

LE MAG 2000

Diabète Mauricie

Ensemble pour de saines
habitudes de vie

Spécial
MIEUX-VIVRE
pour bien terminer l'année!

Mansour Dieng
ARTISTE COIFFEUR
souligne les 30 ans
DE MANSOUR COIFFURE

Annie
Doyon

STYLISTE
PERSONNELLE

Ca
PHOTOGRAPHIE

MANSOUR
COIFFURE

Depuis 2015, Annie Hardy accueille dans le confort de sa Clinique Ajustez-moi, située au second étage de sa boutique Belles de nuit Belles de jour, les femmes atteintes du cancer du sein. En comptant toutes les revendications à la RAMQ que la femme d'affaires a portées au nom de ces femmes qui doivent composer avec cette maladie, on peut dire que la corsetière est elle aussi une guerrière! Car le combat des survivantes du cancer ne s'arrête pas après la mastectomie partielle ou complète ou une reconstruction mammaire, Annie Hardy le sait bien, elle qui recueille entre les murs de ses cabines d'ajustement les récits de chacune de ces femmes : des histoires de maladie et de rémission, de victoires et de nouveaux défis à relever.



Un service personnalisé sur mesure

SAVIEZ-VOUS QUE 80% DES FEMMES NE PORTENT PAS LA BONNE GRANDEUR DE SOUTIEN-GORGE?

Il est difficile pour la majorité des femmes de trouver le bon soutien-gorge confortable, adapté à leur morphologie. À la Boutique Belles de nuit Belles de jour et la Clinique Ajustez-Moi nous avons LA solution pour vous!

À l'achat d'un soutien-gorge ou maillot de bain, vous profiterez GRATUITEMENT de l'expertise de nos corsetières certifiées en ajustement sur mesure afin d'avantager votre silhouette.

Tours de taille : 28 à 56 | Profondeur de bonnets : AA à K



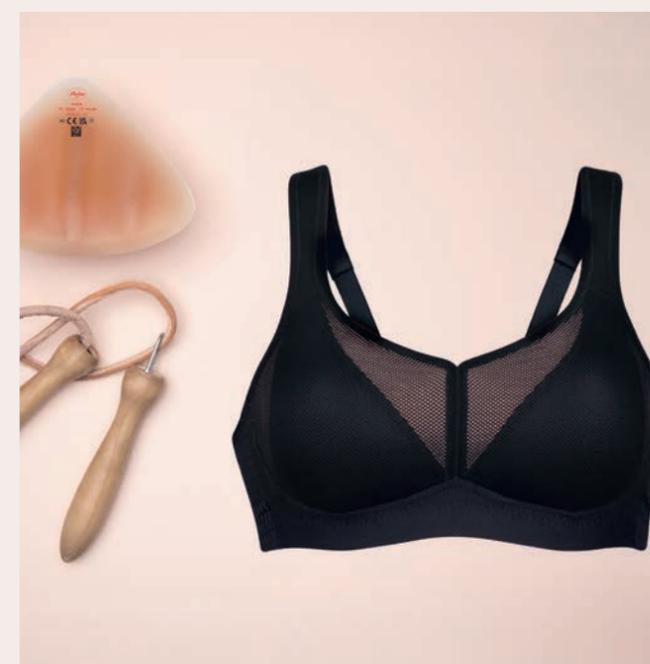
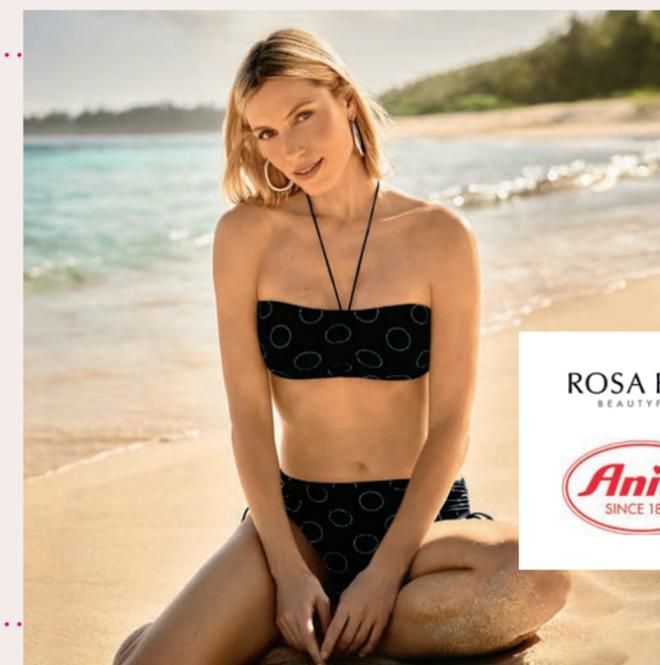
Prenez rendez-vous avec
Annie Hardy, présidente
Corsetière certifiée
en ajustement sur mesure

Belles de nuit Belles de jour – Le plus grand choix
de maillots de bain et post-mastectomie en
Mauricie – Magasinez en ligne : bdnbdj.com

Qui aime magasiner un maillot de bain?



La grande majorité des femmes déteste magasiner un maillot de bain! Pourquoi? Souvent parce qu'elles ne trouvent pas la bonne grandeur, ou à cause du reflet dans le miroir de la cabine ou encore par manque de conseils. Sachez que si vous connaissez une bonne corsetière professionnelle près de chez vous, votre expérience sera beaucoup plus agréable et moins pénible que vous pensez. Les corsetières expérimentées de la boutique Belles de nuit Belles de jour d'Annie sauront vous conseiller le meilleur modèle qui conviendra le mieux à votre silhouette. Et surtout, vous n'aurez pas besoin d'en essayer pendant 2 heures si vous avez confiance en votre conseillère. Il est plus facile de trouver un maillot de bain dans une boutique spécialisée puisque les grandeurs seront similaires à celles d'un soutien-gorge jusqu'à J de bonnets.



BOUTIQUE
Belles de nuit Belles de jour
Complice de vos vacances

CLINIQUE
Ajustez moi
SPÉCIALITÉ MASTECTOMIE

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)



SOMMAIRE

Novembre 2025

SPÉCIAL MIEUX-VIVRE

- 9 Mansour Dieng, artiste-coiffeur
- 11 Le carci - quoi?
- 12 Pour choisir la crème de la crème!
- 13 Se rapprocher des injectables - Quand l'aiguille ne fait pas le moine!
- 14 Évitez de vous faire marcher sur les pieds par votre ongle incarné!
- 18 Une immersion boréale pour prendre soin de soi autrement
- 20 Le retour des virus hivernaux
- 20 Froid mordant, peau fragile : les bons gestes à adopter avec votre cosméticienne
- 22 Vous cherchez une solution à votre perte de cheveux?
- 23 L'automne, période de questionnements
- 24 Le Lys Blanc, là où l'unicité prend forme!
- 26 Les nouveautés qu'on adore

ART DE VIVRE

- 30 Un délicieux bouillon pour vos soupes ramen
- 34 Tarification dynamique, économie d'énergie VS confort
- 36 Les plaisirs d'une sortie culturelle
- 40 Idées-cadeaux Des jeux pour tous les âges
- 50 Journée d'emploi à Bécancour le 18 novembre Chercheurs et chercheuses d'emploi, préparez votre CV!
- 53 Jean Poliquin, un homme de coeur



30



36

LA BOUTIQUE IDÉALE

pour vos achats des Fêtes

SUR LA RIVE-SUD ET EN MAURICIE

Bijoux



- | Sculpture prête à porter Marie-Eve Bordeleau
- | Steel'x
- | Bijoux ELLE
- | CréArt
- | Création Nancy Allard
- | Bijoux l'Aventurine

Cuisine



- | Ricardo
- | Starfrit
- | Gurgle Pot
- | Spiegelau
- | Nappes et serviettes de table

Accessoires mode



- | Anekke
- | The trend (cuir)
- | Hunt (portefeuille)
- | Espe (portefeuille)
- | Foulards

Alimentaire



- | La Belle Excuse
- | Nect'Art de Fleurs
- | Connivence
- | Huiles d'olive et balsamique (Italie-Grèce-Espagne)
- | Confits et terrines (produits québécois)
- | Confitures (sucrées et salées)

Cadeaux



- | La Maison du Bar
- | Chandelle Lilema
- | Maude Roussel
- | Bug Art
- | Lampe Berger
- | Cartes
- | Peluches Enfants

Décoration



- | Toiles Josée Lord
- | Murales
- | Vases
- | Fleurs
- | Plaques de céramique
- | Horloges



**DÉCORATION | DESIGN SUR PLAN | PEINTURE
HABILLAGE DE FENÊTRE | ET PLUS ENCORE**

MICHELLE BIONDI
Propriétaire et designer d'intérieur

819 293-5509 | BIONDI.CA
2420, boul. Louis-Frêchette, Nicolet



20 ENTREPRISES

sous le même toit pour vous servir



- | 6 salons de coiffure
- | Cliniques d'esthétique
- | Cliniques médicales
- | 3 psychologues
- | Clinique en soins de pieds
- | Clinique de réflexologie
- | Service notaire
- | 2 salons de tatouage
- | Salons de massothérapie
- | Services comptables et fiscaux
- | Clinique d'ostéopathie
- | Service de psychoéducation

Visite virtuel



1413-1415,
boulevard des Forges
Trois-Rivières

PLACE DUPLESSIS

Spécial

MIEUX-VIVRE



MANNEQUIN

Mansour Dieng
Propriétaire Mansour
Coiffure

VÊTEMENTS

Le Roi Mauricien
des Habits

STYLISTE

Annie Doyon
Styliste

PHOTO

Christian Auger
Photographe

MANSOUR DIENG, ARTISTE-COIFFEUR

LA MAURICIE REGORGE DE COMMERCE DE GENS PASSIONNÉS. PARMI CES PERSONNES, IL Y A CERTAINEMENT MANSOUR DIENG, UN ARTISTE-COIFFEUR TRÈS CONNU POUR SON EXPÉRIENCE, SON SERVICE AMICAL ET SON DÉVOUEMENT. DEPUIS MAINTENANT TRENTE ANS, IL REÇOIT PETITS ET GRANDS, JEUNES ET MOINS JEUNES DANS SON SALON, À TROIS-RIVIÈRES.

Véritable coiffeur de famille, Mansour accueille toujours sa clientèle de longue date comme si c'était la première fois. Il explique que, depuis toujours, il voit à ce qu'une visite chez lui soit une expérience positive. «Je veux que les gens se disent : je m'en vais chez Mansour !», explique-t-il, l'enthousiasme dans la voix. Ce coiffeur d'expérience est un véritable « touche à tout » : il travaille avec une clientèle unisexe et de tous âges. Elle est également composée de plusieurs fidèles, qui passent sous ses ciseaux, une génération après l'autre.

Une visite chez Mansour, c'est se faire servir une coupe de vin ou un café chaud, tout en discutant de la vie et en recevant un service de coiffure. C'est en partie ce qui fait sa notoriété, alors qu'il accueille toutes les semaines de nouveaux clients, ayant souvent entendu de bons commentaires à son sujet. L'expérience globale est un impératif pour ce passionné de coiffure. Il prend également un grand plaisir à se tenir au courant des nouvelles tendances et des nouvelles techniques. D'ailleurs, il a participé à plusieurs conventions et formations spécialisées à travers le monde. Mansour apprécie particulièrement de pouvoir échanger avec d'autres professionnels de l'art capillaire. De plus, voyager lui permet de s'inspirer des différentes cultures et méthodes du monde. «J'en mange encore !» dit-il. Il nous confie également que son approche humaine lui a été enseignée par sa mère. L'empathie et la prévenance envers autrui lui ont été inculquées dès son jeune âge et il les applique toujours dans son entreprise.

Même après trois décennies de carrière, Mansour se dit toujours plein d'énergie et d'amour pour son métier. C'est pourquoi il considère être au poste pour plusieurs années encore ! Dans ses projets futurs, il mentionne toujours vouloir conserver et prendre soin de son immeuble, là où se trouve son salon, qu'il a acquis il y a plus d'une dizaine d'années et où il s'affaire à le rendre disponible et attrayant pour d'autres professionnels. Sa vision était d'offrir un bâtiment, un lieu où on pouvait réunir plusieurs services. Pari remporté, alors qu'aujourd'hui, de nombreuses petites entreprises en sont locataires. Il porte un regard particulier sur l'expérience que vivent ses locataires et il voit à toujours moderniser les lieux. «Quand c'est bon pour eux c'est bon pour moi.» Cela lui a permis, entre autres, d'approfondir ses connaissances en administration des affaires. C'est, selon lui, l'aspect qui lui manquait en début de carrière. Il souligne que tous les jeunes coiffeurs et entrepreneurs en esthétique devraient recevoir une courte formation en comptabilité et en finances afin de mieux se préparer pour le marché. Aujourd'hui, grâce à une solide compréhension de son domaine, il met les gaz et se tourne vers l'avenir. Sa recette du succès ? Continuer à prendre du plaisir dans son travail, comme au premier jour.

« ÇA
M'INSPIRE
ET ÇA ME
PASSIONNE
DE PARLER
AVEC LES
GENS ! »



1415, boulevard des Forges, Trois-Rivières
819 693-6468  
MANSOURCOIFFURE.COM



DERMA M

VOTRE CLINIQUE EN
MÉDECINE ESTHÉTIQUE
ET EN DERMATOLOGIE



Épilation au laser

Nous offrons l'épilation pour différentes régions du corps.



Perte de cheveux

Nous proposons différents traitements pour prévenir la perte de cheveux.



Injectables

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



Taches et lésions

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



Double menton

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



Dermatologie privée

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



Varices

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



Transpiration excessive

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



Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue



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



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

Le carci - quoi?

Le cancer de la peau le plus commun au Canada est sans nul doute le carcinome basocellulaire (ou CBC). Bien qu'il évolue lentement, il peut causer des dommages importants à la peau et aux tissus s'il n'est pas traité rapidement. Heureusement, ce type de cancer se soigne bien, surtout s'il est détecté tôt.



Plusieurs éléments viendront augmenter notre risque de développer un CBC. L'exposition au soleil cumulée au fil des années, le manque de protection solaire, l'utilisation des cabines de bronzage, avoir la peau claire, les cheveux pâles, les yeux pâles ou encore avoir déjà eu des antécédents de cancer de la peau sont tous des facteurs de risque connus. Le carcinome basocellulaire peut se retrouver n'importe où sur votre peau, mais les zones les plus exposées au soleil (comme le visage, les oreilles, le cuir chevelu ou les mains) sont davantage à risque. La principale cause de son apparition demeure toutefois les rayons UV du soleil.

Le carcinome basocellulaire peut prendre différentes formes et différents stades. Dépendamment du type et de son sous-type, la prise en charge variera. Typiquement, une petite bosse couleur chair avec des petits vaisseaux sanguins au pourtour est l'aspect visuel du CBC. Il peut cependant ressembler à une simple plaque rouge et sèche sur votre peau. Une lésion qui ne guérit pas, qui est nouvelle et qui saigne est souvent suspecte! Il est donc essentiel de venir la montrer à un médecin spécialiste afin de confirmer la situation.

Les carcinomes basocellulaires, peu importe leur forme, peuvent se diagnostiquer très bien par l'examen clinique. Dans le doute ou si nous voulons avoir toutes les informations nécessaires en vue d'une procédure chirurgicale, une biopsie sera effectuée dans un premier temps. Une fois le diagnostic confirmé, les CBC peuvent très bien être opérés en quelques minutes. Il n'y a pas de convalescence à prévoir et les conseils post opé-

ratoires sont simples à suivre. Dans les cas plus superficiels, une crème sous prescription ou de la cryothérapie peut être utilisée comme traitement. Dans les cas plus complexes, une chirurgie particulière, la chirurgie de Mohs, sera pratiquée en clinique spécialisée.

Les CBC n'ont pas nécessairement besoin d'un suivi annuel, mais votre médecin pourra confirmer la situation dans votre cas. Une personne qui a déjà eu un cancer de peau sera plus sujette à développer de nouvelles lésions suspectes. Il est donc important de rester à l'affût, et dans le doute, de montrer votre lésion à votre médecin de famille qui pourra vous référer rapidement en dermatologie. Vous pouvez également venir nous consulter directement chez Derma M en tout temps!

En résumé, le carcinome basocellulaire est un cancer de la peau très fréquent. Il demeure localisé et se traite rapidement. Une biopsie sera effectuée dans un premier temps pour confirmer le diagnostic et avoir tous les éléments nécessaires pour procéder à la procédure chirurgicale de retrait.

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





Pour choisir la crème de la crème!

Le thermomètre indique l'avancée du temps froid qui mènera invariablement à sortir les vêtements chauds... et à démarrer le chauffage! Outre les bordées de neige, la rigueur de la saison signifie aussi le retour de la sécheresse de la peau. Il n'y a malheureusement pas de miracles à l'horizon pour contrer cet ennemi : votre meilleure arme est sans contredit la crème hydratante! Si cette solution va de soi, elle soulève néanmoins un éternel dilemme... Quelle est donc LA meilleure crème hydratante?

Les tablettes croulent sous le poids de l'infinie quantité de produits sur le marché; la sélection peut toutefois être ardue même pour l'expert. Pour débroussailler le tout, il est bon d'évaluer certaines caractéristiques des crèmes disponibles.

On parle beaucoup de crème, mais en réalité, il existe plusieurs options en termes de texture quand il s'agit d'hydratation. Les plus répandues sont les lotions, les crèmes et les onguents. La lotion est la formulation la plus légère des trois; c'est la moins grasse après l'application, mais cela fait d'elle la moins hydratante. C'est un choix intéressant pour une peau moins sèche ou chez une personne qui désire un fini moins gras. La crème est plutôt intermédiaire à cet égard, et est souvent un choix passe-partout pour le corps. L'onguent, quant à lui, a généralement un aspect semblable à la gelée de pétrole. C'est l'option par excellence pour la peau la plus sèche et aussi celle qui risque le moins de causer de l'irritation, mais la texture grasseuse peut être déplaisante pour plusieurs.

Un autre aspect important dans le choix d'un hydratant réside dans la liste des ingrédients. Certains ingrédients sont dits occlusifs et empêchent l'évaporation de l'eau. Les plus fréquents incluent le petrolatum (le plus efficace), l'huile minérale, les silicones, la lanoline et les céramides. Une seconde catégorie d'ingrédients, les humectants, va plutôt attirer l'humidité. Parmi les plus connus, on retrouve la glycérine, l'acide hyaluronique et l'urée. L'idéal est alors une recette qui combine ces deux types de molécules.

Les personnes qui ont la peau plus sensible ou qui souffrent de conditions cutanées comme de l'eczéma devraient aussi favoriser un hydratant qui est libre de fragrances et d'ingrédients irritants (ex. : laurylsulfate de sodium, qui sert d'émulsifiant).

Afin de faciliter les choses, l'Association canadienne de dermatologie peut s'avérer un bon allié dans votre prise de décision. En effet, vous pouvez rechercher les produits (ou en vérifier la liste sur leur site Internet) qui présentent leur logo. Celui-ci vous indique que la crème est libre de fragrance ou non parfumée, ne contient pas les allergènes les plus fréquents, est douce sur la peau et ne bouche pas les pores.

À partir de ces éléments, il reste à faire votre sélection d'après vos besoins (peau plus ou moins sèche par exemple), vos préférences personnelles (texture, odeur, marque, etc.) et votre budget. La réponse à cette fameuse question est donc simple et complexe à la fois : il n'y a pas une seule bonne crème hydratante, mais celle qui, ayant de bonnes caractéristiques, sera la bonne sur votre peau à vous!

Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue
Clinique Derma M



Se rapprocher des injectables - Quand l'aiguille ne fait pas le moine!

Impossible de ne pas vous parler de notre nouveau service d'injectables à la clinique! Instantanément, certains pensent au Botox ou aux produits de comblement qui auraient altéré la beauté naturelle de certaines célébrités. Et pourtant... bien utilisés, ces produits visent à préserver l'apparence naturelle du visage.



Oui, il existe des excès, de mauvais conseils, ou des injecteurs moins qualifiés. C'est pourquoi il est essentiel de choisir le bon professionnel. Au Québec, seuls les médecins détenant un permis spécifique du Collège des médecins du Québec (CMQ) peuvent établir un plan de traitement.

NEUROMODULATEURS

Souvent appelés par leur nom commercial, comme le Botox, les neuromodulateurs détendent les muscles responsables des rides d'expression (front, sourcils, pattes d'oie, lèvres, etc.). Ils permettent aussi des traitements comme le lift du cou ou la réduction de la cellulite du menton. En médecine, ils sont également utilisés contre l'hyperhidrose (transpiration excessive), les migraines et les vessies hyperactives. Leur effet est temporaire, donc non, votre visage ne restera pas figé pour toujours!

AGENTS DE COMPLEMENT

À base d'acide hyaluronique (un sucre naturellement présent dans notre corps), les agents de comblement servent à restaurer un volume perdu ou à harmoniser certaines zones du visage et du corps. Ils atténuent les signes de vieillissement, corrigent les asymétries et durent généralement plusieurs mois.

BIOSTIMULATEURS

Les biostimulateurs, injectés dans le derme profond, stimulent la production de collagène et d'élastine. Contrairement aux agents de comblement, ils ne créent pas de volume immédiat, mais améliorent progressivement la fermeté, la texture et la structure de la peau. On les classe dans

la médecine esthétique régénérative, car leurs effets sont plus durables.

SKINBOOSTERS

Ces produits hydratent intensément et améliorent l'élasticité de la peau. Contrairement aux biostimulateurs, ils ciblent la texture et la qualité de la peau plutôt que sa structure.

LA VISION DERMA M

Nous croyons en une beauté naturelle. Une injection réussie ne se voit pas! Nos médecins prennent le temps de comprendre vos objectifs et de bâtir un plan sur mesure, toujours en respectant l'harmonie de votre visage. Venez nous rencontrer en consultation, nous serons ravis de vous accompagner!

Vous retrouverez toutes les informations sur notre site internet : cliniquedermam.com/traitements/injectables/.

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





Évitez de vous faire marcher sur les pieds par votre ongle incarné!

Avec la fin des beaux jours dignes des sandales les plus légères, certains d'entre vous pourraient avoir d'autres raisons que la douce brise pour dédaigner le retour aux chaussures fermées. En effet, de nombreuses victimes d'un ongle incarné vous le confirmeront sans doute : le moindre contact pourrait être particulièrement douloureux sur leur pauvre appendice...

L'ongle incarné, ou onychocryptose, n'est généralement pas un grand défi pour ce qui est d'en avoir le diagnostic. Cependant, si la plupart de vos familles et voisins ont leurs recettes et leurs trucs, il n'en demeure pas moins que lui régler son cas est loin d'être chose aisée.

Condition plutôt fréquente en soi, l'ongle incarné peut prendre origine dans divers éléments dont certains peuvent être pris en charge. D'un côté, on note parmi les facteurs de risque certaines problématiques des ongles, par exemple les ongles en pince, ou encore une malformation congénitale dans laquelle l'ongle du gros orteil ne pousse pas dans le même axe que l'ongle sous-jacent. De l'autre côté, on retrouve surtout des habitudes comme le port de chaussures mal ajustées, une coupe d'ongle inadéquate ou des traumatismes subis par l'ongle ou l'orteil.

Au début, l'ongle fautif pénètre progressivement dans son repli latéral, ce qui entraîne de l'inflammation et de la douleur. Au fil du temps, cette inflammation provoque le développement de tissu de granulation, un élément normal de la guérison de plaies par exemple, et éventuellement à la formation de la nouvelle peau; l'ongle peut ainsi être coincé par ce nouveau tissu. Outre la douleur, l'enflure et le gonflement, l'ongle incarné peut être compliqué par de l'infection ou un granulome pyogénique (qui se présente comme une bosse saignant facilement, constituée de petits vaisseaux sanguins développés rapidement).

Le traitement de l'ongle incarné dépend de sa sévérité et nécessite d'être attentif

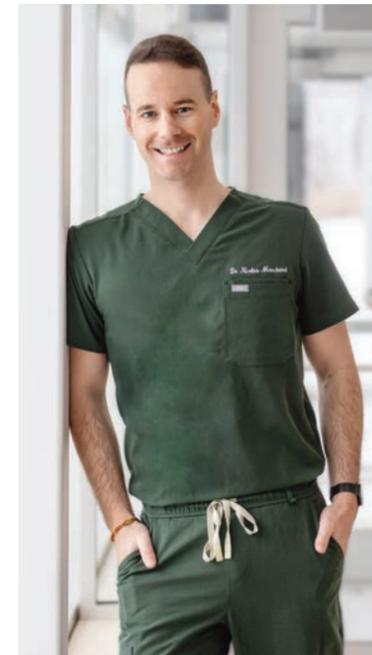
aux facteurs pouvant faciliter sa réapparition. Si certains éléments sont en cause, comme les chaussures, il va de soi qu'il faudra prendre toutes les précautions pour les corriger. Il faudra d'ailleurs porter attention à tailler l'ongle plutôt carré que très arrondi aux rebords. Pour les formes plutôt légères, il sera possible d'installer un morceau de coton ou de la soie dentaire sous le coin d'ongle qui pénètre la peau afin de l'encourager à pousser de la bonne manière. Pour l'inflammation, un médecin pourrait prescrire un corticostéroïde topique, les produits en vente libre étant usuellement beaucoup trop doux pour être efficaces. En cas d'infection, un antibiotique topique peut s'avérer utile, mais dans certains cas, il faudra un traitement oral. Enfin, lorsque l'ongle incarné est trop sévère, une chirurgie pour enlever l'ongle (onychectomie), complètement ou en partie, pourrait s'avérer nécessaire. Il est alors possible de choisir de laisser repousser l'ongle, en espérant que le problème ne se reproduise pas, ou de détruire la matrice de l'ongle pour que celui-ci ne repousse jamais. Dans tous les cas, la patience est de mise, car pour observer les changements espérés, il faudra souvent attendre que l'ongle pousse et cela se fait, dans le cas des orteils, à un rythme de 1 mm par mois!



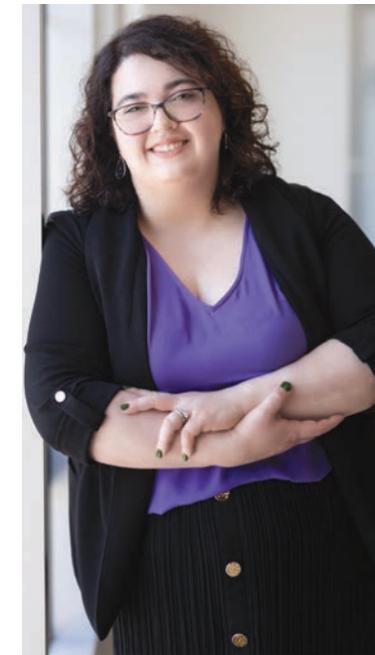
Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue
Clinique Derma M



Derma M offre un large éventail de soins en médecine esthétique et des services de consultation en dermatologie privée. La clinique offre également plusieurs procédures dermatologiques et esthétiques pour votre peau.



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



Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue



Jessica Léonard
Infirmière assistante en dermatologie



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



ARRIVÉE DU DR TURGEON

Le Centre Dentaire 3R est reconnu pour son équipe bienveillante et ses dentistes expérimentés ayant des champs d'expertise complémentaires.

Après l'ajout de la succursale de Bécancour en septembre 2020, nous sommes ravis d'accueillir le Dr Martin Turgeon et son équipe au Centre Dentaire 3R. Cette arrivée renforce notre engagement à offrir des soins dentaires complets et accessibles à nos patients.

Depuis 2012, notre clinique multidisciplinaire se distingue par son approche humaine, réunissant tous les services sous un même toit : implantologie, greffes gingivales et osseuses, dentisterie esthétique, traitements aux problèmes de mâchoire et maintien avec le service d'injection de Botox thérapeutique et esthétique.

Bienvenue au Dr Martin Turgeon! Ensemble, nous continuons à vous faire sourire et à mettre « l'excellence au service de l'humain ».



Dr Martin Turgeon

Dre Sheila Lemay

Dr Félix Corbeil

Dre Emmanuelle Diamond

SERVICE DE NEUROMODULATEUR

(Botox)

Saviez-vous que le traitement au Botox, utilisé à des fins **esthétiques** et **thérapeutiques**, permet non seulement d'atténuer les rides du visage, mais aussi de soulager vos douleurs musculaires et les tensions de la mâchoire?

Dans le cadre d'une approche interdisciplinaire en santé orofaciale, les docteurs Sheila Lemay et Emmanuelle Diamond, chirurgiennes dentistes au Centre Dentaire 3R, sont formées à l'utilisation thérapeutique des neuromodulateurs (toxine botulique). Elles intègrent cette approche dans la gestion de conditions telles que le bruxisme, les dysfonctions temporo-mandibulaires (DTM) et l'hyperactivité musculaire chronique.

Faites confiance à notre expertise pour des résultats sécuritaires et naturels.

Contactez-nous et découvrez comment le Botox peut améliorer votre confort... et rehausser votre sourire.



VISITEZ-NOUS!

LECENTREDENTAIRE3R.COM   

Le Centre Dentaire 3R | 819 376-1323 | info@lecd3r.com
1020, boul. des Récollets, Trois-Rivières

Le Centre Dentaire 3R Bécancour | 819 233-2222
infobecancour@lecd3r.com | 4550, av. Arseneault, Bécancour



Dre Sheila Lemay
Dre Emmanuelle Diamond

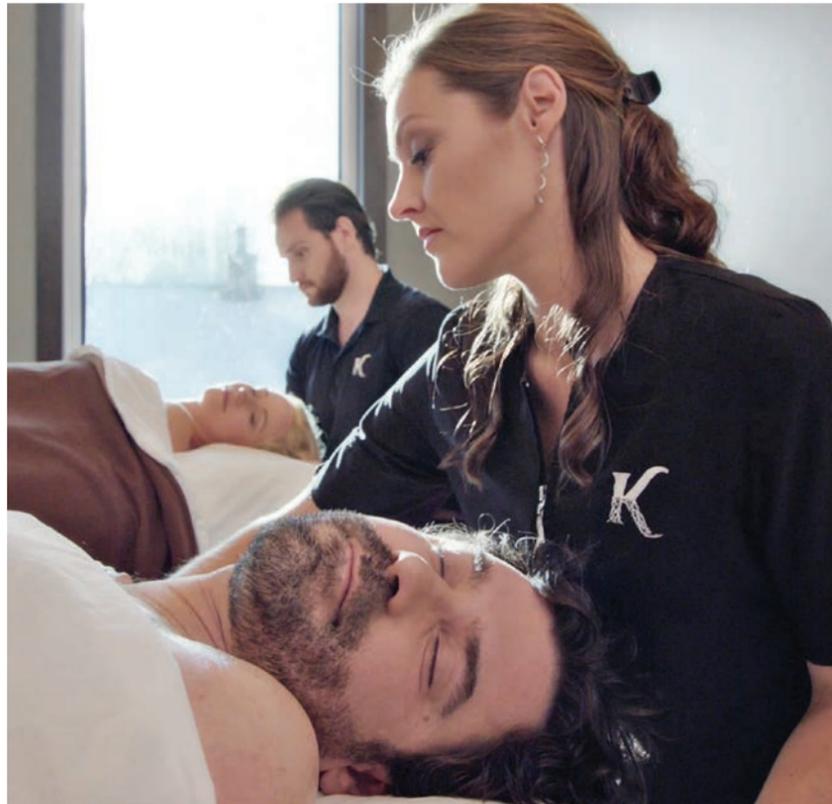
Chirurgiennes dentistes



LE CENTRE DENTAIRE 3R

TROIS-RIVIÈRES • BÉCANCOUR

UNE IMMERSION BORÉALE pour prendre soin de soi autrement



Dans un monde où le rythme effréné nous éloigne trop souvent de nous-mêmes, le Kinipi Spa Nordique et Hébergement propose une parenthèse bienfaitrice. Niché en milieu urbain, mais bercé par la nature, ce havre de paix invite à ralentir, à respirer, et à renouer avec l'essentiel.

SE RECONNECTER À LA NATURE POUR MIEUX SE RETROUVER

Le spa nordique du Kinipi est une ode à la détente. Entre les bains chauds et froids, les saunas enveloppants et les espaces de relaxation intérieurs et extérieurs, chaque moment devient une invitation à l'harmonie. Ici, le corps se relâche, l'esprit s'apaise, et le stress s'évapore dans les vapeurs boisées.

DES SOINS QUI PARLENT À VOTRE CORPS... ET À VOTRE ÂME

Prendre soin de soi, c'est aussi écouter ses besoins profonds. L'équipe du Kinipi propose des soins personnalisés, allant des massages enveloppants aux soins du visage revitalisants. Chaque geste est

pensé pour rétablir l'équilibre intérieur et révéler la beauté naturelle qui sommeille en chacun de nous.

NOURRIR SES SENS AVEC UNE CUISINE BORÉALE

Le mieux-être passe aussi par l'assiette. Le restaurant du Kinipi célèbre les saveurs locales et de saison avec une cuisine fine et créative. Une expérience gourmande qui éveille les papilles et complète à merveille une journée de détente.

DORMIR EN PLEINE CONSCIENCE

Pour prolonger l'expérience, les suites haut de gamme offrent un cocon de douceur avec vue sur la nature. Une nuit paisible dans un décor apaisant, propice au ressourcement et à la régénération.

LE BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE VOS PROJETS

Et si vos réunions d'affaires devenaient des moments inspirants? Le Kinipi met à disposition ses salles de réunion et ses services d'hébergement et de restaura-

tion pour des événements corporatifs où sérénité et créativité se rencontrent.

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI S'OFFRIR DES INSTANTS DE RECONNEXION.

Le Kinipi Spa Nordique et Hébergement vous invite à vivre une expérience sensorielle unique, où mieux-être rime avec nature, douceur et authenticité.

Kinipi
Kinipi.ca



KINIPI
SPA NORDIQUE & HÉBERGEMENT

L'éveil des sens pour une rencontre avec soi

kinipi.ca

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



Le retour des virus hivernaux

Avec l'arrivée du temps plus froid, les virus respiratoires refont inévitablement surface. Grippe, COVID-19, virus respiratoire syncytial (VRS) ou simple rhume : ces infections se transmettent facilement, surtout dans les milieux clos où nous passons davantage de temps pendant l'hiver. Bien qu'elles partagent plusieurs symptômes — toux, congestion nasale, maux de gorge et fatigue — leurs impacts ne sont pas les mêmes. Le rhume demeure généralement bénin et de courte durée. La grippe, elle, frappe plus fort, causant souvent une forte fièvre, des douleurs musculaires et une grande fatigue. Quant à la COVID-19, elle peut ressembler à la grippe, mais entraîne parfois une perte du goût ou de l'odorat et peut provoquer des complications plus sérieuses chez les personnes vulnérables. Le VRS, enfin, cause habituellement un rhume chez l'adulte, mais peut être plus sévère chez les aînés ou ceux atteints de maladies chroniques.

Heureusement, plusieurs gestes simples permettent de se protéger et de protéger les autres. Le lavage fréquent des mains à l'eau et au savon demeure la mesure la plus efficace pour limiter la transmission. Éviter de toucher son visage, tousser dans le pli du coude et porter un masque lorsqu'on présente des symptômes de rhume ou de grippe sont aussi des réflexes importants. Rester à la maison en cas de maladie aide également à éviter de propager le virus autour de soi, car même les plus petits rhumes peuvent amener leurs désagréments et il faut donc éviter de les propager.

Enfin, la vaccination demeure une alliée précieuse. Les vaccins contre la grippe, la COVID-19 et, plus récemment, contre le VRS sont maintenant disponibles en pharmacie. Ils contribuent à réduire les risques de complications et à préserver la santé des personnes plus fragiles. Parlez-en à votre pharmacien : il saura vous conseiller selon votre âge, votre état de santé et vos besoins.



Michaël Tourigny
Pharmacien propriétaire
Familiprix



FROID MORDANT, PEAU FRAGILE : les bons gestes à adopter avec votre cosméticienne

Chaque hiver, c'est le même combat : tiraillements, rougeurs, plaques sèches... Le froid met la peau à rude épreuve, surtout lorsqu'elle est naturellement sensible. Pour beaucoup, cela devient même un vrai casse-tête entre sécheresse, eczéma réactif ou rosacée qui s'accroît. Et si, cette année, on arrête de chercher seule la solution au fond d'un rayon de pharmacie?

La peau sensible mérite une approche sur mesure. Une simple crème ne suffit pas toujours à calmer les inconforts hivernaux. Ce dont votre peau a besoin, c'est d'un regard expert. Une cosméticienne qualifiée saura analyser votre type de peau, comprendre ses réactions et recommander des soins adaptés, à la fois apaisants, réparateurs et respectueux de votre sensibilité.

Voici un exemple de routine complète

pour une peau saine en hiver :

- 1. NETTOYER** : utiliser un nettoyant doux, matin et soir.
- 2. EXFOLIER** : 1 à 2 fois par semaine pour éliminer les cellules mortes.
- 3. TONIFIER** : rééquilibrer le pH de la peau.
- 4. SÉRUM** : cibler les besoins comme l'hydratation ou l'inflammation.
- 5. CRÈME DE JOUR ET/OU NUIT** : nourrir intensément.
- 6. CONTOUR DES YEUX** : utiliser un soin hydratant, apaisant et réparateur.
- 7. PROTECTION SOLAIRE** : indispensable, même en hiver.

Des conseils personnalisés, au-delà du soin. Votre cosméticienne, c'est aussi une alliée précieuse pour revoir votre routine à la maison. Quels produits évi-

ter? Quels ingrédients favoriser? Comment apaiser un eczéma en période de crise? Elle vous guide pas à pas, avec écoute et expertise.

Ne laissez pas l'hiver dicter les règles à votre peau. Froid, vent et chauffage agressent votre épiderme au quotidien. Sans soins adaptés, les tiraillements, les rougeurs et les signes de l'âge s'installent rapidement. Une bonne routine évite bien des soucis.

Votre peau vous remerciera.

Christine Fugère
Cheffe cosméticienne
Familiprix



*Une équipe
à l'écoute de
vos besoins!*

SERVICES PROFESSIONNELS

- 📌 **Renouvellement d'ordonnances** par internet
- 📌 **Préparation de piluliers**
- 📌 **Transfert de dossier** en 3 étapes faciles
- 📌 **Suivi personnalisé de l'efficacité** de votre traitement médicamenteux
- 📌 **Consultations santé-voyage**
- 📌 **Vaccination**
- 📌 **Location et vente** de béquilles, cannes, fauteuils roulants et marchettes
- 📌 **Prescription** pour des conditions mineures selon la loi 41
- 📌 **Produits ménagers** écologiques en vrac



HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 17 h

Michaël Tourigny
Pharmacien propriétaire

4145, boul. de Shawinigan-Sud, Shawinigan
819 731-0809 | familiprix.com |



SERVICE DE LIVRAISON ÉCOLOGIQUE
100 % ÉLECTRIQUE | GRATUIT

VOUS CHERCHEZ UNE SOLUTION à votre perte de cheveux?

Quarante-trois ans, deux enfants, un DEC en Arts et technologie des médias, puis un doctorat en médecine en poche; treize ans plus tard, après bien des gardes d'urgence et d'hospitalisation, je complète une formation qui me permet enfin de marier mes deux passions avec une nouvelle pratique : la médecine esthétique.

En janvier 2024, j'ai rejoint l'équipe de la Clinique Boutique Gløe de Thetford pour offrir mon expertise auprès de la clientèle de Chanel Couturier et Kim McCrea, les copropriétaires. La popularité des soins grandissant, j'ai ajouté une offre en chirurgie mineure esthétique (grains de beauté, kystes, kératoses, etc.). Puis, j'ai remarqué une inquiétude grandissante des gens envers leur perte de cheveux, l'alopecie étant une raison de consultation de plus en plus fréquente en médecine. En 2025, les gens prennent soin de leur santé, de leur apparence, vivent plus vieux et veulent garder

leurs cheveux, mais sans avoir toutefois le budget ni l'intérêt d'aller en greffe.

La cause de l'alopecie est souvent un mélange de génétique, d'hormones, de stress et d'autres facteurs. Certaines solutions existent, plus ou moins efficaces, parfois avec des effets secondaires tels certains médicaments ou produits capillaires, et nécessitent un engagement à long terme. D'autres sont à base d'injections et sont plutôt douloureuses. Une nouvelle technologie est apparue sur le marché canadien il y a deux ans, elle s'est démarquée par une absence complète de douleur, et par des résultats rapides et remarquables après quelques séances seulement.

À l'aide d'ultrasons, on peut rendre la barrière capillaire perméable, ce qui permet à un sérum breveté, approuvé Santé Canada et composé de facteurs de croissance, d'acides aminés, de peptides et d'autres

vitamines, de se rendre à l'intérieur du follicule, d'améliorer la croissance du cheveu et de l'ancrer pour en éviter la chute.

Lors de votre consultation, j'évalue votre état de santé, celui de votre cuir chevelu, je prescris des tests de laboratoire au besoin si je doute d'une maladie sous-jacente. Puis, grâce à une caméra dotée d'intelligence artificielle, je suis en mesure d'évaluer s'il vous reste des follicules, de mesurer votre densité capillaire actuelle ainsi que le diamètre des cheveux. Je pourrai ensuite vous conseiller sur le meilleur traitement à vous offrir.

Les consultations en repousse capillaire seront gratuites tout l'automne 2025 à la Clinique Gløe de Thetford.

Dre Cindy Bouchard
Gløe



L'automne, période de questionnements

L'automne s'avère pour plusieurs d'entre nous, une période de questionnements face à nos habitudes de vie. Quoi prioriser, comment garder le cap en conservant l'équilibre entre sa vie familiale et professionnelle, comment aider nos enfants à développer leur plein potentiel; voilà quelques exemples de questions qui nous reviennent régulièrement en tête. Le retour au travail, la rentrée scolaire, la reprise de la routine du quotidien amènent son lot d'ajustements. Pour les enfants comme pour les adultes présentant des défis sur le plan des apprentissages ou des comportements, ces ajustements paraissent souvent insurmontables. Le soutien de professionnel.le.s expert.e.s du comportement peut s'avérer un choix judicieux.

Le CÉNAM - clinique multidisciplinaire est une clinique de services intégrés qui regroupe une équipe de professionnel.le.s détenant une expertise de haut niveau dans le domaine de la cognition, du langage, de la motricité et des émotions. Chacun.e selon son champ de compétence et les besoins

de la personne interviendra seule ou en équipe à une étape ou une autre de la prise en charge.

Le neuropsychologue, grâce à un éventail d'outils d'évaluation, permet un éclairage ciblé sur l'origine des difficultés cognitives rapportées par la personne ou son entourage. En collaboration avec l'orthophoniste spécialisé au niveau du langage oral et écrit, il facilite l'établissement d'un diagnostic neurodéveloppemental (trouble du déficit de l'attention, troubles d'apprentissage, trouble du spectre de l'autisme, trouble de la coordination motrice, trouble neurocognitif, etc.) qui permettra des interventions ajustées aux besoins de la personne, selon son âge et ses milieux de vie.

Des interventions individuelles ou de groupe pourront le cas échéant être proposées en orthophonie ou en orthopédagogie, pour soutenir les apprentissages. Les services en psychoéducation ou éducation spécialisée permettront de donner un coup

de pouce aux parents, à l'enseignant et à la personne, enfant ou adulte dans la gestion de ses propres comportements au quotidien. Dans le cas de défis affectifs et relationnels particuliers, la psychothérapie peut aussi s'ajouter aux services offerts à l'enfant.

Forte de ses 20 ans d'expérience, le CÉNAM - clinique multidisciplinaire propose un nouveau produit : le CÉNAM virtuel. Cette plateforme permet de consulter dans le confort de son foyer des contenus visant à mieux outiller les parents pour faire face à certains défis liés au développement de leur enfant. Faciles à consulter, résolument connectées sur le vécu quotidien, ces formations donnent un bon coup de pouce aux parents en recherche de solutions originales et pratiques. De quoi transformer l'arrivée de l'automne en nouveau départ.

La direction
CÉNAM
Clinique multidisciplinaire



Nouveau service

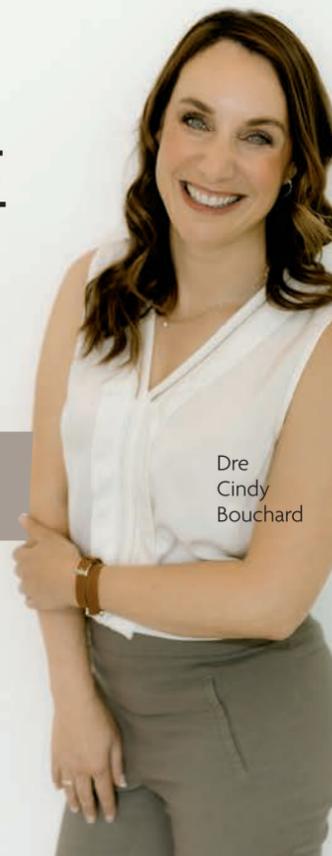


UNE SOLUTION PERMANENTE À LA PERTE DE CHEVEUX

Résultats 1 mois post deuxième traitement. Avec consentement des patients. Aucune garantie de résultat. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.



Avant Après Avant Après Avant Après



Dre
Cindy
Bouchard

Venez me rencontrer à la Clinique-Boutique Gløe
683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines | cliniqueboutiquegløe.com



581 333-0853 | cbouchard82@icloud.com | @drecindybouchard

- NEUROPSYCHOLOGIE
- PSYCHOLOGIE
- ORTHOPHONIE
- ORTHOPÉDAGOGIE
- PSYCHOÉDUCATION
- SUPERVISION



Edith Boisvert-Descôteaux
Orthopédagogue, associée-proprétaire



Isabelle Frigon
Neuropsychologue, associée-proprétaire

Professionnelle · Créative · Humaine

725-A, rue des Volontaires
Trois-Rivières
819 379-3333
info@cenam.ca
cenam.ca



Clinique multidisciplinaire

Le Lys Blanc, là où l'unicité prend forme!

Située au cœur de Saint-Grégoire à Bécancour, la bijouterie Le Lys Blanc est bien plus qu'une simple boutique de bijoux : c'est un véritable atelier de création où vos idées prennent vie. Derrière chaque pièce se trouve une équipe de joailliers passionnés qui ont fait de la création sur mesure leur spécialité. Ici, rien n'est laissé au hasard. Chaque bijou est pensé, dessiné et façonné avec minutie afin de répondre parfaitement aux désirs et au style de celui ou celle qui le portera.

La force du Lys Blanc, c'est cette approche personnalisée. Que vous rêviez d'une bague de fiançailles unique, d'un pendentif chargé de sens ou encore d'une paire de boucles d'oreilles élégantes, vous pouvez venir nous rencontrer avec vos idées, vos croquis ou même simplement une inspiration. Nous prenons le temps d'écouter votre histoire et de comprendre vos attentes pour créer un bijou qui vous ressemble vraiment.



La qualité est au cœur de notre démarche. Chaque création est réalisée avec des matériaux soigneusement sélectionnés et un savoir-faire qui allie tradition et innovation. Que ce soit l'or, l'argent, les pierres précieuses ou semi-précieuses, tout est travaillé avec rigueur afin d'offrir un résultat à la hauteur de vos attentes.

Chez Le Lys Blanc, nous croyons que chaque personne mérite un bijou unique, pensé spécialement pour elle. Qu'il s'agisse d'un cadeau inoubliable, d'un symbole d'amour ou d'un projet personnel, nous transformons vos idées en pièces intemporelles qui traverseront le temps.

Passez nous voir à la bijouterie Le Lys Blanc au 16915, boulevard des Acadiens, secteur Saint-Grégoire à Bécancour, et découvrez tout ce que la création sur mesure peut apporter à votre histoire.

Toute l'équipe
Le Lys Blanc



Bijouterie
Le Lys Blanc



CRÉATION
SUR MESURE

MODIFICATION

RÉPARATION
DE BIJOUX

© 819 698-3812
BIJOUTERIELELYSBLANC.CA
16915, boul. des Acadiens, Bécancour

FUSION ENTRE LE MANDALA SACRÉ ET NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE 3-R *Pour mieux vous servir*

NOUVEAU SERVICE - HYPNOSE



Olivier Leblond

819 448-5695



Jérôme Francoeur

819 697-0000



Le
Mandala
Sacré

Ouvert 7 jours sur 7 | 138, rue Fusey, Trois-Rivières | LEMANDALASACRE.COM



Le Bâton Style Fix de JVN est le nec + ultra pour discipliner les mèches rebelles et les frisottis pour une coiffure parfaite, qu'elle soit lisse ou tout en texture! De format poche, il est hydratant et sans résidus. À glisser dans le sac!

24 \$.



L'archi mignon et décadent pour le corps et la maison, c'est la collab de Bath & Body Works x Milk Bar, en série limitée! J'adore la fragrance Birthday Cake, déclinée en plusieurs produits dont la fine bruite parfumée pour le corps d'allure festive, en passant par le parfum d'ambiance à brancher dans un camion de lait à l'ancienne et la bougie de soya à 3 mèches. Ambiance chaleureuse assurée!

De 8,95 \$ 28,95 \$ chacun.

LES NOUVEAUTÉS QU'ON ADORE

- NOVEMBRE 2025 -

Par Marie-Lou Alarie
Votre experte beauté

Déclinée en 3 harmonies et habillée en Miss Dior en édition limitée, la palette de fards à paupières Dior Show offre des teintes riches, soyeuses et de longue tenue, super faciles à estomper. On aime d'amour ces nouvelles harmonies, formulées de pigments naturels et d'extrait de fleur de bleuet. La shocking pink est mon chouchou!

95 \$.



La première eau de parfum de Rare Beauty par Selena Gomez, c'est juste wow! Gourmande & un brin épicée, elle marie caramel (miam!), pistache, poivre rose, vanille et bois de santal avec un effet chaleureux, seconde peau et en prime, superposable avec leurs baumes parfumés, pour une fragrance sur mesure!

104 \$ les 50 ml.
Sephora.



UNE MULTITUDE DE SERVICES DANS LE DOMAINE

de la coiffure, de l'esthétique et des soins de corps

NOUVEAUTÉS

COUPS DE COEUR



HEAD SPA THÉRAPIE

Expérience sensorielle unique

LIPOMASSAGE : Activation minceur
Cellulite | Raffermir

ENDERMOLIFT
Rides | Raffermir

TRIOS
Épilation longue durée

CLINIQUE CAPILLAIRE HAIRFAX
Traitement de chute de cheveux
Vente : Casquette laser portable

NATUROPATHIE-ORTHOTHÉRAPIE
Reçu d'assurance

ET PLUS ENCORE...

Certificat-cadeau disponible !



REHAUSSEMENT DES CILS ET DES SOURCILS

Mettez en valeur vos yeux



Tout sous un même toit!

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE!



124, boul. Sainte-Madeleine, Trois-Rivières
819 378-6891 | JAC-OCOIFFUREETESTHETIQUE.CA | f

Boutique
Sylvia

VENTE DU VENDREDI FOU

28-29 nov. 2025

35%
DE
RABAIS

**35% SUR
TOUT À PRIX RÉGULIER**

**25% SUR LES
COMMANDES**

**CERTAINS MODÈLES
JUSQU'À 50%**

PRENEZ RENDEZ-VOUS MAINTENANT

MENTIONNEZ **MAG35**

819 806-1011

229, RUE NOTRE-DAME EST, VICTORIAVILLE

Art de
VIVRE



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 à F7 SBT (stud book traditionnel). **Membre de TICA, de Chats Canada Cats et fière partenaire de Purina Pro Plan**. 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

Un délicieux bouillon pour vos soupes ramen

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 10 g gingembre frais haché
- 10 ml de sambal oelek
- 1 bâton de cannelle
- 1-2 anis étoilé
- 45 ml de sauce soya
- 3 L de bouillon de volaille
- 15 ml jus de citron frais

PRÉPARATION

- Suer l'oignon et l'ail légèrement
- Ajouter le sambal oelek et le gingembre
- Remuer 2-3 tours
- Ajouter la cannelle, l'anis, la sauce soya et le bouillon de volaille
- Porter à ébullition et baisser le feu à frémissement.
- Laisser mijoter 15-20 minutes
- Ajouter le jus de citron frais



Ce bouillon est une bonne base pour les soupes ramen. On y ajoute des vermicelles de riz, nos légumes préférés précuits, un œuf poché, de la coriandre fraîche, un quartier de lime et votre protéine favorite. J'aime bien prendre une pièce de bœuf, bien la saisir, la trancher fi-

nement et lui verser le bouillon très chaud afin de compléter la cuisson minute avec le bouillon.

Benoit Sigmen
Copropriétaire
Le Chenapan



Gastronomie locale futée.

Mixologie inventive.

Climat bistro éclaté...

Création & récréation!

819 731-0141
502, 4^e rue de la Pointe
Shawinigan

GÉOMATIQUE BLP

ARPEUTEURS-GÉOMÈTRES INC.

LA PLUS IMPORTANTE FIRME D'ARPEUTEURS- GÉOMÈTRES ENTRE MONTRÉAL ET QUÉBEC

Avec nos bureaux d'affaires situés à Trois-Rivières, à Shawinigan et à Bécancour, nous regroupons des professionnels, spécialistes et techniciens s'appuyant sur une solide formation et une expérience diversifiée et de qualité permettant d'apporter des solutions pratiques aux problèmes complexes.

SERVICES :

**ARPEUTAGE
DE CONSTRUCTION**

**ARPEUTAGE FONCIER
& RÉSIDENTIEL**

SERVICES SPÉCIALISÉS :

SCAN 3D - LIDAR - DRONE - BATHYMÉTRIE - RELEVÉ ET MODÉLISATION 3D - COMMERCIAL, INSTITUTIONNEL ET ARPEUTAGE INDUSTRIEL - OUVRAGES D'ART - AUSCULTATION ET SUIVI D'OUVRAGES - PROJETS D'INFRASTRUCTURES LINÉAIRES - TÉLÉCOM - VOLUMÉTRIE

TROIS-RIVIÈRES

4915, rue Bellefeuille
Trois-Rivières

Téléphone : 819 374-2431
Télécopieur : 819 374-0791

SHAWINIGAN

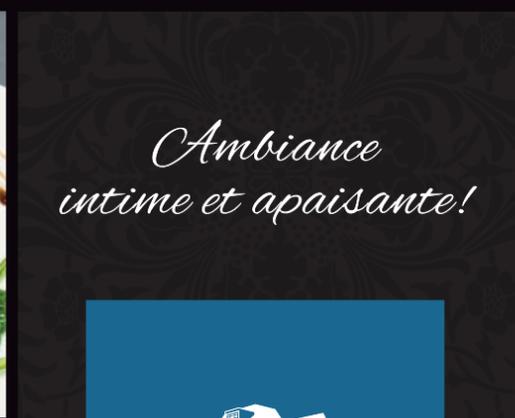
1282, Promenade du Saint-Maurice
Shawinigan

Téléphone : 819 536-0833

BÉCANCOUR

1045, avenue Nicolas-Perrot
Bécancour

Téléphone : 819 294-1248



Dans un décor chic et unique!



UNE AMBIANCE CONVIVIALE
PUB | RESTO | TERRASSE

À DÉVORER OU À BOIRE, LE PUB
EST UN INCONTOURNABLE



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

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

Tarification dynamique, économie d'énergie VS confort

Notre réseau électrique est confronté à des défis de charge, ce qui incite le gouvernement et Hydro-Québec à multiplier les efforts pour encourager la réduction de la consommation d'énergie. Ces initiatives incluent de généreux programmes de subventions, des thermostats intelligents offerts via le programme Hilo, et des économies grâce au tarif Flex D.

La tarification dynamique (Flex D) représente un incitatif supplémentaire vous permettant de réaliser jusqu'à 20 % d'économies sur votre facture d'électricité durant l'hiver. Pour en tirer pleinement profit, il suffit d'adopter quelques habitudes afin de mieux gérer votre consommation pendant les périodes de pointe hivernales. Vous pouvez également automatiser ces gestes avec divers appareils tels qu'un accumulateur de chaleur, une thermopompe, un système de géothermie, un thermostat intelligent ou le programme Hilo. Ces dispositifs sont conçus pour réduire automatiquement votre consommation durant les périodes de forte demande.

Pour ceux qui ne souhaitent pas sacrifier leur confort, le système accumulateur de chaleur avec thermopompe est une solution idéale. Ce système de chauffage central sans combustible a la particularité d'emmagasiner la chaleur dans une masse thermique de briques. L'appareil est programmé pour que ses éléments électriques cessent de fonctionner lors des événements de pointe. La chaleur accumulée dans les briques assure alors le chauffage de la maison. Durant les périodes normales, le chauffage est assuré par la thermopompe et complété par les éléments de l'accumulateur en cas de besoin.

Les aides financières n'ont jamais été aussi généreuses. Vous pouvez obtenir jusqu'à 15 000 \$ pour l'accumulateur et 7 000 \$ pour la thermopompe via le programme LogisVert d'Hydro-Québec. De plus, 1 275 \$ sont offerts pour le retrait d'un système au mazout et 875 \$ pour un système au propane, dans le cadre du programme Chauffez Vert. Veuillez noter que le programme Chauffez Vert se terminera le 31 mars 2026.

Votre collaboration est essentielle pour soutenir le réseau électrique. N'hésitez pas à vous informer sur les différentes options disponibles.



Toute l'équipe
Climat B²REF



**Prêt à
changer
d'air?
On est là.**

L'expertise au service de votre confort



Une équipe passionnée et expérimentée pour vous.



Conseiller sans pression, sans engagement selon vos besoins et vos objectifs.



Assister, avec les différents programmes d'aide financière.



Offrir des produits et un travail de haute qualité.

HITACHI Panasonic GREE

RÉFRIGÉRATION
CLIMATISATION
CHAUFFAGE
URGENCE 24/7



RBQ: 5859-5125-01

CLIMAT **B²REF**

819 692-1330 | B2REF.COM

800, rue Albert Durand, Trois-Rivières



Agence immobilière

ROYAL LEPAGE
CENTRE

Franchisée indépendante
et autonome

*L'immobilier
fait avec cœur*

*Geneviève
St-Germain*

Courtier
immobilier
résidentiel et
commercial

490, rue Bonaventure, Trois-Rivières
C. 819 697-8184 | B. 819 376-6552
gstgermain@royalpage.ca

Crédit photo : Christian Auger Photographie

Les plaisirs d'une sortie culturelle

Prendre le temps de s'offrir une sortie culturelle, c'est bien plus qu'un simple divertissement, c'est une façon de nourrir son esprit, de créer des souvenirs et de redécouvrir son environnement avec des yeux neufs. Que ce soit en allant voir un bon spectacle et s'offrir un souper au restaurant avant ou après, l'expérience devient un petit rituel de bonheur.

Il n'est pas toujours nécessaire de voyager loin pour ressentir ce dépaysement. Dans sa propre ville, une soirée au théâtre ou à la salle de spectacle permet souvent de voir son quotidien sous un autre angle.

Et pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour jouer les touristes ailleurs? Une escapade culturelle dans une autre ville, c'est le plaisir d'explorer un quartier, de découvrir une salle mythique et de goûter à une nouvelle cuisine. Ce mélange d'art et de gastronomie devient alors une véritable aventure sensorielle.

Ces moments partagés tissent des liens précieux, ils rappellent que l'on peut ra-

lentir le rythme et savourer ce que la culture a de meilleur à offrir.

En fin de compte, une sortie culturelle n'est jamais une dépense, c'est un investissement dans le bien-être, la créativité et le bonheur du moment présent.

Le temps des fêtes approche et la sortie culturelle est un parfait cadeau à offrir. Et pourquoi ne pas l'ajouter dans votre propre liste de souhaits?

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE DIFFÉRENTE À SHAWINIGAN :

- De la danse contemporaine avec Mosaïco le 5 février au Centre des arts;
- Klô Pelgag à la Maison de la culture Francis-Brisson le 20 février;
- La pièce Ma vie Rouge Kubrick le 27 février. Oui, oui, inspirée du film The Shining;
- Pour un voyage sans bagage, on visite l'Ouganda le 11 mars et le Maroc le 22 avril avec Les Grands Explorateurs.



Maison de la culture Francis-Brisson

Toute l'équipe
Culture Shawinigan

Credit photo : Emilie Duchesne

Un lieu historique
Une gastronomie champêtre

Le Manoir du Spaghetti de Trois-Rivières

Une histoire à raconter



RÉSERVEZ pour les fêtes!
& OFFREZ la carte-cadeau du Manoir

PROG PROG PROG CULTURE SHAWINIGAN



Vladimir Kornëev
15 novembre 2025



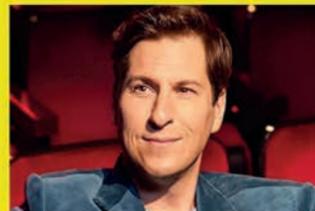
Ludovick Bourgeois
22 novembre



Rita Baga
28 novembre 2025



Mëgan Brouillard
6 décembre 2025



Guillaume Pineault
10 janvier 2026



Stéphane Archambault
23 janvier 2026



José Gaudet
24 janvier 2026



Luc Langevin
7 février 2026

Centre des arts de Shawinigan

QUE CE SOIT POUR UN REPAS EN FAMILLE, UNE CÉLÉBRATION ENTRE AMIS OU UN SOUPER ROMANTIQUE, LE MANOIR DU SPAGHETTI A TOUT CE QU'IL FAUT POUR VOUS SATISFAIRE.

Une grande variété de pâtes et de pizzas vous est offerte dans une ambiance chaleureuse et sympathique. L'épicerie à la maison vous propose plusieurs options délicieuses pour les soirs de semaine occupés.



NOS

HEURES

D'OUVERTURE

Dimanche | 11h à 21h
Lundi | FERMÉ
Mardi | FERMÉ
Mercredi | 11h à 21h
Jeudi | 11h à 21h
Vendredi | 11h à 22h
Samedi | 11h à 22h

RÉSERVER OU COMMANDER EN LIGNE

MANOIRDUSPAGHETTIV3R.COM

1147, rue Hart, Trois-Rivières | info@manoirduspaghettiv3r.com | 1 873 301-1437

BILLETTERIE 819 539-6444 • SPECTACLESHAWINIGAN.CA

RÉSERVEZ
VOTRE PLACE
DANS NOTRE
SPÉCIAL
HOMMES

Mars

2026



VIVEZ L'EXPÉRIENCE DU MAG

2 pages

INCLUANT PHOTO LIBRE DE DROITS
+ ENTREVUE AVEC NOTRE RÉDACTRICE

**NOUS SOMMES DISPONIBLES POUR VOS
QUESTIONS ET RÉSERVATIONS D'ESPACES.**

Stéphanie Perreault, directrice générale | 418 814-8172

Christian Laflamme | 819 460-9513

Marco Laflamme | 418 281-1175

LE **MAG** 2000

Idées-cadeaux

DES JEUX POUR TOUS LES ÂGES!



1



Zoo On (en magasin prochainement)
Âge : 8+ | 1-6 joueurs

Zoo On vous entraîne dans un univers coloré et amusant où il faut collectionner, abriter et nourrir les animaux les plus mignons pour bâtir le zoo le plus impressionnant. Chaque joueur choisit un compagnon pion et construit des enclos en posant des cartes d'animaux, d'habitat et de nourriture. En superposant et combinant les cartes, vous marquez des points, faites progresser votre pion et optimisez vos combinaisons animales. Grâce à quatre modes de jeu, aux échanges de cartes et aux bonus activables, chaque partie offre son lot de stratégies et de surprises pour toute la famille.

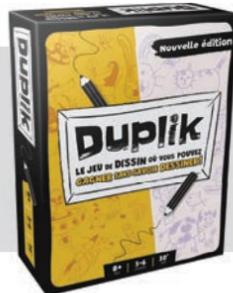
2



Just one – Nouvelle édition
Âge : 8+ | 3-7 joueurs

Redécouvrez le plaisir hilarant de ce jeu coopératif dans une version entièrement repensée qui conserve toute sa magie originale! Cette nouvelle édition présente des améliorations considérables : boîte au design premium avec finition de vernis, règles réécrites pour plus de clarté, 550 nouveaux mots et des matériaux écoresponsables incluant un plateau en canne à sucre. Aidez-vous mutuellement à deviner un maximum de mots mystères en choisissant soigneusement vos indices, car attention... les indices identiques s'annulent !

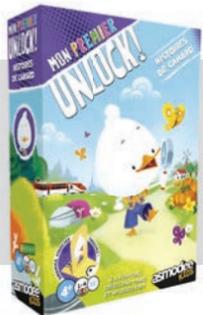
3



Duplik – Nouvelle édition
Âge : 8+ | 3-6 joueurs

Duplik est le premier jeu de dessin où tout le monde a sa chance! Ici, c'est le détail qui compte, pas le coup de crayon. Même sans talent artistique, vous pouvez gagner en remplissant plus de critères que vos amis. Rires garantis grâce à des consignes loufoques, des dessins farfelus et une bonne dose de rapidité. Parfait pour les groupes d'amis ou les familles!

4



Mon premier Unlock! – Histoires de canards
Âge : 4+ | 1-4 joueurs

Plongez dans trois aventures pleines d'énigmes et de mystères avec une version d'Unlock! spécialement conçue pour les plus jeunes. Jouable sans application, ce jeu coopératif en carton invite les enfants à fouiller des lieux, trouver des objets et résoudre des casse-têtes grâce à un ingénieux système de symboles. Inspirées des univers de Tom Moore et du studio Cartoon Saloon, ces histoires stimulent logique, coopération et imagination pour une première expérience de jeu d'évasion aussi accessible que magique.

5



Le Hobbit : Histoire d'un aller et retour
Âge : 10+ | 1-4 joueurs

Revivez l'épopée de Bilbo dans ce jeu d'aventure compétitif où chaque décision compte. À chaque chapitre, tous les joueurs ouvrent leur livre d'aventure et s'affrontent pour atteindre leur objectif avant les autres. Lancez vos dés, choisissez-les un à un pour tracer des chemins, collecter des ressources et déclencher des actions spéciales, puis recommencez le cycle de sélection. Chaque chapitre propose ses propres défis et objectifs, assurant une expérience renouvelée et une immersion totale en Terre du Milieu.

6



Star Wars : Super teams
Âge : 7+ | 2-4 joueurs

Prenez le contrôle d'une escadrille de vaisseaux légendaires dans ce jeu de course stratégique et dynamique pour toute la famille. Inspirée de Sonic – Super Teams, cette version autonome introduit un nouveau plateau, des cartes bonus revisitées et des règles ajustées pour des parties encore plus palpitantes. À chaque manche, combinez vos actions pour accélérer vos vaisseaux et tendre des embuscades à vos adversaires avant de franchir la ligne d'arrivée. Grâce à ses figurines 3D uniques, le jeu mêle tension, vitesse et rebondissements jusqu'au dernier tour.

Diabète

MAURICIE





Ensemble pour de saines habitudes de vie!

DIABÈTE MAURICIE

DEPUIS 1984

Nous avons pour mission de sensibiliser, prévenir, informer et assurer des services aux gens diabétiques de la Mauricie, Bécancour et Nicolet. Offrir des services de soutien et d'accompagnement aux personnes diabétiques et leurs proches sur tout le territoire, avec l'appui des professionnels de la région, voilà notre objectif ultime!



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous, chers lecteurs,

En ce mois du diabète, nous avons choisi d'aller à la rencontre de la population afin de mieux vous informer et vous accompagner dans la compréhension de cette maladie qui touche tant de vies.

Je me présente : Kim Poirier, présidente du conseil d'administration de Diabète Mauricie et fière ambassadrice de cette noble cause. Pour moi, Diabète Mauricie représente bien plus qu'un organisme, c'est une communauté bienveillante qui brise l'isolement des personnes diabétiques. Par une multitude d'activités, nous favorisons la qualité de vie, le partage, l'écoute et le soutien, tout en nous impliquant activement auprès des partenaires de la région.

Mieux comprendre la personne diabétique, c'est : reconnaître ses efforts, respecter ses choix, soutenir sans juger et valoriser sa résilience.

Étant moi-même diabétique, chaque jour est un exercice d'équilibre entre rigueur et bienveillance envers soi. Derrière chaque geste, chaque choix, se cache un effort invisible, mais ô combien essentiel, pour maintenir une stabilité fragile et précieuse.

ENSEMBLE, NOUS POUVONS RÉELLEMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE.

Découvrez, à travers nos initiatives et nos services, comment la prévention et une meilleure compréhension du diabète peuvent transformer positivement votre vie active et épanouie.

Je vous souhaite une excellente lecture, empreinte de réflexion et d'espoir.

Kim Poirier



MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour,

Je suis Josy Lasorsa-Godmer, directrice générale de Diabète Mauricie. C'est un privilège pour moi de porter la cause du diabète et de sensibiliser la population à cette réalité qui touche tant de personnes.

Notre slogan, « Ensemble pour de saines habitudes de vie! », illustre parfaitement ce qui nous anime. Oui, nous faisons la promotion de saines habitudes de vie, mais notre mission ne s'arrête pas là. Nous voulons créer des liens, rassembler les personnes vivant avec le diabète et leurs proches, et surtout, leur offrir un espace où ils ne se sentent jamais seuls. Parce que nous en sommes convaincus : les changements qui transforment réellement une vie se font plus facilement lorsqu'on est accompagné, soutenu et encouragé.

Je suis fière de pouvoir compter sur une équipe passionnée, professionnelle et profondément humaine. Jour après jour, elle se dévoue pour offrir des services de qualité et poser des gestes concrets qui font une différence.

À travers ces pages, j'espère que vous découvrirez non seulement la réalité du diabète, mais aussi toute la force, la solidarité et l'espoir qui se cachent derrière cette cause.

Bonne lecture et, surtout, prenez soin de vous!

Josy Lasorsa-Godmer

○○○ TÉMOIGNAGES

KIM POIRIER

Je me nomme Kim Poirier. J'ai 46 ans et j'ai l'immense privilège d'être la présidente de Diabète Mauricie, en plus de travailler à Culture Trois-Rivières depuis maintenant 25 ans.

Le diabète s'est imposé dans mon existence dès mon plus jeune âge, mais c'est à l'âge adulte que j'ai été contrainte de métamorphoser profondément mon mode de vie.

Aujourd'hui, cette maladie fait partie intégrante de mon identité même si parfois, j'aimerais l'effacer. Je demeure vigilante et m'adapte continuellement, car vivre avec plusieurs affections chroniques revient à jongler avec des sphères que l'on ne peut jamais poser.

Chaque journée réserve son lot d'épreuves, et j'ai dû apprendre à écouter attentivement mon corps, à respecter mes limites et à persévérer malgré les obstacles.

Ce qui me soutient, c'est l'appui inébranlable de mes proches et la force que je puise au sein de ma communauté. Mon engagement auprès de Diabète Mauricie transcende la simple implication : il constitue ma manière de convertir mon expérience en action, d'insuffler de l'espoir et de faire une différence tangible pour autrui.

À toutes celles et à tous ceux qui vivent avec le diabète ou d'autres affections chroniques : ne vous isolez pas! Informez-vous, entourez-vous de soutien et avancez avec constance. Pour les autres, ne jugez pas et renseignez-vous parce que mieux comprendre, c'est mieux aider et mieux soutenir.



TÉMOIGNAGES ○○○

KARINE LAPLANTE

Mon nom est Karine Laplante et en 1994, à seulement 15 ans, j'ai reçu un diagnostic qui allait changer le cours de ma vie : le diabète de type 1. Pour moi qui suis courtière en assurance de dommages, aujourd'hui âgée de 46 ans, l'annonce a été un choc. N'ayant aucun proche atteint de diabète, ni à l'école ni dans ma famille, je me suis longtemps crue seule au monde. L'avenir me semblait sombre et incertain.

Avec les années, j'ai appris à apprivoiser ma condition. Dès le début de la trentaine, j'ai choisi de bouger davantage et de prendre soin de moi. Je me suis initiée à l'entraînement au CrossFit U3R avec Marie-Christine qui est la pro des saines habitudes de vie. J'ai également transformé mon alimentation et je suis de près les conseils des spécialistes. Grâce à eux, j'apprends à jongler avec les médicaments et les défis du quotidien.

Au fil du temps, j'ai dû composer avec un autre obstacle : les préjugés. Beaucoup de gens ne distinguent pas le diabète de type 1 du type 2, ce qui entraîne souvent des jugements ou des commentaires maladroits. Parfois, je crois même qu'on devrait changer le nom, pour que la population comprenne mieux, confie-t-elle.

Aujourd'hui maman d'un garçon de 27 ans, je vis pleinement ma vie. Mon conjoint joue un rôle essentiel dans mon parcours : compréhensif et avenant, il m'appuie et me soutient chaque jour, particulièrement dans les moments plus difficiles.

Avec le recul et la maturité, je veux transmettre un message clair : on peut apprendre à vivre avec le diabète et trouver son équilibre. Ce n'est pas toujours facile, mais on peut apprendre à pratiquer la vie avec un diabète bien dosé.



MARLÈNE MARTEL



Je m'appelle Marlène et j'ai 66 ans. Je suis retraitée et je demeure au Camping Lac Morin. Dans ma vie, j'ai eu la chance d'être maman trois fois, grand-maman de sept petits-enfants et arrière-grand-maman de trois arrière-petits-enfants. J'ai aussi travaillé comme préposée à domicile, un métier où l'on donne beaucoup aux autres.

Mon diabète de type 1 s'est déclaré quand j'avais 32 ans. Au début, je croyais que mes symptômes venaient de la glande thyroïde. Je m'endormais même en rendez-vous médical, j'avais une odeur d'acétone, et c'est finalement à l'hôpital que le diagnostic est tombé. Tout ça est arrivé à la suite d'un choc émotif, et de recevoir ce diagnostic a été un grand bouleversement.

Je me suis dit : « ça va aller, demain, ce sera correct ». Pourtant, j'avais toujours eu de bonnes habitudes de vie, je prenais soin de moi. Alors, au début, je me culpabilisais beaucoup. Avec le temps, j'ai réalisé que je n'étais pas seule, et ça m'a permis de me libérer de ce sentiment.

Il faut dire qu'au début, je n'ai pas eu assez d'aide. J'étais dans l'incompréhension. C'est en suivant un cours sur le diabète, à la clinique, que j'ai commencé à mieux me prendre en charge. L'acceptation n'a pas été facile, j'ai eu besoin de voir un nutritionniste et même un psychologue pour avancer. Aujourd'hui, je vis mieux avec ma condition, mais je trouve qu'il n'y a pas assez de services, surtout pour les diabétiques de type 1.

En vieillissant, j'ai parfois peur que l'on néglige le suivi de mon diabète. Pourtant, le diabète reste le diabète, peu importe l'âge. Le système de gestion en continu de la glycémie m'aide énormément à rester motivée et à mieux contrôler ma santé. Les sorties avec la FADOQ sont aussi un soutien précieux : elles me permettent de briser l'isolement.

Mon message d'espoir est simple : allez chercher de l'aide, de l'information, un bon suivi, mais aussi des amis. N'hésitez pas à devenir une personne de confiance pour quelqu'un d'autre. On a besoin de se sentir entouré et compris. Et j'aimerais vraiment qu'il y ait plus de rencontres spécialement pour les personnes vivant avec le type 1 parce qu'ensemble, c'est plus facile.

ÉMIE-PIER DUFOR-RICHARD



Je m'appelle Émie-Pier et j'ai 23 ans. Je suis maman d'une petite fille de 21 mois et je poursuis présentement mon baccalauréat en enseignement primaire. Depuis toujours, je suis passionnée par les enfants, c'est naturel pour moi de vouloir les accompagner, les encourager et leur transmettre de bonnes valeurs.

Je vis avec le diabète de type 1 depuis 2006. J'avais alors 3 ans 1/2. J'ai eu la chance d'avoir des parents très présents qui ont bien pris en charge la gestion et l'administration de l'insuline. Grâce à eux, j'ai appris à grandir avec ma condition, sans la considérer comme une limite. Je tiens aussi à souligner l'appui précieux de mon conjoint qui m'accompagne chaque jour dans mes besoins.

Je viens d'une belle famille : une grande sœur et deux frères jumeaux. Cette dynamique m'a appris très tôt à valoriser les différences et à comprendre que chacun vit ses défis à sa façon. À l'école, cette vision est importante pour moi : j'aime rappeler que la différence fait partie de la richesse d'un groupe.

Aujourd'hui, je veux sensibiliser. Mon souhait est d'expliquer aux enfants ce qu'est le diabète et de bien faire la distinction entre le type 1 et le type 2, car il y a encore beaucoup de confusion. Quand je suis arrivée dans une nouvelle école primaire, un élève a fait une remarque sur ma pompe à insuline. Plutôt que de me cacher, j'ai fait le choix d'en parler et de la montrer. Pour moi, le diabète fait partie de moi et je préfère l'assumer que le dissimuler.

Je crois qu'il faut connaître les symptômes, en parler, exposer la réalité : c'est ce qui permet de démystifier la maladie. J'ai aussi vécu de près le suivi serré d'une grossesse avec le diabète, ce qui m'a montré à quel point l'accompagnement est essentiel.

Aujourd'hui, je vis bien avec ma condition. J'aime en parler, répondre aux questions et briser les tabous. Mon message, c'est que le diabète n'empêche pas de réaliser ses rêves — qu'ils soient familiaux, scolaires ou professionnels.



PAULETTE LACOURSIÈRE

Je me nomme Paulette. J'ai 85 ans et je vis avec le diabète de type 2. Quand on m'a annoncé mon diagnostic, je n'avais aucun symptôme. Je me suis simplement dit : j'ai le diabète, alors je vais faire ce qu'il faut.

Au début, j'avais une grande crainte de l'insuline. Ça m'effrayait. Mais aujourd'hui, je l'utilise et je vois que ça m'aide à bien gérer ma condition. En plus de mon diabète, je suis aussi cardiaque, ce qui veut dire que je dois combiner deux régimes alimentaires. Ce n'est pas toujours facile, mais je m'adapte.

Dans ma famille, le diabète n'est pas étranger : ma mère en a eu un, qu'on appelait « diabète de vieillesse », et ma sœur ainsi que mon frère en sont aussi atteints. Je trouve qu'il y a eu beaucoup d'incompréhension face à cette maladie.

Pour mieux la contrôler, je prépare moi-même mes repas. C'est ma façon de prendre soin de ma santé et de rester autonome.

Le message que je voudrais transmettre, c'est qu'on peut très bien vivre avec le diabète. L'important, c'est de faire de notre mieux.



CLAUDIA, MAMAN DE WILLIAM



Mon nom est Claudia et je suis la maman de William, un adolescent de 14 ans.

En février 2022, mon fils a reçu un diagnostic de diabète de type 1. Cette annonce est survenue exactement deux ans jour pour jour après le décès de son père, un moment déjà chargé d'émotions et de douleur pour notre famille.

À seulement 12 ans, William a dû apprendre à composer avec de grandes responsabilités : les injections, les suivis constants de sa glycémie et l'adaptation à sa vie scolaire. Le choc a été immense, autant pour lui que pour nous, car lorsqu'un enfant reçoit ce diagnostic, c'est toute la famille qui doit réorganiser sa vie. Au départ, ce qui nous effraie le plus, ce n'est pas la difficulté de la maladie elle-même, mais plutôt l'ampleur de l'implication qu'elle exige. Pourtant, une fois plongés dans cette réalité, nous avons compris que les choses deviennent plus claires et, peu à peu, plus faciles à gérer.

Le soutien indéfectible de ses proches, l'accompagnement bienveillant de l'équipe médicale et l'arrivée de la pompe à insuline ont marqué un tournant, transformant notre quotidien et allégeant une partie du fardeau.

Une étape importante a aussi été la formation donnée au personnel de son école par une infirmière, afin que chacun puisse intervenir efficacement en cas d'urgence. Cela a apporté un sentiment de sécurité supplémentaire et a permis à William de poursuivre sa scolarité avec plus de confiance.

Aujourd'hui, même si le diabète demeure un défi de tous les jours, nous avons appris à l'approviser.

À toutes les familles qui traversent ce même parcours, je vous dis ceci : malgré la peur et la douleur des débuts, un nouvel équilibre finit toujours par s'installer.

Soyez attentifs aux signes, aux comportements et aux changements autour de vous. Lorsque l'on remarque un changement chez quelqu'un, il est essentiel d'agir rapidement et de ne pas attendre que la situation s'aggrave.

Gardez en tête qu'après la pluie, vient le beau temps.

DE L'HYPOLYCYÉMIE

SIGNES & SYMPTÔMES



Faim excessive



Tremblements



Irritabilité / sautes d'humeur



Transpiration



Vision trouble



Cauchemars et réveil nocturne



Étourdissements



Fatigue extrême et pâleur



Maux de tête

DE L'HYPERGLYCYÉMIE

SIGNES & SYMPTÔMES



Bouche sèche et soif intense



Vision trouble



Irritabilité / sautes d'humeur



Besoin d'uriner fréquemment



Fatigue extrême et pâleur



Faim excessive



Somnolence

AIDE-MÉMOIRE

POUR AIDER À GARDER UNE BONNE GLYCÉMIE

ALIMENTATION

- Repas équilibrés (glucides, protéines, bons gras, fibres).
- Privilégier les glucides à index glycémique bas (légumineuses, grains entiers, légumes, petits fruits).
- Fractionner les repas (éviter de grosses charges de sucre d'un coup).
- Limiter les sucres rapides (jus, bonbons, pâtisseries), sauf en cas d'hypoglycémie.
- Boire assez d'eau et éviter les boissons sucrées

MÉDICATION

- Prendre les médicaments ou l'insuline comme prescrits.
- Adapter la dose selon les recommandations de l'équipe de soins.
- Vérifier sa glycémie pour ajuster en conséquence.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- L'exercice aide les muscles à utiliser le glucose et baisse la glycémie.
- Bouger régulièrement (marche, vélo, natation, danse).
- Même de petits mouvements après un repas (10-15 min) aident beaucoup.
- Attention aux hypoglycémies si insuline ou certains médicaments et prévoir une collation au besoin.

SOMMEIL & STRESS

- Un sommeil suffisant et de qualité aide à équilibrer les hormones.
- Le stress augmente la glycémie. Apprendre des techniques de relaxation (respiration, méditation, yoga, marche calme).

SUIVI & PRÉVENTION

- Autosurveillance régulière (glucomètre ou capteur).
- Surveiller son HbA1c avec le médecin.
- Prévenir les infections (elles font grimper la glycémie).
- Bien gérer l'hypertension, le cholestérol, le poids.

SURVEILLANCE

1 AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE CLASSIQUE (ASG)

- Mesure avec un glucomètre et une goutte de sang (piqûre au doigt).
- Permet de connaître sa glycémie à un moment précis.
- Utile pour : ajuster l'alimentation, l'activité physique, la médication ou l'insuline.

2 SURVEILLANCE CONTINUE DU GLUCOSE (CGM - CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING)

- Petit capteur sous la peau (ex. : Dexcom, FreeStyle Libre, Medtronic).
- Donne la glycémie en continu, toutes les 1-5 minutes.
- Permet d'analyser les tendances, de prévenir les hypo/hyperglycémies.
- Certains modèles envoient des alarmes sur le cellulaire ou la pompe à insuline.




**DEVENIR
MEMBRE**


**FAIRE
UN DON**


**DEVENIR
BÉNÉVOLE**

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION



POUR NOUS JOINDRE

DIABÈTE MAURICIE-BÉCANCOUR-NIOLET
Organisme à but non lucratif

575, rue du Père-Daniel, Trois-Rivières, QC G9A 5Z7
819 373-8931 | info@diabetemauricie.ca

 **Diabète
Mauricie**

JOURNÉE D'EMPLOIS À BÉCANCOUR LE 18 NOVEMBRE

Chercheurs et chercheuses d'emploi, préparez votre CV!



L'équipe de SIE | Services intégrés pour l'emploi, organisme en employabilité, est fière de coordonner pour une deuxième année consécutive la Journée d'emplois à Bécancour, qui se tiendra le mardi 18 novembre prochain, de 13 h à 19 h 30, à l'Auberge Godefroy (17 575, boulevard Bécancour).

À la différence d'un salon de l'emploi traditionnel, chaque employeur disposera d'un local privé à l'Auberge Godefroy, offrant ainsi un cadre propice à la tenue d'entrevues d'embauche confidentielles, selon un horaire prédéterminé.

Des rencontres de dernière minute pourront également être organisées sur place. Toutefois, afin d'éviter l'attente, il est fortement recommandé de réserver à l'avance, au plus tard le 17 novembre, en téléphonant au 1 866 298-6007, poste 4, ou par courriel à jade.plante@siemploi.com pour planifier une entrevue avec un ou plusieurs employeurs de votre choix.

Huit (8) entreprises participeront à cette Journée d'emplois :

- Aldes Canada (Saint-Léonard-d'Aston)
- Auberge Godefroy (Bécancour)
- Bornes Québec (Victoriaville)
- Groupe Conseils MCG (Bécancour), représentant plusieurs entreprises
- Hôtel Montfort (Nicolet)
- Nemaska Lithium (Bécancour)
- QSL (Bécancour)
- UPA – Union des producteurs agricoles du Centre-du-Québec (Nicolet)
- Viandes SEFICLO (Bécancour)

Pour découvrir les offres d'emploi disponibles, visitez le site web siemploi.com.

Des organismes en employabilité seront également sur place pour offrir des conseils personnalisés et rassurer les chercheurs et chercheuses d'emploi dans leurs démarches.

SIE tient à remercier pour leur collaboration et leur participation : le CJE de Nico-

let-Bécancour, SIE | Services intégrés pour l'emploi (Bécancour, Nicolet et Victoriaville) ainsi que Stratégie Carrière (Nicolet, Bécancour et Mauricie), également l'organisme PAIS (Bécancour).

À PROPOS DE SIE | SERVICES INTÉGRÉS POUR L'EMPLOI

L'organisme a pour mission de favoriser l'amélioration de la condition socioéconomique des femmes, en soutenant leur intégration et réintégration sur le marché du travail et en promouvant la reconnaissance du droit des femmes au travail.

SIE accompagne les femmes sans emploi dans leur orientation professionnelle et leur recherche d'emploi, à travers un accompagnement personnalisé, adapté au rythme et aux besoins de chacune.

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



JOURNÉE D'EMPLOIS

À L'AUBERGE GODEFROY
17 575, BOUL. BÉCANCOUR
À BÉCANCOUR



Préparez
votre CV!

➤➤ MARDI 18 NOVEMBRE 2025
➤➤ 13 h à 19 h 30

Pour connaître les postes disponibles
consultez siemploi.com



ENTREPRISES PARTICIPANTES:



UNE INITIATIVE DE:



1 866 298-6007



« Ce qui me passionne, ce n'est pas les chiffres. C'est aider les clients à atteindre leurs objectifs. »

Jean Poliquin
Conseiller principal en gestion de patrimoine et gestionnaire de portefeuille

JEAN POLIQUIN, UN HOMME DE CŒUR

La fin d'une carrière est souvent l'occasion de faire le bilan de sa vie professionnelle. Pour Jean Poliquin, conseiller principal en gestion de patrimoine et gestionnaire de portefeuille à la succursale de Trois-Rivières de la Financière Banque Nationale, c'est non seulement un bilan, mais surtout la période de récolte des fruits de plus de 35 ans de travail.

Après avoir obtenu son diplôme de l'Université du Québec à Trois-Rivières en finance et en marketing, le jeune Jean Poliquin entra dans les rangs de la firme Lévesque, Beaubien et Geoffrion. Après quelque temps, ce cabinet s'intégra à la Financière Banque Nationale. Toujours fidèle au poste, Jean gagnait en expérience et bâtissait, petit à petit, sa clientèle et son équipe. Certains de ses collègues sont toujours à ses côtés après plusieurs décennies. L'équipe de neuf gère, ensemble, un actif de 1,3 milliard de dollars. C'est donc une carrière florissante en finance que Jean mit sur pieds. Après quelques années, on lui proposa la direction de succursale. Ce travailleur aguerri accepta le défi et le maintint pendant une quinzaine d'années, jusqu'à ce qu'une réforme l'oblige à choisir entre le rôle de conseiller ou de gestion du bureau. Beaucoup trop amoureux de son métier, il choisit rapidement celui de conseiller. Suivant certains clients depuis une vingtaine d'années, il était impossible pour lui de les mettre de côté. « Ce qui m'anime dans la vie, c'est servir mon client. » Dit-il la certitude dans la voix. Il continua donc à travailler, entouré de ses collègues, qu'il considère comme des membres à part entière de son succès. « C'est comme une famille pour moi, je suis un humain avant tout. »

Il s'avéra que Jean y était convié afin de recevoir le Prix Pierre Brunet, qui célèbre l'accomplissement de l'ensemble d'une carrière. Cette distinction met en lumière la contribution d'un conseiller qui a personifié des valeurs telles que l'intégrité et l'éthique dès le début, et qui est considéré comme le sommet de la réussite au sein de la Financière Banque Nationale. Jean fut sélectionné parmi les centaines de conseillers au Canada, à travers les bureaux des grandes villes comme Montréal, Toronto ou Vancouver. C'est un peu ce qui expliqua sa surprise, dit-il, rappelant être un « petit gars de Trois-Rivières » dans l'âme. « Je suis honoré que sur 800, ce soit mon nom qui soit sorti. », laisse-t-il échapper, se remémorant cette soirée. Cette reconnaissance représente pour lui l'apothéose de sa carrière. Toujours aussi humble, il confie attribuer ce succès non pas à lui, mais à son équipe.

Pour le bureau de Trois-Rivières, c'est un pilier qui tire sa révérence, et c'est pourquoi un cocktail d'une centaine de personnes fut tenu en son honneur récemment. Jean Poliquin s'apprête donc à prendre une retraite bien méritée et bien célébrée dans quelques semaines. D'ici là, il continuera de servir ses clients avec la même humanité pour laquelle il est réputé.

Crédit photos : Christian Auger | Rédaction : Marilou Bourassa-Legault

Ce professionnel s'investit énormément dans différentes causes sociales, et il apporte la même approche humaine et attentionnée dans son travail. En effet, il a été président du conseil d'administration de la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières, après un long passage à la Jeune Chambre de commerce. Il assume également la présidence du C.A. de la Fondation de la Maison Carpe Diem, qui est une ressource pour les gens atteints de la maladie d'Alzheimer. Il est aussi président de la Société du parc industriel et portuaire de Bécancour (SPIPB)

« Je m'implique et je le fais avec mon cœur. »

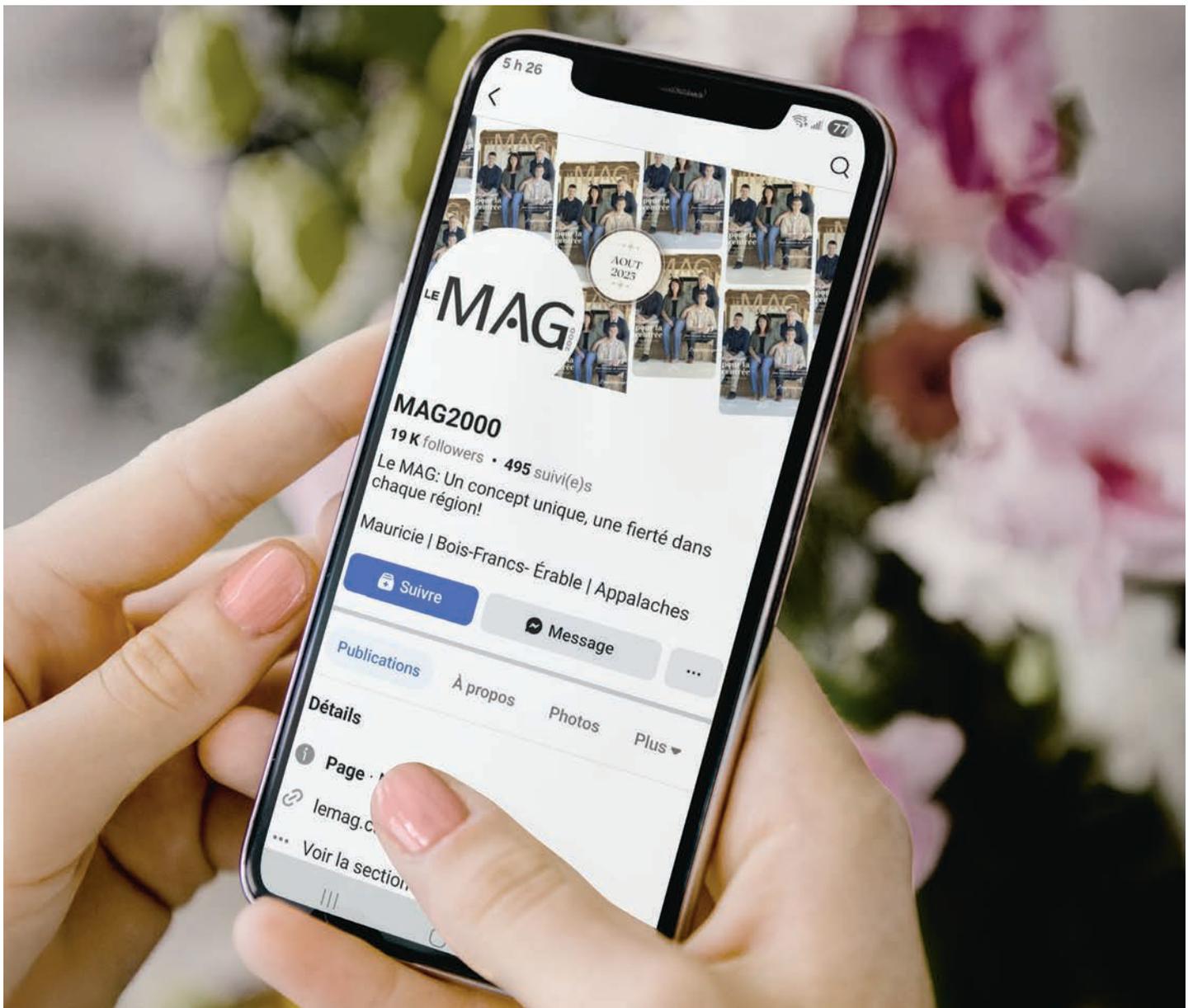
Dernièrement, il a reçu, à travers son horaire chargé, une invitation à prendre part à la cérémonie du Club du Président de la Financière. De nature humble, il fut surpris d'être invité à une telle célébration nationale, qui se déroulait à Barcelone. Quelque 200 conseillers du pays étaient invités à y participer, le 10 octobre dernier.



À l'arrière : Gabriel Turcotte, Patrick Charlebois, Benoit Marquette, Julie Doucet
À l'avant : Marie-Pierre Duguay, Jean Poliquin, Lucie Dion, Ghislain Gervais, Mélanie Perreault



7200, rue Marion, Trois-Rivières • 819 372-3476 • poliquinmarquettecharleboisgervais.com



Rejoindre la communauté du MAG2000 et ses 19 000 abonnés, c'est...

Avoir accès aux primeurs.

Participer aux différents concours.

Courir la chance de gagner la page couverture du MAG2000.

Découvrir des entrepreneurs de nos différentes régions : Appalaches , Bois-Francis/Érable et Mauricie.

Encourager une entreprise familiale qu'est la nôtre et qui met tout en œuvre pour faire briller les entreprises d'ici depuis plus de 27 ans.

LE **MAG**
2000