

# LE MAG 2000

REVENIR  
À LA  
MAISON

*Bonjour  
Printemps!*

On déménage pour  
mieux vous servir

*Jérôme  
Francoeur*

Le Mandala Sacré



Le  
Mandala  
Sacré

*Ca*

CHRISTIAN AUGER PHOTOGRAPHE

Annie  
Doyon

STYLISTE  
PERSONNELLE



POUR UN TEMPS LIMITÉ

Recevez jusqu'à  
**3500\$**

en électroménagers  
 à l'achat d'une cuisine complète.

\*Détails en succursale.



RBQ: 8007-6185-78

*Du rêve à la réalité...  
 prestige  
 & distinction*



En collaboration avec  
**Accent**  
 TROIS-RIVIÈRES

**CUISIVERSIONS**  
 CONCEPTEUR DE CUISINES & SALLES DE BAIN

**CUISIVERSIONS**  
 CONCEPTEUR DE CUISINES & SALLES DE BAIN

\*Promotion applicable et valide sur les ententes conclues et signées entre le 16 février 2026 et le 30 avril 2026 à l'achat d'une cuisine complète incluant les comptoirs et accessoires. Recevez jusqu'à 3 500\$\* en électroménagers en collaboration avec Accent meubles Trois-Rivières. La valeur totale minimum du contrat doit être de 20 000\$ plus taxes. La somme octroyée sera déterminée selon le montant total du contrat avant les taxes et selon une échelle de prix préétablie et non cumulable disponible en succursale. L'octroi du montant se fera sous forme de cartes cadeaux et sera remis au client une fois que le montant total du contrat sera payé en totalité. L'installation des armoires devra être effectuée avant le 31 août 2026. L'adresse des travaux devra correspondre avec l'adresse inscrite au contrat. Certaines conditions s'appliquent. Cette offre, non monnayable et non cumulable avec toute autre promotion, ne s'applique pas aux entrepreneurs. Détails en succursale.

819.372.0554 | 5465, BOUL. DES FORGES | TROIS-RIVIÈRES (VOISIN DU VIEUX DULUTH) | [CUISIVERSIONS.COM](http://CUISIVERSIONS.COM)



## MOT DE LA DIRECTRICE

# REVENIR À LA MAISON

La maison : le nid familial, le lieu que l'on crée où l'on se sent bien, en sécurité. Revenir à la maison ou rentrer à la maison signifie un moment de plaisir, parce que c'est souvent le lieu où l'on ressent le plus d'amour, de soutien et de protection.

Au sens propre comme au sens figuré, il m'est arrivé de m'éloigner de ma maison. Créer une distance avec les miens, aller à l'encontre de mes valeurs, mes convictions. Je me suis même perdue, plus d'une fois. J'ai tenté de retrouver mon chemin en prenant plusieurs détours. Le cheminement personnel, les apprentissages, les leçons de la vie, la sobriété, m'aident à ne pas m'éloigner de mon refuge.

Émotionnellement, lorsque je vais dans le sens opposé de ce qui est bon pour moi, je m'écarte tranquillement de ma propre sécurité intérieure, de ma maison. Cet espace qui se crée tout près de mon cœur et qui a besoin d'être protégé, chaque jour. Le pouvoir que j'avais remis aux autres, celui de me rassurer pour me sentir en sécurité, je l'ai repris, parce que je dois en être la seule responsable. Alors, lorsque je m'égare, je regarde derrière moi et je ne suis pas très loin. Je me confie, je me ressaisis, et je reviens à la maison. Et comme dit mon amie Julie (qui saura se reconnaître) : « Tu étais juste au bout de la rue. Tu vois, maintenant, tu n'as plus besoin d'aller très loin. Rentre à la maison Stéphanie », je souris et je retrouve cette paix intérieure.

Parce qu'un jour, le chemin de la maison a changé et ceux qui s'y trouvaient aussi. Mon fils, principalement, est mon plus grand refuge, mais ma garde rapprochée est aussi ma maison.

Ces êtres lumineux qui éclairent mon chemin et rendent mes jours meilleurs. J'ai passé des années à me réfugier dans ma maison, empressée de décompresser et de trouver la paix, avec un verre de vin à la main. Ce refuge était maudit et malsain. Le chemin de sécurité intérieure était inaccessible, voire complètement absent.

À quel endroit êtes-vous en mesure de trouver la paix? Comment trouvez-vous le chemin de la maison quand c'est le chaos dans votre tête et votre cœur? Prenez soin de votre environnement, de vos proches. Faites des choix judicieux et bons. On dit que nous sommes la somme des cinq personnes qui nous entourent. Prenez le temps de vous demander si vous avez tendance à vous éloigner souvent par insécurité, par inconfort. La maison se veut un lieu avec un cadre chaleureux et rassurant. Mettons-y de l'amour et prenons soin de nos proches qui ne sont jamais bien loin.

Au sens propre, mon nid à moi et celui de mon fils, est l'endroit où je me sens vraiment bien. L'ambiance, l'énergie qui habite ces murs, me permettent de me déposer tous les soirs quand je ferme la porte derrière moi. Je retrouve mon espace de paix. Parfois un simple rituel m'aide à me recentrer. Créer un espace pour la méditation : une chandelle allumée, une musique douce, une respiration et une autre. Reprendre un rythme plus calme... revenir à la maison.

*Stéphanie*  
xx



M É G A  
VENTE



19 mars au 25 avril 2026

**15%** DE RABAIS  
sur tous les planchers Mirage

Tous les détails et règlements de la promotion sont disponibles sur [planchersmirage.com](http://planchersmirage.com)



DÉCORATION  
**PARÉ**  
PEINTURE | ESPACE DÉCO

5650, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières  
**819 371.1438**  
[decorationpare.ca](http://decorationpare.ca)

[f](#) [@](#) [p](#)

# L'ÉQUIPE

## Mauricie



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



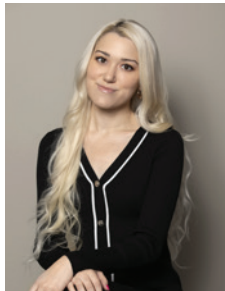
Gabrielle Fréchette



Marco Laflamme



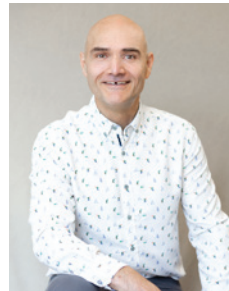
Jocelyne Dumas



Marilou Bourassa



Annie Doyon



Martin Laflamme



Christian Auger



Leah Morin

# LE MAG 2000

## FONDATEUR

Jacques Abran

## ADMINISTRATION

Alexandra Abran

## DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

## DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

Christian Laflamme : 819 460-9513

Marco Laflamme : 418 281-1175

## GRAPHISME

Gabrielle Fréchette : 819 350-5865

## CORRECTION/RÉVISION/RÉDACTION

Jocelyne Dumas, Marilou Bourassa,

Josée Cloutier

## PHOTOGRAPHIE

Christian Auger : 418 331-2214

Leah Photographe : 418 334-9242

## STYLISME

Annie Doyon : 819 386-4340

## DISTRIBUTION

Martin Laflamme

## WEB

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

## POUR JOINDRE MAG2000

Appalaches : 630, 9<sup>e</sup> rue Nord,

Thetford Mines (Québec) G6G 5K1

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

local 118, Victoriaville (Québec) G6P 9P6

418 814-8172 | stephanie.perreault@mag2000.ca

## DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec

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

LEMAG.CA

© Tous droits réservés MAG2000, textes et photos 2026

# DÉCOUVREZ L'ESPACE AWASOS

ESPACE ÉVÉNEMENTIEL



ESPACE AWASOS

PROGRAMMATION ET BILLETTERIE EN LIGNE : [ESPACEAWASOS.COM](https://espaceawasos.com)



ESPACE AWASOS • 10270 CHEMIN LEBLANC • WÔLINAK (BÉCANCOUR) • 15 MIN DE TROIS-RIVIÈRES



**BEAUTÉ/SANTÉ, STYLE & CIE**

- 12 Perte soudaine des cheveux : faut-il s'inquiéter?
- 14 Molluscum contagiosum : ni magie noire ni potion, juste un virus fréquent
- 16 Quatre technologies complémentaires chez Dermasens

**SPÉCIAL HABITATION**

- 20 Mars : le moment idéal pour inspecter sa maison après l'hiver
- 23 Spécial 40 ans - Concept Johanne
- 24 L'arpenteur-géomètre : le gardien de vos limites de propriété / Le bon outil pour le bon travail
- 28 Isolation et efficacité énergétique : le printemps pour corriger les pertes de chaleur
- 30 Printemps et entretien de la ventilation : un geste souvent oublié dans la maison
- 31 Guide d'achat : comment choisir la thermopompe idéale pour votre foyer

**ART DE VIVRE**

- 37 Accessible 365 jours par année, le Parc s'adapte aux saisons comme à vos objectifs!
- 40 Profiter du printemps : des activités pour accueillir la belle saison
- 41 Protéger son prêt ou sa famille? L'enjeu méconnu de l'assurance hypothécaire
- 42 La Certification Entreprise Égalitaire décernée à Go-Élan, Promatrice Inc. et Therrien Inc.
- 44 Subaru Outback 2026  
Les réponses aux questions les plus fréquentes
- 46 Trois douceurs printanières au sirop d'érable

# 21 ENTREPRISES

## sous le même toit pour vous servir



- | 6 salons de coiffure
- | Service notaire
- | Cliniques d'esthétique
- | 2 Salon de tatouage
- | Cliniques Médicales
- | Salons de massothérapie
- | 3 Psychologues
- | Services comptables et fiscaux
- | Clinique en soins de pieds
- | Bureaux de conseillers en gestion
- | Clinique de réflexologie
- | Clinique d'ostéopathie
- | Service de psychoéducation

Visite virtuelle



1413-1415,  
boulevard des Forges  
Trois-Rivières

**PLACE DUPLESSIS**

*Le printemps arrive à grands pas*  
**PRENEZ SOIN DE VOUS,  
 DE LA TÊTE AUX PIEDS**

Une multitude de services dans le domaine de la coiffure, de l'esthétique et des soins de corps.



**CERTIFICAT-  
 CADEAU  
 DISPONIBLE**

**HEAD SPA THÉRAPIE**

**Expérience de détente profonde (durée 1 h 45)**  
 Soins spécifiques offrant une relaxation profonde, pour un summum de détente et d'apaisement.

**REHAUSSEMENT DES CILS ET DES SOURCILS**

**Mettez votre regard en valeur**  
 Un soin parfait pour illuminer et structurer vos traits naturellement.

**NOS SOINS VEDETTES**

**LIPOMASSAGE**  
 Activation minceur  
 Cellulite | Raffermer



**TRIO**  
 Épilation longue durée



**ENDERMOLIFT**  
 Rides | Raffermer



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



**NATUROPATHIE - ORTHOPATHIE**  
 Reçu d'assurance



Beauté/Santé,  
**STYLE & CIE**



**MANNEQUIN**

Jérôme Francoeur  
 Propriétaire Le Mandala Sacré

**VÊTEMENTS**

L'Équipeur

**STYLISME**

Annie Doyon - Styliste

**PHOTO**

Christian Auger - Photographe

**UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE**

**f** jac-ocoiffureesthetique.ca | 819 378-6891

124, boul. Sainte-Madeleine, Trois-Rivières, QC, G8T 3L4

# Chute soudaine des cheveux : faut-il s'inquiéter?

La pelade ou alopecie areata est une affection capillaire qui touche environ 2 % de la population au cours de la vie. Elle se caractérise par une chute de cheveux localisée, souvent sous forme de plaques rondes ou ovales, pouvant apparaître sur le cuir chevelu, la barbe ou d'autres zones poilues du corps.

Cette pathologie est d'origine auto-immune : le système immunitaire attaque par erreur les follicules pileux, interrompant temporairement la pousse des cheveux. La cause exacte reste inconnue, mais des facteurs génétiques, le stress ou certaines infections peuvent déclencher ou aggraver la maladie.

La pelade peut survenir à tout âge, hommes et femmes étant également touchés. Elle ne provoque ni douleur ni démangeaison, mais son impact psychologique peut être important, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes. La perte de cheveux est souvent rapide, et si certains patients voient leurs cheveux repousser spontanément, d'autres peuvent présenter des récives ou une extension plus diffuse.

Du point de vue médical, plusieurs solutions existent pour stimuler la repousse et limiter l'évolution des plaques. Les traitements les plus utilisés sont les corticostéroïdes topiques ou injectables, ainsi que des

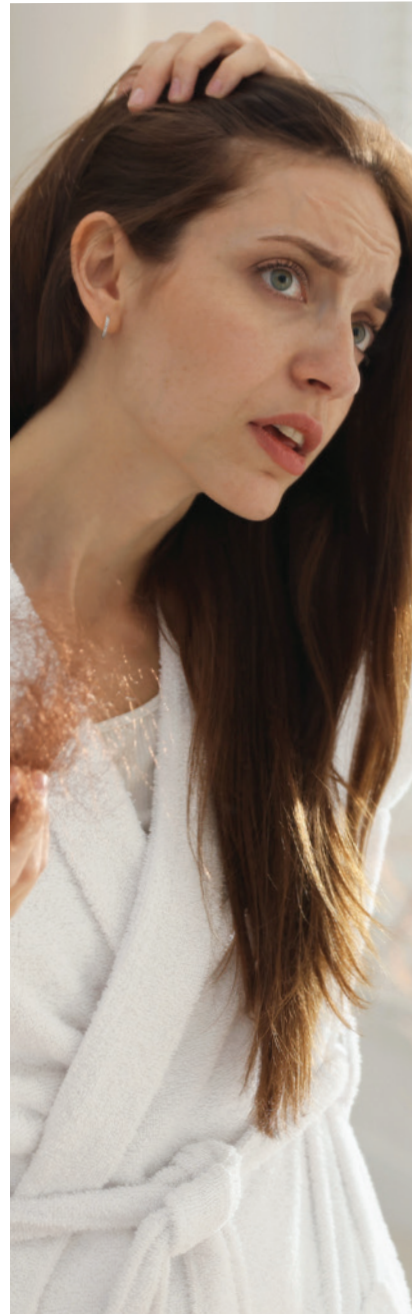
émollients ou des lotions favorisant la régénération des follicules. Dans les formes étendues ou persistantes, des thérapies immunomodulatrices peuvent être envisagées sous suivi spécialisé.

Il est important de rappeler que la pelade n'est ni contagieuse ni liée à une carence alimentaire. Un diagnostic précoce par notre équipe permet d'évaluer la gravité, de rassurer le patient et de proposer un traitement adapté. Parallèlement, un soutien psychologique peut aider à mieux vivre avec cette affection imprévisible.

En conclusion, la pelade est une maladie fréquente, mais souvent réversible. Une prise en charge médicale et un accompagnement adapté permettent de limiter ses répercussions physiques et psychologiques, offrant aux patients l'espoir d'une repousse naturelle.

## Dr Nicolas Marchand

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



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](http://cliniquedermam.com) | |

# Molluscum contagiosum : ni magie noire ni potion, juste un virus fréquent

Le molluscum contagiosum est une infection virale bénigne de la peau, fréquente surtout chez les enfants, mais pouvant également toucher les adolescents et les adultes. Elle se manifeste par l'apparition de petites bosses arrondies, lisses et nacrées, souvent munies d'un léger creux central. Ces lésions apparaissent principalement sur le tronc, les bras, les jambes ou le visage.

Cette affection est causée par un virus appartenant à la famille des poxvirus. Elle se transmet par contact direct peau à peau ou par l'intermédiaire d'objets contaminés, comme les serviettes, les jouets ou le matériel sportif. Les environnements humides, notamment les piscines et les vestiaires, favorisent la propagation, sans toutefois en être la cause directe.

Le molluscum contagiosum est généralement indolore et sans gravité. Cependant, les lésions peuvent parfois provoquer des démangeaisons ou s'enflammer, surtout lorsque l'on gratte celles-ci. Cette manipulation peut entraîner une dissémination des boutons sur d'autres parties du corps.

Dans la majorité des cas, la maladie disparaît spontanément en quelques mois, le système immunitaire éliminant progressivement le virus. Ainsi, une simple surveillance est souvent suffisante. Lorsque les lésions sont nombreuses, persistantes ou gênantes sur le plan esthétique ou fonctionnel,

certains traitements peuvent être proposés par notre équipe. Ceux-ci incluent notamment la cryothérapie, le curetage ou l'application de solutions topiques visant à accélérer la guérison. Attention à ne pas traumatiser l'enfant avec des mesures trop draconiennes!

Il est important de rassurer les parents : cette infection n'est pas dangereuse et ne laisse habituellement pas de cicatrices si les lésions ne sont pas manipulées.

En résumé, le molluscum contagiosum est une affection cutanée courante et bénigne, nécessitant surtout information, patience et prévention afin d'éviter sa propagation.



**Dr Nicolas Marchand**

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



## M+ Clinique de santé

VOTRE CLINIQUE MÉDICALE  
PRIVÉE EN MAURICIE



**SOINS  
INFIRMIERS**



**MÉDECINE  
FAMILIALE**



**PNEUMOLOGIE**



**DERMATOLOGIE**



**ORTHOPÉDIE**



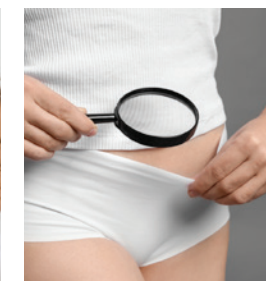
**PSYCHOLOGIE**



**NEUROPSY-  
CHOLOGIE**



**SANTÉ  
SEXUELLE**



**SANTÉ  
FÉMININE**



**SANTÉ  
MASCULINE**



**INFILTRATIONS**

- + RENDEZ-VOUS LA MÊME JOURNÉE**
- + URGENCES MINEURES**
- + PRISE EN CHARGE**
- + BILAN DE SANTÉ**

**PRENEZ  
RENDEZ-VOUS**

6560, boul. des Chenaux, Trois-Rivières, Qc, G8Y 5S8  
819 841-2555 | [cliniquem.com](http://cliniquem.com) | [info@cliniquem.com](mailto:info@cliniquem.com)



## Quatre technologies complémentaires chez Dermasens

### Radiofréquence Exilis Ultra 360

Cette technologie sera choisie si vos préoccupations sont le relâchement, la redéfinition des contours du visage, l'atténuation des rides, l'obtention d'un teint lumineux, sans irritations ni période de récupération.

#### Ça fonctionne comment?

L'appareil va répartir une énergie profonde, contrôlée, chauffant doucement les couches profondes de la peau. Cette chaleur douce déclenchera la production de collagène, favorisant de nouvelles fibres plus solides.

Le traitement peut être ciblé, comme au contour des yeux seulement, ou sur une plus grande surface visage et cou, ainsi qu'au niveau du corps.

Un protocole de radiofréquence peut être associé au microaiguillage (microneedling) avec exosomes et ADN de saumon, pour des résultats optimaux.

### MICROAIGUILLAGE, EXOSOMES ET ADN DE SAUMON

**LE MICROAIGUILLAGE** InnoPen est un outil de précision médical équipé d'un embout stérile doté de 13 microaiguilles à usage unique. Ces fines aiguilles à ressort utilisent un système automatisé qui exerce des mouvements de vibration afin de provoquer des microperforations dans la peau.

Grâce à sa technologie de pointe, l'InnoPen crée une multitude de fins canaux microscopiques, ce qui augmente l'efficacité du traitement et améliore la pénétration des actifs thérapeutiques.

**LES EXOSOMES** sont de minuscules vésicules extracellulaires produites par les cellules. Ils contiennent des éléments bioactifs essentiels comme des protéines, des enzymes et des facteurs de croissance. Lorsqu'ils sont utilisés en soins esthétiques, ils agissent comme des messagers cellulaires puissants,

capables de relancer les mécanismes de réparation de la peau.

**L'ADN DE SAUMON** est un extrait haut en qualité, issu des gamètes de saumon, très similaire à notre ADN; il stimule la régénération cellulaire. Appliqué ou injecté dans la peau, il stimule la synthèse de collagène et d'élastine. L'ADN de saumon INLAB est fractionné pour une meilleure stabilité.

#### Un soin exclusif combiné au microneedling

Chez Dermasens, les exosomes et l'ADN de saumon INLAB sont utilisés en combinaison avec la technique de microneedling, permettant une absorption optimale dans les couches profondes de la peau, favorisant une stimulation accrue du collagène, une amélioration et une revitalisation de la texture de la peau ainsi que de la fermeté et de l'éclat du teint.

**Sophie Champoux**  
Propriétaire - Dermasens



## PROMOTION EXILIS ULTRA 360

**Avec le temps, le visage se creuse et les rides et ridules commencent à se dessiner. Différentes options s'offrent à vous.**

Dans un institut calme et intime, Sophie Champoux, esthéticienne passionnée avec 38 ans d'expérience, vous propose des soins du visage cocooning ou haute technologie, adaptés à vos besoins et votre budget.



**Corps**  
cellulite / raffermissment

Rabais de  
**40 %**

sur les protocoles de 6 traitements et plus



**Visage et cou**

Rabais de  
**800 \$**

sur les protocoles de 4 traitements



Ne peut être jumelée à une autre offre. Le premier rendez-vous doit être pris avant le 17 avril 2026.



819 699-6214 | [dermasens.ca](http://dermasens.ca) | 2910, Côte Richelieu, Trois-Rivières

*Se sentir en confiance*

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

### ANNIE DOYON

Styliste personnelle  
Experte en garde-robe capsule durable



*Annie Doyon*

**STYLISTE PERSONNELLE**

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

# Chronique Nouveautés Beauté et Bien-être

par Marilou Bourassa-Legault

## Exfoliant Pivoinerie Lili

La boutique de ce petit coin de paradis a récemment produit une nouveauté : un exfoliant décadent multifonction. Son parfum provenant des pivoines locales de la ferme rappelle que le soleil sera bientôt de retour. Les bienfaits de l'essence de pivoine et de l'exfoliation sont assurés par ce petit pot.

**27.93 \$**



## Colour Riche de L'Oréal, rouge à lèvres teinte Ballerina shoes

Bien qu'il ne soit pas une nouveauté sur le marché, ce rouge à lèvres connaît en ce moment un regain important en popularité. En plus d'être viral sur les réseaux sociaux, on s'arrache la teinte de ce tube classique de la marque. Parfaitement sorti des années 2000 avec sa teinte de rose froid et iridescent, je l'ai rapidement adopté!

**15.99 \$ Jean Coutu**



## Tisanes et thés Floèm

Alors que l'on ressent un désir grandissant de revenir aux sources et de s'offrir des moments de détente, la petite compagnie québécoise Floèm propose des tisanes et des thés nordiques, purs et sans arômes artificiels. Ces aromates à infuser, d'inspiration boréale, nous invitent à savourer ce que la forêt a de meilleur.

**Prix variés.**



## Toi beauty

La marque de cosmétiques québécoise propose de nombreux produits de maquillage à l'allure haut de gamme, à des prix abordables. Personnellement, les Lip Sundaes sont rapidement devenus un must! À mi-chemin entre le brillant à lèvres et le baume à lèvres teinté, ce petit bijou complète à merveille n'importe quel look.

**18 \$ toibeauty.com ou Familiprix**

# La protection solaire minérale : une alliée essentielle pour la santé de la peau

Dans l'univers des soins cutanés, la protection solaire occupe une place fondamentale. Parmi les différentes options disponibles, les protections solaires minérales gagnent en popularité grâce à leur efficacité et à leur grande tolérance pour la peau.

Contrairement aux filtres solaires chimiques qui absorbent les rayons ultraviolets avant de les transformer en chaleur, les écrans solaires minéraux agissent comme un véritable bouclier. Formulés principalement à base d'oxyde de zinc et de dioxyde de titane, ils se déposent à la surface de la peau et réfléchissent les rayons UVA et UVB, responsables du vieillissement cutané et des dommages cellulaires.

L'un des principaux avantages des protections solaires minérales réside dans

leur douceur pour la peau. Elles sont particulièrement adaptées aux peaux sensibles, réactives ou sujettes aux rougeurs. Comme elles pénètrent très peu dans l'épiderme, elles sont généralement bien tolérées et présentent un faible risque d'irritation. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elles sont souvent recommandées après certains traitements dermatologiques ou esthétiques, comme les peelings, les soins au laser ou les traitements de resurfacing.

Au-delà de la prévention des coups de soleil, l'utilisation quotidienne été comme hiver d'une protection solaire joue un rôle clé dans la prévention du vieillissement prématuré de la peau. Les rayons UV contribuent largement à l'apparition des rides, à la perte d'élasticité et aux taches pigmentaires. Protéger sa peau chaque jour, même lorsque le

ciel est nuageux, permet donc de préserver son éclat et sa santé à long terme.

Enfin, plusieurs protections solaires minérales sont également considérées comme plus respectueuses de l'environnement marin, puisqu'elles ne contiennent pas certains filtres chimiques pouvant nuire aux écosystèmes.

Adopter une protection solaire minérale au quotidien n'est pas seulement un geste de beauté, mais aussi un véritable geste de prévention pour la santé de la peau.

**Véronique Bertin**  
Aphrodite Santé Beauté



## NOUVEAUTÉ

Traitement au laser Ultra Lutronic pour le photorajeunissement, les taches pigmentaires, cicatrices d'acné, mélasma, ou simplement pour redonner un coup de jeunesse à votre peau toute l'année.



**Plus de précision.  
Plus de performance.  
Plus de résultats.**

Grâce à des technologies esthétiques de dernière génération, nous offrons des traitements plus efficaces et adaptés à vos besoins.

580, rue Barkoff, local 209, Trois-Rivières | 819 383-3666 |

# Mars : le moment idéal pour inspecter sa maison après l'hiver

Au Québec, le mois de mars marque une transition importante pour les habitations. L'hiver tire à sa fin, les températures fluctuent autour du point de congélation et la fonte des neiges commence. Cette période est particulièrement révélatrice de l'état d'une maison, car les rigueurs de l'hiver peuvent avoir laissé des traces parfois invisibles. C'est donc le moment idéal pour faire une inspection préventive et planifier les travaux du printemps.

## Surveiller les signes d'infiltration d'eau

La fonte rapide de la neige et les cycles de gel et de dégel peuvent mettre les fondations à rude épreuve. En mars, il est recommandé de vérifier le sous-sol pour détecter toute trace d'humidité, de condensation ou d'infiltration d'eau. Des taches sur les murs, une odeur de moisi ou un plancher légèrement humide peuvent indiquer un problème à corriger rapidement.

À l'extérieur, assurez-vous que l'eau de fonte s'éloigne bien des fondations. Les descentes pluviales devraient diriger l'eau au moins à un mètre de la maison. Si le sol est encore gelé, l'eau peut temporairement s'accumuler près des murs, d'où l'importance d'observer comment elle s'écoule.

## Examiner la toiture et les gouttières

Les tempêtes hivernales, le poids de la neige et la formation de glace peuvent endommager la toiture. Même si le toit est encore partiellement couvert de neige, mars est un bon moment pour faire un premier coup d'œil visuel. Recherchez les bardeaux déplacés, les accumulations de glace ou les gouttières déformées.

Lorsque la neige aura complètement fondu, il sera pertinent de nettoyer



les gouttières afin d'assurer un bon drainage lors des pluies printanières. Des gouttières obstruées peuvent provoquer des débordements et favoriser les infiltrations d'eau dans les murs ou les fondations.

## Inspecter les fenêtres et les joints

Les grands froids de l'hiver peuvent fragiliser les joints de calfeutrage autour des fenêtres et des portes. En mars, lorsque les températures remontent légèrement, prenez le temps d'inspecter les cadres pour repérer les fissures ou les joints desséchés.

Un calfeutrage endommagé peut entraîner des pertes de chaleur importantes et favoriser les infiltrations d'eau au printemps. Une simple retouche de scellant peut améliorer l'efficacité énergétique de la maison et prévenir des dommages plus coûteux.

## Vérifier l'état du terrain et des structures extérieures

La fonte des neiges révèle souvent l'état réel du terrain après l'hiver. Les allées, terrasses et balcons peuvent avoir subi les effets du gel. Recherchez les planches fendues, les vis desserrées ou les surfaces qui se sont affaissées.

C'est également un bon moment pour inspecter les margelles de fenêtres de sous-sol et dégager les drains afin de s'assurer qu'ils ne sont pas bloqués par des débris ou de la glace.

## Planifier les travaux du printemps

Enfin, mars est la période idéale pour planifier les projets d'entretien ou de rénovation avant l'arrivée du beau temps. Les entrepreneurs se remplissent rapidement pour la saison estivale, et prendre de l'avance peut faciliter la réalisation des travaux.

Qu'il s'agisse de réparer une toiture, de refaire le calfeutrage ou d'améliorer le drainage du terrain, une inspection attentive en fin d'hiver permet souvent d'éviter des problèmes plus importants plus tard dans l'année.

En somme, quelques vérifications simples en mars peuvent contribuer à protéger votre maison et à commencer la saison printanière en toute tranquillité. Une maison bien entretenue après l'hiver est non seulement plus confortable, mais aussi mieux préparée pour affronter les saisons à venir.

# Spécial HABITATION



# 40 Years

Design et conception :  
Audrey Leclerc, Designer

## « NOUS POURSUIVONS CE QUE JOHANNE BÂTIT DEPUIS 40 ANS! »

**Soufflant maintenant ses 40 bougies de carrière, la fondatrice du commerce de design d'intérieur, Concept Johanne, pose un regard vers l'avenir et poursuit sa lancée, accompagnée de sa fille Audrey.**

Cette aventure a commencé en juin 1986, à Ste-Perpétue, sur la Rive-Sud. Grâce à la complicité de son père, ébéniste de métier, Johanne ouvre une petite boutique à la campagne. À l'époque, les plans sont dessinés à la main, directement sous les traits de crayon de Johanne. Ce savoir-faire artisanal permet de bâtir une clientèle fidèle, séduite par la qualité et la personnalisation des services.

En 1988, Concept Johanne déménage à Saint-Grégoire, où l'entreprise prospère pendant 18 ans. C'est en 2006 qu'elle prend un nouvel essor avec l'ouverture d'une succursale à Trois-Rivières, sur le boulevard des Récollets. La superficie ayant alors doublé permet une gamme de services élargie à la clientèle trifluvienne. En 2015, l'entreprise s'établit dans ses propres locaux de la rue Charbonneau, le lieu d'affaires actuel.

Aujourd'hui, après quatre décennies d'activité, l'attention se tourne vers la

relève et la succession de l'entreprise. Depuis 2008, Audrey, la fille aînée de Johanne, travaille au sein de la boutique et se prépare à en reprendre les rênes. Forte de plus de 15 ans d'expérience, elle en assure actuellement la gestion.

« Ce que j'ai bâti, Audrey va l'amener encore plus haut », confie Johanne, l'émotion dans la voix. Le moment venu, elle pourra envisager la retraite l'esprit tranquille, sachant que sa fille assurera la relève de son commerce. C'est un sentiment du devoir accompli qui l'habite, alors que tout ce travail pourra servir à autrui et, encore mieux, à sa fille!

Récemment, mère et fille ont d'ailleurs inauguré la nouvelle section de la boutique, agrandie pour encore mieux répondre aux besoins de la clientèle.

Comment se sent-on après quarante ans de métier? « Ça a passé en un claquement de doigts! », dit Johanne, qui demeure présente sur place pour offrir ses services, toujours avec la même passion!

Ce qui fait la particularité de Concept Johanne, c'est d'avoir regroupé sous un même toit une équipe de designers dédiées à la conception des plans ainsi

qu'un vaste choix de matériaux. « On a tout ça ici. » De plus, l'équipe de designers est variée et permet un bel équilibre dans l'offre de services pour la clientèle « afin que le client puisse se sentir en confiance. »

L'entreprise a même ajouté les services d'aménagement extérieur, il y a une dizaine d'années.

Pour souligner ce 40e anniversaire, la boutique sera en fête. Plusieurs promotions seront offertes dans le but de remercier sa fidèle clientèle. L'équipe partagera sa gratitude au fil des mois.

C'est vraiment une expérience de prise en charge clés en main qu'offrent les professionnelles de chez Concept Johanne pour tout ce qui touche l'aménagement d'espaces. Des plans aux revêtements, en passant par les éléments décoratifs, l'équipe accompagne les clients dans des projets adaptés à leurs besoins et à leur style.

**Des lignes pures, pour  
un design raffiné !**

### AVEC NOS Designers

- Visuels sur plans 3D
- Mobilier intégré
- Aménagement d'espaces
- Rénovations
- Relooking extérieur
- ... et bien plus

### À LA Boutique

- Habillage de fenêtres
- Stores sur mesure
- Céramique
- Accessoires déco
- Peinture et papier peint

**CJ**  
CONCEPT  
JOHANNE

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

# L'arpenteur-géomètre : le gardien de vos limites de propriété

Depuis plus de 30 ans, Géomatique BLP contribue à structurer, mesurer et comprendre le territoire de la Mauricie. À travers cette série de chroniques, nous souhaitons vous faire découvrir les coulisses de l'arpentage moderne.

Saviez-vous que la sécurité juridique de votre terrain repose sur un système vieux de plus de 150 ans? Pour plusieurs d'entre nous, posséder un terrain représente à la fois un statut social, un investissement majeur et un élément central de notre patrimoine.

Au Québec, cette sécurité repose sur un outil essentiel : le cadastre du Québec. Il identifie chaque parcelle privée par un numéro unique à sept chiffres, une superficie, des mesures ainsi que les numéros des voisins qui l'entourent. Seul l'arpenteur-géomètre est habilité à créer ou modifier ce plan officiel. C'est à partir de 1860, que les premiers plans de cadastre originaire pour chaque ville, village et paroisse ont été dressés et il n'est

pas rare d'avoir à fouiller les anciens plans jusqu'en 1860 pour émettre une opinion sur les limites d'une propriété.

La grande réforme cadastrale, amorcée en 1985, a modernisé l'ensemble du système sur plus de 30 ans. En Mauricie, Géomatique BLP a contribué activement à ce chantier d'envergure et continue aujourd'hui d'accompagner les propriétaires dans leurs projets : subdivisions, validations de limites, morcellements et suivis techniques. L'arpenteur-géomètre est le gardien de vos limites de propriété, son rôle d'officier public lui confère le pouvoir d'agir comme un juge dans un contexte de bornage.

Votre tranquillité d'esprit commence toujours par des limites bien définies.

**François Harvey a.-g.**  
Géomatique BLP



## Le bon outil pour le bon travail

En arpentage, le choix de l'outil influence directement la qualité du résultat. Chaque environnement pose des défis particuliers qui exigent un instrument adapté. Un terrain boisé, un quartier urbain serré ou une salle remplie d'appareils mécaniques complexes ne se mesurent jamais de la même manière.

L'arpenteur-géomètre est le professionnel de la mesure : il décortique, duplique et interprète les mesurages afin d'atteindre le degré d'exactitude recherché pour livrer un résultat optimal. Chez Géomatique BLP, nous disposons autant des technologies traditionnelles que des outils modernes, ce qui nous permet d'intervenir efficacement dans une grande variété de contextes. L'écoute du client et la recherche de la bonne solution sont des valeurs importantes pour nous.

La station totale robotisée demeure incontournable pour les travaux urbains ou les implantations dans lesquelles la précision millimétrique est essentielle. Le GPS de haute précision, lui, permet de couvrir rapidement

de vastes superficies en milieu rural et dégagé. Pour les relevés complexes ou les zones difficiles d'accès, les drones munis de capteurs LiDAR ou photogrammétriques offrent une efficacité incomparable en capturant de grandes quantités de données très détaillées.

Lorsque le niveau de détail doit être poussé plus loin, notamment dans les bâtiments, usines ou structures existantes, le scanner laser 3D devient l'outil par excellence. Pour les milieux aquatiques, la bathymétrie permet de mesurer précisément les fonds d'eau, information essentielle pour plusieurs projets d'ingénierie.

Chez Géomatique BLP, la technologie n'est jamais utilisée au hasard : chaque outil est choisi, validé et analysé pour offrir un résultat cohérent, fiable et parfaitement adapté à vos besoins.

**Martin Rheault a.-g.**  
Associé chez Géomatique BLP



# GÉOMATIQUE BLP

ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.

## LA PLUS IMPORTANTE FIRME D'ARPENTEURS- 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 :  
**ARPENTAGE  
DE CONSTRUCTION**

**ARPENTAGE FONCIER  
& RÉSIDENTIEL**

### SERVICES SPÉCIALISÉS :

SCAN 3D - LIDAR - DRONE - BATHYMÉTRIE - RELEVÉ ET MODÉLISATION 3D - COMMERCIAL, INSTITUTIONNEL ET ARPENTAGE 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

#### SHAWINIGAN

1282, Promenade du Saint-Maurice  
Shawinigan

Téléphone : 819 536-0833

#### BÉCANCOUR

1045, avenue Nicolas-Perrot  
Bécancour

Téléphone : 819 294-1248

# DES MAISONS USINÉES BÂTIES SUR **DU VRAI** DEPUIS 1989.

VISITE LIBRE  
7 JOURS SUR 7



LE MAÎTRE  
CONSTRUCTEUR  
SAINT-JACQUES INC.

RBQ. 2637-7432-92

## LE VRAI, ÇA PARAÎT.

### UN VRAI PRIX SANS SURPRISE

Le vrai, c'est être transparent sur les prix, les délais et les possibilités.

### UNE VRAIE QUALITÉ DE CONSTRUCTION

Le vrai, c'est construire avec soin, avec précision et avec l'idée que chaque détail compte.



*Pour prendre rendez-vous!*

### UNE VRAIE SATISFACTION

Le vrai, c'est être là quand tout va bien, mais aussi quand les choses se compliquent.

### UNE VRAIE RELATION DE CONFIANCE

Le vrai, c'est vous écouter pour comprendre ce que vous voulez vraiment.

Le vrai, chez nous, c'est ce qui fait toute la différence!



## ON ENGAGE

VIENS TRAVAILLER AVEC  
DU **VRAI** BON MONDE!

📞 418 424-3117

🌐 [maitre-constructeur-st-jacques.com](http://maitre-constructeur-st-jacques.com)

📍 Saint-Jacques-de-Leeds

📍 Sainte-Eulalie (sortie 204 de l'autoroute 20)



# Isolation et efficacité énergétique : le printemps pour corriger les pertes de chaleur



Lorsque l'hiver se termine, plusieurs propriétaires constatent certaines faiblesses de leur maison. Des pièces difficiles à chauffer, des courants d'air près des fenêtres ou encadrements de portes, des factures d'énergie élevées peuvent indiquer des problèmes d'isolation. Le début du printemps est donc un moment idéal pour évaluer la performance énergétique de sa maison et planifier les améliorations nécessaires.

Durant l'hiver, les écarts de température entre l'intérieur et l'extérieur rendent les pertes de chaleur particulièrement évidentes. Les zones froides près des murs extérieurs, des fenêtres ou du plancher du sous-sol peuvent révéler des endroits où l'isolation est insuffisante.

## LES ENDROITS LES PLUS VULNÉRABLES

Dans une maison, certaines zones sont plus susceptibles de laisser échapper la chaleur. Le grenier arrive souvent en tête de liste. Une isolation insuffisante dans l'entresol peut représenter une part importante des pertes énergétiques d'une habitation.

Les fenêtres et les portes constituent également des points faibles. Même de petites fissures dans les joints de calfeutrage peuvent laisser passer l'air froid en hiver et l'air chaud en été.

Le sous-sol mérite aussi une attention particulière. Des murs mal isolés ou des fissures dans les fondations peuvent entraîner des pertes de chaleur importantes et favoriser l'humidité.

## DES SOLUTIONS SOUVENT SIMPLES

Heureusement, plusieurs améliorations peuvent être réalisées sans entreprendre de grands travaux. Remplacer le calfeutrage autour des fenêtres et des portes est une intervention simple qui peut améliorer considérablement l'étanchéité d'une maison.

Ajouter de l'isolant dans l'entresol est également l'une des rénovations les plus rentables sur le plan énergétique. Une couche d'isolant adéquate permet de conserver la chaleur à l'intérieur durant l'hiver et de maintenir la fraîcheur pendant l'été.

Dans certains cas, le remplacement de fenêtres plus anciennes par des modèles plus performants peut aussi réduire les pertes de chaleur et améliorer le confort de la maison.

## PLANIFIER LES TRAVAUX AU BON MOMENT

Le printemps représente un moment stratégique pour entreprendre ces améliorations. Les températures plus douces facilitent les travaux extérieurs et permettent d'intervenir avant les grandes chaleurs de l'été.

De plus, effectuer ces travaux au printemps permet de profiter rapidement des économies d'énergie, tout en préparant la maison pour le prochain hiver.

Améliorer l'efficacité énergétique d'une habitation ne se limite pas à réduire les factures de chauffage. Il s'agit également d'augmenter le confort de la maison et de préserver la valeur de la propriété à long terme.

DESIGN  
2053



## POUR UN INTÉRIEUR À VOTRE IMAGE

Designer d'intérieur desservant la Mauricie et le Centre-du-Québec, j'offre un accompagnement complet pour vos projets de rénovation ou de construction neuve.

Tout commence par une première rencontre gratuite, essentielle pour bien comprendre vos besoins, vos goûts et votre mode de vie.

La première phase du projet est consacrée à la planification de l'espace, avec une modélisation 3D réaliste de votre ou vos pièces, incluant le choix des matériaux.

La deuxième et dernière phase consiste en la réalisation de plans techniques détaillés, indispensables à l'exécution complète et efficace de votre projet.

Un service structuré, une vision claire et un accompagnement personnalisé pour un intérieur qui vous ressemble vraiment.



PRENEZ RENDEZ-VOUS

design2053.ca

819 801-1994

## Printemps et entretien de la ventilation : un geste souvent oublié dans la maison

Lorsque le printemps arrive, plusieurs propriétaires pensent spontanément aux travaux extérieurs, au nettoyage de la cour ou aux réparations après l'hiver. Pourtant, un élément essentiel de la maison mérite aussi une attention particulière à cette période de l'année : la ventilation.

Après plusieurs mois passés à garder les fenêtres fermées pour conserver la chaleur, l'air intérieur peut devenir plus chargé en humidité, en poussière et en polluants. Le début du printemps est donc un moment idéal pour vérifier l'état des systèmes de ventilation et améliorer la qualité de l'air dans la maison.

### POURQUOI LA VENTILATION EST SI IMPORTANTE

Durant l'hiver, les habitations québécoises sont souvent très étanches afin de limiter les pertes de chaleur. Cette étanchéité est bénéfique pour l'efficacité énergétique, mais elle peut aussi réduire le renouvellement naturel de l'air intérieur.

Résultat : l'humidité produite par les douches, la cuisson et la respiration peut s'accumuler dans la maison. Une ventilation insuffisante peut favoriser la condensation sur les fenêtres, l'apparition de moisissures et une sensation d'air lourd.

Une bonne circulation de l'air permet non seulement d'évacuer l'humidité, mais aussi de réduire la présence d'allergènes et de particules dans l'air intérieur.

### VÉRIFIER LES VENTILATEURS ET LES CONDUITS

Au printemps, il est recommandé de vérifier le fonctionnement des ventilateurs de salle de bain et de

cuisine. Ces appareils jouent un rôle important pour évacuer l'humidité et les odeurs vers l'extérieur.

Assurez-vous qu'ils fonctionnent correctement et qu'ils ne sont pas obstrués par de la poussière. Un simple nettoyage de la grille peut améliorer leur efficacité.

Les conduits d'évacuation devraient également être inspectés si possible. Des conduits bloqués ou mal installés peuvent réduire considérablement la performance du système de ventilation.

### ENTREtenir L'ÉCHANGEUR D'AIR

Dans plusieurs maisons modernes, un échangeur d'air assure le renouvellement constant de l'air intérieur. Cet appareil échange l'air vicié de la maison contre de l'air frais provenant de l'extérieur tout en conservant une partie de la chaleur.

Pour fonctionner efficacement, l'échangeur d'air doit être entretenu régulièrement. Les filtres devraient être nettoyés ou remplacés selon les recommandations du fabricant. Les noyaux de récupération de chaleur peuvent aussi nécessiter un nettoyage périodique.

Un entretien négligé peut réduire l'efficacité de l'appareil et diminuer la qualité de l'air dans la maison.

### PRÉPARER LA MAISON POUR LES ALLERGIES DU PRINTEMPS

Le printemps marque aussi le retour des pollens et des allergènes. Une ventilation adéquate peut aider à maintenir un air intérieur plus sain pour les occupants.

Changer ou nettoyer les filtres des systèmes de chauffage et de ventilation

contribue à limiter l'accumulation de poussière et de particules dans la maison.

### UN ENTRETIEN SIMPLE AUX GRANDS BÉNÉFICES

Prendre quelques minutes pour vérifier la ventilation de sa maison peut avoir un impact important sur le confort quotidien. Un air intérieur bien renouvelé améliore la qualité de vie, réduit les problèmes d'humidité et contribue à préserver la santé des occupants.

Au moment où la maison sort de son « mode hivernal », le printemps devient donc une excellente occasion de s'assurer que l'air circule librement et que la maison respire à nouveau.



## Guide d'achat : comment choisir la thermopompe idéale pour votre foyer

L'achat d'une thermopompe est l'une des décisions les plus importantes pour votre confort et votre portefeuille. Au-delà du prix initial, plusieurs facteurs techniques et environnementaux influenceront votre satisfaction à long terme. Voici les points essentiels à valider avant de faire votre choix.

### 1. La puissance (les BTU) : trouver le juste milieu

Il est tentant de croire que « plus c'est gros, mieux c'est », mais c'est une erreur.

- Sous-dimensionnée : elle fonctionnera sans arrêt sans jamais atteindre la température souhaitée.
- Surdimensionnée : elle fera des cycles courts (démarré et s'arrête trop souvent), ce qui usera les pièces prématurément et gèrera mal l'humidité.

### 2. L'efficacité énergétique (SEER2, HSPF2 et COP)

Ces ratios mesurent la performance de l'appareil. Plus le chiffre est élevé, moins vous consommerez d'électricité pour les BTU produits.

### 3. La performance par grands froids

Toutes les thermopompes ne se valent pas sous la barre des -15 °C. Si vous souhaitez chauffer votre maison efficacement jusqu'à -25 °C ou même -30 °C, vous devez opter pour un modèle « Cold Climate » (basse température). Par exemple, pour 3 unités de 12 000 BTU du même fabricant à -15, le modèle d'entrée de gamme a une capacité de 8 000 BTU, le milieu de gamme a une capacité de 11 500 BTU et le modèle haut de gamme a une capacité de 13 500 BTU.

### 4. Le niveau sonore

Si l'unité extérieure est située près d'une terrasse ou d'une fenêtre de chambre, vérifiez le nombre de décibels (dB). Les modèles les plus silencieux se situent généralement entre 50 et 60 dB.

### 5. La garantie

Outre la durée, il est important d'être bien informé des termes de la garantie, Pièces et compresseur, main-d'oeuvre, diagnostic, déplacement... Qui en sont responsables?

### En résumé :

Un bon installateur ne se contente pas d'installer une boîte. Il prendra le temps de discuter de vos besoins et vous conseillera selon la configuration de votre habitation.

**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

CMMTO | RBQ: 5859-5125-01

CLIMAT B<sup>2</sup>REF

819 692-1330 | B2REF.COM

2224, Rue Louis Allyson, Trois-Rivières



**UN STEAKHOUSE  
MODERNE OÙ L'AMBIANCE  
RENCONTRE LA PASSION!**

Profitez de nos déjeuners servis chaque jour jusqu'à 14 h, découvrez nos légendaires mignons Angus pétillants, nos tartares maison, nos fruits de mer, nos pâtes raffinées, une grande variété de vin et une sélection de cocktails soigneusement élaborés.

**7 JOURS  
SUR 7**



**RÉSERVEZ AUJOURD'HUI**

**CUISTOLOUNGE.CA**

**3317 BOUL. DES RÉCOLLETS, TROIS-RIVIÈRES, QC | 819-375-3706**

Art de  
**VIVRE**



# LE CONFORT EXTÉRIEUR

*en un seul geste*

AVEC NOS MURS RÉTRACTABLES



Scannez le code avec  
votre téléphone intelligent  
**pour voir nos produits**

3262, BOUL. FRONTENAC OUEST, THETFORD MINES  
418 423-7558 | RBQ : 5659-6885-01

[UNICANVAS.COM](http://UNICANVAS.COM) 

# UNICANVAS

## MOMENTS EN FAMILLE, PLAISIR ASSURÉ AVEC ASMODOEE



Jouer à des jeux est une occasion parfaite pour ralentir, se rassembler et créer des souvenirs en famille. Les jeux de société offrent un moment à la fois divertissant, éducatif et interactif, où petits et grands peuvent apprendre, réfléchir, rire et collaborer. Qu'ils soient stratégiques, coopératifs, rapides ou créatifs, ils stimulent l'esprit tout en restant accessibles et amusants. C'est une façon simple et chaleureuse de décrocher des écrans, de partager des défis et de profiter pleinement du temps ensemble. Découvrez nos suggestions de jeux parfaits pour animer votre semaine de relâche!



### Cozy Sticker Ville

Âge : 8+ | Durée : 45-60 min | 1-6 joueurs

Gérez et développez votre propre village avec vos amis dans cette expérience narrative unique, en utilisant des autocollants pour construire maisons, fermes et magasins. Explorez la terre pour découvrir des mystères et suivez les histoires de vos résidents. Vos décisions comptent et ont de grandes répercussions, car elles créent de nouvelles options pour l'avenir de votre communauté. Facile à apprendre et addictif, ce jeu est parfait pour les familles et les amateurs de jeux vidéo confortables.



### Dewan

Âge : 10+ | Durée : 45-60 min | 2-4 joueurs

Inspirez-vous du chant traditionnel Dewan dans ce jeu de placement de zone compétitif pour 2 à 4 joueurs. Collectez astucieusement des cartes Terrain pour placer stratégiquement vos Camps sur le Territoire. Tirez le meilleur parti des ressources pour satisfaire les exigences des tuiles Story. Maîtrisez le feu et collectez des baies pour gagner des points de victoire précieux. Ce jeu au rythme effréné allie stratégie des mains, course et placement.



### Exploding Kittens - Le jeu de Plateau

Âge : 7+ | Durée : 15-30 min | 2-6 joueurs

Il n'y a jamais eu de jeu de plateau comme celui-ci! Le jeu de cartes phénomène, Exploding Kittens, débarque en version jeu de plateau! Votre objectif est d'atteindre l'extrémité du plateau sans tomber sur le redoutable Chaton Explosif. Pour y arriver, vous devrez jouer des cartes, élaborer des stratégies et surtout, saboter vos adversaires. Mais attention : un seul faux pas peut faire basculer complètement le plateau! Cette transformation spectaculaire révèle un nouveau chemin où chaque déplacement pourrait bien être votre dernier. Pensez vite, formez des alliances, jouez intelligemment et évitez les Chatons Explosifs à tout prix!



### Dixit Kids

Âge : 6+ | Durée : 15-30 min | 3-6 joueurs

Dixit Kids est une expérience de jeu coopérative et imaginative idéale pour les plus jeunes. Aidez la Factrice en chef à distribuer toutes les invitations d'anniversaire aux lapins avant la fin de la semaine. La Factrice choisit un invité et une carte d'attitude, tandis que les Apprentis facteurs doivent retrouver l'invitation pour la livrer. Avec ses 84 cartes XL compatibles avec la gamme Dixit, ce jeu promet des moments amusants pour toute la famille.

## Accessible 365 jours par année, le Parc s'adapte aux saisons comme à vos objectifs!

### Teambuilding qui a du sens (et du plaisir)

Renforcer les liens, mobiliser les équipes et créer des souvenirs communs : nos activités de plein air sont conçues pour rassembler. En été comme en hiver, les groupes corporatifs peuvent profiter d'une offre variée favorisant la collaboration, le dépassement et le plaisir partagé, sans esprit de compétition forcée. Ici, on bouge ensemble, on rit ensemble... et on repart plus soudés.

### Le lac-à-l'épaule, version nature

Besoin de recul? D'un espace pour réfléchir autrement? Nos installations offrent un cadre propice aux rencontres stratégiques, loin du bruit et des distractions du quotidien. La nature aide à ralentir, à clarifier les idées et à prendre des décisions alignées.

Parce que parfois, changer de décor, c'est exactement ce qu'il faut pour faire avancer les choses.

### Dormir sur place, vivre l'expérience pleinement!

Avec nos chalets à louer, les groupes peuvent prolonger l'expérience sur place et profiter d'un séjour clés en main. Hébergement confortable, accès direct aux sentiers et espaces communs favorisant les échanges informels : tout est en place pour maximiser le temps ensemble... sans logistique compliquée.

### Une offre flexible, humaine et clés en main

Chaque groupe est différent. C'est pourquoi notre équipe accompagne les organisations dans la création d'une expérience sur mesure, adaptée à leurs besoins, leur réalité et leurs objectifs. Activités, hébergement, moments de réflexion ou de détente : on bâtit avec vous une expérience cohérente et mémorable.

Parc régional de la rivière Gentilly |

PARC RÉGIONAL  
DE LA  
**RIVIÈRE  
GENTILLY**

LOCATION DE CHALET,  
DE PRÊTS-À-CAMPER,  
AINSI QUE PLUS DE  
**80 ESPACES**  
DE CHAMPING

Randonnée pédestre,  
vélo de montagne,  
fatbike, raquette,  
piste d'hébertisme,  
géocache, pêche,  
module de jeux pour  
enfants, et plus, pour  
agrémenter votre  
séjour.

# MARCHE. ROULE. RESPIRE!

1000, av. des Flamants, Sainte-Marie-de-Blandford, Qc

**819 298-2455**  
[rivieregentilly.com](http://rivieregentilly.com)

RÉSERVEZ VOTRE  
ESPACE DANS LE  
MAG DE JUIN 2026  
ET SON CAHIER  
TOURISTIQUE

JUIN

2026



VOUS AVEZ UN ATTRAIT  
TOURISTIQUE À FAIRE  
DÉCOUVRIR?

SOYEZ  
**la référence!**

**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

## Profiter du printemps : des activités pour accueillir la belle saison

Avec les journées qui s'allongent et les températures qui se réchauffent graduellement, le printemps invite naturellement à sortir de la maison et à profiter du plein air. Après plusieurs mois d'hiver, cette période de transition est idéale pour reprendre des activités extérieures et savourer les premiers signes de la nature qui se réveille.

La marche demeure l'une des activités les plus simples et appréciées au printemps. Les sentiers, les parcs et les quartiers résidentiels deviennent des endroits agréables pour se promener et observer les changements de saison. Les arbres commencent à bourgeonner, les oiseaux migrateurs sont de retour et les ruisseaux reprennent leur cours avec la fonte des neiges.

Le vélo est également une activité populaire dès que les pistes cyclables redeviennent accessibles. Que ce soit pour

une balade tranquille ou une sortie plus sportive, pédaler permet de redécouvrir les paysages sous un angle différent tout en profitant de l'air frais.

Le printemps est aussi une excellente période pour organiser un pique-nique dans un parc ou près d'un plan d'eau. Même si la température est encore fraîche par moments, les journées ensoleillées offrent souvent des conditions idéales pour partager un repas à l'extérieur entre amis ou en famille.

Pour ceux qui aiment la nature, c'est également le moment parfait pour observer la faune et la flore. Plusieurs espèces d'oiseaux reviennent au printemps, ce qui attire les amateurs d'ornithologie. Les premières fleurs sauvages commencent aussi à apparaître dans certains endroits, annonçant l'arrivée de la saison chaude.

Finalement, le jardinage commence

tranquillement à reprendre sa place dans les activités printanières. Même si le sol n'est pas toujours prêt pour les plantations, il est possible de préparer les platebandes, nettoyer le terrain ou planifier les aménagements pour les semaines à venir.

Le printemps marque ainsi un renouveau qui encourage à bouger, à respirer l'air frais et à profiter des espaces extérieurs. Ces moments passés dehors permettent de se reconnecter avec la nature et de célébrer le retour des beaux jours.



## Protéger son prêt ou sa famille? L'enjeu méconnu de l'assurance hypothécaire

L'assurance hypothécaire reste un pilier trop souvent sous-estimé de la santé financière des ménages en 2026, même si l'accès à la propriété demeure un objectif majeur pour nombre de familles. Cependant, la situation actuelle se complexifie : selon la Banque du Canada, près de 60 % des hypothèques devront être renouvelées cette année. Cela représente des hausses de paiements, parfois de plus de 400 \$ par mois, pour de nombreux propriétaires qui ont été habitués à des taux historiquement bas. Ces changements seront particulièrement ressentis au Québec, où plus de 85 % des hypothèques sont à taux fixe cinq ans, élément qui amplifie le choc financier pour les emprunteurs ayant bénéficié de taux avoisinant 1,5 % à 2 % durant la pandémie.

Dans ce contexte, la question de la protection financière prend toute son importance. L'assurance offerte par les institutions prêteuses joue le rôle d'un filet, mais d'un filet aux mailles larges. Le capital assuré décroît au même rythme que le solde du prêt ; les primes ne diminuent pas et le bénéficiaire est imposé, puisqu'il s'agit toujours du prêteur. De plus, cette protection n'est pas transférable : un simple refinancement ou changement de banque annule la police, obligeant à se requalifier selon l'âge et la santé du moment.

Inversement, l'assurance personnelle offre une flexibilité nettement supérieure. Le capital peut demeurer constant, les primes restent stables peu importe le déplacement hypothécaire

et les bénéficiaires sont choisis librement par le contractant. Dans une économie où les Canadiens de 30 ans et moins sont sept fois plus susceptibles de rater un paiement d'hypothèque que le reste de la population, cette protection devient essentielle.

En résumé, l'assurance hypothécaire ne se limite pas à couvrir votre dette : elle protège votre famille, votre patrimoine et votre stabilité financière. Avant de renouveler ou de signer une assurance proposée par votre prêteur, consultez un conseiller en sécurité financière afin d'assurer votre tranquillité d'esprit.

**Simon Calille**

B.A.A. Conseiller en sécurité financière

PROG  
PROG  
PROG

CULTURE  
SHAWINIGAN



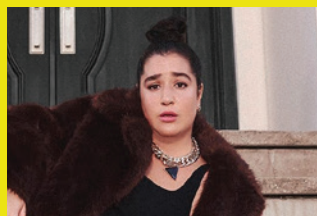
**Marina Orsini**  
22 mars 2026



Spectacle autorisé par  
Serge Lama  
**D'Aventures en aventures**  
29 mars 2026



**Garou**  
11 avril 2026



**Mariana Mazza**  
18 avril 2026



**Patrice L'Ecuyer**  
9 mai 2026



**André-Philippe Gagnon**  
16 mai 2026



**Messmer**  
22 mai 2026



**David Corriveau**  
7 juin 2026

Centre des arts de Shawinigan

**BILLETTERIE 819 539-6444 • SPECTACLESHAWINIGAN.CA**

**iA**  
Groupe financier

Gérer ses finances ne devrait pas être compliqué. À l'agence Trois-Rivières de iA Groupe financier, j'offre un accompagnement humain, clair et transparent pour vous aider à atteindre vos objectifs en toute confiance. Mon objectif : vous offrir un service honnête et personnalisé afin de bâtir ensemble votre sécurité financière.

- ✓ Accumuler des actifs et investir au bon moment
- ✓ Obtenir un plan financier personnalisé
- ✓ Gagner du temps pour réaliser vos projets

Contactez-moi



819 375-1635 | 1055, boulevard des Forges, bureau 440, Trois-Rivières

## La Certification Entreprise Égalitaire décernée à Go-Élan, Promatrice Inc. et Therrien Inc.

L'organisme **SIE | Services intégrés pour l'emploi** est fier d'annoncer que l'entreprise **Go Élan**, située dans le secteur Gentilly de la MRC de Bécancour, ainsi que deux entreprises de la MRC de Nicolet-Yamaska, **Promatrice Inc.** et **Therrien Inc.**, ont obtenu la **Certification Entreprise Égalitaire (CEE)**.

La Certification Entreprise Égalitaire, une initiative de l'organisme en employabilité SIE, reconnaît les organisations qui se distinguent dans la région par la qualité de leur milieu de travail, accueillant, inclusif et ouvert à la diversité. Elle met de l'avant la volonté des employeurs d'intégrer davantage de femmes dans des métiers traditionnellement masculins, ainsi que des employé-e-s issu-e-s de diverses origines culturelles.

Ces entreprises se démarquent notamment par :

- L'application de valeurs d'égalité entre les femmes et les hommes;
- La mise en place d'actions concrètes pour prévenir le harcèlement et le sexisme au travail;
- Un accueil inclusif des employé-e-s;
- Des pratiques favorisant une bonne ergonomie des postes de travail.

Dans le cadre de ce projet, le SIE a accompagné et sensibilisé ces entreprises afin qu'elles puissent obtenir la Certification Entreprise Égalitaire (CEE). Cet accompagnement a notamment permis de revoir certaines politiques internes, dont le guide de l'employé, ainsi que des formations en entreprise.

Parmi les actions réalisées :

- La tenue d'un sondage auprès des employé-e-s et des gestionnaires sur le bien-être au travail ;
- La vérification du caractère inclusif des lieux physiques;
- La mise à jour du guide et des politiques de l'employé-e, rédigés de façon épiciène;
- L'évaluation de l'ergonomie des postes de travail
- La présentation d'une pièce de théâtre portant sur le harcèlement et le sexisme;

- Une conférence de sensibilisation sur le harcèlement sexuel misant sur la loi 42.

Cette reconnaissance souligne les efforts déployés pour faire progresser la sécurité économique et la prospérité des femmes exerçant un métier traditionnellement masculin, notamment dans les secteurs manufacturiers et de la construction. Ces entreprises poursuivent d'ailleurs la mise en œuvre de solutions concrètes afin d'améliorer continuellement leurs milieux de travail.

Ces démarches témoignent de leur engagement à promouvoir l'égalité et l'équité entre les femmes et les hommes, à prévenir le harcèlement, à favoriser un accueil inclusif du personnel et à adapter les postes de travail de manière ergonomique. L'initiative vise également à lever les obstacles systémiques auxquels font face les femmes exerçant un métier non traditionnel ou cherchant un emploi dans des secteurs à prédominance masculine.

Ce programme est une initiative de SIE et est réalisé grâce à l'aide financière du ministère **Femmes et Égalité des genres Canada**, du **Gouvernement du Canada**,

engagé à faire avancer l'égalité en ce qui concerne le sexe, l'orientation sexuelle ainsi que l'identité ou l'expression de genre, par l'inclusion des personnes de tous les genres, y compris les femmes, dans la vie économique, sociale et politique du Canada.

### À propos du SIE

SIE | Services intégrés pour l'emploi accompagne les femmes sans emploi grâce à des services professionnels d'orientation et d'aide à l'emploi.

Sa mission est de contribuer à l'amélioration de la condition socio-économique des femmes en favorisant leur intégration au marché du travail, ainsi que la reconnaissance du droit des femmes au travail.

### Annie Tardif

Agente de communications  
SIE - Services intégrés pour l'emploi



Non au harcèlement

Inclusive

Ergonomique

**Ces entreprises sont reconnues pour :**

- Appliquer des valeurs d'égalité entre les femmes et les hommes;
- Lutter contre le harcèlement et le sexisme en milieu de travail;
- Accueillir ses employé.es de façon inclusive;
- Assurer l'ergonomie au travail.

**CE PROJET EST FINANCÉ PAR:**

UNE INITIATIVE DE:

**1 866 298-6007 | SIEMPLOI.COM**

# Subaru Outback 2026

## Les réponses aux questions les plus fréquentes



### Quelles sont les principales différences entre le Outback 2026 et le modèle précédent?

La Subaru Outback 2026 arrive avec une série d'améliorations notables. La carrosserie a été redessinée, offrant une allure plus moderne tout en conservant le style robuste qui a fait sa réputation. Le toit est désormais plus haut, ce qui améliore la garde au toit et le confort à bord, particulièrement pour les passagers arrière.

À l'intérieur, on découvre une nouvelle console centrale et un tableau de bord repensé intégrant un cadran numérique. Le toit ouvrant est maintenant inclus sur toutes les versions, un ajout très apprécié. Subaru a également éliminé les options en tissu : l'habitacle est offert uniquement en cuir ou en vinyle, des matériaux plus durables et faciles d'entretien. Les longerons de toit intégrés ont été redessinés et les barres transversales amovibles ont été retirées.

### Quelle est la capacité de remorquage et de chargement?

La capacité de remorquage varie selon la motorisation choisie. Les versions avec moteur atmosphérique peuvent remorquer environ 2 700 lb, tandis que les versions turbo (XT et Wilderness) atteignent jusqu'à 3 500 lb. Cela permet de tirer une petite roulotte, une remorque utilitaire ou de l'équipement de plein air sans difficulté.

Quant à l'espace de chargement, le coffre demeure un des grands atouts de la Outback. Son volume généreux convient parfaitement à une famille de quatre, aux équipements sportifs ou aux longs voyages.

### La Outback 2026 est-elle toujours équipée d'une CVT?

Oui. Le modèle 2026 conserve la transmission CVT Lineartronic. Cette transmission est conçue pour offrir une conduite souple et une bonne efficacité énergétique. Sa particularité réside dans sa construction à chaîne métallique plutôt qu'à courroie. Cette conception contribue à une sensation plus robuste, à une meilleure durabilité et à des accélérations fluides au quotidien.

### En quoi consiste la traction intégrale Subaru?

Le système Symmetrical AWD est offert de série sur toutes les versions. Il répartit automatiquement la puissance aux quatre roues afin d'assurer une meilleure stabilité. Ce système est particulièrement apprécié au Québec, où les conditions hivernales exigent une motricité fiable et constante.

### Quelles technologies sont incluses de série?

La Outback 2026 propose une liste d'équipements très complète : sièges chauffants, volant chauffant, hayon électrique, phares directionnels, détecteur d'angle mort, technologies EyeSight améliorées, Apple CarPlay et Android Auto sans fil, ainsi que des équipements électriques complets. La version Wilderness ajoute une suspension électronique, renforçant encore davantage ses capacités sur des terrains plus exigeants.

### Quelle est la consommation d'essence et les coûts d'entretien?

La consommation varie selon la motorisation. Les versions non turbo affichent environ 8,5 L/100 km, tandis que les versions turbo se situent autour de 10 L/100 km. Les coûts d'entretien, pour leur part, demeurent comparables aux autres modèles Subaru et compétitifs dans la catégorie.

Avec ses améliorations technologiques, son confort accru et ses capacités toujours aussi polyvalentes, la Subaru Outback 2026 confirme son positionnement comme un véhicule fiable, sécuritaire et adapté à la réalité des conducteurs québécois.



Venez rencontrer Charles-Olivier Bergeron, conseiller aux ventes et ambassadeur des employés.

Même après 30 ans,  
on continue de regarder  
en avant.



Subaru  
Trois-Rivières



## LA TOUTE NOUVELLE OUTBACK 2026

104 paiements à partir de

**144\$\***

par semaine, taxes en sus

Location de

**24**

mois

**0\$**

acompte

Prix de détail suggéré de

**43 762\$**

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



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

# Trois douceurs printanières au sirop d'érable

Le sirop d'érable est l'un des ingrédients les plus appréciés du printemps. Sa saveur riche et naturellement sucrée permet de créer des recettes simples et gourmandes. Voici trois idées faciles à préparer à la maison.



## Yogourt, fruits et granola à l'érable

Une collation ou un déjeuner rapide qui met en valeur la douceur du sirop d'érable.

Ingrédients :

- 1 tasse de yogourt nature ou grec
- ½ tasse de petits fruits (fraises, bleuets ou framboises)
- ¼ tasse de granola
- 1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Quelques noix ou graines (facultatif)

Préparation :

Dans un bol, déposer le yogourt et ajouter les fruits. Saupoudrer de granola et de noix. Verser un filet de sirop d'érable sur le dessus. Servir immédiatement.

## Beurre d'érable maison

Une tartinade douce et crémeuse parfaite sur des rôties ou des crêpes.

Ingrédients :

- 1 tasse de sirop d'érable pur
- ¼ tasse de beurre non salé, ramolli

Préparation :

Dans un petit bol, fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il devienne léger et crémeux. Ajouter graduellement le sirop d'érable en continuant de fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse. Conserver au réfrigérateur.



## Pommes chaudes à l'érable et à la cannelle

Un dessert simple et réconfortant qui se prépare en quelques minutes.

Ingrédients :

- 2 pommes coupées en cubes
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de beurre
- ½ cuillère à thé de cannelle

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter les pommes et cuire environ 5 minutes. Incorporer le sirop d'érable et la cannelle, puis poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servir chaud.

Ces recettes simples permettent de savourer toute la richesse du sirop d'érable tout en mettant en valeur des ingrédients du quotidien. Parfaites pour ajouter une touche gourmande aux journées printanières.