivez-nous sur 



**CHATTERIE**  
*Prestige Savannah*



## VELOUTÉ DE COURGE À LA BIÈRE ET GRILLED CHEESE RÉCONFORT

### VELOUTÉ À LA BIÈRE

#### INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut (environ 1 kg en cubes de 1/2 pouce)
- 1 oignon rouge moyen en cubes
- 2 carottes en fines rondelles
- 350 ml de bière blanche La Minoune
- Le jus d'une orange
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1/8 de tasse de beurre ou huile d'olive

#### PRÉPARATION :

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre à température élevée et y faire colorer légèrement les légumes
2. Déglacer avec la bière, puis y ajouter le jus et le bouillon
3. Verser le reste de la bière dans un verre et déguster
4. Réduire la température à médium et faire mijoter de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les carottes s'écraient facilement à la fourchette
5. Passer le tout au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

### GRILLED CHEESE

#### INGRÉDIENTS :

- Pain érable et noix
- Bacon
- 1 pomme verte
- Cheddar fort vieilli 3 ans

#### PRÉPARATION :

1. Faire cuire le bacon
2. Trancher la pomme finement
3. Couper le fromage à l'épaisseur désirée
4. Assembler le tout, beurrer les faces extérieures du pain puis faire griller des 2 côtés dans un poêlon antiadhésif



Le velouté peut être congelé

Pour la recette, nous avons utilisé le pain de la boulangerie Germain de Sainte-Thècle et le fromage de la Fromagerie L'Ancêtre de Sainte-Anne-de-la-Pérade et nous avons agrémenté le tout avec les pousses cultivées par Les mains pleines de pousses de Trois-Rivières.

Boulangerie **Guay** François

Depuis  
plus de  
**100 ans**

*Des plats qui font chaud au cœur*



**L'HEURE DU THÉ :** tous les jours, dès 14 h

Duos café, thé, tisane ou chocolat chaud accompagné d'un morceau de tarte du jour ou d'une collation d'après-midi.



**MENU DU JOUR FRAIS ET RÉCONFORTANT :** à déguster sur place pour le déjeuner et le dîner, ou à emporter.



**MENU DU TEMPS DES FÊTES :** bientôt annoncé!



661, rue Principale, Sainte-Anne-de-la-Pérade | 418 325-1400



**SERVICE DE TRAITEUR | REPAS CORPORATIFS | LIVRAISON**

11760, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières  
819 377-1010 | [boulangerieguay.ca](http://boulangerieguay.ca) |



-le-  
CASTEL  
1954

# Plaisir *et* bon goût




*Ambiance  
intime et apaisante!*



dans un décor chic  
et unique !



3255, avenue Nicolas-Perrot, Bécancour | 819 294-9068 | manoirbecancourt.com

**Le Cuisto**  
Resto • Lounge • Grill

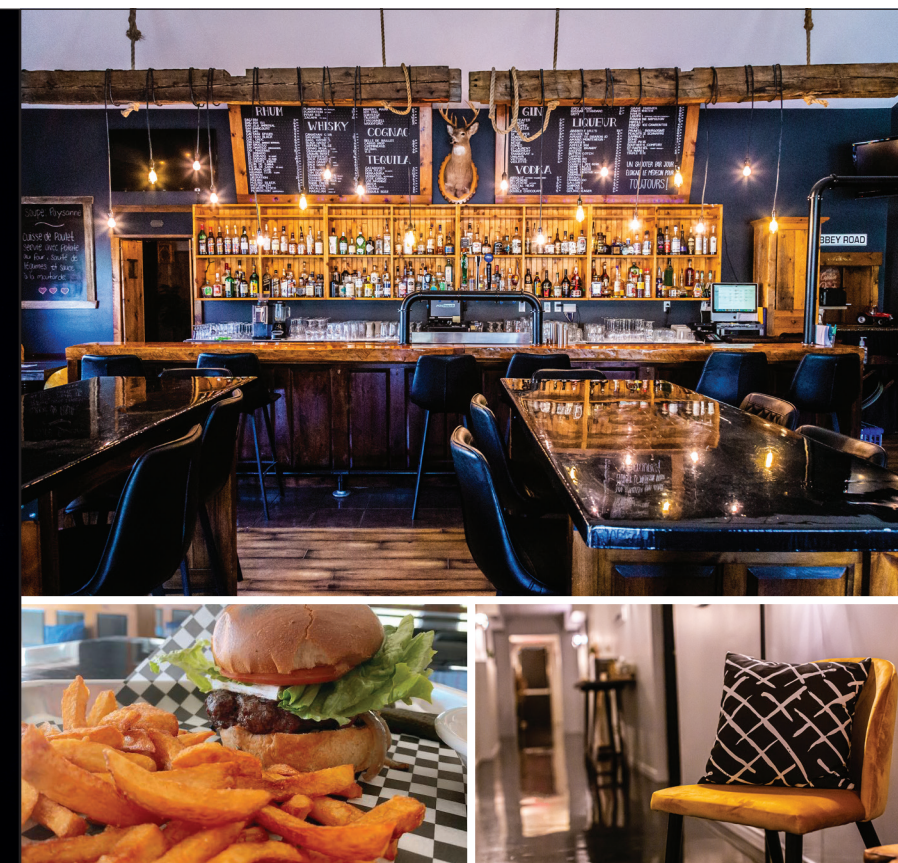
*La référence à  
Trois-Rivières*

Cet automne,  
profitez de l'ambiance  
lounge décontractée.

Renommés pour nos grillades,  
nous vous proposons un menu  
alléchant et diversifié.



3317, boul. des Récollets, Trois-Rivières | 819 375-3706 | cuistolounge.com



UNE AMBIANCE CONVIVIALE  
**PUB | RESTO | TERRASSE**



**À DÉVORER OU À BOIRE, LE PUB  
EST UN INCONTOURNABLE**

1625, avenue Nicolas-Perrot, Bécancour | 819 602-0102 | pubaucochonfume.com



# Bien-être financier 101



Votre bien-être financier peut être simple ou il peut être compliqué; c'est vous qui décidez. Si votre argent vous permet de vivre la vie que vous avez choisie, et pendant aussi longtemps que vous le voulez, considérez-vous comme prospère.

L'argent est parfois source de problèmes, mais ce ne devrait pas être le cas. Pour vous aider, voici quelques conseils.

## Faites le suivi de vos dépenses

Le budget, c'est comme la soie dentaire : c'est plate à faire, et parfois un peu douloureux, mais ce n'est pas compliqué et l'exercice en vaut la peine.

Examinez bien votre paie nette mensuelle. Soustrayez-y le montant que vous devez consacrer aux nécessités de base, comme le logement, la nourriture et les autres obligations.

Ce qui reste peut prendre deux directions : l'entrée ou la sortie. Décidez de la somme que vous voulez épargner chaque mois et faites de votre mieux pour éviter de la dépenser.

Les cartes de crédit sont pratiques, car elles aident les détenteurs à établir leur cote de solvabilité. Si vous payez l'intégralité du solde de votre carte de crédit chaque mois, aucun intérêt ne vous est facturé sur le montant que vous avez emprunté.

## Prévoyez l'imprévu

Si les années 2020 nous ont enseigné une chose, c'est que tout peut soudainement déraper.

Les emplois se perdent, et parfois sans avertissement ou presque. Une maladie ou une blessure grave peut aussi exclure un employé du marché du travail. Pour la plupart d'entre nous, l'un ou l'autre de ces scénarios serait associé à de véritables difficultés financières.

Il est donc important de gérer ces risques en se dotant d'une assurance adéquate. Si vous pouvez vous le permettre, un fonds d'urgence est aussi très utile.

## Prévoyez votre retraite

Nous vivons dans un pays où il est à la fois possible de se doter d'une vie financière pour soi et pour les siens, et de recourir à des programmes qui offrent de l'aide. Pour vous assurer d'avoir ce dont vous avez besoin pour organiser vos épargnes personnelles, votre assurance et vos placements, vous devez bien comprendre comment fonctionnent ces programmes.

Le Régime de pensions du Canada (RPC) en est un exemple. Ce programme vise à fournir une partie de votre revenu de retraite, en complément de ce que vous avez épargné ailleurs. Si vous avez au moins 60 ans et que vous avez fait une ou plusieurs cotisations valides, vous avez droit aux prestations du RPC. Investissements RPC gère le fonds dans les intérêts supérieurs des cotisants au RPC et des bénéficiaires. Avec plus de 523 milliards de dollars (au 30 juin 2022), le fonds demeurera viable pendant les 75 prochaines années.

Il est sans conteste avantageux d'envisager les choses dans une perspective à long terme. Au cours de votre vie d'adulte, plus vous réfléchirez aux priorités financières (ainsi qu'à vos revenus et dépenses immédiats), plus vous réussirez à vous bâtir un réel bien-être financier pour de nombreuses années.

\*leditionnouvelles.com

## La santé et le bien-être des femmes, au cœur des préoccupations

Dans le cadre de leur plan d'action « Santé et bien-être des femmes 2021-2023 », les Tables de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie (TCMFM) et du Centre-du-Québec (TCMFMCCQ) présentent un premier « Portrait de santé des femmes de la Mauricie et du Centre-du-Québec ». Résultat d'une démarche collaborative avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) et plusieurs partenaires issus du milieu communautaire des deux régions, ce portrait se veut un outil de référence pour identifier les besoins spécifiques des femmes sur ces territoires et mieux y répondre.

Joanne Blais, directrice de la TCMFM, nous a présenté les constatations émanant des analyses qualitatives et quantitatives présentées dans ce portrait. Ce fut une conférence instructive et mobilisante.

Nous sommes fières de vous présenter notre nouveau conseil d'administration 2022-2023 qui met tout en œuvre pour vous offrir une saison à la hauteur de vos aspirations.

Il est encore temps d'adhérer à notre regroupement qui peut vous faire rayonner en tant que femmes de carrière.



## Prochaine activité

Finance au féminin  
9 novembre 2022  
Conférencière : Isabelle Bérard  
Centre équestre Annie Bellerive

Pour inscription : [www.lerfcm.com](http://www.lerfcm.com)



**KARLE MASSY**  
CONSEILLÈRE EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE

Rédaction : Diane Andil

Karelle Massy est la preuve vivante que la détermination finit toujours par payer. Atteinte de surdité, Karelle a passé tout son primaire dans des écoles spécialisées. Par la suite, elle a décidé de faire ses études secondaires dans une école régulière où elle était la seule étudiante avec une surdité. En 2015, Karelle a commencé le programme techniques de services financiers et d'assurances. Lorsque, un an plus tard, elle a eu la possibilité de faire un stage, les portes se sont fermées à cause de sa surdité.

Loin de baisser les bras, Karelle s'est inscrite au DEC-BAC en marketing pour réaliser un nouveau défi : compléter une technique et un baccalauréat en 4 ans. En plus d'avoir été la présidente du club entrepreneurial de l'université, ses nombreuses implications de réseautage lui ont permis de se démarquer et de développer un réseau. Ses compétitions académiques de style « pitch de vente » lui ont permis de confirmer qu'elle était capable de bien communiquer malgré sa surdité. Après la COVID, Karelle a décidé de retourner en finances et, depuis septembre 2021, elle était devenue la première conseillère en sécurité malentendante. Elle est en processus de redevenir conseillère d'ici la fin de l'année et de partir à son compte. Son parcours, elle désire le partager à travers ses conférences.

Son rêve d'enfant étant d'être conférencière, elle le réalise aujourd'hui en partageant son histoire, son cheminement et ses expériences dans le but de faire comprendre qu'il est possible de tout faire, ou presque. Dans les enjeux, il y a des opportunités. Dans les faiblesses, on développe de grandes forces et la sienne, c'est la communication. Comme quoi dans la vie, peu importe les défis, Karelle Massy est la preuve que quand on veut, on peut.



# La protection de votre véhicule avant l'hiver... **bien plus qu'un luxe!**



Une chose est certaine : l'hiver n'épargnera personne, pas même votre voiture! Peu importe le type ou l'âge de votre véhicule, les agresseurs hivernaux s'attaqueront effectivement à votre carrosserie sans distinction. À moins que vous ayez déjà songé à appliquer la protection nécessaire pour préserver le lustre et la santé de votre voiture cet hiver? Voici d'ailleurs quelques avantages à y voir, dès maintenant!

## Débarrassez votre véhicule des saletés de la saison passée

Si l'on observait d'abord à la loupe l'intérieur de votre voiture, que pensez-vous que nous y retrouverions? Nous passons tous de nombreuses heures à bord de notre véhicule; à conduire, bien sûr, mais aussi à patienter, à travailler ou à manger. Pensez à toutes les bactéries qui se développent ainsi dans l'habitacle de votre voiture...

Un bon lavage intérieur s'impose donc et, chez Polyshine Innovation, on entend par là un nettoyage complet des vitres, des sièges, des tapis et de toutes les composantes plastiques. Avec minutie et rigueur, notre équipe s'appliquera à nettoyer votre voiture dans ses moindres recoins!

## Prévenez les dommages évitables par une bonne décontamination

De nombreuses substances persistent également à la surface de votre automobile : poussière de freins, traces de goudron, sève d'arbre, fientes d'oiseaux, résidus de pollution atmosphérique, etc. S'ils ne sont pas retirés convenablement, ces contaminants adhéreront à la peinture de votre véhicule et formeront ces fameux points orange que l'on remarque surtout sur les carrosseries de couleur pâle. Ultimement, après avoir attaqué la peinture, ces contaminants chemineront pour atteindre la tôle de votre carrosserie, causant alors de plus grands (et coûteux!) dommages.

D'où l'importance d'effectuer régulièrement le lavage extérieur de votre véhicule et, au moins une fois par année, une bonne décontamination. Pour ce faire, nos experts s'assureront d'utiliser les produits adéquats (pâte d'argile, produits à base d'acide, solvants, etc.) pour éliminer toutes traces de ces contaminants nuisibles à la santé de votre carrosserie.

## Protégez adéquatement votre voiture des intempéries

L'application d'un scellant vient compléter le lavage extérieur et la décontamination de votre véhicule. Agissant comme un bouclier, ce scellant protégera votre carrosserie du calcium et de tous ces agresseurs environnementaux qui se déchaîneront sur votre route cet hiver.

D'une durabilité de 8 à 10 mois, la protection Nano-Sport de LiquidGlass-Protec constitue une excellente option pour la plupart des propriétaires faisant une utilisation moyenne de leur véhicule (entre 30 000 et 35 000 kilomètres par année). Nous avons également des protections de plus grande durabilité que celle proposée dans la protection d'automne allant de 2-4-5 à 7 ans. Votre voiture est un investissement qu'il vaut mieux protéger avant que l'hiver ne vienne en déprécier la valeur ou en diminuer la durée de vie!

## Brillez, même en hiver!

À l'écoute de vos besoins, Polyshine Innovation propose actuellement une promotion automnale tout à fait abordable, vous assurant de protéger de façon durable et optimale votre véhicule avant l'arrivée de l'hiver. Plusieurs petits soins peuvent également s'ajouter à ce forfait de base pour mieux répondre à vos besoins. Vous préférez plutôt le faire vous-même? Rendez-vous alors sur notre boutique en ligne afin d'y découvrir notre vaste sélection de produits professionnels : polyshineinnovation.com/boutique/.

**Joël Bouillon**  
Président  
Polyshine Innovation



## PASSION | EXPERTISE | SERVICE PROFESSIONNEL

**PROMO D'AUTOMNE**

**Lavage extérieur**  
(jantes, pneus, intérieur d'ailes, cadrage de portières)

**Décontamination minutieuse**

**Protection double skin**

**Nettoyage intérieur**  
(lavage des plastiques, des vitres et aspirateur)

**409.95\$ Auto**  
**469.95\$ VUS**  
**509.95\$ Camion**

Prend fin le 28 février 2023 inclusivement!

**GRATUIT**

Application d'un traitement de pare-brise  
Glass-Protec de LiquidGlass-Protec

Une valeur de  
**59.95\$**



Réservez votre traitement maintenant  
1 855 995-4333





## Les nouveaux jeux d'Asmodee Canada



### Fun Facts

Âge : 8+ | Temps : 15-30 min | Nombre de joueurs : 4-8

Avec Fun Facts, vous n'êtes jamais à l'abri d'une surprise. Ce jeu d'ambiance simple et amusant vous promet des fous rires et des anecdotes insolites sur vos proches... et sur vous-même! C'est également le jeu idéal pour apprendre à se connaître dans une atmosphère bienveillante et familiale. Savez-vous réellement combien d'histoires d'amour a vécues votre grand-mère?



### Cortex Kids 2

Âge : 8+ | Temps : < 15 min | Nombre de joueurs : 2-6

Vous réaliserez rapidement que les enfants sont plus doués que les parents! Cortex Kids est un jeu rapide qui mettra à l'épreuve la rapidité, la mémoire, la réflexion et bien plus. Avec les 8 différents défis, les joueurs devront trouver la réponse plus rapidement que leurs adversaires.



### Olémain's – Édition québécoise

Âge : 14+ | Temps : 15-30 min | Nombre de joueurs : 4-16

Bonjour les lapins! Découvrez Olémain's, le jeu drôle et bienveillant pour jouer en famille ou entre amis. Une minute pour deviner le plus de mots possible, 9 thèmes sympathiques et déjantés, et des gages pour corser les épreuves! Mets une carte sur ton front, et les membres de ton équipe te font deviner le mot inscrit. Dès que le mot est trouvé, tu en prends une autre. Vite, tu as 1 minute pour trouver le plus de mots possible. Puis aux suivants, c'est l'autre équipe qui joue sur le même thème!



### Top Ten – Édition québécoise

Âge : 14+ | Temps : 30-45 min | Nombre de joueurs : 4-9

Dans Top Ten - Édition québécoise, répondez tous à l'un des thèmes (drôles ou étonnants) en fonction de votre numéro (entre 1 et 10). Ensuite, l'un de vous tente de remettre toutes ces réponses dans le bon ordre pour faire gagner l'équipe! Une version québécoise du jeu à succès!

### Dobble/Spot it!, Cortex et Timeline : les trois premiers jeux Access+ accessibles à tous, maintenant disponibles en magasin.

Ces jeux sont spécialement conçus pour les joueurs souffrant de troubles cognitifs dans le but d'avoir un impact social positif. L'équipe Access+ et ses partenaires adaptent et testent le matériel, les règles et la difficulté de ces jeux pour stimuler les fonctions cognitives, promouvoir les émotions positives et les relations sociales, et procurer la joie de découvrir (ou redécouvrir) le plaisir de jouer ensemble.



# MATCHS À DOMICILE

2022-23



## OCTOBRE

**JEUDI**  
27 OCTOBRE  
19 H

**SAMEDI**  
29 OCTOBRE  
16 H

## NOVEMBRE

**MARDI**  
8 NOVEMBRE  
19 H

**SAMEDI**  
19 NOVEMBRE  
16 H

**VENDREDI**  
25 NOVEMBRE  
19 H

**SAMEDI**  
26 NOVEMBRE  
16 H

**MARDI**  
29 NOVEMBRE  
19 H

CATARACTES.QC.CA f @ t d



## Des mises à jour faciles de votre domicile pour vous aider à vous détendre cet automne



Avec le changement de saison, il est temps de s'attaquer à la liste de contrôle pour l'entretien de votre domicile. Des précautions de sécurité à l'entretien des appareils ménagers, voici des conseils pour vous aider à bien amorcer la saison d'automne.

### Nettoyer le filtre de votre fournaise.

Des filtres sales signifient que votre fournaise doit travailler plus fort. En changeant régulièrement les filtres de votre système central de climatisation et de chauffage, vous pouvez améliorer considérablement son efficacité et sa longévité. Changez les filtres tous les mois pendant les saisons de chauffage et de refroidissement, et faites entretenir votre fournaise par un professionnel chaque année pour vous assurer qu'elle fonctionne correctement.

### Installer un système de sécurité à la maison.

Selon la base de données nationale canadienne d'information sur les incendies, 80 % des décès par incendie surviennent dans des maisons où les détecteurs de fumée ne fonctionnent pas, souvent parce que les piles sont manquantes ou que les détecteurs sont périmés. Le placement correct des détecteurs de fumée, leur entretien régulier et leur remplacement sont essentiels pour assurer la protection de tous. Veillez donc à installer des détecteurs à chaque niveau de votre maison, y compris au sous-sol, et dans chaque chambre. Remplacez les piles au moins tous les six mois, ou facilitez l'entretien avec un détecteur de fumée et de monoxyde de carbone 2 en 1 tel que le détecteur combiné à piles 10 ans de First Alert, qui élimine aussi les gazouillis et les remplacements de piles pendant une décennie.

### Inspecter votre toit et nettoyer vos gouttières.

Les changements rapides de température et d'humidité peuvent causer des ravages sur les toits. Les dégâts d'eau peuvent détériorer l'isolation, le bois et les cloisons sèches, ce qui rend les systèmes électriques, de plomberie, de chauffage, de ventilation et de climatisation vulnérables aux dommages. Vérifiez que les bardeaux ne sont pas manquants ou détachés et remplacez-les si nécessaire, ou demandez à un professionnel de la toiture agréé et certifié de vérifier l'état de votre toit. Débarrassez vos gouttières des feuilles et des débris, rincez-les à l'eau et effectuez des réparations si nécessaire. Vous pouvez également envisager de remplacer les gouttières anciennes ou endommagées par de nouvelles gouttières dotées de protections intégrées contre les feuilles.

### Faire un test de radon.

Le radon est un gaz invisible et inodore qui peut s'infiltrer dans le sol par les fissures des fondations. Après le tabagisme, le radon est la deuxième cause de cancer du poumon, selon Statistique Canada. Un kit de test simple à utiliser soi-même peut être acheté dans la plupart des quincailleries pour déterminer si le niveau de radon dans votre maison est sûr.

Obtenez d'autres conseils d'entretien d'une maison sur [firstalert.ca](http://firstalert.ca).

\*[leditionnouvelles.com](http://leditionnouvelles.com)



BALAYER POUR  
ACCÉDER CHAQUE  
MOIS À LA VERSION  
NUMÉRIQUE DU  
MAGAZINE.

# LE MAG 2000

Des forfaits de médias sociaux sont offerts aux clients afin d'avoir un accès privilégié à la communauté active du MAG.







**MAG2000**  
**voit double**  
Réservez en  
novembre  
& décembre  
**et on double**  
**votre espace**



**Sandra Charland**  
Développement des affaires  
819 383-6000  
sandra.charland@mag2000.ca



**Karine Dusablon**  
Développement des affaires  
819 697-6271  
karinedusablon.mag@gmail.com

Informez-vous sur  
**nos tarifs spéciaux**

**LE MAG** 2000



I

66 106,9 - CKOB-FM

A

53 Armoire Décor inc.

46 Auberge Godefroy

B

23 Bijouterie Le Lys Blanc

69 Boulangerie François Guay

21 Boutique Belles de nuit,  
belles de jour

42 Boutique L'Angélaine

C

22 Centre Laser

35 Centre Laser Joto

61 Céramika

57 Cérapoxy

39 Chantal Guilbert  
hypnothérapeute

10 Christian Auger  
Photographe

27 Clinique Lymphoedème

31 Clinique privée  
psychoéducative  
Danièle Boivin PS.ED.

15 Concept Johanne

6-7 CuisiFAB

84 CuisiVersions

70 Cuisto Resto - Lounge - Grill

D

49 Décoration Paré

2-3 District 55 - Groupe Robin

E

52 Ébénisterie du Lac

F

60 Fenplast  
Portes et Fenêtres de Villers

I

25 Institut Glow

43 Isabelle Dumont,  
Denturologiste

J-K

54 JDS Multiservices

73 Karelle Massy,  
Conseillère en sécurité  
financière

16 Küto Comptoir à Tartares

L

16 La Route des Savons

70 le Castel 1954

83 Le Prix du Gros

19 Le Ruban Rose Mauricie

77 Les Cataractes  
de Shawinigan

27 Les petits bonheur de Karyne

M

45 MaisonTechno

71 Manoir Bécancourt

16 Massothérapie  
Camille Chapdelaine

58 Meubles Jacob

68 Microbrasserie le Garage

26 Mongrain de Jouvence

62 Multi-Revêtement

N-O

37 Normico

33 Orygin Trois-Rivières

P

16 Plein Air Ville-Joie

75 Polyshine Innovation

71 Pub au Cochon Fumé

R

63 RBC Banque Royale  
Fanny Saulnier

57 Remax - Élane Vivier

65 Remax - Kim Ebacher inc. et  
Sébastien Fafard inc.

11 REMAX - Melanie Lefebvre

16 Rien ne se perd  
TOUT SE CRÉE

55 Royal Lepage Mauricie  
Isabelle Lecour

S

4-5 Selection Retraite Coin St-Paul

8-9 Salon O Carré  
Overture Officielle

T

41 Triangle D'or D'Isis  
Joannie Poirier

V

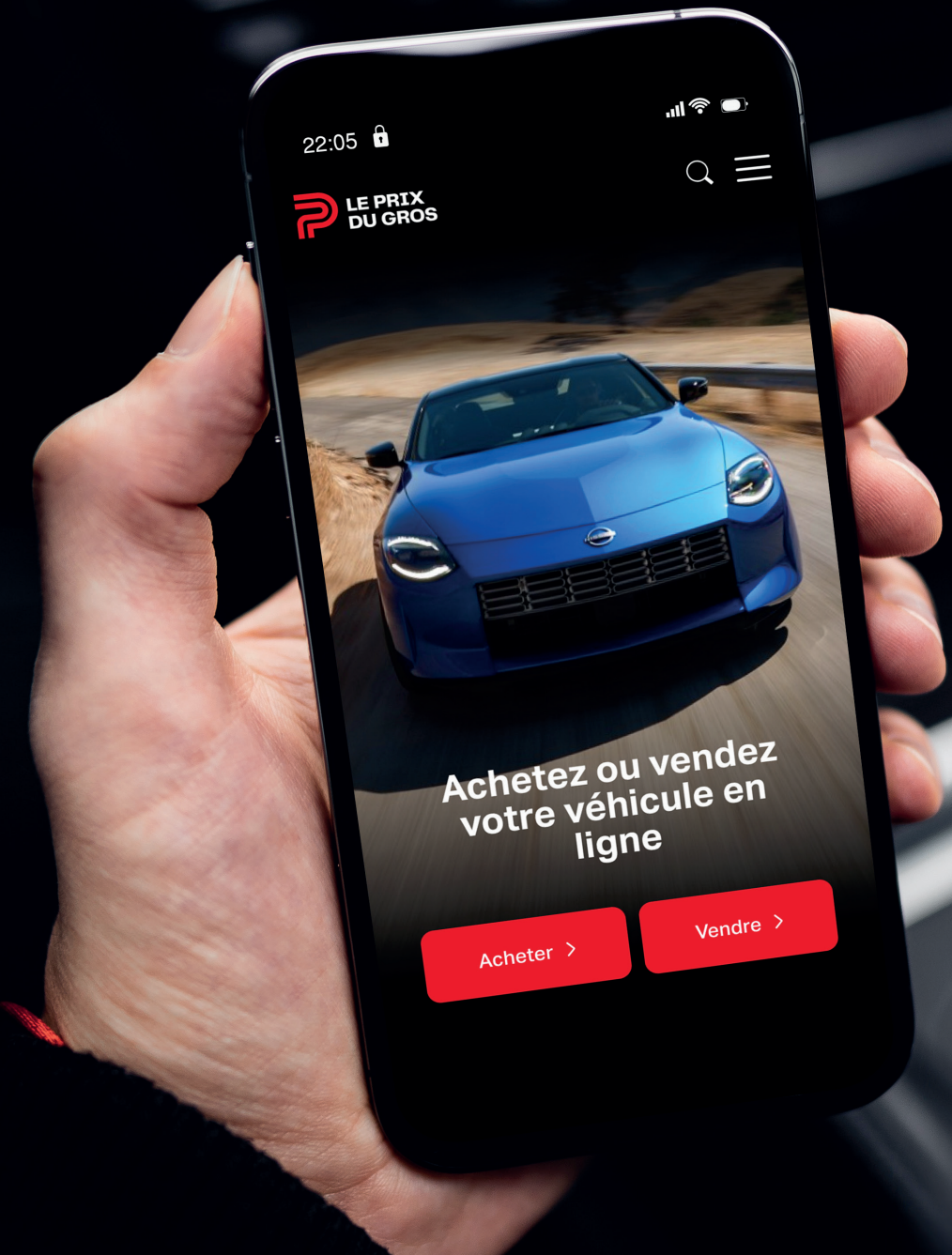
59 Via Capitale  
Maxim Joyal

40 Vitavie

Z

51 Zap Telecom

64 Zone garage Mauricie



MAGASINEZ  
EN LIGNE

VOTRE NOUVEAU VÉHICULE  
NEUF OU D'OCCASION



# CUISIVERSIONS

CONCEPTEUR DE CUISINES & SALLES DE BAIN



Du rêve à la réalité  
**PRESTIGE &  
DISTINCTION**

**TAXES  
PAYÉES\***  
Sur tous les comptoirs de quartz



**819 372.0554**

**5465, boul. des Forges, Trois-Rivières  
(Voisin du Vieux Duluth)**

**CUISIVERSIONS.COM**

**RBQ : 8007-6185-73**

\*Promotion applicable et valide sur les ententes conclues et signées entre le 19 septembre 2022 et le 11 novembre 2022 à l'achat d'une cuisine complète. Taxes payées sur les comptoirs de quartz seulement. Non applicable sur le coût des armoires, des vanités et des accessoires. Certaines conditions s'appliquent. Cette promotion ne s'applique pas aux entrepreneurs. Détails en succursale.