

LE MAG 2000

Le vent dans
les voiles pour

Edith Ricard

MAQUILLAGE
PERMANENT

À LIRE
14

portraits
de femmes
inspirantes

MOT DE
LA DIRECTRICE

LE TEMPS

INSTITUT
Edith Ricard
MAQUILLAGE PERMANENT

Ca
CHRISTIAN AUGER PHOTOGRAPHE

Annie
Doyon | STYLISTE
PERSONNELLE

**FERMETURE
OFFICIELLE
DU BUREAU
À TROIS-
RIVIÈRES**

« Merci à ma merveilleuse clientèle depuis toutes ces années. Ne vous inquiétez pas, il est toujours possible de prendre rendez-vous et de me rencontrer à ma nouvelle succursale de Sainte-Anne-de-la-Pérade. »

Claude Létourneau



UN DENTUROLOGISTE?

Ne cherchez plus!



Claude Létourneau, D.D.
Denturologiste

324, RUE PRINCIPALE
à Ste-Anne-de-la-Pérade

819 378-3839

- ✓ Rendez-vous en 1 semaine.
- ✓ Assurance dentaire du Canada.
- ✓ RAMQ.

INFORMEZ-VOUS SUR NOTRE

Service VIP

Disponible à la succursale de Québec au 155, rue des Chênes Ouest,
pour obtenir vos prothèses en une journée.



MOT DE LA DIRECTRICE

LE TEMPS

« Laisse au temps le temps de prendre son temps. » Cette citation célèbre semble insurmontable lorsque nous sommes en plein cœur d'une tempête, mais elle est pourtant remplie de vérité. C'est seulement une fois la traversée terminée que nous réalisons que seul le temps permet de guérir. Il permet de cicatiser les blessures et nous prépare à vivre une nouvelle expérience.

Ce qui est contradictoire face au temps, c'est que lorsque je vis une grande joie ou que je suis en paix, j'aimerais que le temps s'arrête. En contrepartie, quand c'est plus difficile, je souhaiterais détenir le pouvoir de faire avancer le temps. Mais dans les deux cas, le temps doit faire son œuvre. Rien ne dure. Tout finit par passer, le bon comme le mauvais. Saisissons les beaux jours et accueillons les jours plus sombres comme une occasion d'apprendre. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Je suis la première à vouloir que le temps passe vite parfois. Je veux guérir vite, je veux apprendre vite, je veux des réponses vite. Et ce, même si je le sais, car je l'ai bien appris à mes dépens, que rien ne fera avancer le temps. Tout est parfait, même le temps qui peut sembler lourd et interminable. Le temps nous permet de nous poser, de prendre conscience, de comprendre et d'accepter. Il est surtout là pour que l'on puisse reprendre le contrôle de notre vie. Le temps nous permet de prendre soin de nous, de nous aimer davantage. Le temps est nécessaire entre chaque chapitre de notre vie.

J'ai tenté certaines expériences pour défier le temps : fuir, nier, m'étourdir, compenser. Malheureusement, aucune de ces solutions n'a porté ses fruits. Je dirais même que ça a fait l'effet inverse. Repousser ce qui doit être vécu ne fait qu'amplifier la souffrance ensuite. Je sais que ce n'est pas gai de devoir faire un deuil, de mettre fin à une relation, de quitter son emploi ou de

renoncer à ce quoi l'on tient. Mais je suis convaincue que c'est toujours pour quelque chose de mieux. C'est un passage pour avoir accès au merveilleux.

Je suis persuadée que nous avons un chemin tracé pour nous, que notre âme, elle, connaît le chemin. Mais comme le temps n'existe pas de l'autre côté du voile, ce qui est important, c'est de suivre notre intuition, de continuer le chemin qui nous est offert pour arriver à la destination prévue pour nous. Que cette croyance soit vraie ou fausse, elle me fait du bien. Elle m'aide à passer à travers les journées plus difficiles. Cette idée me permet de croire qu'il n'y a pas de hasard, juste des rendez-vous.

La vie est belle, magnifique même, et, malgré ses travers, il y a beaucoup plus de jours ensoleillés que nuageux dans ma vie. Il m'arrive fréquemment de vouloir arrêter le temps parce que mon cœur veut exploser de bonheur, parce que l'amour des miens et les opportunités qui arrivent comme des cadeaux me comblent de bonheur. Il m'arrive d'avoir peur que les belles choses s'épuisent et s'arrêtent. Je sais que j'ai tort. Je me trouve devant l'immensité et je veux vivre tout, un jour à la fois. Je remercie la vie pour la journée d'hier et je souhaite que demain soit un jour de paix, mais le plus important, c'est d'être dans le moment présent, de vivre pleinement, ici et maintenant.

BON 24 H !

Stephanie
KK

UNE NOUVELLE ÉTAPE

dans l'évolution du Centre Dentaire 3R

Depuis plus d'une décennie, le Centre Dentaire 3R s'est construit une réputation bien ancrée en Mauricie : une équipe de confiance, une approche à visage humain et un engagement tangible envers la santé globale de ses patients.

Aujourd'hui, une nouvelle étape se profile... et elle se passe chez vous, à Trois-Rivières.

À l'automne 2027, les cliniques de Trois-Rivières et de Bécancour fusionneront sous un même toit, au 6880, boulevard Jean-XXIII.

Cette relocalisation nous permettra de rassembler nos équipes dans un environnement conçu pour soutenir l'évolution de notre pratique, pour favoriser la collaboration entre les professionnels et pour continuer à développer une offre de services répondant aux besoins actuels et futurs de notre clientèle.

Pour vous, chères patientes et chers patients, cela signifie

- avoir accès à des expertises réunies, à une offre de services consolidée et
- à des installations modernes

Tout en conservant ce qui fait l'essence du Centre Dentaire 3R : une équipe de confiance, une approche personnalisée et un engagement envers votre santé globale.

D'ici l'ouverture, toutes les activités se poursuivent normalement dans les cliniques actuelles. Nous vous accompagnerons tout au long de cette transition et partagerons avec vous les prochaines étapes du projet.

Merci pour votre collaboration dans cette nouvelle étape!



Joignez-vous à notre équipe – postes disponibles :

hygiéniste dentaire, assistant.e dentaire, dentiste

Contactez-nous au gestionrh@lecd3r.com



Tél. : 819 376-1323

info@lecd3r.com

Suivez-nous sur Facebook



L'ÉQUIPE

Mauricie



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Stéphanie Perreault



Marco Laflamme



Suzanne Chouinard



Karell Faucher



Jocelyne Dumas



Martin Laflamme



Jacques Abran



Christian Auger



Josée Cloutier



Marilou Bourassa-Legault



Rachel Beaudet



Thomas Larochelle

LE MAG

2000

FONDATEUR

Jacques Abran

ADMINISTRATION

Alexandra Abran

DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Marco Laflamme : 418 281-1175

Marilou Bourassa-Legault : 819 995-0768

Rachel Beaudet : 819 386-4050

GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

Suzanne Chouinard, enr. : 418 428-9510

Thomas Larochelle

CORRECTION/RÉVISION

Jocelyne Dumas

RÉDACTION

Marilou Bourassa-Legault

Josée Cloutier

PHOTOGRAPHIE

Christian Auger : 418 331-2214

DISTRIBUTION

Martin Laflamme

WEB

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

POUR JOINDRE MAG2000

Appalaches : 630, 9e Rue Nord,

Thetford Mines (Québec) G6G 5K1

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

local 118, Victoriaville (Québec) G6P 9P6

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

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec

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

lemag.ca

© Tous droits réservés MAG2000, textes et photos 2026

LE MAG

2000

SOMMAIRE

SEPTEMBRE 2026

SPÉCIAL
FEMMES D'ICI

- 10 Edith Ricard
- 12 Claudia Duval
- 14 Sarah-Gabrielle Fortin-Morand
- 16 Johanne Leclerc, Audrey Leclerc-Richard, Josée Leclerc, Gabrielle Racette & KellyAnn Lasalle
- 18 Sarah-Ève Desbiens Tremblay et Stéphanie Gélinas
- 20 Bianca Landry
- 22 Nadia Houle
- 24 Sandy Harvey & Josiane Trudel
- 26 Marie-Laurence Godin
- 28 Johanne Ste-Marie, Caroline Lemay, et Leïla Morrell
- 30 Virginie Carrier
- 32 Michelle Biondi & sa fille Isadora Bolduc
- 34 Chantal Mongrain
- 36 Rachel Hébert

MIEUX-VIVRE

- 44 Ma «bucket list» d'automne
- 50 3 collations maison qui donnent envie de ralentir
- 54 Voyager, c'est aussi se former
- 58 L'automne nous transforme plus qu'on le pense
- 62 Saveurs d'automne 4 recettes simples pour profiter pleinement de la saison
- 64 Vieillir en santé : les petits gestes qui font une grande différence

ART DE VIVRE

- 68 Comment profiter de sa terrasse en automne : 5 idées pour prolonger la saison



Cinq détails mode

QUI FONT LA DIFFÉRENCE CET AUTOMNE

Cette saison, ce sont les détails qui donnent du caractère aux vêtements. Plutôt que de transformer complètement votre garde-robe, misez sur quelques éléments bien choisis pour actualiser votre silhouette.

Pour l'arrivée des jours plus frais, le cou se couvre, et perso, j'adore! **Le col montant** ou col camionneur s'impose autant sur les tricotés que sur les vestes et les manteaux. Sur un pull en grosses mailles, le col apporte immédiatement une impression de confort et de chaleur. Sur une veste structurée ou un manteau, il devient beaucoup plus sophistiqué et moderne.



La taille se souligne, mais avec souplesse. Les cordons coulissants permettent de resserrer la taille d'une veste, d'un manteau ou d'un pantalon, tout en conservant une allure souple, et ce, sans obligatoirement avoir la taille fine! La ceinture large, quant à elle, donne davantage de structure à une veste surdimensionnée, un jean ou une robe ample. Un simple accessoire peut ainsi transformer complètement une silhouette.



Difficile de parler d'automne sans parler de carreaux! **Les carreaux** figurent parmi les imprimés les plus présents et reviennent cette fois dans des versions renouvelées : motifs plus graphiques, différentes tailles de carreaux et mélanges de couleurs. Une seule pièce forte, comme un chemisier ou une jupe, suffit à donner du caractère à une tenue et à la rendre, on ne peut plus automnale.

L'asymétrie apporte quant à elle du mouvement, sans nécessairement ajouter de volume, on aime! Cet effet est particulièrement intéressant sur les hauts et les jupes. Une épaule dénudée ou un

ourlet en diagonale attirent le regard alors qu'une jupe asymétrique donne de la fluidité aux jambes.



Dernier détail, mais non le moindre : **les fronces**. Elles permettent de créer du volume, de souligner certaines parties du corps ou simplement d'ajouter une texture intéressante à une pièce autrement très simple, comme un t-shirt par exemple. Sur un flâneur, elles créent de jolis effets de volume et de texture.

Structure, féminité, relief, mouvement et jeux de proportions, voilà les détails qui donneront une allure contemporaine et une toute nouvelle personnalité à votre silhouette pour la saison froide. Osez les essayer!

Annie Doyon
Styliste personnelle



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

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

Annie Doyon
STYLISTE
PERSONNELLE

Spécial FEMMES D'ICI



MANNEQUIN

Edith Ricard
Institut Edith Ricard
Maquillage Permanent

COIFFURE

Marie-Pierre Deshaies

MAQUILLAGE

Alex Sandra Galbas

VÊTEMENTS

Mademoiselle Fantaisie

STYLISME

Annie Doyon - Styliste

PHOTO

Christian Auger
Photographe

Edith Ricard

EDITH RICARD MAQUILLAGE PERMANENT

Environ un an après avoir repris l'ensemble de la clientèle de sa mentor, Edith a le vent dans les voiles. La croissance de son entreprise est telle qu'elle accueille maintenant une assistante qu'elle forme et accompagne à son tour.

Après avoir longtemps occupé le rôle de mentorée, Edith se retrouve aujourd'hui de l'autre côté des coulisses alors qu'elle accueille une nouvelle maquilleuse au sein de son institut. Pour elle, il s'agit d'une occasion en or de transmettre son savoir-faire, de former son bras droit et de travailler en équipe. Cette aide supplémentaire arrive d'ailleurs à point nommé, alors que sa clientèle a presque triplé depuis ses débuts.

Afin de mieux accueillir cette clientèle grandissante, Edith a également changé d'air. Après avoir exercé dans un studio aménagé à domicile, elle a installé ses activités dans un local au sein d'un centre esthétique déjà bien établi. Un changement qui lui permet de travailler entourée d'autres professionnelles du domaine et de profiter d'un environnement propice à la collaboration.

Au fil de cette évolution, l'artiste en maquillage permanent n'a pas cessé de perfectionner son art. Edith accorde une grande importance à la qualité de ses techniques, mais également à celle des produits qu'elle utilise. Puisque le maquillage permanent représente un investissement pour la clientèle, elle porte une attention particulière au choix de ses pigments afin d'assurer une belle tenue dans le temps.

Il lui arrive d'ailleurs régulièrement de reprendre le travail effectué par d'autres professionnelles lorsque le résultat n'a pas résisté au passage du temps. « Chez moi, ça dure! »

Mais longévité ne rime pas avec compromis sur le naturel. Bien au contraire. Edith souhaite continuer à développer son expertise et prévoit poursuivre ses formations de perfectionnement. Elle ira notamment se former à l'international à une technique de pigmentation poil par poil. Pour elle, chaque nouvelle compétence vient enrichir sa pratique et, par le fait même, répondre aux besoins d'une clientèle toujours plus nombreuse. Malgré l'affluence et les nombreuses demandes de rendez-vous, Edith ne tient pas son succès pour acquis. Elle se dit profondément reconnaissante envers les per-

sonnes qui lui accordent leur confiance, que ce soit pour une première expérience ou pour une nouvelle visite.

Au cours de la dernière année, l'experte a également réalisé davantage de corrections de cicatrices, notamment grâce aux références de ses clientes. Une spécialisation qui s'est naturellement développée au fil des demandes. Et même avec un horaire bien rempli, Edith ne semble pas prête à ralentir. « Tant que je peux continuer, je vais le faire! »

De la première discussion jusqu'à la touche finale, Edith mise avant tout sur l'écoute et l'accompagnement. Une approche qui semble porter ses fruits alors que son entreprise continue de prendre de l'ampleur, sans perdre de vue ce qui l'a menée jusqu'ici : offrir un travail à la fois durable, soigné et naturel.



4825, boulevard des Forges, Trois-Rivières / 819 386-4013 / edithricard.com

« Rendre les gens heureux, telle est ma mission. »

Claudia Duval

SUSHI TAXI

Elle est partout! En cuisine, au service, auprès de ses employés, Claudia Duval aime être présente dans ses restaurants.

À 40 ans, la propriétaire de deux Sushi Taxi à Trois-Rivières travaille sur son prochain défi. Au printemps 2027, elle souhaite faire l'acquisition d'une troisième entreprise, possiblement dans une formule un peu plus haut de gamme. Pour le moment, elle préfère garder les détails du concept pour elle. Après cinq ans comme travailleuse autonome, Claudia a plus que jamais envie de foncer.

« J'ai la chance d'aimer mon travail. J'apprends beaucoup et j'aime sortir de ma zone de confort », affirme-t-elle.

Cette fougue entrepreneuriale s'est construite au fil d'un parcours marqué par la détermination. Après des études en finances, Claudia travaille chez Desjardins comme conseillère en épargne et en développement.

En 2021, elle ose faire le saut en affaires en acquérant Les Moulins La Fayette à Cap-de-la-Madeleine. En décembre 2024, elle vend la boulangerie pour se concentrer sur Sushi Taxi. Elle possède aujourd'hui deux restaurants en Mauricie, l'un dans le secteur Cap-de-la-Madeleine et l'autre à Shawinigan. Son cheminement s'est fait étape par étape. Elle a fait ses études, construit sa carrière et développé son entreprise en persévérant.

Claudia passe beaucoup de temps dans ses restaurants et veut connaître le travail de ses équipes de l'intérieur.

Avec certains employés, la relation s'est construite au fil des années. Des adolescents qui ont commencé à travailler avec elle à 14 ans sont aujourd'hui de jeunes adultes. Elle les a vus terminer leur secondaire, acheter leur première voiture...

« Je les traite comme j'aimerais être traitée », explique-t-elle.

Cette proximité fait partie de sa façon de gérer.

Pour garder ses équipes solides, elle mise sur les bonis, concours, cartes-cadeaux et assurances collectives, mais surtout sur un climat de travail fondé sur le respect et la confiance.

Ses gérants sont devenus des piliers de l'entreprise et lui permettent de concilier travail et famille. Mère de deux filles de 12 et 15 ans, Claudia tient à être présente pour elles.

Claudia participe à différents événements et croit qu'il faut sortir de son commerce pour aller à la rencontre des gens. Courses du Diable, tournois de golf, événements locaux et boîtes de sushis spéciales lui permettent de faire connaître ses restaurants et de créer des contacts. Elle souhaite ainsi continuer à faire grandir son entreprise et à évoluer comme femme d'affaires.

« Mon but est de diversifier mes entreprises ». Et si ses filles avaient un jour envie de prendre la relève, elle en serait très heureuse.

À la retraite, elle s'imagine au chaud l'hiver et sur son cruiser l'été. Mais avant de ralentir, il reste encore un peu de travail pour y arriver.



932, Promenade du Saint-Maurice, Shawinigan / 819 537-7878 / 4, rue des Ormeaux #600, Trois-Rivières / 819 840-0979 / sushitaxi.ca

« Une entrepreneure qui a toujours faim de projets. »

« Je crois en mon entreprise et en ce qu'on est capables de faire. »

Sarah-Gabrielle Fortin-Morand

SARAH-FRAÎCHIT

Après des années en gestion de commerce de détail, Sarah-Gabrielle Fortin-Morand fit le saut en entrepreneuriat en fondant Sarah-Fraîchit, une entreprise d'entretien ménager. Aujourd'hui, son équipe de « rafraîchissantes » sillonne Trois-Rivières pour bichonner les demeures, une à la fois!

Pour se remémorer le chemin qui mena à la création de son entreprise, Sarah-Gabrielle dit devoir revenir aux sources, à son ancienne carrière dans le commerce de détail. Elle raconte avoir débuté pour une grande firme de franchises, où elle a rapidement pris conscience de ses capacités et des traits qui la définissent aujourd'hui comme gestionnaire.

Bien qu'elle ait beaucoup appris sur le terrain, elle aspirait à gravir les échelons de cette organisation et à occuper, un jour, un poste de direction au sein de la bannière.

Derrière elle, un mentor qu'elle surnommait « Capitaine » avait su reconnaître son potentiel et l'accompagner dans son apprentissage. Sarah-Gabrielle lui attribue d'ailleurs un rôle important dans sa réussite, alors qu'elle relate l'importance d'avoir eu « (...) quelqu'un qui croyait en moi. »

Toutefois, une impression persistante de ne pas pouvoir exploiter son plein potentiel l'habitait. Sa personnalité joviale et extravertie semblait souvent en décalage avec les attentes liées à un poste administratif. C'est pourquoi elle entreprit un baccalauréat multidisciplinaire en administration, souhaitant ainsi concrétiser et démontrer ses compétences. Même durant ce parcours, l'envie de fonder sa propre entreprise lui faisait constamment de l'œil.

C'est en discutant avec un ami que l'idée prit forme : elle se lancerait en entretien ménager. La jeune femme d'affaires voulait profiter de son nouveau statut d'employeuse pour faire une différence dans sa communauté en offrant une opportunité d'emploi au féminin, où autonomisation rimerait avec humanité. « J'avais envie de mettre la femme de l'avant. »

Sarah-Gabrielle voulait s'entourer de femmes aux parcours variés, issues de différentes situations familiales et aux personnalités distinctes, afin de créer une équipe complémentaire et surtout, de grandir ensemble. Durant une période personnelle plus difficile, ses acolytes étaient là pour la soutenir et porter le flambeau.

Cinq ans plus tard, ce sont dix « rafraîchissantes » qui composent la brigade de Sarah-Fraîchit. Le contact humain prime avant tout et la relation de confiance entre la fondatrice et son équipe est primordiale.

Par la bande, celle qui fut un jour mentorée, espère maintenant redonner au suivant, en offrant à ses collaboratrices ce qu'elle-même a reçu : une chance de faire une différence et d'être valorisée. « Si je peux offrir ça aussi, j'aurai accompli quelque chose de bien dans ma vie », admet-elle.

Pour l'avenir, Sarah-Gabrielle souhaite continuer de s'inspirer des bonnes pratiques de son domaine pour toujours s'améliorer, même si leur réputation est déjà bien établie. En effet, l'entreprise a une liste d'attente pour les clients désirant profiter de leur service d'entretien complet, souvent à raison de deux fois par mois.

D'ici à cinq ans, l'entrepreneure se dit prête à doubler tant sa capacité que le territoire couvert. « Je sais que ça va se faire! », conclut Sarah-Gabrielle en souriant. Elle a manifestement relevé son défi de lancement d'entreprise, la demande est au rendez-vous et surtout, la qualité demeure toujours une priorité.



Boulevard des Forges, Trois-Rivières, QC G8Y, Canada, Trois-Rivières / sarahgabrielle1990@outlook.com

« Nos clients sont avec nous depuis toujours et font partie de notre réussite. »

Johanne Leclerc, Audrey Leclerc-Richard, Josée Leclerc, Gabrielle Racette & KellyAnn Lasalle

CONCEPT JOHANNE

Quarante ans après avoir ouvert sa toute première boutique, Johanne regarde aujourd'hui le chemin parcouru avec fierté. Fondatrice de Concept Johanne, entreprise spécialisée en design d'intérieur, elle célèbre cette année quatre décennies de travail, de projets et de rencontres.

C'est en juin 1986, à Ste-Perpétue, sur la Rive-Sud, que l'aventure a débuté. Avec l'aide de son père, ébéniste de métier, Johanne avait alors lancé une petite boutique en pleine campagne. À cette époque, les plans étaient dessinés à la main, sous son crayon. Cette approche artisanale, combinée à une attention particulière portée à la personnalisation des projets, lui avait permis de développer au fil du temps une clientèle fidèle.

Deux ans plus tard, Concept Johanne prenait de l'expansion en déménageant à Saint-Grégoire. L'entreprise y a poursuivi sa croissance pendant 18 ans, avant de franchir une nouvelle étape en 2006 avec l'ouverture d'une succursale à Trois-Rivières, sur le boulevard des Récollets. La superficie de la boutique ayant alors doublé permit à l'entreprise d'élargir son offre et de mieux répondre aux besoins de sa clientèle trifluvienne.

Aujourd'hui, une nouvelle page s'écrit pour l'entreprise familiale. Audrey travaille au sein de Concept Johanne depuis plus de 15 ans et occupe maintenant des fonctions décisionnelles et administratives. Au fil des années, elle a développé son expertise et se prépare à prendre la relève de sa mère. Pour Johanne, savoir que son entreprise restera entre les mains de sa fille apporte une grande tranquillité d'esprit. « Ce que j'ai bâti, Audrey va l'amener encore plus haut », confie-t-elle avec émotion.

Cette transition est d'autant plus significative que les deux femmes continuent de travailler côte à côte. Elles viennent d'ailleurs tout juste d'inaugurer une nouvelle section de la boutique, qui a récemment été agrandie. De plus, le duo mère-fille peut compter sur la synergie de leur équipe dynamique. Chacune amène sa spécialité, mais chacune soutient le travail de l'autre. Josée est la fée des aménagements extérieurs, alors que Gabrielle est la référence des plans techniques. S'est également ajoutée KellyAnn, designer d'intérieur, qui peaufine actuellement ses connaissances en étudiant en architecture.

Avec une équipe de designers aux profils variés, l'entreprise peut également proposer différentes approches afin que chaque client puisse se sentir ac-

compagné et en confiance dans son projet. L'une des forces de Concept Johanne demeure d'ailleurs son approche clés en main. Plans, matériaux, revêtements et éléments décoratifs : tout sous un même toit.

Pour célébrer ses 40 ans, Concept Johanne remercie sa fidèle clientèle à sa façon. Plusieurs promotions et concours sont proposés, alors que l'équipe souhaite souligner cette étape importante et témoigner sa gratitude à ceux qui ont contribué à leur réussite.

Après quatre décennies, Concept Johanne demeure donc une adresse où l'accompagnement personnalisé est au cœur de l'expérience. Des plans aux revêtements, en passant par les éléments décoratifs, les professionnelles de l'entreprise proposent une prise en charge complète pour donner vie aux projets d'aménagement.



1850, rue Charbonneau Trois-Rivières / conceptjohanne.com / 819 374-0133

Sarah-Ève Desbiens Tremblay et Stéphanie Gélinas

« Notre mission est de rendre le repas du midi plus agréable pour tout le monde. »

AUX MILLE BOUCHÉES

Troquer l'intervention spécialisée pour les fourneaux : voilà le pari qu'ont fait les deux propriétaires d'Aux Mille Bouchées. Toutes deux formées en éducation spécialisée, elles ont choisi d'intervenir autrement auprès des enfants : en leur concoctant des repas savoureux. Aujourd'hui à la tête d'un service de traiteur scolaire, les deux entrepreneuses régulent les jeunes et font sourire les parents, une bouchée à la fois.

Alors que Stéphanie s'apprêtait à fermer les portes de son ancienne entreprise, Sarah-Ève lui proposait de repartir ensemble. Stéphanie offrait auparavant un service de traiteur pour enfants, lancé à la suite de son congé de maternité. Elle avait d'abord commencé avec des purées pour bébés, avant de se tourner vers des repas de type lunch pour les écoliers. Malgré son enthousiasme pour le projet, le manque de relève et de main-d'œuvre nécessaire à sa croissance l'avait poussée à envisager sa fermeture.

C'est par l'entremise des réseaux sociaux qu'elle a fait la rencontre fortuite de Sarah-Ève, une entrepreneuse dans l'âme. Après avoir longtemps travaillé en supervision et en gestion, cette dernière sentait de plus en plus l'appel de l'entrepreneuriat. Lorsqu'elle a découvert le projet de Stéphanie, elle est immédiatement tombée sous le charme.

C'est ainsi que les deux jeunes femmes se sont associées pour relancer l'entreprise sous le nom d'Aux Mille Bouchées, en repartant à neuf. Rapidement, la demande s'est fait sentir et les mandats se sont multipliés. Une dizaine d'employés composent aujourd'hui l'équipe. Leur mission est claire : ensouffler le lunch des enfants tout en simplifiant le quotidien du personnel scolaire. Ayant elle-même travaillé en milieu scolaire, Stéphanie a été témoin des besoins sur le terrain. « J'ai vu les besoins des enfants et je voyais les besoins des éducatrices », raconte-t-elle. C'est cette réalité qui les pousse à offrir un service simple, sans jamais compromettre la qualité. « Notre service est clés en main », souligne Sarah-Ève. Leur menu, toujours renouvelé au fil des saisons, mise sur des repas variés pour en finir avec les lunchs ennuyeux!

Pour y parvenir, les entrepreneuses privilégient les produits locaux, portent une attention particulière à la valeur nutritive des plats et sélectionnent avec soin leurs ingrédients. Partageant une vision commune, elles sont constamment motivées par la croissance et le perfectionnement. « Toutes les années, on améliore nos services », explique Sarah-Ève.

Aux Mille Bouchées dessert actuellement environ huit écoles ainsi que deux

entreprises de Shawinigan. Le duo souhaite éventuellement étendre ses activités à l'ensemble du territoire, voire à toute la région. « La demande scolaire est vraiment là. On veut réellement être des pionnières en traiteur scolaire », affirme Sarah-Ève. Pour soutenir cette croissance, l'entreprise travaille notamment à concrétiser l'acquisition d'un camion de livraison. Les entrepreneuses souhaitent également agrandir leur équipe afin de répondre à une demande qui ne cesse de croître. Elles envisagent la suite avec confiance, portées par la belle synergie qui règne au sein de leur équipe.

Aujourd'hui, plus de 250 repas sont préparés chaque jour, tous cuisinés la veille ou le matin même. L'objectif : offrir aux enfants des repas qui goûtent le fait maison. À cela s'ajoutent différentes thématiques culinaires pour souligner les événements qui ponctuent l'année scolaire.

Avec leur projet d'expansion, les deux femmes d'affaires souhaitent desservir encore davantage d'écoles d'ici décembre. Et pour la suite, elles sont prêtes à accueillir de nouveaux talents au sein d'une équipe dont l'avenir s'annonce des plus pétillants!



3267, route 157, Notre-Dame-du-Mont-Carmel / auxmillebouchées.ca

<< L'art de la mesure. >>

Bianca Landry

GÉOMATIQUE BLP

Mesurer un terrain, confirmer les limites d'une propriété ou produire les documents nécessaires à la vente d'une maison : voilà le quotidien de Bianca Landry, arpenteuse-géomètre. Un métier méconnu, mais essentiel, qu'elle exerce avec passion depuis près de dix ans. Une profession encore majoritairement masculine

Aujourd'hui associée chez Géomatique BLP arpenteurs-géomètres à Trois-Rivières, Bianca Landry a su se tailler une place dans une profession où les femmes sont encore peu nombreuses. Au Québec, elles représentent à peine 16 % des membres de l'Ordre des arpenteurs-géomètres. À 33 ans, être associée dans un tel milieu n'a rien d'anodin.

Il n'est donc pas rare qu'elle soit la seule arpenteuse-géomètre que les gens connaissent dans leur entourage.

Une réalité qui ne l'a jamais freinée

Originaire de la Gaspésie, elle a découvert la profession un peu par hasard pendant ses études au Cégep Champlain-Saint-Lawrence à Québec. Le coup de cœur a été immédiat lorsqu'elle a commencé ses études en sciences géomatiques à l'Université Laval.

« Ce que j'aime, c'est qu'il n'y a jamais deux dossiers identiques. Chaque projet apporte sa réalité et ses défis », explique-t-elle. Passionnée de mathématiques, de sciences et de droit, elle a trouvé dans l'arpentage une profession qui réunit plusieurs de ses intérêts. Son quotidien est partagé entre la gestion de projets, le suivi des équipes, les relations avec les clients et l'analyse des dossiers. Elle affectionne particulièrement les certificats de localisation, des documents souvent essentiels lors de la vente d'une propriété.

Mais elle constate que plusieurs citoyens connaissent encore mal le rôle de l'arpenteur-géomètre.

« Souvent, les gens ignorent tout ce qui se cache derrière notre travail avant d'en avoir besoin. »

La précision au cœur du métier

Détermination des limites de propriété, bornage, opérations cadastrales, implantation de bâtiments ou échanges de terrains : les interventions sont nombreuses et exigent une grande rigueur. En matière d'arpentage, rien n'est laissé à l'improvisation

Bianca aime d'ailleurs décrire sa profession comme celle des spécialistes de la mesure. Une mesure précise et documentée, sur laquelle des propriétaires, des entrepreneurs, des municipalités et des institutions doivent pouvoir s'appuyer en toute confiance.

Même si elle travaille aujourd'hui principalement au bureau, les équipes qu'elle coordonne sont présentes sur le terrain partout en Mauricie et peuvent intervenir dans plusieurs régions du Québec.

Depuis le regroupement de Géomatique BLP et du Groupe Châteauneuf en 2025, l'entreprise compte près de 50 employés et huit associés. Cette nouvelle étape ouvre la porte à de nouveaux marchés, à davantage de ressources et à une expertise encore plus diversifiée.

Pour la jeune professionnelle, l'avenir de la profession passe autant par l'innovation que par la relève. Chaque année, elle accueille d'ailleurs des stagiaires et prend plaisir à partager son expérience.

Et même à l'ère des drones, du laser 3D et des technologies de pointe, la mesure repose encore sur l'analyse et le jugement de l'arpenteur-géomètre. Une réalité qu'elle applique dans chacun de ses mandats.

**GÉOMATIQUE
BLP**
ARPEUTEURS-GÉOMÈTRES

4915, rue Bellefeuille, Trois-Rivières, Québec G9A 6B4 / geomatiqueblp.com / 819 374-2431 #212

« Ma mission, c'est que les gens repartent d'ici en me disant : 'Je me sens vraiment bien!' »

Nadia Houle

AXONEZEN

Ouvert depuis quelques mois, le studio de neuro bien-être AxoneZEN redéfinit les options de régulation et de relaxation. Issues des sciences, ces expériences aux multiples bienfaits sont accessibles, simples et maintenant disponibles tout près de chez nous, grâce à Nadia Houle.

Un lieu confortable, où stimuler ce que nos neurones font de mieux. Tout cela, c'est AxoneZEN, fondé par Nadia Houle. Formée en ergothérapie, Nadia possède une solide expérience en santé. En effet, elle cumule plus de 25 ans dans le domaine de la santé dont près de dix ans comme gestionnaire. Durant ces années, elle a eu la chance de travailler essentiellement en soins à domicile, pour le maintien de l'autonomie des personnes âgées. Questionnée sur la motivation de son choix de profession, Nadia admet simplement : « J'avais le désir très fort de faire évoluer l'être humain. »

C'est lors d'une période de remise en question, à la suite d'un épuisement professionnel, que Nadia a dû se recentrer sur elle-même et penser à son propre bien-être. Comment apaiser l'hypervigilance, l'anxiété et le surmenage? Équipée de son savoir et de son esprit scientifique, la professionnelle a recherché les meilleurs moyens simples à implanter dans son quotidien pour réguler son système nerveux. Thermorégulation, cohérence cardiaque, elle a replongé dans ses livres pour « trouver moi-même, pour moi-même. » De là a germé une idée : rassembler sous un même toit les appareils et les techniques utiles pour favoriser la régulation d'un système nerveux fortement sollicité. C'est ainsi que AxoneZEN a vu le jour.

Afin de mieux influencer notre état physiologique et mental, les avancées scientifiques ont permis de mettre au point des outils qui nous aident à agir sur certains mécanismes internes. Quelques-uns sont de ceux que l'on retrouve au studio de Nadia, visant à vivre des expériences sensorielles bénéfiques. « En créant des conditions favorables au repos, à la récupération et à l'entraînement cognitif, il devient possible d'explorer différents états allant de la détente profonde à la mobilisation active de l'attention. »

Il est possible d'expérimenter la régulation, la récupération et d'améliorer le focus. Utiles pour les sportifs, les professionnels occupés à l'agenda trop garni ou encore aux étudiants et aux parents, tout le monde peut en bénéficier. Les expériences sont conçues afin de répondre aux besoins du moment. Des technologies sensorielles, thermiques et cognitives, tout est pensé pour favoriser un état de bien-être. « J'offre les lieux, la personne vit l'expérience », confirme Nadia. De plus, les pratiques sont modulables selon le temps dont on dispose, que ce soit d'une demi-heure à un après-midi. Ici, on offre une vraie pause, avec soi.

Voici les expériences mises de l'avant :

RÉGULATION

Des expériences conçues pour ralentir le rythme, réduire la surcharge mentale et créer un espace de calme et de récupération.

RÉCUPÉRATION

Des expériences inspirées des univers de la récupération sportive et du bien-être physique pour aider le corps à récupérer après les exigences du quotidien.

FOCUS

Un véritable gym cognitif immersif conçu pour mobiliser l'attention, entraîner certaines capacités cognitives et explorer son potentiel de concentration.



AxoneZEN
STUDIO DE NEURO BIEN-ÊTRE

7615, boulevard Jean-XXIII, Trois-Rivières / 819 805-6555 / axonezen.com

« Nous vivons un vrai vent
de nouveautés! »

Sandy Harvey & Josiane Trudel

ME SANDY HARVEY NOTAIRE

La chaleureuse notaire du village de Saint-Boniface, Sandy Harvey, voit son bureau prendre un nouvel élan. Au cours des derniers mois, l'embauche d'une adjointe et le projet de construction d'un tout nouveau bâtiment sont venus marquer une période d'évolution pour Me Harvey.

C'est dans des circonstances qu'elle ne peut qu'attribuer au destin que la nouvelle collègue de Sandy s'est présentée. Bien que les deux femmes se connaissent déjà, elles étaient loin de se douter qu'elles termineraient l'année en tant que collaboratrices. C'est lors d'une partie de balle, un sport qu'elles pratiquent ensemble, qu'une discussion sur la possibilité d'un emploi s'est amorcée.

Même si Josiane occupait déjà un emploi en soutien administratif, elle s'est montrée enthousiaste à l'idée de se joindre à Sandy au sein de son étude. Forte d'une expérience en relation d'aide, Josiane cumule également plusieurs années d'expérience en intervention. Ses aptitudes lui sont particulièrement utiles dans l'accompagnement des clients et le suivi des dossiers.

Sandy le souligne : leurs personnalités sont très complémentaires et s'équilibrent à merveille. « C'est un travail d'équipe qu'on fait », résume la notaire. Elle raconte d'ailleurs ressentir un grand soulagement depuis l'arrivée de Josiane, qu'elle décrit comme une personne entreprenante, calme et méthodique, mais surtout digne de confiance. C'est précisément ce qui a charmé Sandy et qui lui permet aujourd'hui de partager une part grandissante de sa charge de travail. « Pour déléguer, il faut que tu aies confiance », explique-t-elle. La complicité entre les deux femmes est telle que Sandy lance à la blague : « Les gens seraient jaloux de notre relation! »

L'embauche d'une deuxième adjointe permet à Me Harvey de mieux rentabiliser ses journées, d'optimiser son temps et, surtout, d'offrir un meilleur service à sa clientèle. Il s'agit d'une véritable révolution pour ce petit bureau qui fonctionnait jusqu'ici à deux, malgré une demande importante.

Pas question pour autant de mettre Dany, sa mère, de côté. Les tâches des deux adjointes sont complémentaires et chacune y trouve sa place. Josiane s'occupe notamment de monter les dossiers et travaille en étroite collaboration avec Sandy afin de répondre aux besoins de la clientèle. « Elle vit les dossiers avec moi », souligne la notaire.

Toutefois, l'arrivée de Josiane n'est pas la seule nouveauté à avoir marqué la

dernière année. Une toute nouvelle ère s'apprête également à voir le jour pour l'étude notariale de Me Harvey. Sandy a en effet pris la décision de repartir à neuf en démolissant le bâtiment actuel afin d'y construire un tout nouveau local. L'objectif? Accueillir éventuellement d'autres notaires afin de bonifier l'offre de services et de desservir la clientèle encore plus efficacement.

Malgré ces grands changements, l'essentiel demeure inchangé. Le désir de croissance de Sandy se résume avant tout à une volonté d'accroître son impact dans sa communauté. De plus, une équipe agrandie lui permettra de poursuivre son désir de mieux concilier travail et famille.

Sandy est claire : il n'est pas question de miser sur le volume, mais plutôt sur l'optimisation afin de mieux répondre aux besoins de sa fidèle clientèle. L'ambiance du bureau, elle, est appelée à rester la même, précise-t-elle. Ici, pas de prétention ni de stress lié à la performance. L'accueil se veut chaleureux, familial et simple, que l'équipe soit composée de deux personnes ou de six!


Me Sandy Harvey
notaire inc.

221, rue Principale, Saint-Boniface, Qc / sharvey@notarius.net / notairesharvey.com / 819 535-2015

Marie-Laurence Godin

M'LEAU

L'eau a toujours fait partie intégrante de la vie de Marie-Laurence Godin. Championne canadienne de natation, elle a transformé sa passion en métier. En lançant, il y a déjà sept ans, sa propre entreprise d'enseignement de la natation, qui propose notamment des cours à domicile.

Véritable sirène moderne, Marie-Laurence a eu la piqure de la natation alors qu'elle n'était encore qu'une enfant. À seulement 7 ans, elle a plongé pour la première fois dans l'univers de la compétition. Au fil des années, elle a gagné en expérience et en aisance, jusqu'à faire de sa passion un véritable gagne-pain à l'adolescence, notamment comme sauveteuse et monitrice de nage.

La jeune entrepreneure possède aujourd'hui une impressionnante carrière d'athlète de niveau national, ayant même frôlé le rêve olympique. Elle considère d'ailleurs avoir pris sa retraite de la compétition, malgré quelques participations ici et là pour demeurer active dans le sport qui l'a accompagnée pendant tant d'années.

Il n'est donc pas surprenant qu'elle ait choisi de transmettre à son tour sa passion pour la natation. Alors qu'elle poursuivait ses études universitaires à l'Université de Sherbrooke, Marie-Laurence a commencé à offrir des cours de natation à temps partiel. Rapidement, l'idée de proposer des sessions tout au long de l'été, puis éventuellement à l'année, a germé dans son esprit.

Après avoir cumulé 70 clients en un seul été, elle a dû rapidement agrandir son équipe en recrutant d'autres moniteurs ainsi qu'un bras droit administratif. La native de Trois-Rivières a ensuite élargi son territoire dès sa deuxième année d'activité et dessert désormais la Mauricie, Victoriaville, Québec, Sherbrooke et Drummondville.

L'une des particularités de M'Leau réside dans son programme d'enseignement, développé par Marie-Laurence elle-même. « Je me suis vraiment basée sur mon expérience de nageuse », explique-t-elle au sujet de l'élaboration du cursus. Chaque nageur possède également son propre carnet, permettant de suivre son évolution et ses progrès au fil des cours.

Aujourd'hui, M'Leau offre ses services à l'année grâce à des programmes dispensés dans des piscines intérieures locales. L'offre s'adresse autant aux tout-petits qu'aux aînés, aux nageurs débutants qu'à ceux qui souhaitent perfectionner leur technique.

L'entreprise s'est toutefois particulièrement fait connaître pour ses cours à domicile. Quoi de mieux pour un enfant que d'approprier l'eau dans sa propre piscine, dans un environnement qui lui est familier? « On a 100 % de leur attention et l'enfant a 100 % de notre attention. » La formule privée permet ainsi d'adapter l'enseignement aux besoins de chacun, en plus d'offrir une solution pratique et sans tracas aux parents aux horaires bien remplis.

M'Leau propose aussi un service de sauveteur privé, permettant de sécuriser les fêtes et les rassemblements organisés aux abords d'un plan d'eau. Pour Marie-Laurence, il s'agit d'une autre façon concrète de contribuer à la prévention des noyades chez les jeunes. Tant l'enseignement que l'encadrement autour de la baignade permettent d'instaurer des habitudes sécuritaires auprès des enfants. « Savoir nager, c'est vraiment essentiel. »

Victime de son succès, Marie-Laurence a dû continuer d'agrandir son équipe. M'Leau s'étend maintenant sur plusieurs régions et compte une vingtaine de moniteurs et monitrices. Cette croissance lui a surtout appris l'importance de bien s'entourer en affaires. « Si je n'ai pas mes employés, je ne peux pas rouler! » C'est notamment pour cette raison qu'elle demeure terre-à-terre dans ses ambitions de croissance : elle souhaite avant tout bien faire les choses. La jeune femme d'affaires caresse toutefois le rêve de posséder un jour son propre complexe de natation, où elle pourrait offrir des cours privés et des cours de groupe à l'année. Parmi ses autres projets, elle aimerait également lancer un camp de jour estival axé sur la natation, à Trois-Rivières. Une chose est certaine : la passion de Marie-Laurence pour l'eau et la transmission de son savoir sont contagieuses. Son conseil aux jeunes femmes qui souhaitent se lancer en affaires? « Plongez! ;) »

M'LEAU

596, rue des Canots, Shawinigan / 819 269-9763 / mleau.ca

« Quand tu crois en ton projet, tout est fluide. »

« Quelquefois, c'est juste un silence, un regard, un grain de voix plus doux qui fait la différence. Les gens se sentent enveloppés. »



Johanne Ste-Marie, Caroline Lemay, et Leïla Morrell

COMPLEXE FUNÉRAIRE J.D. GARNEAU

La mort fait partie du quotidien de Caroline, Leïla et Johanne, mais pas question d'en faire un métier sombre. Au Complexe Funéraire J.D. Garneau, elles accompagnent, écoutent et créent des liens.

Depuis 1919, le nom J.D. Garneau est associé aux familles de Trois-Rivières. Acquis par Arbor Memorial en 1997, l'entreprise a grandi sans perdre son attachement au milieu. Compassion, intégrité, collaboration, excellence et sentiment d'appartenance font partie des valeurs de l'entreprise.

Caroline Lemay, administratrice de bureau, Leïla Morrell, directrice principale de funérailles, et Johanne Ste-Marie, thanatologue, ont des responsabilités différentes. Elles ont toutefois en commun une belle complicité et une façon très humaine de parler de leur métier.

Caroline s'occupe notamment de l'administration, de l'approvisionnement et du marketing. Dans cette équipe où les liens sont serrés, les collègues parlent de leur vie, échangent des idées ou soufflent un peu. « Parfois, on a juste besoin de partager pour désamorcer », explique-t-elle.

Leïla accompagne les familles lors d'un décès et dans la préparation de leurs arrangements funéraires. Elle aime l'imprévisibilité de ses journées et souhaite démystifier son métier. « Il y a beaucoup plus de plaisir qu'on peut le penser », dit-elle. Elle croit aussi que la sensibilité que peuvent apporter certaines femmes fait parfois une différence. Il faut savoir lire les réactions, choisir ses mots et s'adapter à chacun. « Quelquefois, c'est juste un silence, un regard, un grain de voix plus doux qui fait la différence. Les gens se sentent enveloppés. »

La présence des femmes est devenue plus courante dans le milieu funéraire. Lorsque Leïla a commencé comme conseillère aux familles, il y a six ans, certains clients étaient surpris de voir une femme dans ce rôle. Aujourd'hui, les femmes sont de plus en plus nombreuses à choisir la thanatologie et les métiers liés à l'accompagnement des familles.

Johanne Ste-Marie pratique la thanatologie depuis 27 ans, dont huit chez J.D. Garneau. Responsable du laboratoire, elle s'occupe notamment de la préparation des défunts, des cercueils et du transfert des cendres. Ce côté concret du métier lui convient. Elle a appris à garder une certaine distance, tout en conservant un profond respect pour les défunts. « Je ne serais pas capable de prendre soin des vivants; je ne serais pas capable d'être infirmière ou

préposée », dit-elle. Pour Johanne, prendre soin des défunts est une vocation.

Cette volonté de rester proche des gens se prolonge aussi dans la communauté. Conférences sur la succession avec des notaires, Souper dans le noir, commémoration des défunts et Journée enveloppante ne sont que quelques-unes des initiatives qui permettent au complexe de rester présent dans la région.

Enfin, Caroline a poussé cette ouverture un peu plus loin : elle a choisi le complexe pour célébrer son mariage. Dans un endroit habituellement associé aux adieux, elle y a plutôt vécu un grand moment de bonheur. Une histoire qui résume bien l'esprit de ces trois femmes : même lorsqu'elles travaillent avec la mort, elles ont les yeux tournés vers la vie.



Complexe Funéraire
J.D. Garneau
par Arbor Mémorial

274, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières / maisongarneau.ca / 819 376-3731



« Je me sens vraiment à la bonne place. Je travaille pour les patients. »

Virginie Carrier

AXMÉDIC CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE

Après vingt ans de carrière en milieu hospitalier et en clinique, Virginie Carrier a fait le saut, il y a près de trois ans, en ouvrant sa propre clinique médicale privée. L'infirmière clinicienne devenue infirmière praticienne spécialisée (IPS) souhaitait offrir davantage de temps et de disponibilité à ses patients, dans un environnement chaleureux et sans prétention. De cette volonté est née AxMédic.

Ayant travaillé autant en médecine familiale qu'en unités de soins et en urgence mineure, Virginie possède un solide bagage d'expérience sur le terrain. C'est d'ailleurs cette expérience qu'elle souhaite mettre à profit auprès des patients qu'elle accueille à la clinique, où règne une ambiance qui se veut avant tout familiale. En se lançant en affaires, la professionnelle de la santé a toutefois dû endosser un nouveau rôle : celui d'entrepreneure.

Grâce à la latitude que lui procure sa pratique autonome, Virginie se concentre maintenant principalement sur la santé féminine et l'hormonothérapie. Elle accompagne notamment plusieurs patients vivant des déséquilibres hormonaux, entre autres durant la ménopause ou l'andropause. Elle poursuit d'ailleurs sa formation en continu afin d'approfondir ses connaissances dans ce domaine.

Virginie souhaite également démystifier les besoins des hommes en matière d'hormonothérapie. Pour elle, ceux-ci peuvent eux aussi bénéficier d'un accompagnement médical à ce chapitre, sans tabou. « Je veux vraiment que le patient se sente bien. »

AxMédic offre également des consultations en téléconsultation, permettant aux patients d'avoir accès à certains services à distance, selon leur situation. La clinique peut aussi se déplacer à domicile dans des cas particuliers, moyennant des frais de déplacement. Ce service, offert lorsque la situation le justifie, permet notamment de répondre à certains besoins spécifiques de patients pour qui les déplacements peuvent représenter un défi. Cette volonté de rapprocher les soins des patients fait écho à une expérience personnelle de Virginie. Il y a une dizaine d'années, son père a reçu un diagnostic de sclérose latérale amyotrophique, nécessitant des soins rapprochés et un suivi médical régulier. Une réalité qui entraîne malheureusement de nombreux déplacements pour les personnes touchées et leurs proches. Évoquant l'époque où les médecins se déplaçaient davantage au domicile de leurs patients, Virginie souhaite conserver cette proximité entre elle et ses patients.

Depuis maintenant près de trois ans, la clinique accueille des patients réguliers, mais aussi des gens qui consultent de façon ponctuelle. Bien qu'elle soit privée, AxMédic n'exige ni frais d'abonnement annuel ni frais d'ouverture de dossier. Il est possible de devenir membre, mais aussi de profiter ponctuellement des services offerts par l'équipe. L'offre comprend notamment la médecine familiale, la mini-urgence, les évaluations cognitives, la cryothérapie, le suivi en hormonothérapie et plusieurs autres services.

Pour l'avenir, Virginie souhaite continuer à développer la collaboration avec différents

intervenants en santé, sans toutefois compromettre la proximité avec sa clientèle. L'ajout d'un professionnel en santé mentale serait notamment un complément idéal à l'équipe actuellement en place. « On veut garder ça simple pour le patient », mentionne Virginie.

Toujours à l'écoute des besoins de sa clientèle, Virginie et son équipe ont récemment lancé un point de service à Victoriaville afin de desservir la population de la région. Cette nouvelle clinique vient répondre aux demandes de patients qui, auparavant, devaient se déplacer jusqu'à Trois-Rivières pour recevoir leurs soins. « C'est la même branche de Trois-Rivières qui s'étire et se déplace à Victo! », explique Virginie. Elle tient toutefois à préciser que cette nouvelle offre ne découle pas d'une volonté d'expansion à tout prix, mais plutôt d'un désir de répondre aux besoins exprimés par la population. « Je n'ai pas l'ambition de grandir x1000. J'ai l'ambition d'offrir des soins de qualité et de reconnaître mon monde », conclut-elle, en parlant de ses patients. Une clinique qui grandit, oui, mais surtout une clinique qui garde l'humain au centre de tout.

Médecin de famille : Dre Marie-Claire Carroll | IPSPL : Simon Boulanger
IPSPL : Marilyn Cournoyer | Chiropraticien : Dr William Landry-Paquin
Nutritionniste : Anais Desaulniers | Secrétaire : Joelle Lefrançois
Directeur des opérations : Marc-André Julien



1037, boul. Thibreau, Trois-Rivières / 819 300-0902 / axmedic.ca

« De mère en fille, la passion d'entreprendre. »

Michelle Biondi & sa fille Isadora Bolduc

BIONDI DESIGN & OVATION DANSE

Chez Michelle Biondi et sa fille Isadora Bolduc, la passion pour l'entrepreneuriat s'est transmise de mère en fille. Deux générations, deux univers, mais une même envie de bâtir et de créer.

Michelle Biondi : tourner une page, poursuivre l'aventure

À 58 ans, Michelle Biondi s'apprête à fermer un chapitre important de sa vie professionnelle. La Cadoterie, commerce bien connu de Nicolet, fermera ses portes au plus tard en décembre, après 47 ans d'existence.

Les habitudes de consommation ont changé : achats en ligne, fréquentation moindre des commerces physiques et hausse des coûts de transport. « Ça me fait un pincement au cœur parce que c'était tellement agréable de dénicher des choses et de les faire découvrir aux gens », confie-t-elle.

La fermeture de la boutique marque toutefois un changement de direction plutôt qu'une fin pour Michelle. Biondi Design poursuit ses activités. Michelle souhaite développer son travail de designer et son expertise comme spécialiste Altex, notamment dans les toiles et les habillages de fenêtres. Elle offrira un service de consultation à domicile pour accompagner ses clients dans leurs choix décoratifs.

Isadora : une école de danse qui grandit

Cette fibre entrepreneuriale, Isadora l'a développée très jeune. À 18 ans, en 2013, elle lançait son premier camp d'été de danse. L'année suivante, elle cofondait Ovation Danse avec deux autres associés, dont Marie-Ève Courchesne, avec qui elle codirige actuellement.

Aujourd'hui, l'école compte plus de 400 danseurs, de 3 à 70 ans, du récréatif à la compétition.

Pour Isadora, la danse va bien au-delà de la technique. Elle veut offrir un environnement où chacun peut bouger, s'exprimer, développer une passion ou décrocher du quotidien. La qualité de l'enseignement et la bienveillance sont au cœur de son approche. Petite, Isadora accompagnait sa mère à la boutique. Elle y a vu l'importance du contact humain et du souci de bien servir les gens. « Le côté humain, prendre soin des gens et vouloir qu'ils soient heureux, c'est quelque chose que j'ai beaucoup appris de ma mère », raconte Isadora.

Le camp de danse : sept semaines pour créer ensemble

Depuis 2013, le camp accueille chaque été de 120 à 150 jeunes pendant sept semaines. Les participants touchent à plusieurs styles et construisent un spectacle professionnel présenté à la fin de l'été au Théâtre Belcourt de Baie-du-Febvre.

La danse est aujourd'hui bien présente dans les émissions de télévision, les concours et les réseaux sociaux. Isadora dit d'elle-même qu'elle surfe sur une belle vague, tout en sachant qu'il faut diversifier l'offre.

Elle souhaite développer de nouveaux projets, notamment avec les écoles et différentes clientèles, tout en consolidant ce qui a été bâti. « Ce qui m'anime dans la vie, ce sont les projets. Mais j'aime les prendre un à la fois », explique-t-elle.

Pendant que Michelle tourne la page de La Cadoterie et donne une nouvelle direction à Biondi Design, Isadora poursuit son élan avec Ovation Danse. Une même passion pour les projets et les gens, transmise de mère en fille.



Biondi Design : 2420, boul. Louis Fréchette, Nicolet, QC / info@biondi.ca / 819 293-5509

Ovation Danse : 225, Saint-Jean-Baptiste, Nicolet, QC / ovationdancs.com / 1 855-375-0375

Camp D'Isadora : ovationdancs.com / isadorabolduc@hotmail.com / 819 992-2988

« La médecine esthétique doit respecter la personne, ses besoins et ses attentes, tout en conservant un résultat naturel. »



Chantal Mongrain

MONGRAIN DE JOUVENCE : UNE VISION QUI ÉVOLUE DEPUIS PRÈS DE 20 ANS

Depuis près de 20 ans, Chantal Mongrain fait évoluer sa vision de la médecine esthétique avec cette conviction : accompagner chaque personne de façon personnalisée, sans céder aux tendances, en privilégiant des soins adaptés à ses besoins.

Infirmière depuis 1992, Chantal Mongrain découvre l'univers de la médecine esthétique en 2007. Un domaine encore peu développé dans la région où elle entrevoit déjà une nouvelle manière d'accompagner les femmes.

En 2008, l'aventure prend véritablement son envol avec l'ouverture de la première clinique consacrée à la médecine esthétique au centre-ville de Trois-Rivières. Soins esthétiques, technologies laser et médecine esthétique sont déjà réunis sous un même toit, avec un médecin et des consultations en chirurgie esthétique.

Au fil des années, Chantal développe son expertise en traitements injectables, se perfectionne et fait évoluer son entreprise au rythme d'un domaine en constante transformation. En 2017, sa vision prend une nouvelle dimension avec Mongrain de Jouvence, sur le boulevard des Forges.

Près de deux décennies après ses débuts, l'entrepreneure demeure profondément impliquée dans sa clinique et auprès de sa clientèle. Pour elle, évoluer ne signifie pas suivre toutes les nouveautés, mais sélectionner les approches et les technologies qui répondent réellement aux besoins de sa clientèle. « Je ne me procure pas une technologie parce qu'elle est à la mode, mais plutôt parce qu'elle répond à un véritable besoin pour la clientèle », explique Chantal.

Cette philosophie prend tout son sens dans un univers où les réseaux sociaux exposent constamment de nouveaux traitements. Pour Chantal, il demeure essentiel de s'informer : un traitement vu en ligne ne convient pas nécessairement à tout le monde. « La médecine esthétique doit respecter la personne, ses besoins et ses attentes, tout en conservant un résultat naturel », ajoute Chantal.

Une approche au-delà des traitements

Aujourd'hui, sa vision va au-delà d'un traitement isolé. Elle privilégie une approche globale et personnalisée où l'on prend d'abord le temps d'écouter et de comprendre les préoccupations de chaque personne avant d'établir un plan de soins. La consultation occupe ainsi une place centrale chez Mongrain de Jouvence : parfois, la meilleure solution ne passe pas par une injection, mais par un soin visant la santé de la peau, l'hydratation ou une problématique particulière. « Ce qui nous différencie, c'est vraiment la consultation hyper complète. On

prend le temps de bien accompagner la personne et de voir où on peut réellement l'amener. »

Cette attention se retrouve également dans l'aménagement de la clinique. La confidentialité y est privilégiée grâce à des espaces conçus pour éviter les rencontres inconfortables entre clientes, témoignant ainsi de l'importance accordée à l'expérience humaine, au-delà du soin.

L'équipe continue d'ailleurs de grandir. Le Dr Alexandre Jiang vient de se joindre à Mongrain de Jouvence à titre de médecin injecteur, tandis qu'une deuxième médecin se joindra à l'équipe en janvier 2027.

À l'approche des 20 ans de cette aventure entrepreneuriale, Chantal regarde le chemin parcouru avec fierté. Son objectif demeure celui qui l'anime depuis ses débuts : faire évoluer Mongrain de Jouvence tout en préservant la proximité et l'expérience humaine qui ont façonné l'identité de la clinique.

Venez vivre l'expérience Mongrain de Jouvence, une expertise en médecine esthétique à Trois-Rivières depuis 2008.



5270, boul. des Forges, Trois-Rivières / info@mongraindejouvence.ca / 819 699-7660

« Rendre les gens heureux, telle est ma mission! »

Rachel Hébert

LES FOLIES DE RACHEL

Vous êtes plutôt sucré ou surette? Avec son énergie débordante, Rachel Hébert accueille les visiteurs comme des amis à sa boutique Les Folies de Rachel, au cœur du centre-ville de Trois-Rivières.

En six ans, cette adresse colorée et gourmande est devenue un incontournable où la gourmandise rime avec découvertes. On y propose plus de 1000 produits, dont plus de 180 variétés de bonbons et de chocolats en vrac.

Aux côtés des confiseries se trouvent des confitures, du caramel, du miel, du sirop d'érable, des thés, des suçons et plusieurs autres produits québécois. Rachel travaille avec une quarantaine de fournisseurs d'ici et aime dénicher des produits moins connus. « J'adore chercher et trouver des choses qu'on ne voit pas partout », explique celle qui se réjouit d'avoir l'exclusivité sur certains produits dans la région. Elle a notamment découvert les Confiturières de Granby, dont certaines créations exclusives ont trouvé leur place sur les étagères.

L'aventure a commencé le 11 février 2020, lorsque Rachel et sa mère, Marie-Hélène, ont décidé de se lancer ensemble dans cette entreprise. Le début n'a toutefois pas été de tout repos : quelques semaines après l'ouverture, la pandémie est venue bouleverser leurs plans.

Aujourd'hui, Rachel retient surtout la fierté d'avoir persévéré et d'avoir su créer une clientèle fidèle dans la région de Trois-Rivières.

Dans la boutique, il faut prendre le temps de fouiller et de goûter, bien sûr. Les produits faits maison occupent une place importante dans la boutique. Cupcakes, gâteaux et caramels au beurre salé sont préparés sur place, avec Marie-Hélène aux fourneaux. Rachel ne cache pas son admiration pour sa mère, qu'elle décrit comme une véritable force de production. « Ma mère peut produire des centaines de cupcakes en une journée. C'est une guerrière! »

Cette complicité mère-fille est au cœur de l'entreprise. « Ma mère, c'est mon associée et mon amie », souligne Rachel, qui voit dans cette complémentarité l'une des grandes forces de la boutique.

Cette fibre entrepreneuriale fait partie de l'histoire familiale. Le grand-père de Rachel avait un magasin général à Gentilly, tout comme son arrière-grand-père avant lui. Sa mère a, elle aussi, toujours été attirée par l'entrepreneuriat, tandis que son père travaillait comme ébéniste à la maison.

Rachel pense déjà à la prochaine étape. La boutique continuera de se développer, avec une réorganisation des présentoirs et l'ajout de nouveaux producteurs. Mais surtout, les commandes en ligne devraient bientôt être offertes, permettant ainsi aux clients de se procurer les produits autrement qu'en se rendant directement à la boutique.

L'entrepreneure explore aussi d'autres avenues créatives avec un projet de bracelets de pierres inspirés des énergies et des chakras. Ce projet pourrait devenir une nouvelle branche de l'entreprise.

Mais pour Rachel, le cœur du projet demeure le même : faire découvrir et faire plaisir. « Tout le monde a droit au bonheur », dit-elle.

Et dans ce petit royaume gourmand, il suffit parfois d'un bonbon, d'un cupcake ou d'une trouvaille inattendue pour repartir avec le sourire. Besoin d'un conseil? Demandez à Rachel et Marie-Hélène, elles ont goûté à tout ce qui se trouve sur les étagères.

Non, mais quel métier!



4825, boulevard des Forges, Trois-Rivières / 819 371-1700 / lesfoliesderachel@hotmail.com

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)

Soin spécifique 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.

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

f jac-ocoiffureesthetique.ca | 819 378-6891

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

NOS SOINS VEDETTES

LIPOMASSAGE

Activation minceur
Cellulite | Raffermir



TRIOS

Épilation longue durée



ENDERMOLIFT

Rides | Raffermir



CLINIQUE CAPILLAIRE HAIRFAX

Traitement de chute de cheveux
Vente : Casquette laser portable



NATUROPATHIE – ORTHOPATHIE

Reçu d'assurance

JAC-O



MIEUX-VIVRE



Une alliée peu connue de votre santé mentale



Face aux défis actuels du réseau de la santé au Québec, obtenir rapidement une consultation pour un problème de santé mentale peut représenter un véritable défi. Les délais pour consulter un psychiatre dans le réseau public peuvent être importants, tandis que l'accès à certains services psychologiques au privé demeure parfois limité. Dans ce contexte, l'infirmière praticienne spécialisée en santé mentale (IPSSM) joue un rôle essentiel en offrant une expertise spécialisée et une prise en charge accessible.

L'IPSSM est une infirmière praticienne spécialisée qui possède une formation universitaire avancée en sciences infirmières et en santé mentale. Son champ de pratique lui permet d'évaluer les personnes présentant des problèmes de santé mentale, de poser des diagnostics dans le cadre de ses compétences, de prescrire des médicaments et d'assurer un suivi clinique. Son approche combine une expertise clinique spécialisée avec une vision globale de la personne, en tenant compte des symptômes, des antécédents médicaux et familiaux, du contexte psychosocial ainsi que des répercussions de la condition sur la vie personnelle et professionnelle.

L'IPSSM peut notamment intervenir dans l'évaluation et la prise en charge de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, du TDAH ainsi que de différentes problématiques liées au stress, à l'épuisement professionnel ou aux difficultés d'adaptation. Elle peut également assurer le suivi pharmacologique, ajuster un traitement lorsque cela est indiqué et collaborer avec les autres professionnels impliqués dans les soins.

L'un des principaux avantages d'une consultation en santé mentale au privé demeure l'accessibilité. Lorsqu'une personne est confrontée à une détérioration de son humeur, à une anxiété persistante, à des difficultés de concentration, à des troubles du sommeil ou à un épuisement important, attendre plusieurs mois avant d'obtenir une évaluation peut être difficile. Une consultation plus rapidement accessible permet de mieux comprendre la situation, d'identifier les interventions appropriées et, lorsque nécessaire, d'amorcer un traitement. À la Clinique M, l'approche repose sur une évaluation personnalisée, confidentielle et rigoureuse. L'IPSSM prend le temps nécessaire pour comprendre les symptômes, les antécédents et le contexte de vie de

chaque patient afin d'élaborer un plan de traitement adapté. Lorsque d'autres expertises sont requises, une collaboration peut être établie avec les professionnels déjà impliqués auprès du patient.

La santé mentale mérite la même attention que la santé physique. Grâce à son expertise spécialisée, l'IPSSM contribue à améliorer l'accès aux soins en santé mentale au Québec, et à offrir aux patients une prise en charge à la fois professionnelle, humaine et personnalisée. À la Clinique M, cette approche permet d'accompagner les patients plus rapidement et de les aider à reprendre progressivement le contrôle de leur bien-être.

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



Clinique de santé

VOTRE CLINIQUE MÉDICALE
PRIVÉE EN MAURICIE



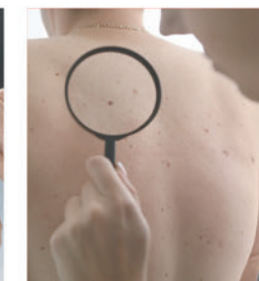
**SOINS
INFIRMIERS**



**MÉDECINE
FAMILIALE**



PNEUMOLOGIE



DERMATOLOGIE



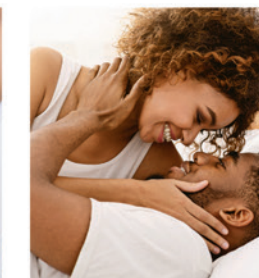
ORTHOPÉDIE



INFILTRATIONS



VASECTOMIE



**SANTÉ
SEXUELLE**



**SANTÉ
FÉMININE**



**SANTÉ
MASCULINE**

+ RENDEZ-VOUS LA MÊME JOURNÉE

+ URGENCES MINEURES

+ PRISE EN CHARGE

+ BILAN DE SANTÉ

**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**

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

819 841-2555 | cliniquem.com | info@cliniquem.com



CES QUESTIONS QUI VOUS DÉMANGENT

« Dans les petits pots les meilleurs onguents. » En règle générale, cela est plutôt positif..., mais pas toujours! Récemment, un nombre croissant de personnes sont affectées par un minuscule champion de l'embêtement : la gale.

La gale est une mite qui partage nos vies depuis l'Antiquité. Comme dans bien des infestations, cette condition demeure l'objet d'une stigmatisation. Pourtant, gale ne rime pas avec malpropreté; elle va plutôt apprécier les endroits propices aux contacts rapprochés (ex. : garderie). La transmission s'effectue par des contacts directs (peau à peau) ou indirects (ex. : partage de vêtements) prolongés et/ou répétés.

Une fois la petite indésirable installée, les symptômes se développent après quelques semaines, plus rapidement s'il ne s'agit pas d'un premier épisode. En effet, les démangeaisons et les lésions visibles à la peau sont essentiellement provoquées par une réaction allergique à la présence de la mite et prennent plus de temps à apparaître avec une première exposition. D'ailleurs, une douzaine « seulement » de petites bestioles habitent la peau des personnes atteintes. Celle-ci va habituellement se plaindre de fortes démangeaisons, particulièrement aux mains/pieds, poignets/chevilles et dans des plis (ex. : aines). Les adultes n'auront toutefois jamais de symptômes au cuir chevelu ou au visage. En plus des démangeaisons, il peut se développer des rougeurs, des boutons, des vésicules et parfois des petites bosses typiques au niveau des organes génitaux. Il existe plusieurs traitements contre la gale, le plus répandu étant la perméthrine qui requiert une application étendue du produit avant le coucher, à deux reprises, espacées d'une semaine.



Comme toutes les options disponibles, il est nécessaire de respecter ces consignes pour éliminer les mites qui auraient été protégées dans l'œuf. De plus, il ne faut pas oublier de traiter simultanément les contacts de la personne affectée, car ils pourraient être des porteurs asymptomatiques. Les contacts incluent les gens vivant sous le même toit, ceux ayant des relations intimes avec le patient ou encore ayant des contacts prolongés/répétés. Outre le corps, il faut également traiter l'environnement : tout ce qui le peut devra être lavé et séché le plus chaudement possible, le reste sera enfermé dans des sacs pour plusieurs jours ou nettoyé autrement. Tout écart à ces consignes risque de causer un échec du traitement ou encore une reprise de l'infestation... Malgré tout, il demeure la possibilité que la gale résiste et qu'on doive choisir un traitement alternatif (ménage inclus...). Une fois l'ennemie bien éliminée, les personnes atteintes peuvent néanmoins présenter des symptômes pour quelques semaines de plus vu l'aspect irritant des traitements et une ultime réaction du corps contre la gale.

Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue



Dermatologie privée



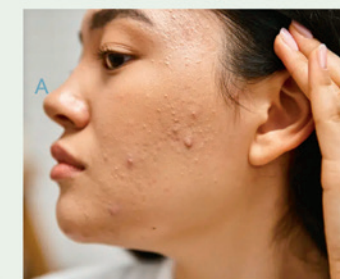
Injectables



Perte de cheveux



Taches et lésions



Acné



Épilation au laser



Varices



Transpiration excessive



Dre Marie-Ève Pinet
Dermatologue



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



6550, boul. des Chenaux, bureau 202, Trois-Rivières | 2500 rue Beaurevoir, 3136 Boulevard Hochelaga, Québec | info@cliniquedermam.com

819 840-3357 | Visitez-nous dans le Complexe de santé M | cliniquedermam.com | |

Ma «bucket list» d'automne

L'automne, c'est probablement l'une des meilleures saisons pour créer de petits moments qui sortent de l'ordinaire. Les couleurs, l'air frais, les journées qui raccourcissent et le retour des soirées plus tranquilles donnent envie de profiter autant de l'extérieur que du confort de la maison. Voici donc une «bucket list» pour savourer la saison, sans avoir besoin de remplir chaque fin de semaine d'activités.



PASSER UNE JOURNÉE AU VERGER

Impossible d'imaginer l'automne sans une sortie aux pommes. L'idée n'est pas seulement de remplir un énorme sac : c'est aussi de marcher dans le verger, prendre quelques photos, manger une pomme directement sur place et profiter de l'ambiance. De retour à la maison, les pommes deviennent une excuse parfaite pour préparer une croustade, une compote ou des muffins. Bonus : si la journée se termine avec une boisson chaude et une maison qui sent la cannelle.

PARTIR À LA RECHERCHE DES PLUS BELLES COULEURS

Quand les arbres commencent à changer, il faut en profiter parce que le spectacle ne dure jamais assez longtemps. Une randonnée en forêt est évidemment parfaite, mais une simple promenade dans un parc peut être tout aussi agréable. On peut aussi préparer un thermos de café ou de chocolat chaud et partir en voiture sur les routes de campagne sans itinéraire trop précis. Le but : admirer le paysage, découvrir de nouveaux endroits et s'arrêter lorsque quelque chose attire notre attention.

VISITER UN MARCHÉ OU UNE FERME LOCALE

L'automne est une belle période pour découvrir ce qui est produit près de chez soi. On peut visiter un marché public, une ferme ou une petite boutique de produits locaux et prendre le temps de regarder ce qui est disponible en saison. Courges,

pommes, légumes, miel, confitures, pains et pâtisseries peuvent ensuite inspirer les repas de la semaine. C'est aussi une belle façon de transformer une simple sortie en petite aventure gourmande.



FAIRE UNE SOIRÉE AUTOUR DU FEU

Avant que les soirées deviennent vraiment froides, il faut profiter d'au moins un feu extérieur. On sort les grosses couvertures, les guimauves et les boissons chaudes. Pas besoin d'organiser une grosse soirée : quelques personnes, une playlist et quelque chose à grignoter suffisent. C'est encore mieux lorsqu'il fait juste assez froid pour apprécier la chaleur du feu.

FAIRE UNE JOURNÉE CUISINE RÉCONFORTANTE

Choisir une journée grise et décider qu'elle sera consacrée à la cuisine fait presque partie du plaisir de l'automne. On peut préparer une grosse soupe, un chili, du pain maison ou un plat qui mijote pendant plusieurs heures. Et évidemment, il faut quelque chose de sucré : biscuits, tarte, muffins ou croustade aux pommes. Pendant que tout cuit, on met de la musique et on profite simplement d'être à la maison.

DÉCOUVRIR UN NOUVEAU CAFÉ OU UNE BOULANGERIE

Une petite sortie peut parfois être aussi agréable qu'une grosse activité. L'objectif : essayer un café ou une boulangerie qu'on ne connaît pas, commander quelque chose de réconfortant et prendre le temps de rester un peu. On peut même en faire un mini-défi et découvrir quelques nouvelles adresses pendant la saison.



OBSERVER LES ÉTOILES LORS D'UNE SOIRÉE FRAÎCHE

Les soirées d'automne peuvent être magnifiques pour simplement passer un peu de temps dehors. On choisit une soirée où le ciel est dégagé, on s'éloigne des endroits très éclairés et on apporte des couvertures ainsi qu'un thermos rempli d'une boisson chaude. Pas besoin de connaître toutes les constellations : le plaisir est surtout de s'installer, regarder le ciel et profiter du calme. Une activité toute simple qui donne l'impression de décrocher complètement.

FAIRE UN PIQUE-NIQUE D'AUTOMNE

Le pique-nique n'est pas réservé à l'été. Une journée fraîche et ensoleillée peut même être beaucoup plus agréable. On apporte des sandwichs, une soupe chaude dans un thermos, des pommes, du fromage et quelque chose de sucré. Une grosse couverture et un joli endroit entouré d'arbres colorés complètent le tout.

FAIRE UN MINI ROAD TRIP

Pas besoin de réserver une semaine de vacances. On choisit une destination à une heure ou deux de route et on part pour la journée. On privilégie les petites routes, on s'arrête dans un marché, une boutique,



une boulangerie ou simplement devant un beau paysage. Le trajet devient alors une partie de l'activité plutôt qu'un simple moyen de se rendre quelque part.

PROFITER AUSSI DES JOURNÉES OÙ ON NE FAIT RIEN

La dernière activité de la «bucket list» est peut-être la plus importante : prévoir volontairement une journée sans programme. Pyjama confortable, chandelle, livre, casse-tête, série télé, tisane et repas simple. L'automne n'a pas besoin d'être rempli à ras bord pour être réussi. Parfois, le meilleur souvenir de la saison est simplement une journée froide passée bien au chaud pendant que la pluie tombe dehors.



- ❃ Pension canine
- ❃ Garderie de jour
- ❃ Salon de toilettage pour chiens (sans tonte)
- ❃ Élevage de Shiba Inu et de Chow Chow

Un vrai camp de vacances pour vos chiens!

☎ 819-692-7020

🌐 centrecanindetroisrivers.com
Pour plus d'informations ou pour effectuer une réservation.

📌 Suivez-nous sur Facebook!



Isabella.salon.boutique, DEUX FEMMES, UNE MÊME PASSION

Chez Isabella.salon.boutique, la coiffure est bien plus qu'un métier, c'est une histoire de passion, de transmission et de rencontres. Derrière ce charmant salon-boutique de Notre-Dame-du-Mont-Carmel se trouvent deux femmes qui, malgré des parcours bien différents, se complètent à merveille.

Avec 36 années de métier, Isabelle, la propriétaire, possède une feuille de route impressionnante. Coiffeuse passionnée et créative, elle a également été éducatrice, parcourant le pays et même au-delà afin de partager son savoir-faire, ses techniques et sa créativité avec d'autres professionnels de la coiffure. Aujourd'hui, elle a choisi de garder cette passion plus près de chez elle, dans un univers qui lui ressemble. Maman de trois filles et bientôt grand-maman pour une troisième fois, Isabelle continue de transmettre avec la même énergie qui l'anime depuis ses débuts.

À ses côtés, Camille représente une magnifique relève. Jeune maman, coiffeuse depuis quelques années, elle est dynamique, attentionnée et constamment à l'affût des nouvelles tendances et techniques. Sa douceur, son écoute et sa personnalité attachante s'accordent naturellement à l'expérience et à la créativité d'Isabelle.

L'expérience de l'une et le regard nouveau de l'autre créent un duo unique. Ensemble, elles partagent surtout la même priorité : prendre soin de leur clientèle. Une visite chez Isabella, c'est un moment pour soi, une pause où l'on prend le temps de discuter, de rire, d'écouter et de conseiller. Leur souhait réside dans le fait que chaque personne reparte en se sentant belle, bien et pleinement elle-même.

Et Isabella, c'est aussi une boutique soigneusement pensée et débordante de

produits pour tous les besoins : Moroccanoil, Activ, Royal Botox, produits pour hommes, outils chauffants, sans oublier des collaborations d'ici comme Passion Lavande, des savons artisanaux et de la vaisselle peinte à la main par des artistes locaux.

Encourager local, créer des liens et offrir une expérience personnalisée, voilà ce qui anime ces deux femmes passionnées!

Isabelle et Camille
Isabella.salon.boutique



SUIVEZ-NOUS SUR  

Léa Bollens Carignan

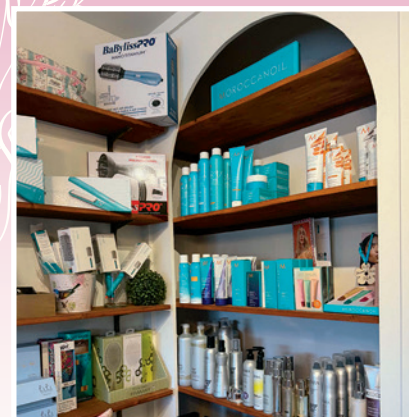
kinésologue spécialisée en rééducation musculosquelettique et thérapie manuelle

📍 01-2010 RUE LAJOIE TROIS-RIVIÈRES ☎ (819) 269-1783 ✉ CLINIQUEKINOVIA@GMAIL.COM 🌐 KINOVIA.CA



LE CHEMIN CLINIQUE VERS UN MOUVEMENT LIBRE DE DOULEUR

Nouvellement arrivée à Trois-Rivières, La Clinique Kinovia est vite devenue une référence en matière de bien-être corporel. Elle offre différents traitements visant à soulager les douleurs musculaires et articulaires, notamment grâce à des services en kinésiologie, kinésithérapie et orthothérapie. La clinique complète également son offre avec des services en massothérapie, pour offrir différents soins couverts par vos assurances. Douce et à l'écoute, la propriétaire saura vous accompagner avec attention vers un mieux-être durable.



SALON DE COIFFURE POUR TOUS.

Boutique de produits capillaires et soins corporels.

819 537-1710 — 4591, ROUTE DES VÉTÉRANS, NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL — SUIVEZ-NOUS SUR 

Et si la clé pour être bien dans son corps et dans sa tête ÉTAIT D'ARRÊTER LES RÉGIMES?

Ressentez-vous une vague de culpabilité après avoir mangé votre aliment préféré? Passez-vous vos journées à calculer, mesurer ou anticiper votre prochain repas avec anxiété? Êtes-vous tanné(e) de cette impression d'avoir « triché » parce que vous avez simplement écouté votre faim?

Si vous hochez la tête, vous n'êtes pas seul(e). Au fil des ans, l'industrie des diètes nous a déconnectés de notre propre corps, nous faisant croire que manger devrait être une source de stress plutôt qu'un plaisir. Mais posez-vous cette question : si les régimes fonctionnaient vraiment à long terme, pourquoi devrions-nous sans cesse en commencer un nouveau?

Le problème, ce n'est pas vous. Ce sont les règles strictes et les restrictions.



Chez **LauGau Nutrition-Troubles alimentaires-Anti-Régime**, nous croyons qu'une autre voie est possible. Fondée en 2018 par Laurence Gauvin, nutritionniste (Dt.P., M.Sc.) et ex-mannequin professionnelle, notre clinique se spécialise dans l'alimentation **intuitive** et **l'approche anti-régime**. Notre mission est simple : vous aider à faire la paix avec la nourriture et avec votre image corporelle, sans privation ni jugement.

Services offerts en visioconférence.

Laurence Gauvin
Nutritionniste



Le plaisir de manger librement sans culpabilité via l'approche anti-régime



15 Années
d'expérience

2 000 +
Patients heureux

 **LauGau**
n u t r i t i o n

32, St-Charles Ouest, bur. 370 Longueuil (Québec) J4H 1C6

514 667-5778

info@lauganutrition.com

www.lauganutrition.com

Réflexologie

*Un baume pour le corps,
le cœur et l'esprit*

CERTIFICAT-
CADEAU
DISPONIBLE

Une approche globale et naturelle qui aide à relâcher les tensions, à apaiser le mental et à soutenir l'équilibre du corps.



C'EST QUOI?

Une technique de massage de points réflexes qui permet de rééquilibrer l'énergie du corps et de soutenir ses capacités naturelles d'auto-régulation.



OÙ

Pieds • Mains • Visage
Oreilles • Tibétaine
Points neuro-vasculaires
Massage crânien



BIENFAITS

Détente profonde, meilleure gestion du stress, soutien du sommeil, réduction des tensions, régénération du corps et vitalité accrue.



Gabrielle Turcotte
RÉFLEXOLOGUE

3175, boul. de Port-Royal, Bécancour
reflexologiegabrielle@hotmail.com

819 233-3336  



Scannez pour
prendre rendez-vous

3 COLLATIONS MAISON QUI DONNENT ENVIE DE RALENTIR

L'automne donne envie de remettre le four en marche et de remplir la cuisine d'odeurs de cannelle, de chocolat et de noix grillées. Pas besoin de préparer un dessert élaboré : quelques ingrédients suffisent pour créer des collations maison à garder sous la main pour les après-midi plus frais.

Carrés moelleux banane, chocolat & noix

9 carrés • 35 min

Ingrédients

2 bananes bien mûres • 1 œuf • ½ tasse de yogourt grec nature • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1 tasse de flocons d'avoine • ½ tasse de farine • ½ c. à thé de poudre à pâte • ½ c. à thé de cannelle • ⅓ tasse de chocolat noir haché • ¼ tasse de noix de Grenoble hachées

Préparation

Écraser les bananes, puis incorporer l'œuf, le yogourt et le sirop d'érable. Ajouter l'avoine, la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Incorporer le chocolat et les noix.

Verser dans un moule carré légèrement huilé et cuire à 350 °F (175 °C) de 25 à 30 minutes. Laisser refroidir avant de couper en carrés.



Pois chiches croustillants miel & cannelle

4 portions • 35 min

Ingrédients

1 boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et bien égouttés • 1 c. à soupe d'huile • 1 c. à soupe de miel • ½ c. à thé de cannelle • une pincée de sel

Préparation

Bien assécher les pois chiches avec un linge propre. Les mélanger avec l'huile et les répartir sur une plaque.

Cuire à 400 °F (200 °C) environ 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. À la sortie du four, ajouter le miel, la cannelle et une petite pincée de sel.

Une collation étonnamment croquante qui change des noix et des croustilles.



Écorces de yogourt, canneberges & chocolat noir

8 morceaux • 10 min + congélation

Ingrédients

1½ tasse de yogourt grec • 1 à 2 c. à soupe de miel • ¼ tasse de canneberges séchées • ¼ tasse de noix ou de pistaches hachées • 30 g de chocolat noir fondu • une pincée de cannelle

Préparation

Mélanger le yogourt avec le miel et étendre sur une plaque recouverte de papier parchemin, sur environ un centimètre d'épaisseur.

Parsemer de canneberges et de noix, puis ajouter le chocolat noir en filet et une touche de cannelle. Congeler pendant 3 à 4 heures, puis casser en morceaux.

Conserver au congélateur et sortir quelques minutes avant de déguster



LE PETIT TRUC

Pour donner une touche automnale aux collations sans toujours revenir aux pommes et à l'érable, pensez cannelle, noix grillées, canneberges,

Mon chien vieillit... OU SOUFFRE-T-IL SIMPLEMENT EN SILENCE?

« Il ne veut plus monter les escaliers. Il hésite avant de sauter dans la voiture. Il dort davantage et les promenades sont plus courtes qu'avant. »

Ces changements sont souvent attribués au vieillissement normal. Pourtant, ils peuvent être les premiers signes d'arthrose ou de douleur chronique.

L'arthrose est l'une des maladies les plus fréquentes chez les chiens adultes, mais elle touche aussi certains animaux plus jeunes, notamment après une blessure, une chirurgie ou suite à une anomalie de la croissance. La douleur s'installe progressivement, si bien que plusieurs animaux continuent de marcher, mais adaptent discrètement leurs habitudes pour éviter les mouvements qui leur sont inconfortables.

La bonne nouvelle est qu'il existe aujourd'hui plusieurs approches pour améliorer leur confort et leur mobilité.

Chez VetFit®, nous privilégions une prise en charge globale adaptée à chaque famille. Après une évaluation de la mobilité, un plan personnalisé peut inclure des exercices thérapeutiques, des conseils pour la maison, une gestion du poids, de la supplémentation, ainsi que différentes modalités comme le laser thérapeutique, l'acupuncture ou d'autres techniques de réadaptation, selon les besoins.

L'objectif n'est pas seulement de diminuer la douleur, mais aussi de retrouver de la force, de préserver la masse musculaire et d'améliorer la qualité de vie.

Plus l'intervention est précoce, meilleurs sont les résultats. Il n'est pas nécessaire

d'attendre que votre compagnon boite de façon importante avant d'agir.

Si vous remarquez que votre chien hésite à monter les escaliers, glisse davantage sur les planchers, a de la difficulté à se relever ou semble moins enthousiaste lors des promenades, une évaluation pourrait faire toute la différence.

AMÉLIORER LA VITALITÉ DES ANIMAUX, UN PAS À LA FOIS.

Marilou Bourassa-Legault

Pour Clinique Vétérinaire VetFit® inc.



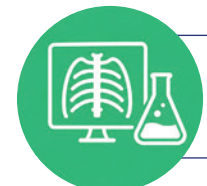
Médecine
CANINE



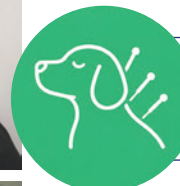
Physiothérapie
ANIMALE



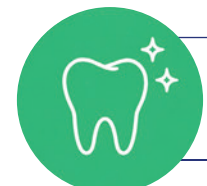
Médecine
FÉLINE



Radiographie
& **LABORATOIRE**



Acupuncture
ANIMALE



Dentisterie
ANIMALE

PROFESSIONNALISME
RESPECT | EMPATHIE | COMPÉTENCE

DRE MARIE-PIER BINETTE | DMV, CVA



4670, boul. Gene-H-Kruger, Trois-Rivières | 819 840-2827 | reception@vetfit.vet | **VETFIT.VET**

Raconter la vraie vie, SANS AUCUNE POSE

Raconter une histoire sans la mettre en scène. C'est l'essence du travail de Roxane Hamel, photographe spécialisée en photoreportage d'entreprise et de famille, qui pose un regard authentique et cinématographique sur les moments qui façonnent nos vies.

Plutôt que de rechercher la pose parfaite, Roxane s'intéresse à ce qui se passe naturellement : un geste spontané, un regard complice, une émotion ou ces petits détails du quotidien qui tracent nos vies. S'inspirant de son amour pour la réalisation cinématographique, Roxane sait reconnaître les images qui racontent une histoire au fil des instants. Dans le futur, elle souhaite intégrer la vidéo à son offre, pour donner encore plus de vie aux histoires qu'elle capture et faire revivre les émo-

tions par le mouvement.

Cette approche se concrétise d'ailleurs par le lancement de ses nouveaux forfaits « Maternité & Première année de bébé », entièrement axés sur le documentaire. Du baby shower au premier anniversaire, six séances de deux heures permettent de raconter cette première année à travers ses moments les plus précieux : les premiers jours, la rencontre avec la fratrie, les premiers sourires, les découvertes et les grandes étapes du développement de bébé. Une formule de cinq séances, consacrée uniquement à bébé, est également offerte.

La même philosophie s'invite aussi dans ses mini-séances documentaires de Noël, prévues les 8 et 21 novembre, au populaire studio Le Rhode. Loin des sourires

forcés, Roxane souhaite capturer la magie des Fêtes dans toute sa spontanéité.

Que ce soit pour une fête d'entreprise, une famille ou les premiers chapitres de la vie d'un enfant, sa démarche demeure la même : saisir le vrai, sans artifice, et transformer les moments vécus en souvenirs qui se ressentent autant qu'ils se regardent.

Les réservations sont ouvertes pour les forfaits Maternité & Première année de bébé ainsi que pour les mini-séances de Noël.

Roxane Hamel
Photographie



« Je transforme vos moments en scènes de film grâce à une maîtrise de la lumière et à une esthétique narrative unique. Saisir l'essence, un plan à la fois. »

Suivez-moi sur 
Trois-Rivières
roxhamel@gmail.com



Le toilettage comportemental, POUR RÉDUIRE LE STRESS DE VOTRE ANIMAL

Tous les propriétaires d'animaux ont connu le stress qui vient avec les visites de vétérinaire ou les rendez-vous de toilettage. Ce sont souvent des moments difficiles pour tous. Toutefois, depuis quelques années, on entend de plus en plus parler du toilettage comportemental. On le décrit comme une approche du toilettage animal où l'objectif n'est pas seulement de rendre l'animal propre et beau, mais surtout de réduire son stress et de lui apprendre que les manipulations de toilettage sont sécuritaires.

C'est justement cette discipline qu'Amélie Vallée maîtrise et propose dans son salon de Trois-Rivières. Le but premier d'Amélie? Sensibiliser les parents d'animaux aux choix, aux décisions et au consentement de leur compagnon. Parce que oui, nos compagnons poilus ont plusieurs façons d'exprimer leur aisance ou leur sensibilité face à certaines manipulations.

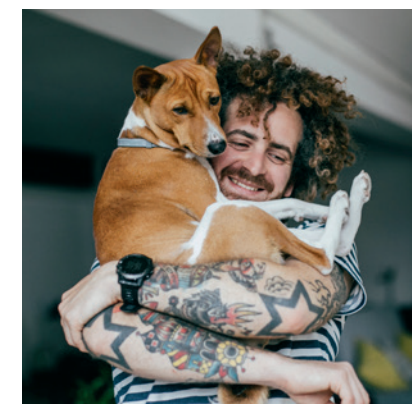
Pour décrire son métier, Amélie se décrit

comme une éducatrice canine spécialisée en services de toilettage. « Tout comme les humains, on n'a pas tous les mêmes besoins », explique Amélie. La prise en charge se déroule en plusieurs visites qui permettent au client poilu de s'acclimater aux lieux, de bâtir une routine, de décoriquer les différentes étapes ensemble et de rendre l'animal le plus à l'aise possible. Parfois, Amélie intervient uniquement en désensibilisation aux manipulations. « Plus ils se sentent en pouvoir, plus ils sont en confiance et acceptent de collaborer. »

Depuis le temps, Amélie a plus d'un tour dans son sac pour amadouer chats et chiens! L'important : amener l'animal à vivre des réussites. Évidemment, plus le processus est commencé jeune, mieux l'apprentissage se déroulera.

Ce parcours représente parfois un investissement en visites au salon, mais les résultats s'inscrivent dans le long terme. De

plus, Amélie ne vend pas du rêve; elle communique avec les humains de ses clients afin de travailler en équipe avec eux et offre le plus de transparence possible. Ici, on ne force rien. On apprend et on écoute!



Marilou Bourassa-Legault
Pour Les petites patounes

LE TOILETTAGE comportemental



Changeons notre vision du toilettage pour rendre un «mal nécessaire» en **un bien-être essentiel.**

Aimerais-tu offrir à ton animal une expérience de toilettage sereine et bénéfique pour lui?

Réduction du stress

Amélioration du bien-être

Confiance renforcée



**LES PETITES
Patounes TR**
toilettage comportemental

148, boulevard Sainte-Madeleine, Trois-Rivières
OU À TON DOMICILE
819 979-8599 | petitespatounes897@gmail.com

VOYAGER, C'EST AUSSI SE FORMER

On pense souvent au voyage comme à une pause. Une façon de décrocher du travail, de changer d'air, de voir de beaux paysages et, soyons francs, de prendre quelques photos qui nous feront rêver une fois de retour à la maison. Pourtant, voyager est bien plus qu'une parenthèse dans notre quotidien. C'est aussi une formidable école de vie.

Dès qu'on quitte nos repères habituels, quelque chose se passe. Nos routines disparaissent, nos automatismes ne fonctionnent plus aussi bien et nous devons

présenter. Un vol retardé, une météo capricieuse, une réservation qui ne correspond pas exactement à nos attentes... Sur le coup, c'est parfois frustrant. Mais avec le recul, ce sont souvent ces moments qui nous apprennent le plus — et qui deviennent les meilleures anecdotes.

Voyager permet aussi de découvrir d'autres façons de vivre. Nos habitudes nous semblent parfaitement normales jusqu'au jour où nous réalisons qu'ailleurs, on mange autrement, on travaille autrement, on élève les enfants autre-

nous faire entrer dans une culture. Une conversation avec quelqu'un rencontré dans un train peut complètement changer notre perception d'un endroit. Soudainement, apprendre ne ressemble plus à un cours : cela devient une expérience.

Mais l'un des plus beaux effets du voyage est peut-être celui qu'on remarque seulement au retour.

Après avoir vécu avec moins de choses, changé nos habitudes et observé d'autres réalités, on regarde parfois



nous adapter. Trouver notre chemin dans une ville inconnue, comprendre un système de transport différent, commander un repas dans une langue que l'on maîtrise à peine ou simplement accepter que les choses ne se déroulent pas comme prévu : toutes ces petites situations nous obligent à développer notre débrouillardise.

Et c'est justement là que le voyage nous forme.

Il nous apprend d'abord à tolérer l'inconnu. Dans notre vie quotidienne, nous cherchons souvent à prévoir, organiser et contrôler. En voyage, même avec l'itinéraire le mieux préparé du monde, l'imprévu finit presque toujours par se

ment, on organise les villes autrement et on entretient des rapports différents avec le temps, la famille ou la communauté.

Cette confrontation avec la différence est précieuse. Elle ne signifie pas que tout ce qui se fait ailleurs est meilleur. Elle nous oblige plutôt à remettre certaines de nos certitudes en question. Pourquoi faisons-nous les choses ainsi? Est-ce vraiment la seule façon de faire? Qu'est-ce que cette culture peut m'apprendre?

Le voyage développe également notre curiosité. Une rue ancienne peut donner envie de comprendre l'histoire d'un pays. Un plat découvert par hasard peut

notre propre quotidien différemment. Certaines choses que l'on tenait pour acquises prennent davantage de valeur. D'autres, auxquelles on accordait beaucoup d'importance, paraissent soudainement moins essentielles.

On revient avec des souvenirs, bien sûr. Mais aussi avec davantage d'autonomie, de souplesse, de curiosité et, souvent, une meilleure connaissance de soi.

C'est peut-être pour cela que voyager nous transforme autant : on croit partir pour découvrir le monde, puis on réalise qu'en chemin, on s'est aussi découvert soi-même.

VOYAGER, c'est la liberté



L'automne 2026 marque pour moi deux événements importants : 40 ans de carrière comme conseillère en voyages et les 30 ans de mon agence, Voyages Vasco La Caravelle! C'est un accomplissement pour moi, mais le travail n'est jamais terminé! Les conflits géopolitiques, les conditions météorologiques et, depuis quelques années, l'intelligence artificielle, font en sorte que le quotidien est loin d'être

monotone! Pourquoi je continue ce métier? Parce que j'aime participer aux projets de voyage de mes clients. Au fil des années, plusieurs d'entre eux sont devenus des amis, et le bonheur de faire leur bonheur est une satisfaction sans bornes. Voyager, c'est la liberté! Découvrir et explorer est un privilège que l'on doit préserver. Et je suis là pour ça!

Voyage **VASCO** La Caravelle 30 ans
& l'Univers de la Croisière

819 538-6858
www.vascolacaravelle.com

La madérothérapie

S'EST SURTOUT FAIT CONNAÎTRE COMME SOIN ESTHÉTIQUE, MAIS QU'EN EST-IL VRAIMENT?

La madérothérapie s'est d'abord fait connaître comme un soin à visée esthétique. Pour Émilie Riendeau, naturopathe et massothérapeute, elle s'inscrit toutefois dans une démarche thérapeutique et complémentaire, axée notamment sur la circulation des fluides, le drainage des tissus et la détente. Plutôt que de travailler une seule zone du corps à la fois, Émilie privilégie une approche globale. Ses séances comprennent notamment un massage de l'abdomen et des jambes, ainsi que l'utilisation de la pressothérapie au niveau du ventre. Une attention particulière est portée à l'abdomen, une région qu'elle considère centrale dans son approche du bien-être et de la circulation lymphatique. Pour elle, la madérothérapie demeure avant tout un massage thérapeutique, adapté aux besoins, aux limites et aux capacités de chaque personne. « Redonner du mouvement au corps en respectant ses limites. Ce type de massage n'est pas supposé faire mal. »

Émilie aime d'ailleurs comparer le système

lymphatique à l'eau d'un bocal d'aquarium. « L'eau doit être claire et en mouvement pour que les poissons soient en santé. C'est un peu la même idée avec notre corps : le mouvement est primordial. » Dans un quotidien où la sédentarité prend une place importante, elle mise donc sur des approches qui encouragent le mouvement et favorisent une meilleure conscience corporelle. La madérothérapie peut également s'inscrire dans une démarche de relaxation et contribuer à favoriser l'activation du système parasympathique, une branche du système nerveux autonome notamment associée au repos, à la digestion et à la récupération.

Mais au-delà de la technique, c'est surtout l'écoute qui occupe une place centrale dans la pratique d'Émilie. Spécialisée dans l'accompagnement de la santé des femmes, elle travaille notamment auprès de personnes aux prises avec des enjeux liés aux hormones, à la digestion et au système nerveux. Au cours des dix dernières

années, elle a accompagné des centaines de femmes dans leur quête d'un meilleur équilibre et d'un mieux-être physique et psychologique. Son approche repose sur une conviction simple : chaque personne est unique et son corps mérite d'être écouté. « Je veux que la personne reparte en ayant le sentiment d'avoir pris soin d'elle, sans avoir eu à dépasser les limites de son corps », souligne-t-elle.

Qu'il s'agisse de s'accorder un moment pour soi, de retrouver une sensation de légèreté ou simplement d'être davantage à l'écoute de son corps, Émilie mise sur une approche personnalisée, toujours dans le respect du rythme et des limites de chaque personne. Les consultations en naturopathie sont offertes en visioconférence partout au Québec, tandis que les soins de massothérapie et de madérothérapie sont proposés en Mauricie.

Marilou Bourassa-Legault
Pour Émilie Riendeau, naturopathe

MA VISION

Que chaque femme puisse retrouver un bien-être qui va au-delà de l'apparence.



« Émilie mise sur une approche personnalisée, toujours **dans le respect du rythme et des limites** de chaque personne. »

Consultations en naturopathie offertes en visioconférence et soins de massothérapie et de madérothérapie disponibles sur place.



Prenez rendez-vous

Otterburn Park, St-Étienne-des-Grès
info@emilieriendeau.com | 514 943-0042

NATURELLEMENT

Émilie Riendeau

Naturopathe & Massothérapeute
Drainage Lymphatique



Bouger... mais comment?

On le sait depuis toujours, bouger et maintenir un bon degré d'activité physique est important. Les recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec vont en ce sens. Chez les adultes âgés de 18 à 64 ans, on recommande « d'intégrer une variété de types et d'intensités d'activité physique qui inclut : au moins 150 minutes (2,5 heures) par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (...) ». Mais par où commencer? Comment bouger avec certaines limitations physiques? Comment intégrer l'entraînement à une routine de vie chargée?

Toutes ces questions peuvent être répondues en consultant un kinésologue, le professionnel de l'activité physique. C'est en voulant aider la population à bouger efficacement que Steve Gélinas fonda la Clinique Atlantide, un lieu où apprendre, s'entraîner et être soutenu. Située à Ste-Flore, à Shawinigan, la clinique accueille les clients depuis maintenant cinq ans. Pour Steve, l'important est de bien comprendre les besoins de ses clients afin de proposer les meilleurs exercices pour optimiser leur qualité de vie. Afin



d'y arriver, le professionnel de la santé se repose sur des tests et des questionnaires médicaux pour élaborer un plan personnel accessible. Ici, personne n'est un numéro. On prend le temps d'évaluer la meilleure combinaison et la capacité de chacun. Steve s'est spécialisé avec le temps en réadaptation, en remise en forme et en perte de poids. Dans son local chaleureux, pas de stress de performance! Il est possible de venir s'y entraîner en privé ou en semi-privé, avec la présence bienveillante du kinésologue. Humain et terre à terre, Steve a voulu offrir un environnement sans prétention, mais de qualité, à la population mauricienne, où bouger n'est

pas une corvée. L'expérience assez unique en région permet également aux parents de fréquenter le gym accompagnés de leurs enfants dans un endroit sécurisé. Une fois l'évaluation faite, il est possible de visiter la clinique à la séance, au coût actuel de 50\$/l'heure en formule privée. Ce montant peut être divisé en deux pour ceux qui visitent le gym en tandem. C'est donc une adresse à retenir pour toute personne désirant optimiser sa santé et reprendre (ou continuer) l'activité physique!

Marilou Bourassa-Legault
Pour Steve Gélinas, kinésologue

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ expert du mouvement humain, qui utilise **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOTRICE** à des fins de prévention, de traitement et de performance.

OFFRE DE SERVICE

- Préparation sportive et amélioration des performances
- Réadaptation et renforcement, suite à une blessure
- Amélioration de la qualité de vie, lors de douleur chronique
- Remise en forme
- Maintien physique

- Perte de poids
- Besoin de motivation et de soutien d'un professionnel
- Entraînement privé
- Besoin de motivation de groupe, entraînement semi-privé de 2 à 4 personnes

STEVE GÉLINAS, KINÉSIOLOGUE
Clinique de Kinésiologie Atlantide
Membre Fédération des Kinésologues du Québec
819 696-3948 | CLINIQUEATLANTIDE.COM
3451, ch. de Ste-Flore, Shawinigan



L'automne nous transforme PLUS QU'ON LE PENSE

On croit bien connaître l'automne. Les feuilles changent de couleur, les températures diminuent, les journées raccourcissent et nos habitudes se déplacent progressivement vers l'intérieur. Pourtant, pendant que la nature se transforme de façon spectaculaire, un phénomène beaucoup plus discret se produit : **notre organisme s'adapte lui aussi au changement de saison.**

Et cette transition est bien plus concrète qu'une simple envie de rester au chaud.

NOTRE HORLOGE INTERNE REMARQUE LES JOURNÉES PLUS COURTES

Même si notre quotidien est largement rythmé par l'éclairage artificiel, notre cerveau demeure très sensible à la lumière naturelle. Celle-ci joue notamment un rôle important dans la régulation de notre rythme circadien, cette horloge interne qui influence les périodes d'éveil et de sommeil.

À mesure que les journées raccourcissent, notre exposition à la lumière se modifie. Des recherches menées sur le sommeil au fil des saisons ont d'ailleurs observé des variations dans les habitudes de sommeil entre les mois les plus lumineux et les plus sombres.

Profiter de la lumière extérieure, parti-

culièrement en début de journée, prend donc tout son sens lorsque l'automne s'installe.

LES ANIMAUX, EUX, PASSENT EN MODE PRÉPARATION

Dans la nature, le changement de saison déclenche des adaptations parfois impressionnantes. Certains oiseaux migrent vers des régions plus clémentes, plusieurs animaux modifient leur alimentation et d'autres accumulent des réserves en prévision des mois plus difficiles.

La marmotte en est un exemple fascinant. Avant l'hiver, elle doit constituer suffisamment de réserves énergétiques pour traverser une longue période d'hibernation, durant laquelle son métabolisme ralentira considérablement.

Ce que nous percevons comme un simple changement de température représente donc, pour de nombreuses espèces, le signal d'une véritable réorganisation biologique.

MÊME LES FEUILLES SUIVENT UNE STRATÉGIE

Les couleurs automnales ne sont pas qu'un phénomène esthétique.

Lorsque les journées raccourcissent et que les températures diminuent, les



arbres cessent progressivement de produire de la chlorophylle, le pigment qui donne aux feuilles leur couleur verte. À mesure que celle-ci disparaît, d'autres pigments déjà présents deviennent visibles, révélant les teintes jaunes et orangées. Chez certaines espèces, d'autres réactions favorisent également l'apparition de rouges plus intenses.

Derrière les paysages colorés se cache donc un mécanisme remarquablement efficace : l'arbre récupère certains éléments nutritifs avant de se départir de ses feuilles et de réduire ses activités pendant la saison froide.

UNE SAISON DE TRANSITION

L'automne est souvent présenté comme une saison de paysages et de traditions. Pourtant, il raconte surtout une histoire d'adaptation.

Les arbres économisent leurs ressources. Les animaux ajustent leur comportement. La lumière change, et notre propre horloge biologique en tient compte.

Peut-être est-ce ce qui rend cette période de l'année si particulière. Elle nous rappelle que, malgré les horaires, les écrans et les environnements contrôlés, nous demeurons sensibles aux rythmes du monde naturel.

L'automne ne transforme donc pas seulement le paysage. À sa manière, il nous transforme aussi.



La pole fitness accessible à tous. Vraiment?

On l'observe sur les réseaux sociaux, dans certains numéros de cirque et ça donne l'impression qu'on doit être athlète ou avoir des superpouvoirs pour débiter la pole fitness. En vérité, c'est une discipline qui peut être pratiquée par tous, mais cette vérité a toutefois quelques nuances.

Aucun prérequis n'est nécessaire. Tous les types de corps et tous les âges peuvent accéder à des cours de niveau débutant pour apprendre les techniques de base. Le corps se renforce et se tonifie au fur et à mesure que les séances progressent.

Malgré son accessibilité, il faut s'attendre à un certain niveau de difficulté dans l'apprentissage de certaines techniques. Bien qu'il soit possible d'adapter les mouvements, des limitations physiques ou des conditions particulières, comme

des blessures, peuvent restreindre la capacité à poursuivre son évolution de façon adéquate.

Au début du parcours, il est tout à fait normal de ne pas réussir certains mouvements du premier coup et d'avoir l'impression que ce sport n'est pas fait pour soi. Il faut laisser le temps à notre corps de développer sa force musculaire. Pour ce faire, il ne faut surtout pas abandonner! C'est la persévérance qui permettra éventuellement d'évoluer et d'atteindre un niveau intéressant.

Après seulement quelques semaines, il est possible de monter sur la barre et de s'y tenir sans l'aide des mains. Cette étape amène un autre défi : la gestion de notre peau. L'adhérence de la peau sur la barre crée une sensation de pincement inconfortable. Au fil du temps, cette sen-

sation s'estompe et devient beaucoup plus tolérable.

En résumé, pas besoin d'être forte ou athlétique pour commencer. Par contre, il ne faut pas s'attendre à tout réussir immédiatement. Avec un enseignement adapté, de la pratique et de la persévérance, ton corps progressera et tu pourras réaliser des choses que tu ne pensais pas possibles.

Si tu souhaites commencer la pole fitness, c'est avec plaisir que je t'accueillerai dans mon studio, le Studio Scorpio à Trois-Rivières!

Jany Canuel

Propriétaire de Studio Scorpio Pole Fitness

LES CRÉDITS PHOTOS VONT À DOUGLAS MITCHELL PHOTOGRAPHE

WWW.STUDIOSCORPIO.COM | 819 944-5474

FAIRE PARTIE D'UNE

TRIBU

STUDIO SCORPIO

JANY CANUEL
PROPRIÉTAIRE DE STUDIO SCORPIO POLE FITNESS

Rire, C'EST BON POUR LA SANTÉ!

On dit souvent que le rire est le meilleur des remèdes. Sans aller jusqu'à remplacer une visite chez le médecin, rire peut réellement avoir des effets intéressants sur notre bien-être physique et psychologique. Et bonne nouvelle : pas besoin d'une prescription!

Quand on rit, notre corps réagit immédiatement. Le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent momentanément, plusieurs muscles travaillent et, une fois le fou rire passé, une sensation de détente peut s'installer. Le rire peut aussi contribuer à diminuer la tension ressentie et à rendre une situation stressante plus facile à supporter.

Ses bienfaits sont également psychologiques. Rire détourne momentanément notre attention des soucis et peut améliorer notre humeur. L'humour nous aide parfois à prendre du recul devant les pe-

tits irritants du quotidien. Le problème n'a pas nécessairement disparu, mais il peut soudainement sembler un peu moins lourd.

Le rire joue aussi un rôle social important. Un éclat de rire partagé crée rapidement un sentiment de complicité. Entre amis, en famille ou entre collègues, l'humour peut faciliter les échanges, détendre l'atmosphère et renforcer les liens. Il est même contagieux : entendre quelqu'un rire peut nous donner envie de sourire ou de rire à notre tour.

Attention toutefois aux grandes promesses. On entend parfois que rire « renforce le système immunitaire », fait maigrir ou pourrait carrément prévenir certaines maladies. La recherche s'intéresse à ces effets, mais les données ne permettent pas de transformer le rire en traitement miracle. Ses bénéfices les plus convain-

cants concernent surtout le stress, l'humeur, la détente et les relations sociales.

Alors, pourquoi s'en priver? Une comédie, une conversation avec quelqu'un qui nous fait rire ou une bonne vieille anecdote embarrassante peuvent suffire. Le rire ne règle pas tout, mais comme petit coup de pouce au bien-être quotidien, il a un avantage imbattable : il est gratuit!



L'été tire à sa fin, il est temps de donner un nouveau souffle à votre visage

Découvrez le photorajeunissement ULTRA par Cynosure : l'excellence technologique au service de votre peau.

Et si votre peau retrouvait l'éclat de ses 20 ans, sans filtre, sans maquillage pour enlever les dommages causés par le soleil?

Chez **nous**, nous vous offrons le summum du rajeunissement sans chirurgie : la plateforme **ULTRA de Cynosure**, la référence mondiale utilisée par les plus grands dermatologues.

Ce n'est pas un simple soin. C'est une renaissance lumineuse.

En un soin de 1 h 30, le laser le plus avancé au monde cible avec une précision chirurgicale ce qui ternit votre teint,

ON EFFACE :

- Les taches pigmentaires, taches de soleil et taches de vieillesse;
- Les rougeurs, la couperose et les petits vaisseaux apparents;
- Le teint irrégulier, brouillé et fatigué;
- L'acné active ou cicatrisée;
- Les pores dilatés et les ridules.

ON RÉVÈLE :

Un teint unifié, lumineux et translucide. Une peau plus ferme, plus lisse, plus dense. Le collagène est relancé en profondeur pour un effet jeunesse qui continue de s'améliorer semaine après semaine.

Pourquoi Cynosure ULTRA? Parce que tous les lasers ne se valent pas et il offre une sécurité absolue pour votre peau.

Pas d'éviction sociale. Pas de douleur. Juste des résultats visibles dès la première séance.

Arrêtez de camoufler. Commencez à rayonner.

Offrez-vous le soin que les femmes les plus exigeantes s'arrachent à New York et à Paris, maintenant disponible ici.

Véronique Bertin
Aphrodite Santé Beauté



L'acupuncture pour prendre soin de vous, naturellement!

Passionnée par la santé dans sa globalité, Léa-Pier vous accompagne dans une grande variété de problématiques. Elle porte un intérêt particulier aux systèmes nerveux, hormonal, digestif et musculo-squelettique.

Que vous souhaitiez apaiser certains inconforts, retrouver un meilleur équilibre ou simplement prendre un moment pour vous, vous êtes au bon endroit.



Léa-Pier Morisset

[acupunctureleapiermorisset.ca](https://www.acupunctureleapiermorisset.ca)

819-763-6480



OFFRE MAGAZINE EXCLUSIVE :

Réservez votre consultation d'analyse de peau personnalisée et recevez 75 \$ de rabais sur votre premier traitement visage ULTRA. Valable jusqu'au 31 octobre 2026.



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

Experts en épilation laser, électrolyse et soins médico-esthétiques avancés.

Ce traitement demande une consultation professionnelle qui est requise pour établir un plan adapté à votre type de peau.

580, rue Barkoff, local 209, Trois-Rivières | 819 383-3666 | [f](#)

SAVEURS D'AUTOMNE

4 RECETTES SIMPLES POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA SAISON

Quand les journées raccourcissent, on retrouve avec plaisir les courges, les pommes, l'érable et les plats chauds qui embaument la maison. Voici quatre idées faciles à mettre au menu.

Velouté de courge, pommes & érable

4 portions | Durée : 35 minutes

Ingrédients

1 courge Butternut en cubes • 1 pomme • 1 petit oignon • 3 tasses de bouillon de poulet ou de légumes • 1 c. à soupe de sirop d'érable • ½ c. à thé de thym • sel et poivre • un peu de crème ou de yogourt grec pour servir

Préparation

Faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter la courge, la pomme, le bouillon et le thym. Laisser mijoter environ 25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réduire en purée, incorporer le sirop d'érable et rectifier l'assaisonnement. Garnir d'un filet de crème ou d'une cuillerée de yogourt.



Poulet érable, moutarde & pommes

4 portions | Durée : 30 minutes

Ingrédients

4 poitrines ou hauts de cuisse de poulet • 2 pommes en quartiers • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1½ c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • thym • sel et poivre

Préparation

Mélanger l'érable, la moutarde, l'huile et l'ail. Déposer le poulet et les pommes dans un plat, puis napper de sauce. Ajouter le thym et cuire à **400 °F (200 °C)** de **25 à 30 minutes**, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Délicieux avec des petites pommes de terre rôties.



Gratin de patates douces au cheddar

4 à 6 portions | Durée : 50 minutes

Ingrédients

2 grosses patates douces en fines rondelles • ¾ tasse de lait • ½ tasse de cheddar fort râpé • ¼ tasse de parmesan • 1 gousse d'ail • muscade • poivre

Préparation

Déposer les patates douces dans un plat légèrement huilé. Mélanger le lait, l'ail, une pincée de muscade et le poivre, puis verser sur les patates. Garnir des fromages. Couvrir et cuire à **375 °F (190 °C)** **30 minutes**. Découvrir et poursuivre la cuisson **10 à 15 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Pommes croustillantes érable & cannelle

4 portions | Durée : 30 minutes

Ingrédients

4 pommes en dés • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à thé de cannelle • ½ tasse de flocons d'avoine • ¼ tasse de farine • 2 c. à soupe de beurre • 2 c. à soupe de cassonade • pincée de sel

Préparation

Mélanger les pommes avec l'érable et la cannelle et répartir dans quatre ramequins. Mélanger l'avoine, la farine, la cassonade, le sel et le beurre jusqu'à obtenir une texture grumeleuse. Répartir sur les pommes et cuire à **375 °F (190 °C)** environ **20 minutes**.



LE PETIT TRUC DE SAISON

Gardez toujours pommes, courges, patates douces et sirop d'érable sous la main : quatre ingrédients qui permettent de transformer facilement les soupers, potages et desserts en recettes d'automne.

HeartSpeak

TECHNIQUE NOVATRICE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE ET DE RÉDUCTION DU STRESS

Josée Sirois, guide émotionnelle HeartSpeak depuis 2014, est la première ressource de ce genre au Québec.

Créé au début des années 2000 par la docteure Anne Jensen de l'Université d'Oxford au Royaume-Uni, le HeartSpeak s'adresse à tous ceux qui croient que les choses peuvent réellement changer.

QU'EST-CE QUE LE HEARTSPEAK ?

Technique novatrice de libération émotionnelle et de réduction du stress.

Elle vise à aider une personne à identifier et à relâcher certaines charges émotionnelles associées à des expériences vécues et ressenties dans le corps.

Josée vous guidera, avec douceur, respect et sans jugement, à travers ce cheminement émotionnel afin d'effacer certaines mémoires de votre corps (mémoire cellu-

laire), pour changer vos réflexes et améliorer votre santé mentale ou physique.

C'est une façon de faire des plus douces, qui ne nécessite pas de raconter votre histoire.

La seule chose que vous avez à préparer pour votre rencontre est votre sujet. Que ce soit l'anxiété, le stress familial ou professionnel, un changement dans votre vie, la charge mentale, l'estime et la confiance en soi, une relation amoureuse, la fatigue, le sommeil, etc. Il n'y a pas de limite. Ça pourrait même être un rêve récurrent : qu'est-ce que votre corps essaie de vous dire en vous faisant vivre ce rêve ?

RENCONTRES UNIQUEMENT EN LIGNE : POURQUOI ?

Les émotions étant un sujet intime, vous pourrez choisir un endroit calme où vous vous sentez en sécurité, comme

votre chambre, votre bureau ou même votre voiture.

Pendant la séance, vous pourrez désactiver votre caméra afin de vivre votre expérience à votre rythme et à votre aise.

La formule en ligne permet aussi à tout le monde de pouvoir tenter cette expérience.

Si vous avez envie de retrouver la joie, la paix et la légèreté, essayez cette technique.

Plusieurs témoignages sont disponibles sur la page « Josée Sirois, guide émotionnelle HeartSpeak ».

Josée Sirois
Guide émotionnelle
HeartSpeak



AVEC HEARTSPEAK

Libérez le stress et les maux qui vous pèsent.

Une méthode simple et efficace pour retrouver :

♥ Paix intérieure ♥ Équilibre ♥ Épanouissement



Reçu disponible pour les assurances

Réservez votre place en ligne ou au **514 296-6984** par message texte ou téléphone. Bientôt disponible en ligne sur Square.



Vieillir en santé : LES PETITS GESTES QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Septembre arrive avec ses matins plus frais, le retour à la routine et cette envie de reprendre de bonnes habitudes après l'été. C'est aussi un excellent moment pour parler de vieillissement en santé. Car bien vieillir ne signifie pas nécessairement courir des marathons ou transformer complètement son alimentation. Souvent, ce sont plutôt les petites habitudes répétées qui font la différence.

Bouger pour rester autonome

Avec les années, préserver sa force musculaire et son équilibre devient particulièrement important. Au Québec, les recommandations pour les adultes de 65 ans et plus comprennent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine, auxquelles on ajoute des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.

Pas besoin d'un abonnement au gym! Marcher dans le quartier, jardiner, danser, monter les escaliers ou participer à une activité de groupe sont autant de façons de bouger. Le programme québécois Viactive, destiné aux 50 ans et plus, propose d'ailleurs des activités travaillant notamment la posture, la force, l'endurance et l'équilibre.

Miser sur les muscles... aussi dans l'assiette

En vieillissant, conserver sa masse musculaire aide à maintenir sa mobilité et son autonomie. Une alimentation variée comprenant régulièrement des aliments riches en protéines est donc intéressante : poisson, œufs, poulet, légumineuses, tofu, yogourt, fromage, noix et graines, par exemple.

Et inutile de rechercher une alimentation « parfaite ». Ajouter des légumes et des fruits, choisir plus souvent des grains entiers et cuisiner davantage d'aliments peu transformés constitue déjà une excellente base.

Prévenir les chutes avant l'hiver

Septembre est aussi un bon mois pour préparer la maison avant l'arrivée de la



neige et de la glace. Les chutes ne sont pas une conséquence inévitable du vieillissement. La faiblesse musculaire, un équilibre plus fragile, certains problèmes de vision, des chaussures inadéquates et les surfaces glissantes peuvent augmenter le risque.

Profitez-en pour vérifier l'éclairage, dégager les escaliers et les passages, retirer les objets sur lesquels on pourrait trébucher et prévoir de bonnes chaussures pour l'automne et l'hiver.

Faire le point sur sa prévention

Le changement de saison peut aussi servir de rappel pour vérifier si nos suivis de santé sont à jour. Examen de la vue, santé dentaire, renouvellement des prescriptions ou autres suivis recommandés : quelques vérifications maintenant peuvent éviter d'en perdre le fil.

C'est également un bon moment pour vérifier son carnet de vaccination et les vaccins recommandés selon son âge et son état de santé. Au Québec, certaines vaccinations sont particulièrement recommandées aux personnes plus âgées, notamment contre la grippe, le zona et les infections à pneumocoque. Les recommandations et la gratuité peuvent varier selon l'âge et la situation de chacun; un pharmacien, un médecin ou une infirmière peut aider à faire le point.

Ne pas oublier la santé sociale

Vieillir en santé, ce n'est pas seulement surveiller son cœur ou ses articulations. Les relations sociales comptent aussi. Voir ses proches, participer à une activité communautaire, faire du bénévolat ou simplement prendre régulièrement des nouvelles d'un ami contribuent au bien-être.

L'arrivée de l'automne peut justement être une belle occasion de s'inscrire à une activité, de renouer avec quelqu'un ou de découvrir les loisirs offerts dans sa municipalité.

Et surtout, y aller un petit pas à la fois

Bien vieillir ne se joue pas sur une résolution spectaculaire. Une marche aujourd'hui, un repas nourrissant, quelques exercices de force, une maison plus sécuritaire, des suivis préventifs et un appel à quelqu'un qu'on aime : additionnés au fil des semaines, ces petits gestes peuvent faire une réelle différence.

Septembre est le mois des nouveaux départs. Pourquoi ne pas en profiter pour choisir une seule habitude à améliorer cet automne? Après tout, prendre soin de sa santé aujourd'hui, c'est aussi investir dans son autonomie de demain.

Le pouvoir anti-âge de la pivoine

L'extrait de racine de pivoine,
un actif naturel qui :

- | Uniformise et illumine le teint
- | Atténue l'apparence des taches pigmentaires
- | Protège et apaise la peau grâce à son pouvoir antioxydant

**De ses racines jusqu'à
votre peau, découvrez tout
le pouvoir de la pivoine.**

« LA BEAUTÉ ET LE POUVOIR DES FLEURS,
BIEN AU-DELÀ DES CHAMPS. »



Une invitation à prendre soin de vous
15% DE RABAIS sur votre prochaine
commande en ligne.

Le code promo MAG2000 donne droit à 15 % de rabais et est valide jusqu'au 30 novembre 2026 sur une commande de 40 \$ ou plus effectuée en ligne. Limite d'une utilisation par client. Valable sur les produits de soins et de maison. Non jumelable à une autre promotion. Non échangeable en magasin.



Code promo
MAG2000



Pivoinerie Lili
Ferme Florale

TORRÉFACTION ARTISANALE NOS CAFÉS – NOTRE PASSION



**SPÉCIALISTE EN TORRÉFACTION ARTISANALE,
PROPOSE DES CAFÉS D'EXCEPTION AUX ARÔMES RICHES,
GARANTISSANT UNE EXPÉRIENCE AUTHENTIQUE ET RAFFINÉE.**



NOS GRAINS, **TORRÉFIÉS LOCALEMENT**, SONT SÉLECTIONNÉS POUR OFFRIR UNE EXPÉRIENCE CAFÉ UNIQUE, GARANTISSANT UNE QUALITÉ INÉGALÉE QUI SAURA SATISFAIRE LES PALAIS LES PLUS EXIGEANTS. **BRÛLERIE GOBEIL** EST ÉGALEMENT FIÈRE D'ACCUEILLIR **MOUNTAIN COFFEE CO.**, UNE GAMME DE CAFÉS DE SPÉCIALITÉ EN SACHETS À INFUSER, PENSÉE POUR SAVOURER UN EXCELLENT CAFÉ PARTOUT, SIMPLEMENT.

3500, RUE DES CENTAURÉES, NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL - (819) 699-6733

Art de
VIVRE



Comment profiter de sa terrasse en automne : 5 idées pour prolonger la saison

L'arrivée des journées plus fraîches ne signifie pas qu'il faut abandonner sa terrasse. Avec quelques aménagements simples, il est possible de profiter de sa terrasse en automne et de transformer cet espace extérieur en endroit chaleureux et confortable jusqu'aux premières journées vraiment froides.

AJOUTER DE LA CHALEUR

Pour prolonger les moments à l'extérieur, prévoyez quelques couvertures douces et des coussins confortables. Un chauffe-terrasse peut également faire toute la différence lors des soirées plus fraîches. Pensez toutefois à ranger les textiles à l'abri de l'humidité après leur utilisation.

MISER SUR UN ÉCLAIRAGE CHALEUREUX

En automne, le soleil se couche rapidement. Des guirlandes lumineuses, lanternes et autres éclairages d'appoint permettent de profiter plus longtemps de la terrasse tout en créant une ambiance chaleureuse et accueillante.



CRÉER UNE DÉCORATION AUTOMNALE

Quelques éléments suffisent pour donner un nouveau look à votre terrasse. Citrouilles, graminées, branches, jardinières automnales et accessoires aux couleurs chaudes peuvent facilement transformer l'espace sans nécessiter un nouvel aménagement complet.

ADAPTER SES ACTIVITÉS À LA SAISON

La terrasse n'est pas réservée aux repas d'été. En automne, profitez-en pour prendre un café chaud au soleil, lire emmitoufflé sous une couverture, partager un apéro ou servir un repas réconfortant à l'extérieur. Les journées ensoleillées sont particulièrement

agréables pour profiter de l'air frais.

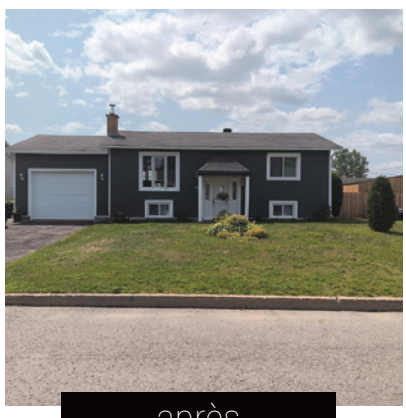
PRÉPARER TRANQUILLEMENT LA TERRASSE POUR L'HIVER

Profiter de sa terrasse en automne, c'est aussi surveiller la météo. Rangez progressivement les objets sensibles au gel et protégez le mobilier lorsque nécessaire. Vous éviterez ainsi de devoir tout ranger précipitamment à la première vague de froid.

Avec un peu de chaleur, un éclairage bien pensé et quelques accessoires de saison, votre terrasse en automne peut rester l'un des endroits les plus agréables de la maison.



avant



après



LE CHIC D'UN CHARME INTÉMPIREL

La douceur du bois de merisier à la teinte dorée offre à cette cuisine une ambiance chaleureuse, rehaussée par les matériaux aux teintes de crème et de blanc. L'ajout discret de quelques arrondis, notamment à la fenêtre, procure une élégance intemporelle. L'incontournable îlot permet des réunions chaleureuses. Des clients satisfaits, une réussite pour notre équipe !



Conception : Audrey Leclerc-Richard

1850, rue Charbonneau, Trois-Rivières | 819 374-0133 | conceptjohanne.com



MICHAEL L'HEUREUX

819 944-5373

INFO@LHEUREUXCONSTRUCTEUR.COM

WWW.LHEUREUXCONSTRUCTEUR.COM

L'Heureux Constructeur se spécialise en revêtement et isolation extérieurs ainsi qu'en construction et rénovation de patios et galeries. Notre équipe prend le temps de vous conseiller sur les différents produits et offre également un service d'urgence en cas de bris.

Contactez-nous pour une soumission gratuite!

Comment devient-on arpenteur-géomètre? :

Vous aimez les technologies, les mathématiques, travailler à l'extérieur et résoudre des problèmes concrets? La profession d'arpenteur-géomètre est peut-être plus près de vos intérêts que vous ne le pensez.

Mais quel parcours faut-il suivre pour le devenir?

Au Québec, le parcours universitaire passe par le **baccalauréat en sciences géomatiques de l'Université Laval**, à Québec. Cette formation permet de découvrir différentes facettes de la profession : arpentage, cartographie, droit foncier, positionnement par satellite, analyse du territoire et utilisation de technologies de mesure.

Car devenir arpenteur-géomètre, ce n'est pas seulement apprendre à mesurer un

terrain. Il faut aussi être capable d'interpréter des plans et des documents, comprendre les droits liés à la propriété et appliquer son jugement professionnel à des situations qui sont parfois complexes.

La formation combine donc **sciences, technologies, droit et travail pratique**.

Après les études universitaires, le parcours se poursuit avec les exigences permettant d'accéder à l'**Ordre des arpenteurs-géomètres du Québec** et d'obtenir le droit d'exercer la profession.

Et une fois sur le marché du travail, les possibilités sont nombreuses. On peut travailler sur des propriétés résidentielles, participer à la création de nouveaux quartiers, intervenir sur de grands chan-

tiers de construction ou encore se spécialiser dans les drones, le positionnement de haute précision et la numérisation 3D.

Chez **Géomatique BLP**, cette diversité fait partie du quotidien de nos équipes et permet aux nouvelles générations de découvrir une profession qui évolue constamment avec la technologie.

Devenir arpenteur-géomètre, c'est choisir un métier où le terrain rencontre la technologie... et où aucun projet n'est tout à fait pareil au précédent.

Anthony Harvey
Arpenteur-géomètre associé



Comment crée-t-on un nouveau terrain?

Vous possédez un grand terrain et souhaitez en vendre une partie? Un promoteur veut transformer une propriété en plusieurs terrains résidentiels? À première vue, il pourrait sembler suffisant de tracer quelques lignes sur un plan. En réalité, **créer un nouveau terrain demande beaucoup plus qu'un simple coup de crayon**.

C'est ce qu'on appelle le **lotissement**.

Avant de créer de nouveaux lots, l'arpenteur-géomètre doit d'abord comprendre la propriété existante et analyser les possibilités. Dimensions minimales, largeur sur rue, superficie, accès, règlements municipaux et différentes contraintes peuvent influencer la forme et le nombre de terrains qu'il sera possible de créer.

Vient ensuite la conception. L'objectif n'est pas seulement de faire entrer le plus de terrains possible dans un espace donné. Il faut réfléchir à des lots fonctionnels, accessibles et adaptés aux futurs projets qui pourront y être construits.

Une fois le scénario retenu et les autorisations nécessaires obtenues, l'arpenteur-

géomètre prépare les documents permettant de modifier officiellement le cadastre. Les nouvelles parcelles obtiennent alors leurs propres numéros de lot et peuvent éventuellement devenir des propriétés distinctes.

Dans les projets de plus grande envergure, le travail peut aller beaucoup plus loin : nouvelles rues, dizaines de terrains, parcs, infrastructures et différentes phases de développement doivent être planifiés et coordonnés.

Chez **Géomatique BLP**, le lotissement se trouve justement à la rencontre de l'arpentage, de la réglementation et de la planification du territoire. Chaque projet commence par une propriété existante et une idée de ce qu'elle pourrait devenir.

Alors, la prochaine fois que vous traverserez un nouveau quartier, rappelez-vous qu'avant les maisons, les rues et les lampadaires... il y avait d'abord des lignes à imaginer et à tracer.



Samuel Pardiak
Arpenteur-géomètre associé



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
TECHNIQUE**

**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

Planifier vaut mieux que subir : OPTIMISER VOTRE CONFORT

Attendre que ta climatisation ou ta thermopompe lâche en pleine canicule, c'est comme essayer d'aller au resto quand il est bondé : une expérience à oublier. En planifiant, tu t'évites bien des soucis.

CHOISIR LE BON MOMENT

Le calendrier est ton meilleur allié :

- **L'été** : c'est la haute saison. Les techniciens sont débordés, les délais s'étirent, les stocks et la disponibilité diminuent. En plus, c'est souvent plus cher.
- **L'automne** : le moment idéal! Le stress des urgences retombe, les installateurs sont plus zen et tu peux même profiter de promos.
- **Le printemps** : une excellente alternative pour préparer l'été, même si la neige peut parfois compliquer l'accès au terrain.

- **L'hiver** : éviter si possible. Le froid est dur pour les techniciens et pour le matériel qui peut devenir fragile.

LA CHECK-LIST POUR UN SYSTÈME EN PLEINE FORME

Un bon entretien, c'est la clé de la durabilité. N'oublie jamais de consulter ton manuel et de mettre l'appareil hors tension avant de commencer!

Voici les points critiques à surveiller :

- **Filtres et serpentins** : ils sont le cœur de l'échange d'air. S'ils sont obstrués, le moteur force inutilement, ce qui réduit le rendement et peut griller ton compresseur.
- **Ventilateur** : il doit être propre et bien réglé pour garantir le bon débit d'air. Un mauvais réglage ici, et ton système perd toute son efficacité.

- **Drainage** : un drain propre évite les moisissures et les dégâts d'eau.
- **Le reste** : pour tout ce qui touche à l'électricité, aux fuites de réfrigérant ou aux branchements complexes, ne joue pas à l'apprenti sorcier. Fait appel à un technicien spécialisé.

Si tu observes des odeurs bizarres ou des projections de particules, c'est qu'il est temps de faire un nettoyage en profondeur. Mieux vaut prévenir que guérir.

Toute l'équipe
Climat B2REF

PREMIER ENTRETIEN DE NETTOYAGE GRATUIT*

VALEUR DE
300\$

D'ici le 31 décembre 2026 mentionnez que vous avez vu cette annonce dans le MAG2000 et obtenez votre 1er entretien et nettoyage gratuitement à l'achat.

HITACHI

Qualité de l'air et efficacité

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

La **fiabilité** et
La **paix d'esprit** japonaise

conçues pour le
climat canadien.

**Pour le meilleur service
au meilleur prix**

nous vous proposons notre
garantie « **Blindée** » de 10 ans
sur les pièces et la main-d'œuvre.



Trois-Rivières
819 692-1330
b2ref.com

RBQ: 5859-5125-01



Éligible au programme d'aide financière
Logis Vert, soumission gratuite
et sans pression

Financement disponible avec
Financéit.

ENTRÉE

GRATUITE

VENEZ VIVRE
l'expérience
LE **MAG** 2000

17-18 OCTOBRE 2026



VENEZ À LA RENCONTRE
des entreprises des trois régions

| Appalaches | Bois-Francs/Érable | Mauricie

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------|
| • 60 exposants | • Tirages et concours | • Séances photos |
| • Expérience unique | • Défilé de mode | • Ateliers |
| • Conférences inspirantes | • Dégustations | • Et encore plus |

Pour plus d'information - Stéphanie Perreault - Directrice générale - 418 814-8172
Au Centre communautaire d'Arthabaska - 735, boulevard des Bois-Francs Sud, Victoriaville



ARKITEC : L'ART DU CASSE-TÊTE 3D LUMINEUX ET ANIMÉ

Laissez libre cours à votre créativité avec Arkitec, la toute nouvelle gamme de casse-têtes 3D signée Battat ! Conçues comme de véritables havres de paix, ces maquettes en bois s'assemblent sans colle pour donner vie à de superbes scènes miniatures. Grâce à des éclairages LED intégrés et de petits mécanismes motorisés, chaque création s'illumine et s'anime doucement pour devenir un magnifique objet de décoration pour votre foyer. Découvrez les 2 modèles disponibles.



Arkitec - A Day In Town

Tout le charme d'une petite ville dans un projet d'assemblage de 158 pièces ! Construisez une place de village motorisée et chaleureuse où les habitants se rassemblent autour de la fontaine centrale, sous le regard d'une tour de l'horloge illuminée, d'une librairie et d'un café terrasse.

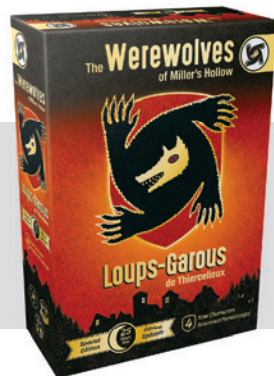
Âge : 12+ | Nombre de joueurs : 1+ | Durée : N/A | Prix : 34,99 \$ (par casse-tête)



Arkitec - Botanical Garden

Bâissez un havre botanique serein composé de 219 pièces. Ce modèle intègre des lumières LED magiques et un étang motorisé où flottent doucement de petits bateaux, le tout entouré d'arbres en fleurs et d'animaux de la forêt pour un rendu luxuriant et apaisant.

ENCORE PLUS DE JEUX!



Loups-Garous – Éd. 25^e Anniversaire

Âge : 8+ | Durée : 30-45 min | 8-18 joueurs | Prix : 34,99 \$

Célébrez les 25 ans d'un classique des jeux d'ambiance avec cette édition spéciale qui ajoute 4 nouveaux personnages aux rôles emblématiques de la série. Entre bluff, déduction, accusations et alliances, chaque partie devient une bataille d'esprit où personne n'est à l'abri!



Mein Lieber Scholli

Âge : 6+ | Durée : 30-45 min | 2-4 joueurs

Dans cette aventure glacée, les joueurs déplacent leurs manchots sur des banquises, plongent et dévalent un toboggan de glace à la recherche de poissons. Avec ses deux dés et son plateau en mouvement, ce jeu familial mêle adresse, stratégie et surprises.



RÉSERVEZ
VOTRE PLACE
DANS NOTRE
SPÉCIAL
HABITATION

Octobre

2026

MARCO LAFLAMME | 418 281-1175
MARILOU BOURASSA-LEGAULT | 819 995-0768
RACHEL BEAUDET | 819 386-4050
STÉPHANIE PERREAULT - Directrice générale | 418 814-8172

LE **MAG** 2000



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

Le premier centre spécialisé en calibration ADAS au Québec

Depuis 2020, le Centre de Calibration TR est la référence pour la calibration, la programmation et la remise aux normes des systèmes d'aide à la conduite.

Grâce à des équipements de pointe et au respect rigoureux des procédures des manufacturiers, nous aidons les carrossiers, concessionnaires, garages et propriétaires de véhicules à retrouver les performances de sécurité prévues à l'origine par le constructeur.

Saviez-vous que votre voiture possède de véritables « yeux » ?



Les systèmes **ADAS** (systèmes avancés d'aide à la conduite) sont un peu comme les yeux et les sens de votre véhicule. Grâce à des caméras, radars et différents capteurs, ils analysent en permanence la route, l'environnement et les situations à risque afin d'assister le conducteur et, dans certaines situations, intervenir pour aider à éviter une collision.

Ces capteurs sont installés un peu partout sur le véhicule, **à l'extérieur comme à l'intérieur**, et travaillent en interaction constante avec le conducteur et l'environnement.

Depuis quelques années, les véhicules sont de plus en plus équipés de technologies permettant une conduite semi-automatisée. Ces systèmes sont maintenant intégrés de série sur de nombreux modèles.

Mais attention : une réparation peut modifier leur précision.

Lors du remplacement d'une pièce de carrosserie, d'un pare-brise, d'un rétroviseur, après une modification de suspension ou à la suite de certaines réparations, il est primordial de vérifier si une **recalibration des systèmes ADAS** est requise.

Un capteur légèrement déplacé peut faire toute la différence entre un système qui fonctionne correctement... et un système qui ne réagit pas comme le constructeur l'a prévu.

Une calibration adéquate, c'est s'assurer que les « yeux » de votre véhicule voient exactement ce qu'ils doivent voir.

Centre de Calibration Trois-Rivières — La précision au service de votre sécurité.

Centre de Calibration TR

**CENTRE DE
CALIBRATION TR**
SYSTÈMES AVANCÉS D'AIDE À LA CONDUITE (ADAS)

EXPERT EN CALIBRATION ADAS

 **CALIBRATION PRÉCISE**

 **SÉCURITÉ RENFORCÉE**

 **TECHNOLOGIE AVANCÉE**

 **EXPERTISE CERTIFIÉE**



Suivez-nous sur 

(873) 253-1111 | centredecalibrationtr@gmail.com | 249, rue Charbonneau, Trois-Rivières, QC | centredecalibrationtr.com

NOUVEAUTÉS DÈS SEPTEMBRE 2026

8 ÉDITIONS PAR ANNÉE

*Appalaches
Bois-Francis / Érable
Mauricie*

RÉSERVEZ VOS ESPACES
MAINTENANT & BÉNÉFICIEZ

D'UN TARIF PRÉFÉRENTIEL

Septembre
Octobre
Novembre
Février
Mars
Avril
Juin
Juillet

CHRISTIAN
LAFLAMME
Développement des affaires
819 460-9513

MARCO
LAFLAMME
Développement des affaires
418 281-1175

MARILOU
BOURASSA-LEGAULT
Développement des affaires
819 995-0768

RACHEL
BEAUDET
Développement des affaires
819 386-4050

STÉPHANIE
PERREAULT
Direction générale
418 814-8172

NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS
ET NOTRE OBJECTIF RESTE TOUJOURS LE
MÊME : **METTRE L'HUMAIN DE L'AVANT ET
FAIRE BRILLER VOTRE ENTREPRISE.**

LE **MAG** 2000

LE MAG SE DÉPLACE

« Je me déplacerai personnellement dans vos entreprises pour une visite des lieux et pour faire des entrevues avec les différents intervenants afin de mettre de l'avant votre offre de services. »

Stéphanie Perreault - Directrice générale

Ce nouveau forfait est
**disponible dans nos trois
régions** : Appalaches,
Bois-Francis / Érable
et Mauricie

Il inclut une visite de trois heures en entreprise, l'entrevue complète sur notre page Youtube et de courtes capsules sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.



Véhicules d'occasion certifiés Subaru : ACHETER USAGÉ AVEC PLUS DE CONFIANCE

Acheter un véhicule d'occasion peut soulever plusieurs questions. Quel est son historique? A-t-il été bien entretenu? Est-il réellement en bon état? Quels frais pourraient apparaître après l'achat? C'est précisément pour réduire cette part d'incertitude que le programme de **véhicules d'occasion certifiés Subaru** a été conçu.

Tous les véhicules d'occasion ne peuvent pas obtenir la certification Subaru. Pour être admissible au programme, un véhicule doit répondre à plusieurs critères établis par le constructeur, notamment en matière d'âge, de kilométrage et de condition générale.

UNE INSPECTION QUI VA BIEN AU-DELÀ D'UN SIMPLE COUP D'ŒIL

L'un des éléments les plus importants du programme est sans doute **l'inspection en 160 points**. Celle-ci est effectuée par des techniciens formés par Subaru et couvre les différentes composantes mécaniques, électroniques et esthétiques du véhicule. Si des réparations ou des travaux d'entretien sont nécessaires afin que le véhicule respecte les standards établis, ceux-ci doivent être effectués avant sa certification.

C'est une étape particulièrement importante lorsqu'on magasine un véhicule d'occasion. L'apparence extérieure et un essai routier peuvent donner une première impression, mais ils ne racontent pas toute l'histoire d'un véhicule.

À cette inspection s'ajoute également un **rapport d'historique CARFAX**, qui permet d'obtenir davantage d'informations sur le passé du véhicule et d'acheter avec une meilleure compréhension de son parcours.



UN VÉHICULE RECONDITIONNÉ AVANT DE REPRENDRE LA ROUTE

Chez **Subaru Trois-Rivières**, l'inspection et le reconditionnement occupent aussi une place importante dans la préparation des véhicules d'occasion.

L'objectif n'est pas simplement de remettre rapidement un véhicule sur le marché. Chaque véhicule est évalué afin d'identifier les éléments qui doivent être entretenus, réparés ou remis à niveau avant sa mise en vente.

Freins, pneus, mécanique, entretien général, apparence : plusieurs aspects peuvent être vérifiés et corrigés afin d'offrir un véhicule bien préparé à son prochain propriétaire.

Cette étape de reconditionnement contribue directement à la tranquillité d'esprit recherchée lorsqu'on choisit un véhicule d'occasion.

UNE PROTECTION QUI CONTINUE APRÈS L'ACHAT

La certification ne s'arrête pas au moment où le véhicule quitte le concessionnaire. Les véhicules admissibles profitent également d'une **garantie limitée Subaru**, dont la durée varie selon l'âge et le kilométrage du véhicule.

Des protections additionnelles peuvent aussi être offertes, de même **qu'une assistance routière**, ce qui permet d'ajouter une couche de sécurité supplémentaire une fois sur la route.

Autre avantage intéressant : les véhicules d'occasion certifiés Subaru peuvent être admissibles à des **taux de financement avantageux**, selon les offres et les programmes en vigueur au moment de l'achat. Cela peut rendre l'écart entre un véhicule d'occasion traditionnel et un véhicule

certifié encore plus intéressant lorsqu'on considère l'ensemble des protections et des avantages inclus.

ET SI VOUS SOUHAITEZ SIMPLEMENT VENDRE VOTRE VÉHICULE?

Un autre aspect souvent moins connu : **il n'est pas nécessaire d'acheter un véhicule chez Subaru Trois-Rivières pour leur vendre le vôtre.**

Vous pouvez simplement faire évaluer votre véhicule actuel et recevoir une offre pour celui-ci, même si vous ne prévoyez pas repartir avec une Subaru ou un autre véhicule du concessionnaire.

Pour quelqu'un qui souhaite connaître la valeur réelle de son véhicule, simplifier le processus de vente ou éviter les démarches liées à une vente entre particuliers, cette option peut être particulièrement intéressante.

Et si vous êtes plutôt dans une démarche de changement de véhicule, cette évaluation peut aussi vous aider à mieux comprendre votre budget et les différentes options qui s'offrent à vous.

Au final, choisir un véhicule d'occasion certifié Subaru, c'est rechercher un équilibre : profiter des avantages d'un véhicule d'occasion tout en bénéficiant d'un processus de sélection, d'inspection, de reconditionnement et de protection beaucoup plus structuré.

Parce qu'en matière de véhicule d'occasion, le véritable luxe n'est pas nécessairement d'acheter neuf. **C'est de savoir exactement ce que l'on achète.**

Toute l'équipe
Subaru Trois-Rivières

Le meilleur dans la routine, c'est
de préparer la prochaine aventure.

Subaru
Trois-Rivières



LA NOUVELLE FORESTER COMMODITÉ 2026



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

104 paiements à partir de **104\$*** par semaine, taxes en sus
Location de **24 0\$** mois
Taux de location à partir de **0,99%** acompte

37 008\$ Prix à l'achat.
Tout inclus, taxes en sus.

AWD
Traction intégrale symétrique à prise constante

BOXER
Moteur boxer 2.0L

EyeSight™
Système d'assistance à la conduite

vive la différence™

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

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

La Civic hybride 2026 : économique, performante et surtout... agréable à conduire

Qui a dit qu'il fallait choisir entre **économie d'essence** et **plaisir de conduire**? Avec la Honda Civic hybride 2026, vous profitez du meilleur des deux mondes.

Avec sa motorisation hybride développant **jusqu'à 200 chevaux**, la Civic offre des accélérations franches et une conduite dynamique, tout en affichant une consommation de carburant remarquablement basse. Et contrairement à un véhicule entièrement électrique, **aucun branchement n'est nécessaire** : vous faites le plein comme vous l'avez toujours fait et le système hybride s'occupe du reste.

Que ce soit pour vos déplacements quotidiens, vos longues routes ou simplement pour profiter d'une voiture plaisante à conduire, la Civic hybride s'adapte facilement à votre quotidien. Son habitacle moderne et confortable, ses technologies d'aide à la conduite Honda Sensing et sa réputation de fiabilité en font une voiture pensée pour être conservée et appréciée longtemps.

Et il ne faut pas oublier son style. Avec son allure sportive et épurée, la Civic hybride réussit à être aussi intéressante à regarder qu'à conduire.

Mais une Civic hybride, ça ne se découvre pas seulement sur le papier. **Il faut prendre le volant pour comprendre la différence.** La réponse instantanée de la motorisation électrique, la douceur de conduite et le silence à basse vitesse risquent de vous surprendre.

Toute l'équipe de **Trois-Rivières Honda** vous invite donc à venir découvrir et essayer la **Honda Civic hybride 2026**. Nos conseillers sont sur place pour répondre à vos questions, vous présenter les différentes versions et vous aider à déterminer celle qui correspond le mieux à vos besoins.

Venez l'essayer. Vous comprendrez pourquoi la Civic hybride mérite votre attention.



Louis Collins

Directeur général des ventes



Stéphane Cajolet

Directeur des véhicules d'occasion



Alain Lambert

Conseiller véhicules neufs



Philippe Labonté

Conseiller véhicules neufs



Hugues Dauphinais

Conseiller véhicules neufs



Olivier Groleau

Conseiller véhicules neufs



Gabriel Pinard

Conseiller véhicules neufs



Matis Therrien

Conseiller véhicules neufs

Le CR-V hybride 2026 : l'efficacité d'un hybride, la polyvalence d'un VUS

Vous aimez l'espace et la polyvalence d'un VUS, mais vous aimeriez **réduire votre consommation d'essence sans changer vos habitudes**? Le Honda CR-V hybride 2026 pourrait bien être le véhicule qu'il vous faut.

Avec sa motorisation hybride développant **jusqu'à 204 chevaux**, le CR-V offre une conduite à la fois souple, silencieuse et dynamique. Le système hybride travaille automatiquement pour optimiser l'utilisation du moteur à essence et des moteurs électriques. Résultat : une excellente efficacité énergétique, particulièrement intéressante pour les déplacements quotidiens et la conduite en ville. Et surtout, **aucun branchement n'est nécessaire**. Vous faites simplement le plein et vous repartez.

Mais le CR-V hybride, c'est bien plus qu'une question d'économie. C'est un VUS conçu pour la vraie vie : un habitacle spacieux, un espace de chargement généreux, une position de conduite confortable et la traction intégrale offerte de série sur les versions hybrides canadiennes. Que ce soit pour aller travailler, transporter la famille ou partir découvrir la Mauricie la fin de semaine, il est prêt à suivre votre rythme.

À bord, vous profitez également des technologies modernes de Honda ainsi que de la suite de technologies de sécurité et d'aide à la conduite **Honda Sensing**.

Le meilleur moyen de comprendre ce qui distingue réellement le CR-V hybride? **Prendre le volant**. La douceur du système hybride, sa réponse immédiate et son confort pourraient rapidement vous convaincre.

Toute l'équipe de **Trois-Rivières Honda** vous invite à venir découvrir et essayer le Honda **CR-V hybride 2026**. Nos conseillers sont là pour vous présenter les différentes versions et trouver celle qui correspond à votre quotidien.

Venez l'essayer. Votre prochain VUS pourrait bien être hybride.



Luc Chartray

Conseiller véhicules d'occasion



Kevin O'Leary

Conseiller véhicules d'occasion



Antoine Côté

Conseiller véhicules d'occasion



Ian Fredricksson

Conseiller véhicules d'occasion



Isaac Pellerin

Conseiller véhicules d'occasion

TROIS-RIVIÈRES HONDA | **Plus fort. Plus fier.**

3115, boul. Saint-Jean, Trois-Rivières
troisriviereshonda.com | 819 377-7500

Fabriquée ici hier
Fabriquée ici aujourd'hui.



HYBRIDE Version Sport hybride illustrée



HONDA
Les concessionnaires du Québec

CIVIC
SPORT HYBRIDE 2026

LOCATION À PARTIR DE **97\$** PAR SEMAINE SUR LA CIVIC SPORT HYBRIDE 2026

149% INCLUANT RÉDUCTION DE TAUX DE FIDÉLITÉ DE 0.5% POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

VALEUR AU DÉTAIL À PARTIR DE **37 295\$**

LOCATION 28 MOIS • 1699\$ D'ACOMPTE
121 VERSEMENTS • 46666 KM INCLUS 12¢/KM EXCÉDENTAIRE



CONFIGURER ET LOUER LA VÔTRE **DÈS MAINTENANT SUR HONDAQUEBEC.CA**



FABRIQUÉE AU CANADA
Avec des pièces locales et importées.



#1 CIVIC
La voiture la plus



PRIX DE LA CANADIENNE DE L'ANNÉE 2025
VOITURE CANADIENNE DE L'ANNÉE



Prix **AutoHebdo**
MEILLEURE VOITURE

Fabriquée ici hier
Fabriquée ici aujourd'hui.



HYBRIDE Version Sport hybride illustrée



HONDA
Les concessionnaires du Québec

CR-V
TRAILSPORT HYBRIDE 2026

LOCATION À PARTIR DE **119\$** PAR SEMAINE SUR LE CR-V TRAILSPORT HYBRIDE 2026

INCLUANT BONI 1000\$ À LA LOCATION

149% INCLUANT RÉDUCTION DE TAUX DE FIDÉLITÉ DE 0.5% POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

VALEUR AU DÉTAIL À PARTIR DE **50 665\$**

LOCATION 28 MOIS • 3499\$ D'ACOMPTE
121 VERSEMENTS • 46666 KM INCLUS 12¢/KM EXCÉDENTAIRE



CONFIGURER ET LOUER LA VÔTRE **DÈS MAINTENANT SUR HONDAQUEBEC.CA**



FABRIQUÉE AU CANADA
Avec des pièces locales et importées.



#1 CIVIC
La voiture la plus



PRIX DE LA CANADIENNE DE L'ANNÉE 2025
VOITURE CANADIENNE DE L'ANNÉE



Prix **AutoHebdo**
MEILLEURE VOITURE

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
- | Bureaux de conseillers en gestion
- | Clinique d'ostéopathie

Visite virtuel



1413-1415,
boulevard des Forges
Trois-Rivières

PLACE DUPLESSIS