

SEPTEMBRE 2025

BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



**LE COUVENT DE VAL-MORIN
UNE NOUVELLE DESTINATION
BIEN-ÊTRE SIGNÉE FRANÇOIS
LEMAY ET SA FEMME
NATHALIE LOCAS**



L'art de l'organisation
Clé du bien-être et de l'équilibre

**Stress et santé
cardiovasculaire**
Comment soutenir son cœur même
en période de stress.

**C'est le temps des
récoltes**
La richesse de consommer des fruits
et légumes de saison.



L'Art de l'Organisation, Clé du Bien-Être et de l'Équilibre

Le mois de septembre, synonyme de rentrée et de nouveaux départs, est le moment idéal pour aborder un sujet qui touche chacun d'entre nous : **l'organisation**. Que ce soit dans notre vie professionnelle, personnelle, familiale ou dans notre bien-être, savoir s'organiser est devenu une compétence essentielle dans un monde qui évolue à une vitesse effrénée. Mais, au-delà de la simple gestion des tâches, l'organisation est bien plus qu'un outil de productivité. C'est un véritable levier pour notre équilibre, notre sérénité et, finalement, notre bonheur.

Dans ce numéro spécial, nous explorons les multiples facettes de l'organisation : comment elle influence notre quotidien, notre mental, notre manière de travailler et de vivre. Vous y trouverez des astuces pratiques pour mieux gérer votre temps, aménager vos espaces, organiser vos priorités et alléger votre esprit.

Nous avons aussi eu le privilège d'échanger avec **François Lemay** et **Nathalie Locas**, un couple qui a choisi d'ancrer ses valeurs dans une nouvelle destination bien-être, nous rappelant que s'organiser, c'est aussi créer de l'espace pour l'essentiel.

À travers des conseils d'experts, des rituels et des destinations inspirantes, nous vous aidons à bâtir une routine simple et efficace, à la mesure de vos besoins et de vos aspirations. L'organisation, loin d'être une contrainte, devient une source de joie et de liberté, permettant de retrouver du temps pour ce qui compte vraiment : vous-même, vos proches, vos passions.

Parce qu'un esprit bien organisé est un esprit apaisé, ce numéro vous accompagne vers une vie plus fluide et harmonieuse, tout en vous offrant des outils pratiques pour réinventer vos journées. Nous espérons qu'il sera pour vous un compagnon précieux dans votre quête d'équilibre et de mieux-être. Prenez le temps de vous organiser, et offrez-vous ainsi le plus beau des cadeaux : la tranquillité d'esprit.

Katja, Cindy & Jessica

BIEN MAGAZINE

COORDONNÉES DU MAGAZINE
www.massocie.com |
admin@massocie.com
ÉDITRICE
Katja Prpic-Tremblay | Cindy Quevillon |
Jessica Locas-Racett
admin@massocie.com
CHARGÉE DE PROJETS
Katja Prpic-Tremblay |
RÉDACTION & RÉVISION
Cindy Quevillon
Jessica Locas-Racette
Katja Prpic-Tremblay

AVIS LÉGAUX :
Toute reproduction, adaptation ou traduction est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement les opinions du magazine. BIEN n'est pas responsable des manuscrits, visuels, dossiers électroniques et photos qui lui sont soumis. Le matériel éditorial non sollicité demeure la propriété de BIEN. L'exactitude de toute information fournie dans les annonces relève de la responsabilité des annonceurs. L'éditeur se réserve le droit de publier ou non tout matériel fourni par les annonceurs et/ou auteurs.



CONTENU

L'ART DE L'ORGANISATION

*Clé du bien-être et de
l'équilibre.*

LE JARDIN FLORAL

La Pocatière

MINI PAUSE MAGIQUE

Yoga, pause observation et automassage.

DESTINATIONS BIEN-ÊTRE

pour se ressourcer

LE COUVENT DE VAL MORIN

*Nouvelle destination bien-être
signé Francois Lemay*

RECETTE AUTOMNALE

Avec la chef COEUR D'ARTICHAUT

C'EST LA RENTRÉE!

L'organisation familiale

STRESS ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Comment soutenir son coeur même en période de stress.

LES BIENFAITS DE MANGER LOCAL ET DE SAISON



Les Étoiles Divines

SOMMET 4

LES ÉTOILES *divines*

 DU 6 AU 11 OCTOBRE



18 À 24
conférenciers inspirants



100 %

virtuel et entièrement gratuit

Plongez dans une semaine de découvertes, de transformations et de connexion profonde au corps, au cœur et à l'esprit.

- ✦ Accès gratuit aux conférences en direct et en rediffusion pour un temps limité
- ✦ Pour prolonger l'expérience, profiter des replays sans limite de temps et débloquer des bonus exclusifs, entrez dans l'univers VIP
- ✦ Découvrez nos conférenciers lors de leurs entrevues de présentation du 25 août au 26 septembre sur notre chaîne YouTube : Les Étoiles Divines

ET POURSUIVEZ L'AVENTURE
TOUTE L'ANNÉE

avec nos ateliers et activités hebdomadaires :

www.lesetoilesdivines.com

Inscription gratuite
DÈS MAINTENANT :



TABOÏKAA

Tradition and Savoir-faire



ROSE CREAM
CRÈME À LA ROSE



ENTREVUE

LE COUVENT DE VAL-MORIN UNE NOUVELLE DESTINATION BIEN-ÊTRE SIGNÉE FRANÇOIS LEMAY ET SA FEMME NATHALIE LOCAS

L'équipe de BIEN Magazine est heureuse de vous présenter une nouvelle destination bien-être unique : le Couvent de Val-Morin, récemment acquis par François Lemay et sa femme Nathalie Locas, figure inspirante et profondément ancrée dans l'univers du développement personnel et de la conscience.

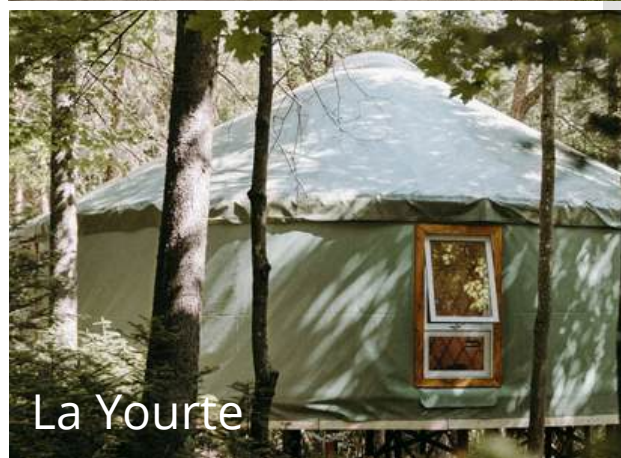
UN COUVENT TRANSFORMÉ EN HAVRE DE PRÉSENCE

Nichée au cœur des Laurentides, entre montagnes, forêt et lac, cette ancienne résidence de religieuses des Sœurs des Saints-Noms-de-Jésus-et-de-Marie renaît aujourd'hui sous une nouvelle mission : celle d'un lieu d'ancrage et de reconnexion

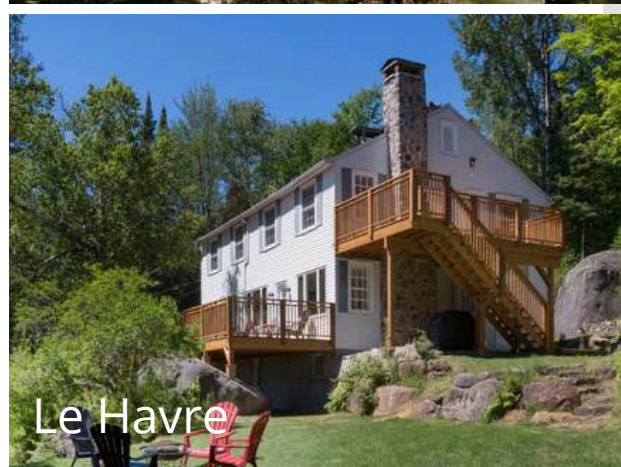
Ce lieu chargé d'histoire conserve son aura de recueillement et de simplicité, mais s'ouvre désormais à tous ceux qui cherchent à revenir à l'essentiel. Retraites, ateliers, cercles de partage et formations s'y succèdent, portés par une même intention de bien-être.



La Villa



La Yourte



Le Havre

Un nouveau défi !

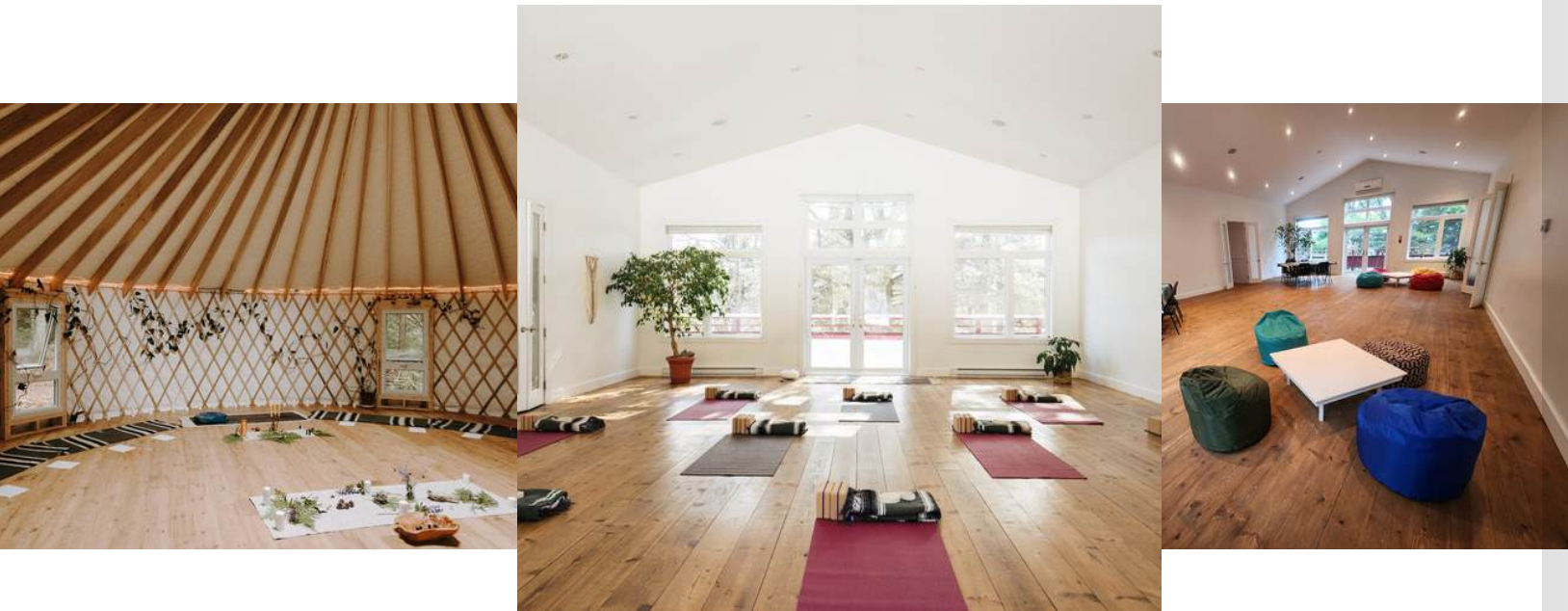
Pour François et Nathalie, cet achat est bien plus qu'un simple projet immobilier. C'est un véritable défi entrepreneurial et en même temps une occasion précieuse de créer un lieu de ressourcement collectif. Habités à travailler en ligne et à rassembler leur communauté lors d'événements ponctuels, ils franchissent ici une nouvelle étape en plongeant dans l'univers de l'hôtellerie et de la gestion d'un espace physique.

Le couvent, devient un espace de retraites bien-être animé tantôt par François, Nathalie et son équipe, tantôt par des collaborateurs portant la même vision. Avec une capacité allant jusqu'à 38

personnes, l'endroit se distingue par son atmosphère intime, chaleureuse et exclusive. Chaque séjour inclut hébergement et repas, grâce à des traiteurs dévoués, permettant aux participants de vivre une expérience complète et sans tracas.



Au-delà de l'accueil des retraites, François et Nathalie souhaitent mettre leur réseau et leur notoriété au service de leurs collaborateurs, en leur offrant visibilité et soutien. Ils sont convaincus que le bien-être se cultive dans un esprit de communauté et que chaque participant doit repartir avec un véritable sentiment d'appartenance.



LE COUVENT EST DÉJÀ BIEN ÉQUIPÉ : TAPIS DE YOGA, COUSSINS, MATÉRIEL AUDIOVISUEL, SYSTÈMES DE SON... TOUT EST PENSÉ POUR FACILITER LA TENUE D'ACTIVITÉS VARIÉES. ET L'ÉQUIPE POURSUIT SANS RELÂCHE L'AMÉLIORATION DES INSTALLATIONS AFIN DE MAINTENIR UN STANDARD ÉLEVÉ ET OFFRIR UNE EXPÉRIENCE CLÉ EN MAIN.

QUANT À L'AVENIR ?

Le couple choisit de conserver une posture d'ouverture. Plutôt que de suivre un plan rigide, il préfère s'adapter et laisser émerger les besoins au fil du temps. Toutefois, il laisse entrevoir la possibilité, un jour, de créer d'autres lieux de retraite, tous portés par la même mission : offrir des espaces simples, propices au silence et à la reconnexion.



UN LIEU, UNE MISSION, UN COUPLE

Le Couvent de Val-Morin n'est pas qu'un lieu : c'est une vision vivante. François et Nathalie l'ont rêvé comme un espace où l'on marche ensemble, côte à côte. Ils nous rappellent que le mieux-être s'enracine dans la simplicité, s'épanouit dans la nature, s'approfondit dans le silence... et s'illumine par l'amour.

Nous sommes heureux de vous faire découvrir ce lieu d'exception.

À la une de Bien ce mois-ci, François Lemay et Nathalie Locas nous rappellent que l'organisation la plus essentielle reste celle de notre être. Retrouver notre centre, redessiner notre rythme, ouvrir les chemins de l'âme dans la simplicité, la nature et le partage vrai.

POUR RETROUVER
FRANÇOIS ET NATHALIE

SITE WEB

LE COUVENT

BIEN
MAGAZINE



CLINICSM

PRODUITS FABRIQUÉS AU QUÉBEC



Produits cosmétiques hydratants pour les peaux sèches. Tout pour une routine simplifiée de soins pour le visage à prix raisonnable.

Sans paraben, sans sulfates, sans colorant, sans PFAS avec ou sans parfum.

Formules hypo-allergènes conviennent à tous les types de peau, produits respectueux de l'environnement, non testés sur les animaux.

Apaise par hydratation les démangeaisons dues à la sécheresse de la peau pouvant être causées par l'eczéma, le psoriasis ou autre dermatite.



www.clinic-sm.quebec.com

9^e Weekend Mondial du Bien-être

UNISSONS NOUS POUR LE BIEN-ÊTRE

19-20-21
Septembre 2025

Trouvez des activités près de vous

10.000
ÉTABLISSEMENTS

190
PAYS



wellmap.fr

@worldwellnessweekend

#worldwellnessweekend

#wellnesspourtou

#wellfluencer





Dossier spécial

L'Organisation, Pilier de notre Bien-Être

L'organisation, souvent perçue comme une simple nécessité ou une tâche fastidieuse, est en réalité bien plus que cela. Dans nos vies trépidantes, marquées par des emplois du temps chargés et des multiples responsabilités, savoir s'organiser est devenu l'une des clés essentielles pour atteindre une vie épanouie et sereine. Pourtant, bien souvent, l'organisation est reléguée à un simple outil de gestion du temps. Mais saviez-vous qu'elle a un impact profond sur notre bien-être général ?

Ce dossier spécial vous invite à découvrir comment l'organisation, dans ses multiples formes, peut devenir une véritable source de bien-être, en nous permettant de libérer notre esprit, de gérer nos priorités avec plus de clarté et de trouver l'équilibre nécessaire entre nos obligations et nos moments de détente.



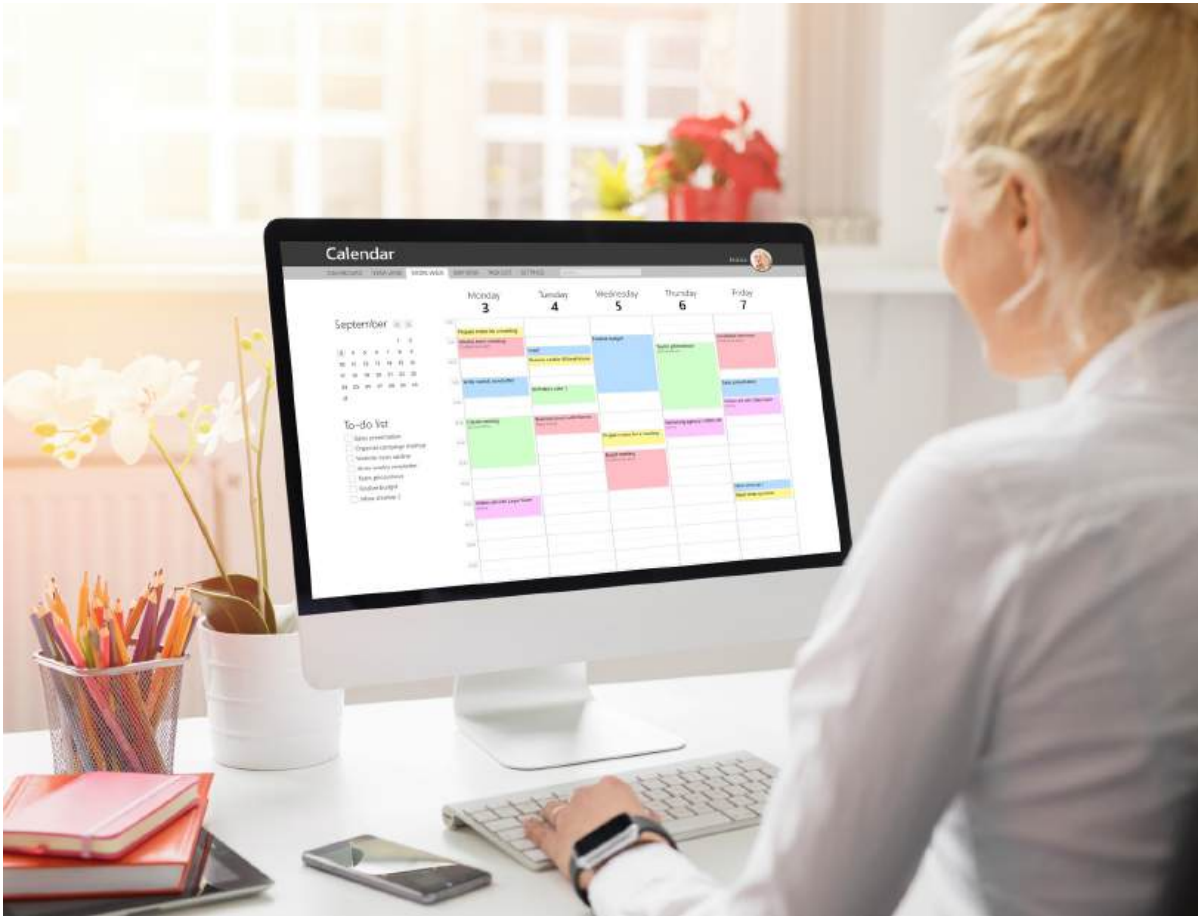
L'organisation personnelle *Reprendre le Contrôle de Son Temps* *et de Son Espace*

Le Pouvoir des Listes et de la Planification

Commencer chaque journée avec une liste de tâches claires permet non seulement de mieux se structurer, mais aussi de réduire le stress lié à l'incertitude. Lorsqu'on a une vision claire de ce que l'on doit accomplir, l'angoisse de l'imprévu disparaît. De plus, la planification permet de prévoir des moments pour soi, des pauses nécessaires pour maintenir une bonne santé mentale.

Désencombrer pour Apaiser l'Esprit

L'organisation de notre espace de vie joue également un rôle clé. Un espace bien rangé et harmonieux est propice à la relaxation et à la concentration. En éliminant le superflu et en créant un environnement qui reflète nos valeurs, nous cultivons un cadre de vie serein. Le rangement et le minimalisme ne sont pas seulement une question d'esthétique, mais un véritable moyen de trouver la paix intérieure.



L'organisation au travail
Un Gage de Productivité et de Savoir-Vivre

L'Ergonomie et l'Espace de Travail

Un bureau mal aménagé ou encombré peut entraîner des douleurs physiques et une baisse de concentration. Un espace de travail organisé, avec une posture correcte et des outils à portée de main, réduit le stress physique et mental. En investissant dans un environnement de travail ergonomique, on améliore non seulement notre productivité, mais aussi notre confort et notre santé à long terme..

Les Méthodes de Gestion de Projets et de Tâches

Des outils comme le time blocking (bloquer des plages horaires pour chaque tâche) ou la méthode Pomodoro (alternance entre périodes de travail et de pause) sont des moyens efficaces pour mieux gérer son temps et éviter la surcharge mentale. Une bonne gestion du travail n'est pas seulement une question de productivité, c'est aussi une manière de préserver notre énergie et de prévenir l'épuisement.

L'Organisation Familiale
Trouver l'Équilibre entre Vie Pro et Vie Personnelle

L'organisation familiale est souvent l'un des plus grands défis du quotidien. Entre les enfants, les tâches ménagères, les activités extrascolaires et les responsabilités professionnelles, la gestion du temps familial peut rapidement devenir un casse-tête. Pourtant, avec une organisation adéquate, il est possible de trouver un équilibre, en évitant le stress et en créant des moments de qualité avec les proches.

Le Calendrier Familial

Avoir un calendrier familial partagé permet de visualiser d'un coup d'œil les emplois du temps de chacun, les événements à venir, les tâches à accomplir. Cette simple pratique réduit les conflits et l'anxiété. Elle favorise également la communication au sein de la famille et la répartition équitable des responsabilités.

Instaurer des Rituels d'Organisation

L'un des secrets pour une organisation familiale réussie réside dans l'instauration de rituels. Que ce soit le rangement des jouets à la fin de la journée, un repas en famille chaque dimanche soir ou une réunion hebdomadaire pour discuter des emplois du temps, ces petites habitudes permettent de structurer la vie familiale de manière harmonieuse et de réduire les tensions.





L'Organisation du Temps pour Prendre Soins de Soi

Dans une vie bien remplie, il est facile de négliger son bien-être personnel au profit des autres obligations. Pourtant, prendre soin de soi est primordial. Une organisation bien pensée nous permet de planifier des moments de détente et de ressourcement, indispensables pour maintenir un équilibre émotionnel et physique.

Le Temps pour Soi, un Choix Indispensable

Prendre du temps pour soi, que ce soit pour faire du yoga, méditer, lire ou simplement se détendre, est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale. En réservant ces moments dans notre emploi du temps, on en fait une priorité, ce qui nous aide à éviter le burnout et à préserver notre énergie.

L'Automassage et le Bien-Être

Intégrer des pratiques comme l'automassage dans notre routine quotidienne est une manière simple et efficace de prendre soin de son corps. L'auto-massage des mains, des pieds, du visage ou des muscles tendus permet de libérer des tensions et d'améliorer la circulation, tout en favorisant une sensation immédiate de bien-être.



L'Organisation, Véritable Source d'Harmonie

L'organisation est, donc, bien plus qu'une simple compétence pratique, elle est un pilier central de notre bien-être. Elle nous permet de retrouver du temps pour nous-mêmes, de réduire notre stress et de créer un environnement favorable à notre épanouissement. Lorsque nous apprenons à nous organiser de manière consciente et adaptée à nos besoins, nous nous offrons un chemin vers une vie plus harmonieuse, plus équilibrée, et plus sereine.

Ce dossier spécial sur l'organisation vous a donné les clés pour transformer votre quotidien et cultiver votre bien-être à travers des pratiques simples mais puissantes. Nous vous invitons à mettre en œuvre ces conseils et à expérimenter l'impact positif que l'organisation peut avoir sur votre vie.

*Prendre soin de vous commence par
une organisation bien pensée.*



Mieux gérer son temps, diminuer son stress

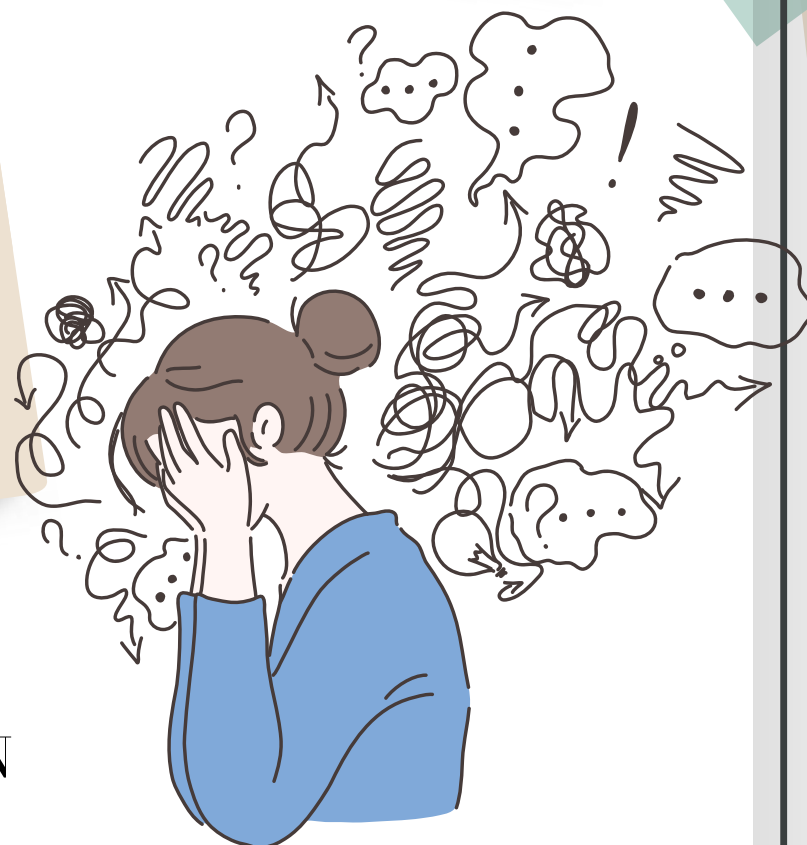


1 SE CONNAÎTRE

Prenez le temps de faire un vrai bilan de vos habitudes, de vos forces et de vos faiblesses : c'est en comprenant votre fonctionnement que vous pourrez mieux organiser vos journées et éviter le stress inutile.

2 SE DÉFINIR

Clarifiez vos valeurs, vos envies personnelles et professionnelles, puis transformez-les en objectifs réalistes et inspirants : savoir où vous allez vous permettra d'avancer avec confiance et légèreté.



3 SE PRIORISER

Apprenez à distinguer l'essentiel de l'accessoire : concentrez vos énergies sur ce qui compte vraiment pour vous et déléguez ou éliminez ce qui vous éloigne de vos priorités.

4 SOYEZ ORDONNÉ

Un espace de travail et un agenda bien organisés sont vos meilleurs alliés : structurez vos tâches, simplifiez vos outils et créez un environnement qui favorise la clarté d'esprit.

5 SOYEZ EFFICACE

Optimisez votre temps en regroupant les tâches similaires, en respectant votre rythme naturel et en travaillant étape par étape : chaque petite victoire réduit la charge mentale et augmente votre motivation.

6 PASSEZ À L'ACTION

Ne laissez plus la procrastination vous freiner : transformez vos idées en actions concrètes, avancez un pas à la fois et célébrez vos progrès pour maintenir l'élan.



ORGANISER TES TÂCHES AUTOMNALES SANS RIEN OUBLIER

Même si le temps est encore doux et ensoleillé, on ressent souvent l'élan de planifier les tâches automnales. La météo peut changer rapidement, et mieux vaut s'y préparer que de se faire surprendre. Même si on sait qu'il reste plusieurs semaines avant l'hiver, rien n'égale la tranquillité d'esprit que procure une bonne liste de choses à faire — à cocher au fil des jours, selon l'élan du moment... et la météo.

Mais attention : on a parfois tendance à faire des listes interminables... en oubliant de s'accorder du temps pour soi, pour ralentir, respirer et profiter pleinement de tout ce que l'automne a à offrir.

C'est pourquoi tu trouveras ici non seulement des idées de tâches à faire en automne, mais aussi — dans les pages suivantes — une liste de petites choses à savourer, à vivre, à ressentir, juste pour le plaisir. Heureusement, les belles journées d'automne se prolongent souvent jusqu'à la fin octobre... Alors surtout, ne te stresse pas : prends le temps.

*- J'accueille la saison en allégeant
mes pensées et j'avance en douceur,
un geste à la fois.*

➔ À L'EXTÉRIEUR

- Ramasser les feuilles mortes et nettoyer la cour
- Ranger ou protéger les meubles de jardin
- Nettoyer les gouttières et vérifier les descentes d'eau
- Vérifier la toiture (bardeaux, cheminées, joints)
- Préparer le potager pour l'hiver (arracher, pailler, couvrir)
- Tailler les arbustes et protéger les plantes fragiles
- Ranger le boyau d'arrosage et fermer l'arrivée d'eau extérieure
- Sortir les décorations d'automne et citrouilles
- Nettoyer la voiture, installer les tapis d'hiver

➔ À L'INTÉRIEUR

- Laver les vitres avant l'hiver
- Faire un grand ménage d'automne (poussière, tapis, plinthes)
- Nettoyer les filtres de la hotte et du lave-vaisselle
- Entretenir les électroménagers (dégivrer le congélateur, vider le frigo)
- Changer les piles des détecteurs de fumée et monoxyde de carbone
- Faire vérifier la fournaise, la cheminée ou le poêle à bois
- Ranger les vêtements d'été et sortir ceux d'automne/hiver
- Laver les couvertures, couettes et coussins avant usage

➔ VIE QUOTIDIENNE & BIEN-ÊTRE

- Planifier les repas réconfortants et les conserves
- Faire un tri dans le garde-manger et congélateur
- Préparer une liste d'épicerie de saison
- Organiser les décorations d'Halloween et de l'Action de grâce
- Préparer un calendrier familial (activités d'automne, rendez-vous médicaux)
- Sortir les chandelles, plaids et couvertures pour les soirées fraîches
- Préparer une liste de recettes automnales (soups, ragoûts, desserts aux pommes et courges)
- Mettre à jour ta trousse bien-être (tisanes, huiles essentielles, automassage)
- Planifier des sorties automnales (randonnée, cueillette de pommes, citrouilles)
- Prévoir du temps pour ralentir et se reposer avant l'hiver

clique ici
TÉLÉCHARGE

GRATUITEMENT

nos outils d'organisations
d'automne

Profite pleinement de ton automne en libérant ton esprit !
Pose des actions simples au quotidien pour maximiser ton bien-être.

Découvre gratuitement notre ensemble d'outils d'organisation
spécialement conçu pour l'automne.

Équibrio

WWW.EQUILIBRIOSANTE.COM



SEC. EMB. _____ CONCE. _____

Commerce: _____

FRUITS _____ LÉGUMES _____

SEC. EMBALLÉ _____ CONGÈLE _____

Note: _____

Mon mois de
Septembre

+2

Mes actions:

Equibrio

MES PRIORITÉS DU MOIS
EN UN COUP D'OEIL

Cet organisateur est conçu pour t'aider à garder un équilibre entre les différentes sphères de ta vie. Chaque mois, prends un moment pour inscrire les 3 tâches, projets ou activités que tu souhaites prioriser dans chacune des 4 sphères :

FAMILLE & AMIS
moments à partager, événements importants, gestes pour nourrir tes relations.

MAISON
projets, entretien, organisation ou améliorations à faire.

MENU DE LA SEMAINE

DÉJEUNER DINER SOUPER COLLATIONS

LUN
MAR
MER
JEU
VEN
SAM
DIM

Equibrio

MA LISTE
DE CHOSES À FAIRE

Mes priorités

Tâches

Ne surtout pas oublier

Notes

Bain de pieds d'automne
Détente & Circulation

Les petits rituels
d'automne

Mode d'emploi :
Découpe-les et dépose-les dans un bol, puis assure-toi d'avoir réalisé tes 8 rituels au moins une fois avant la fin de l'automne. Tu peux aussi les coller dans ton agenda ou sur ton calendrier familial pour être certain(e) que chaque moment bien-être sera vécu.

C'est une excellente façon de ne pas laisser passer l'automne sans l'impression d'avoir mangé les petits bonheurs de l'automne.

Saveur en thé, infusion ou un café aux notes automnales
Déguste l'automne : Pomme-Cannelle, Thym-Miel, Chai, Citrouille épicée

Alles au Végétarisme
Essayer une nouvelle recette maison (compote, gâteau, chips de pommes séchées, Marinade, Sauce...) Ou manger fraîche tout simplement.

Marcher en forêt ou dans un parc
Prendre le temps de capter tous les sons, les odeurs et d'admirer les couleurs autour de toi (exercice d'ancrage).

Bain de pieds au sel d'Epsom
Pour te détacher de la fatigue, réchauffer tes pieds et éliminer les tensions.

Automaillage de ses cheveux
Prépare tes cheveux pour l'automne en appuyant tes mains de chaque côté de ta tête et en faisant des mouvements circulaires (aux doigts ou avec la main pleine).

Écrire 3 intentions pour cet automne
à la lueur d'une bougie aux odeurs automnales, écrit un objectif personnel, un geste pour ta santé, un moment juste pour toi.

Prendre 5 minutes pour une respiration profonde
en ouvrant grand la fenêtre et en profitant de l'air frais. S'il pleut, c'est encore mieux.

Gouter un légume de saison
pour cuisiner chez toi.
C'est la saison des légumes racines, cuisine la courge, la betterave, le panais.

Checklist
D'AUTOMNE

EXTÉRIEUR

découvrez l'aubépine

RICHE EN ANTIOXYDANT

Riche en flavonoïdes, l'aubépine protège les cellules du stress oxydatif, soutenant ainsi la santé cardiovasculaire à long terme.

CALMANTE ET ANTI-STRESS

Elle est un régulateur du système nerveux, utile en cas d'anxiété, agitation, surmenage ou troubles du sommeil légers, elle favorise l'endormissement et à voir un sommeil plus profond.

FAVORISE UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION

Après un stress émotionnel ou une grosse fatigue, l'aubépine aide à réguler le rythme cardiaque, calmer les palpitations et retrouver un état de sérénité globale.

SOUTIEN DU CŒUR ET DE LA CIRCULATION

Elle aide à réguler la tension artérielle, améliore la circulation sanguine et soutient les personnes souffrant de palpitations légères ou d'arythmies bénignes.

FAVORISE L'ÉLASTICITÉ ET LA TONICITÉ DES VAISSEaux SANGUINS

SOULAGE LES TENSIONS ÉMOTIONNELLES ET LES CHAGRINS

Un trésor végétal qui se fait vite indispensable.

Sérénithé



FORMATS
50G
100G
500G



INGRÉDIENTS:
AUBÉPINE BIO, AVOINE
VERTE BIO, BASILIC SACRÉ
BIO, MÉLISSE BIO,
ORTIE BIO, ROSE BIO.

"Une infusion qui enveloppe et apaise instantanément."



CHLOÉ GIRARD -
CHEF COEUR D'ARTICHAUT



CHEF COEUR
D'ARTICHAUT

Derrière le nom poétique Cœur d'Artichaud se trouve une femme passionnée : Chloé Girard, chef inspirée par l'amour des saveurs authentiques et le respect du vivant. Pour elle, la cuisine est bien plus qu'un simple art culinaire : c'est un langage du cœur, une façon de rassembler, de nourrir et d'éveiller les sens.

Chloé privilégie des produits locaux, frais et de saison, qu'elle sublime avec créativité pour proposer des plats qui allient santé, gourmandise et conscience. Dans sa démarche, chaque recette devient une invitation à ralentir, à savourer le moment présent et à se reconnecter à la nature.

Avec Cœur d'Artichaud, Chloé incarne une cuisine vivante, vibrante et humaine, où le bien-être passe autant par le corps que par l'âme.

Hummus à la betterave, feta et aneth

Portions: 1 litre
Préparation: 5 minutes
Cuisson: N/A
Réfrigération : 14 jours
Congélation : Bien - 3 mois

Ingédients

- Une conserve de 540 ml de pois chiches, bien égouttée
- 4 betteraves cuites, épluchées
- 200g de fromage feta émietté
- 1/4 de tasse d'aneth effeuillé
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre du moulin

Garnitures

- Une betterave cuite épluchée et taillée en dés
- Feta émietté
- Feuilles d'aneth
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin

Méthodes

1. Dans la cuve d'un robot mélangeur, combiner tous les ingrédients du hummus jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.
1. Servir dans une grande assiette de service, garni de cubes de betterave, de feta et d'aneth. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer du moulin. Servir avec des crudités et du pain pita frais.





CONNAISSEZ-VOUS LES IMPACTS D'UNE PERTE AUDITIVE?

*Fournisseur autorisé
par la CNESTT pour les cas de
surdité professionnelle*



**DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT**

*Jusqu'au
31 octobre 2025*

 **Centres
Masliah**
AUDIOPROTHÉSISTES

**CENTRESMASLIAH
.COM**

PLUS DE
20 CENTRES
SUR L'ÎLE DE MONTRÉAL
LA RIVE-NORD ET LA RIVE-SUD



1 800 550-8554

SANTÉ

COMMANDITÉ

Les Centres Masliah: Des aides auditives modernes, pensées pour la vraie vie

Invisibles ou presque

Les modèles actuels ont été repensés pour se fondre dans le quotidien. Fins, élégants et souvent intra-auriculaires (logés dans l'oreille), ils passent inaperçus, même pour les plus observateurs. Ils sont plus légers, plus confortables, et se portent facilement toute la journée, sans g ne.

Et pour celles et ceux qui tiennent à la discrétion ou à une touche personnelle, des options de couleurs permettent de les harmoniser à votre style.

Connectés à vos appareils... et à vos habitudes

Télévision, téléphone, tablette : vos aides auditives se connectent désormais à vos appareils par Bluetooth.



Vous pouvez ainsi recevoir un appel, regarder un film ou écouter votre émission préférée sans devoir monter le volume de toute la pièce.

Une application mobile permet même d'ajuster le son, de choisir un mode spécifique selon l'environnement, ou encore de changer de réglage d'une simple pression sur votre écran.

Ils filtrent les sons... pour ne garder que l'essentiel

Fini le brouhaha incompréhensible. Les aides auditives d'aujourd'hui sont capables de reconnaître les bruits gênants (fond sonore, circulation, conversations lointaines, etc.) et de les atténuer. Vous entendez plus clairement les voix et les sons importants, là où  a compte.

Une technologie qui vous suit partout

  l'intérieur comme à l'extérieur, en tête-à-tête ou dans une salle animée, les aides auditives modernes adaptent automatiquement leur fonctionnement. Elles détectent les changements d'ambiance sonore et ajustent volume, filtres et direction du son. Vous n'avez rien à faire : elles s'occupent de tout. C'est un peu comme avoir un assistant personnel à l'oreille, toujours là, mais jamais envahissant.

Prendre soin de son audition, c'est prendre soin de sa qualité de vie

Les troubles de l'audition peuvent nuire à nos échanges, à notre sécurité et à notre bien-être général. Heureusement, des professionnels comme ceux des **Centres Masliah Audioproth sistes** sont là pour vous accompagner, avec bienveillance et expertise.



Avec plus de 20 centres au Québec, ils vous guident à chaque étape : dépistage auditif, choix du bon appareil, ajustements personnalisés... tout est pensé pour vous offrir un confort durable.

**Prenez rendez-vous dès aujourd'hui,
pour vous ou pour un proche. Une
bonne audition, c'est un pas de plus
vers une vie active et s reine.**

www.lescentresmasliah.com



LE JARDIN FLORAL DE LA POCATIÈRE

Fondé en 1994 par la Société d'horticulture et d'écologie de Kamouraska-L'Islet, le Jardin floral ne cesse de se transformer. Depuis la création de son organisme à but non lucratif en 2019, le site a connu un essor remarquable : rénovation des infrastructures, aménagement de l'Agora Premier Tech, augmentation significative de la fréquentation, et croissance de l'équipe. Cette année, une étape importante a été franchie avec la nomination de Maude Rochette au poste de coordonnatrice. horticultrice aguerrie, elle apporte une expertise précieuse pour consolider la mission éducative et environnementale du Jardin, tout en renforçant les liens avec l'Institut de technologie agroalimentaire du Québec (ITAQ).

Un été vibrant de découvertes

L'été 2025 a été marqué par une programmation riche, présentée en collaboration avec Desjardins – Caisse de L'Anse de La Pocatière, où nature, culture et collectivité se sont harmonieusement rencontrées. En voici quelques faits saillants :

- 8 ateliers éducatifs favorisant l'apprentissage en plein air, pour petits et grands
- 3 concerts champêtres dans un cadre bucolique, accessibles gratuitement à tous
- 2 expositions artistiques inspirantes, en dialogue avec la biodiversité locale

Les visites guidées thématiques, offertes tout l'été, ont permis aux visiteurs de vivre une expérience immersive et sensorielle : exploration des collections horticoles, dégustation de plantes comestibles, rallyes éducatifs pour les enfants... Le tout se terminant dans une atmosphère détendue autour des aires de repos du jardin.

L'art au cœur du paysage

Parmi les moments forts de la saison, l'exposition Un Jardin bleu de Chantal Émond a su émerveiller les visiteurs. Présentée jusqu'au 28 septembre, cette série de cyanotypes – une ancienne technique photographique – offre une relecture poétique des plantes médicinales de notre région. Sur un parcours de 800 mètres, entre végétation et institutions locales, les 14 œuvres ont transformé le jardin en galerie à ciel ouvert, mêlant lumière, transparence et héritage botanique.



Maude Rochette



Un petit jardin pas si petit

À première vue, le Jardin floral de La Pocatière pourrait passer pour un charmant petit coin de verdure niché au cœur de la ville, détrompez-vous il est rempli de surprise, une roseraie, un arbre aux écus, des ruisseau et cascade, une avancée avec un point de vue magnifique. Autant de surprises avec des bancs et des coins d'ombres qui ponctuent le lieu au charme certain, et une boutique pour ramener un petit plant avec soi. Que du bonheur !



Dès le 1^{er} septembre, une exposition phare est de retour au jardin: le « Jardin des Géants » du sculpteur Patrick Lavallée. Présentée jusqu'au 31 octobre, cette installation monumentale transporte les visiteurs au cœur des légendes du Kamouraska et du Bas-Saint-Laurent. À travers ses sculptures imposantes, entre art public et récits mythiques, le Jardin floral devient un véritable théâtre à ciel ouvert.

Un jardin qui rassemble

Au-delà de la beauté des lieux, c'est l'esprit de coopération et de communauté qui fait la force du Jardin floral. Grâce à l'implication constante des bénévoles, au soutien de ses partenaires et à l'engagement de son équipe, le jardin continue d'évoluer comme un espace de transmission, de création et de rassemblement.

Le Jardin floral s'inscrit aujourd'hui comme un laboratoire pédagogique vivant, un lieu où se croisent la science, l'art et l'éducation populaire. Et ce n'est qu'un début.

À venir cet automne...

L'automne s'annonce tout aussi prometteur avec des activités à venir et des visites encore possibles jusqu'à la fin octobre. Que vous soyez passionné d'horticulture, amateur d'art ou simplement curieux, le Jardin floral vous accueille pour une expérience unique en son genre.



WWW.JARDINFLORALDELAPOCATIERE.COM

@JARDINFLORALDELAPOCATIERE

BIEN
MAGAZINE



JARDIN ^{DES} GÉANTS

Parcours d'art populaire des légendes du Kamouraska
Oeuvres de Patrick Lavallée

1^{er} septembre – 31 octobre 2025
Jardin Floral de La Pocatière





www.mapetiteboitezen.com



RITUELS BIEN-ÊTRE

Journée mondiale de la physiothérapie

8 Septembre

4 BONNES RAISONS DE CONSULTER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

1 *Soulager la douleur*

Que ce soit au dos, aux genoux ou aux épaules, la physiothérapie aide à réduire l'inconfort et à améliorer la mobilité.

2 *Prévenir les blessures*

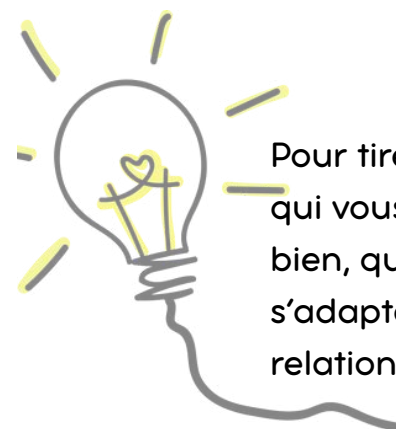
Grâce à des exercices adaptés, le physiothérapeute corrige les déséquilibres et renforce le corps pour éviter que les petits inconforts ne deviennent de gros problèmes.

3 *Accélérer la récupération*

Après une blessure, une chirurgie ou un accident, la physiothérapie favorise une guérison plus rapide et sécuritaire.

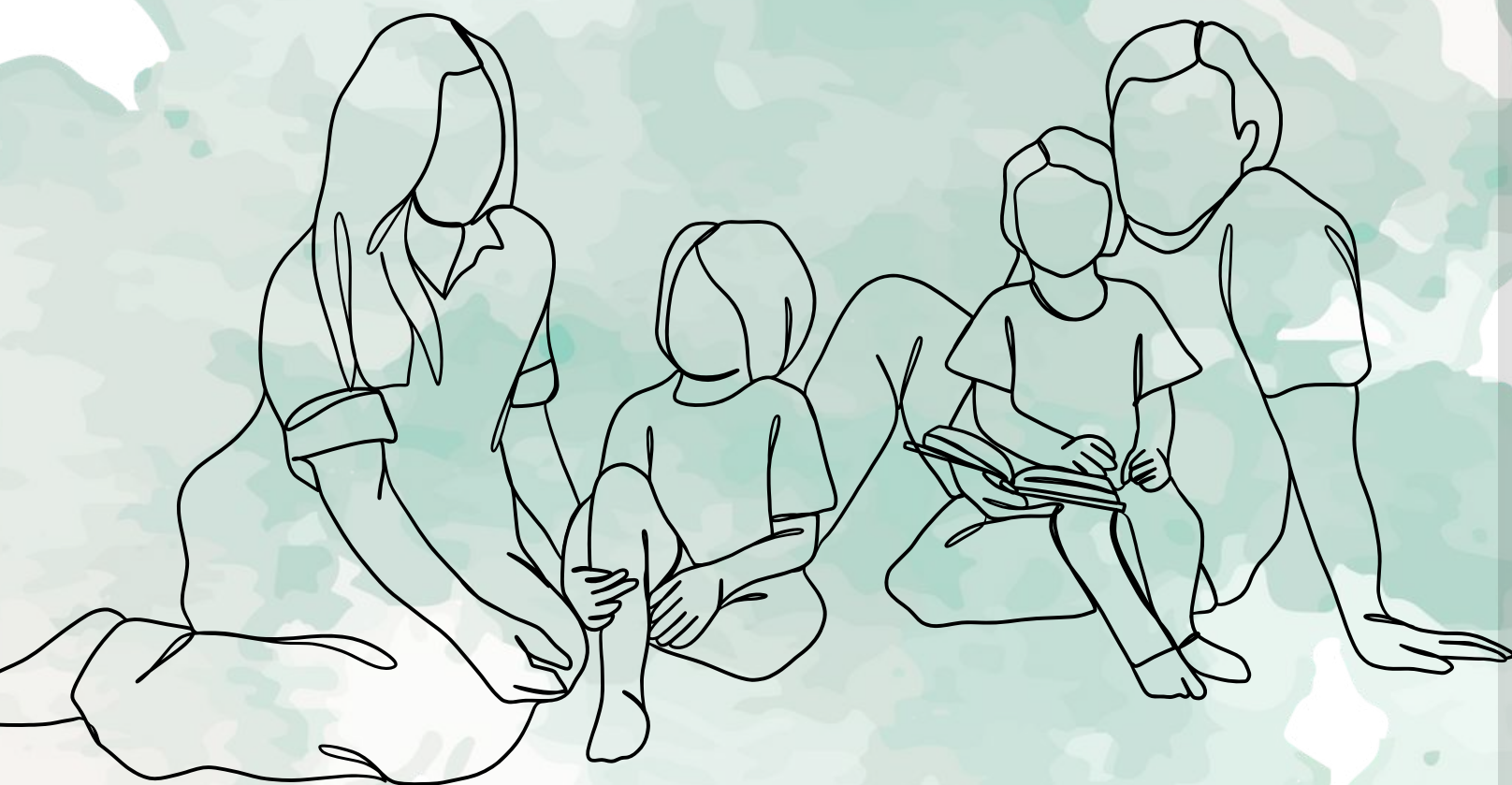
4 *Améliorer la qualité de vie*

En retrouvant force, souplesse et confiance dans ses mouvements, on bouge mieux... et on vit mieux !



Pour tirer le meilleur de vos séances, choisissez un physiothérapeute avec qui vous vous sentez en confiance. Assurez-vous que le contact passe bien, qu'il prend le temps d'écouter vos besoins, respecte vos limites et s'adapte à vos demandes. Un bon thérapeute, c'est avant tout une relation de collaboration.

Famille

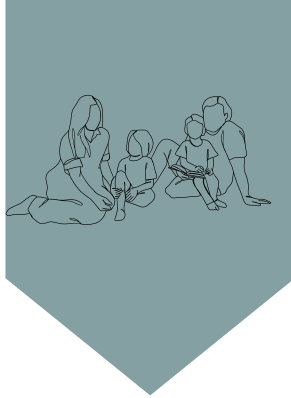


Cultiver le mieux-être de toute la famille, transformer le quotidien et savourer ensemble une vie plus douce.

Je prends le temps, je ris, je savoure les petits bonheurs.

BIEN

Magazine



Routine et organisation. des alliées précieuses pour une rentrée scolaire en douceur

La rentrée scolaire marque un moment charnière dans l'année familiale. Après la liberté et la spontanéité de l'été, les horaires plus structurés reprennent le dessus. Entre les devoirs, les activités parascolaires, les repas et les soirées, la routine devient un outil essentiel pour assurer un quotidien plus fluide, réduire le stress... et préserver l'harmonie à la maison.

Pourquoi la routine est-elle si importante pour les enfants ?

Les enfants, qu'ils soient en maternelle ou au secondaire, se sentent rassurés lorsqu'ils savent à quoi s'attendre. Une routine claire :

- Renforce le sentiment de sécurité
- Aide à développer l'autonomie
- Favorise la gestion du temps
- Réduit les conflits liés aux imprévus

En connaissant les étapes de leur journée, ils peuvent anticiper, se préparer et participer activement à la vie familiale.



Organisation = sérénité

L'organisation n'est pas qu'une affaire de calendrier bien rempli, c'est un véritable état d'esprit.

Quelques astuces pour simplifier le quotidien :

- Préparer les vêtements et sacs d'école la veille
- Planifier les repas à l'avance
- Utiliser un tableau familial pour noter les rendez-vous, les devoirs et les activités
- Prendre un moment en début de semaine pour revoir ensemble le programme

Ces gestes simples évitent les courses de dernière minute et permettent à toute la famille de commencer la journée dans le calme.



“La rentrée c'est l'occasion parfaite pour instaurer de nouvelles habitudes”

Plutôt que de voir la rentrée comme une période stressante, on peut la considérer comme une opportunité pour mettre en place ou ajuster les routines familiales. Le secret est de rester flexible : la routine doit être un guide, pas une contrainte

Une routine bien établie ne profite pas qu'aux enfants : elle réduit le stress parental, permet de mieux gérer les imprévus et laisse plus d'espace pour les moments de qualité.

Moins de chaos = plus de temps pour jouer, discuter, lire ou simplement se détendre ensemble.

Bonne rentrée !

POUR LES TOUT-PETITS

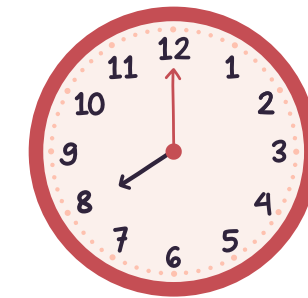
LA MINI PAUSE MAGIQUE

La rentré



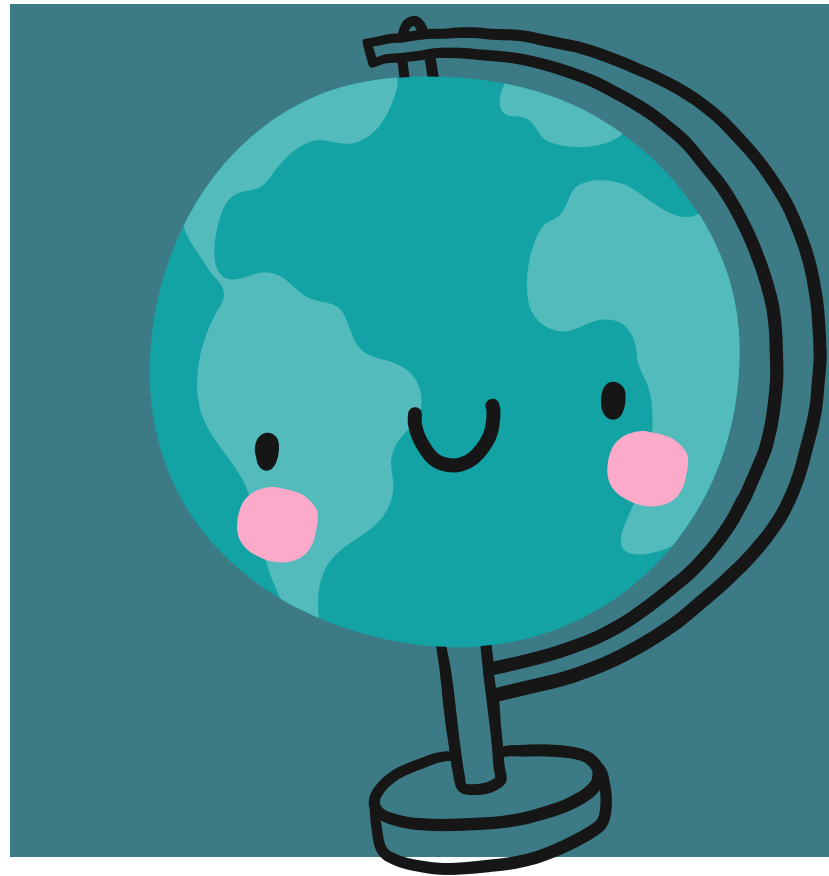
Pause observation

Une pause observation, aussi simple soit-elle, peut devenir un outil puissant pour favoriser leur épanouissement personnel et leur apprentissage. La pause observation est conçue dans le but d'observer différents éléments, d'ouvrir la conversation, de développer le vocabulaire et de revenir au moment présent.



Mini dégourdi

Les mini dégourdis, le mini yoga et le mini massage aident l'enfant à développer sa conscience corporelle, à améliorer sa posture et sa coordination. Ces pratiques favorisent également la relaxation, réduisent le stress et apportent un sentiment de calme et de bien-être. Elles permettent enfin à l'enfant de mieux gérer ses émotions et d'augmenter sa concentration et son autonomie.



LE GLOBE TERRESTRE

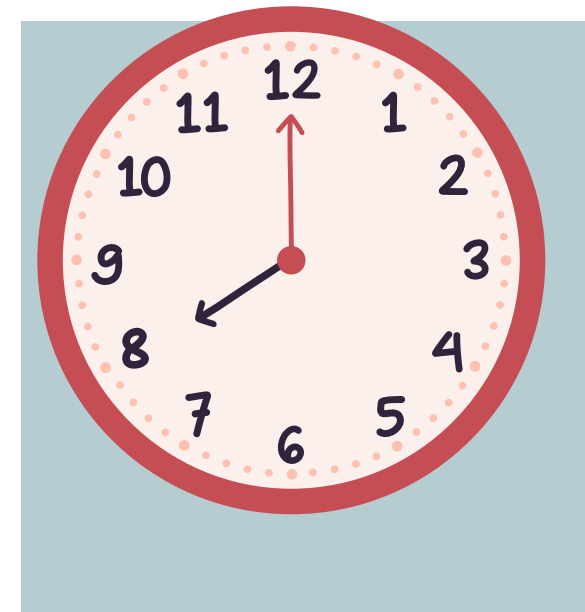
Tourne, tourne, tourne et STOP!



Mini yoga

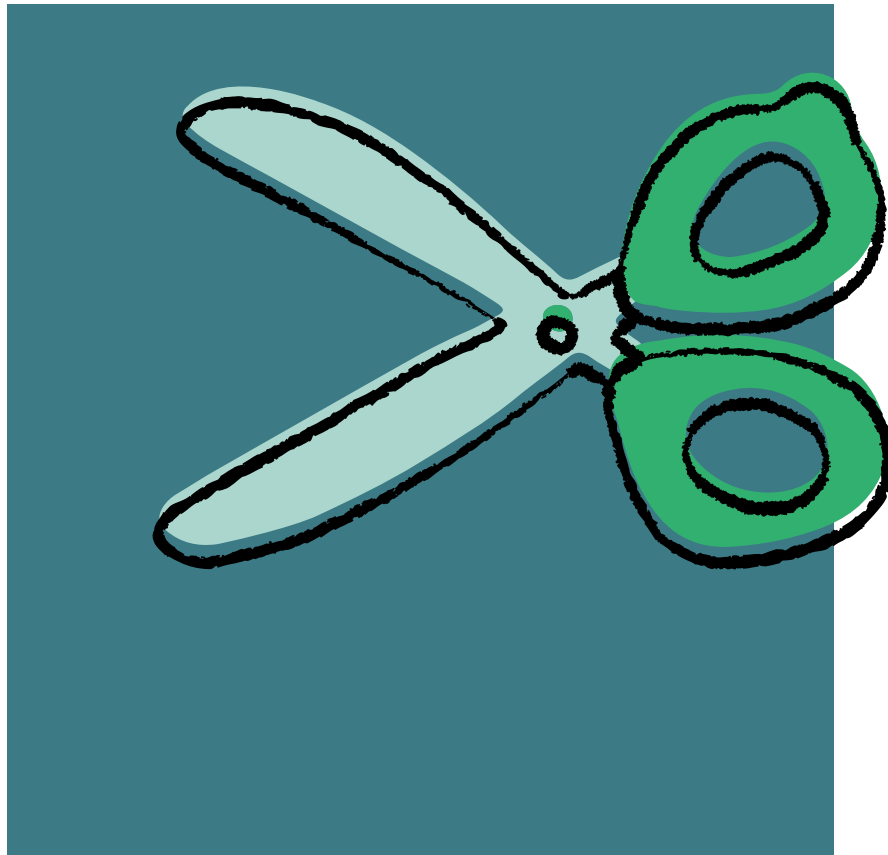


L'HORLOGE



Mini MASSAGE

Les mini dégourdis, le mini yoga et le mini massage aident l'enfant à développer sa conscience corporelle, à améliorer sa posture et sa coordination. Ces pratiques favorisent également la relaxation, réduisent le stress et apportent un sentiment de calme et de bien-être. Elles permettent enfin à l'enfant de mieux gérer ses émotions et d'augmenter sa concentration et son autonomie.



LES CISEAUX

La technique des "ciseaux", c'est comme si tes doigts se transformaient en une petite paire de ciseaux. On utilise l'index et le majeur pour ouvrir et fermer tout doucement autour de ton bras ou de ta jambe, et on avance petit à petit comme pour découper de l'air invisible. Ça chatouille un peu, ça détend beaucoup, et c'est un jeu qui fait du bien à ton corps !



Respiration du ballon



1. **Mets tes mains sur ton ventre.**
2. **Inspire doucement par le nez comme si tu gonflais un gros ballon dans ton ventre. Tes mains montent avec le ballon.**
3. **Expire par la bouche en imaginant que tu souffles l'air de ton ballon... tout doucement pour qu'il ne s'envole pas trop vite.**
4. **Recommence 3 à 5 fois, en fermant les yeux si tu veux.**

Tu peux même imaginer que ton ballon prend une couleur différente à chaque inspiration : bleu pour la confiance, jaune pour la joie, vert pour le calme...

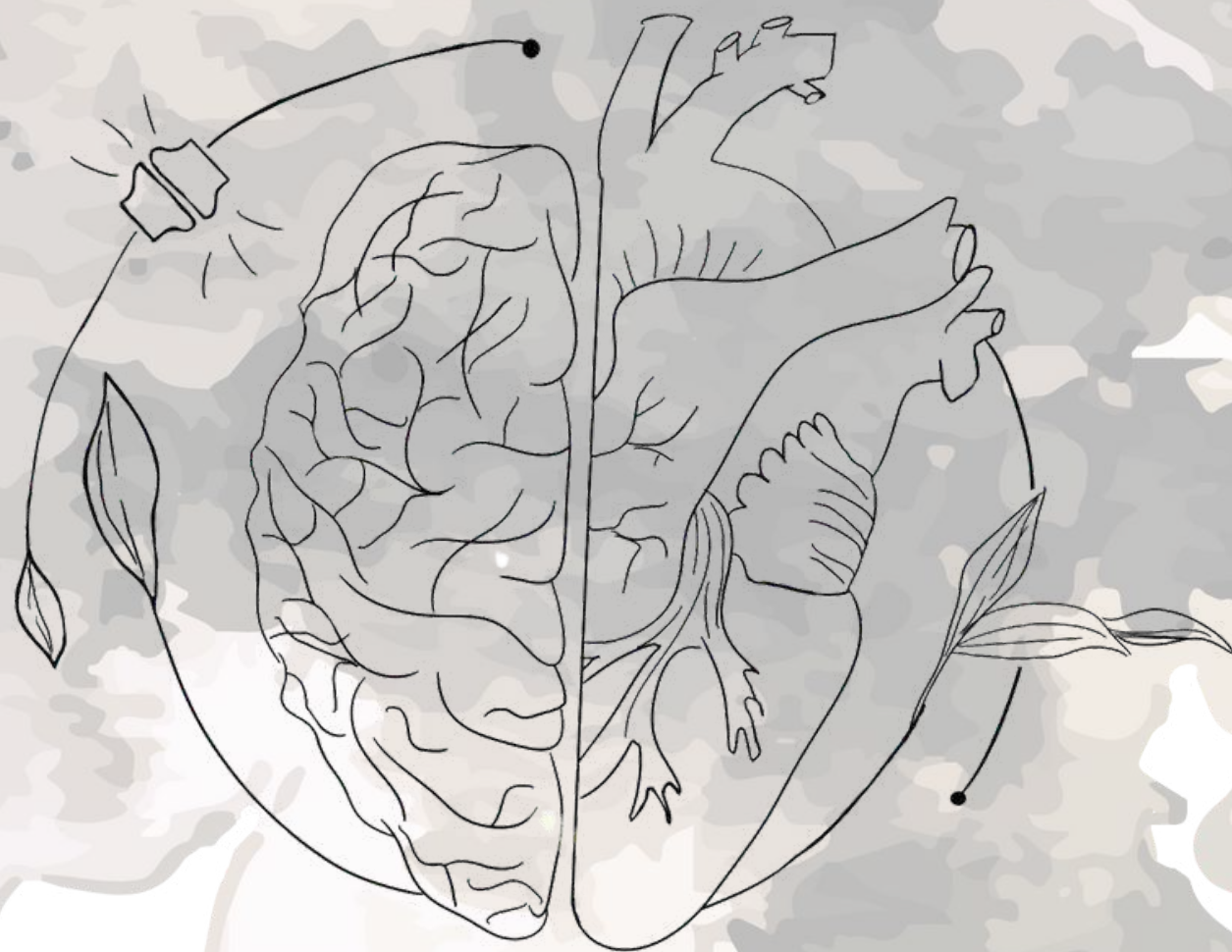
Cet exercice aide à relâcher les tensions, à apaiser les émotions et à se recentrer. Idéal le matin avant de partir à l'école, ou le soir pour bien dormir.



3 L'ARBRE

- Dessine toi dessous pieds bien à plat au sol, écartés de la largeur des hanches.
- Imagine que des racines sortent de tes pieds descendant profondément dans la terre.
- Étends tes bras doucement vers le ciel, comme les branches d'un arbre.
- Inspire en imaginant que tu bois la rosée du ciel.

Science

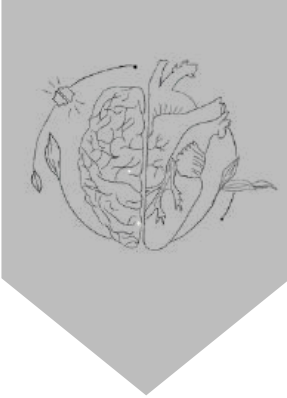


La science et les neurosciences au service de ton équilibre.

Je me comprends, Je ressens, je me retrouve

BIEN

Magazine



STRESS ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE UN LIEN À NE PAS SOUS-ESTIMER

Le stress fait partie de la vie. Qu'il soit causé par le travail, les responsabilités familiales, des événements de vie ou même des situations heureuses mais exigeantes, notre corps y réagit toujours. Et si, à petites doses, le stress peut être un moteur, lorsqu'il devient chronique, il peut avoir de sérieux impacts sur notre santé... en particulier sur notre cœur.

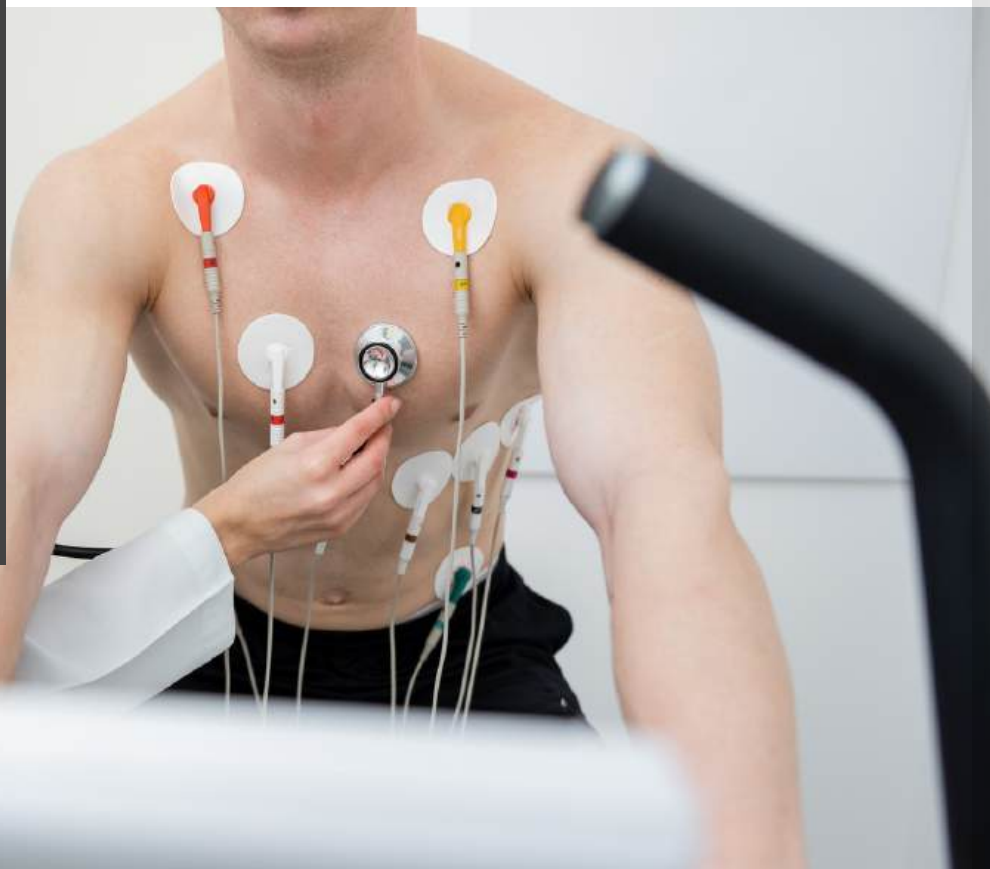
Parmi les clés pour prendre soin de ton cœur, la gestion du stress occupe une place de choix. Le stress chronique augmente considérablement le risque de maladies cardiovasculaires... et, soyons honnêtes, notre mode de vie moderne n'en manque pas !

Même si on ne le ressent pas toujours consciemment, notre corps, lui, encaisse. C'est pourquoi il est essentiel de trouver des outils simples pour alléger la pression au quotidien.

Saviez-vous que...

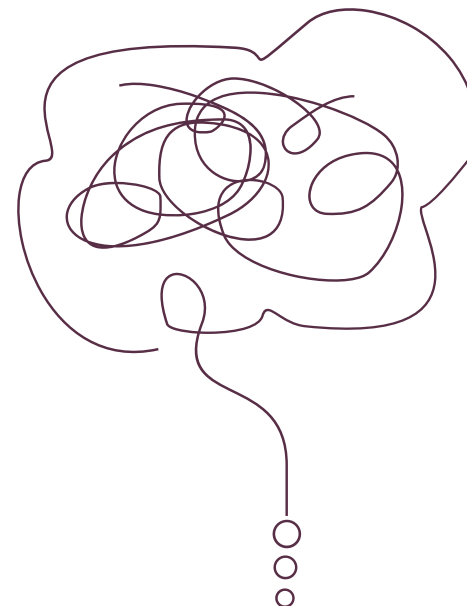
près de 17,9 millions de personnes décèdent de maladies cardiovasculaires chaque année à travers le monde ?

Pourtant, jusqu'à 80 % de ces décès pourraient être évités grâce à un mode de vie sain. La bonne nouvelle ?



COMMENT LE STRESS AGIT SUR LE CORPS ?

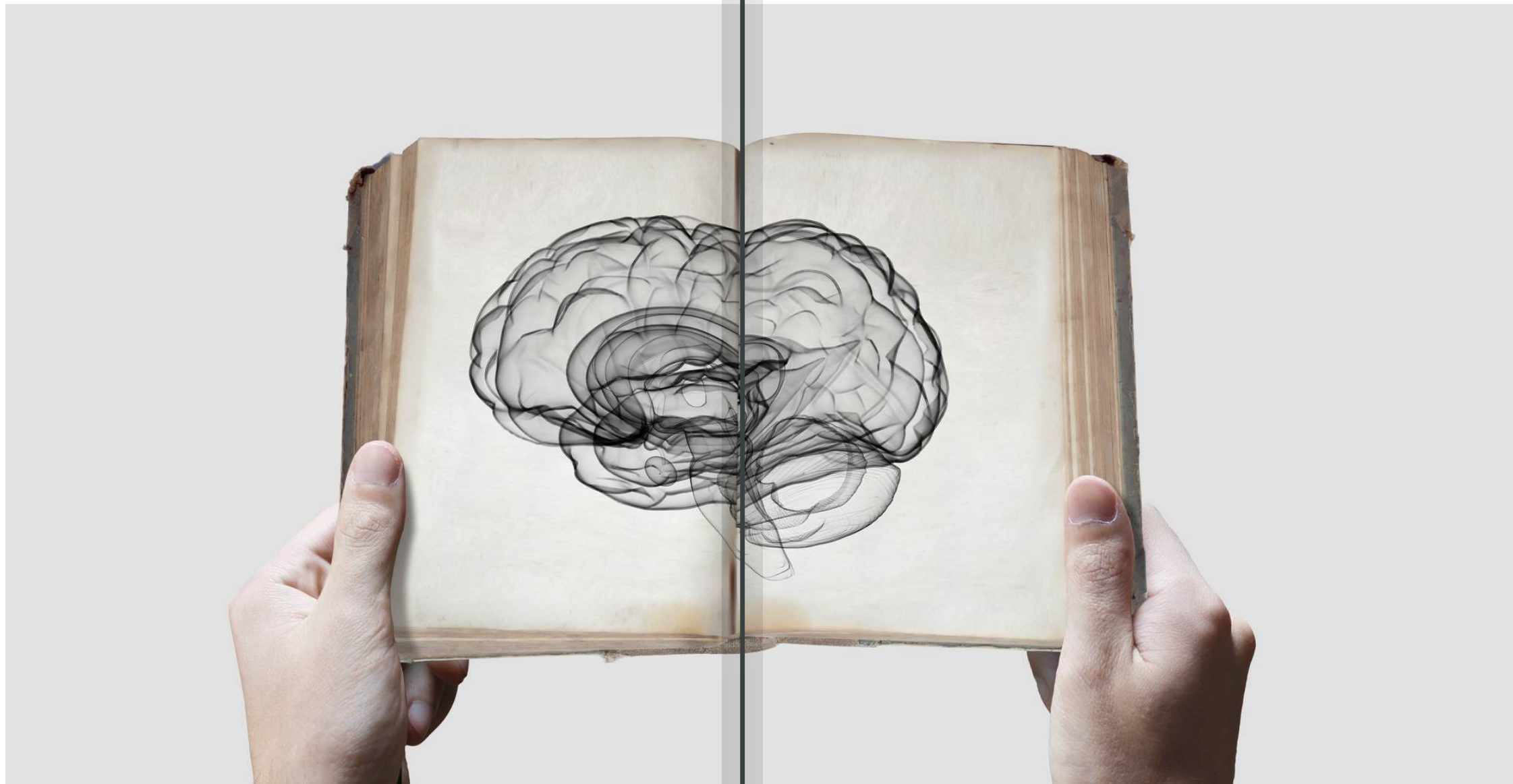
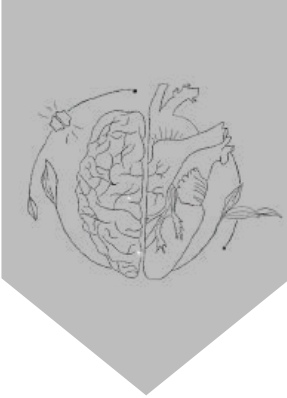
Lorsque nous sommes stressés, notre cerveau déclenche la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones préparent le corps à réagir rapidement : le cœur bat plus vite, la pression artérielle augmente et les vaisseaux sanguins se resserrent. Ce mécanisme, utile en cas de danger immédiat, devient problématique s'il reste activé trop longtemps.



Un stress prolongé contribue à :

- Hypertension artérielle : l'augmentation constante de la pression endommage les vaisseaux sanguins.
- Inflammation : le cortisol élevé favorise l'inflammation chronique, liée aux maladies cardiaques.
- Troubles du rythme cardiaque : certaines personnes ressentent des palpitations ou arythmies en période de stress.
- Mauvaises habitudes : le stress pousse parfois à fumer, manger plus gras ou sucré, ou réduire l'activité physique, ce qui augmente les risques cardiovasculaires.

Saviez-vous que le stress, lorsqu'il s'installe, agit comme un véritable « poids invisible » sur votre corps ? Il provoque souvent une contraction involontaire et prolongée de vos muscles, en particulier ceux de la nuque, des épaules, du dos... et même de la cage thoracique. Ces tensions peuvent parfois imiter les symptômes d'un problème cardiaque : sensation d'oppression, douleurs sourdes ou lancinantes dans la poitrine, gêne à la respiration. Il est essentiel, bien sûr, de consulter un médecin pour écarter toute cause médicale sérieuse avant de conclure qu'il s'agit d'une douleur musculaire. Mais une fois le cœur déclaré en bonne santé, sachez qu'il existe différentes approches douces pour relâcher ces tensions : étirements ciblés, exercices de respiration profonde, yoga, automassage, et techniques de libération myofasciale pratiquées par des professionnels. Ces méthodes favorisent la détente des muscles et des fascias, améliorent la circulation et aident votre corps à « lâcher prise ». En prenant soin de votre bien-être physique et émotionnel, vous donnez aussi à votre cœur la liberté de battre sans ce manteau de tension inutile.



Selon une étude menée par l'Université de Californie, l'utilisation régulière de listes et d'outils d'organisation permet de réduire la charge mentale jusqu'à 30 %, améliorant ainsi la concentration, le sommeil et le bien-être général.

Planifier ses tâches et ses achats contribue à diminuer le gaspillage alimentaire de près de 20 % en évitant les oublis et les achats impulsifs.



Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain, mais de semer chaque jour de petits gestes qui font une grande différence.

6

FAÇONS DE PRENDRE SOIN
DE SA SANTÉ
CARDIO-VASCULAIRE



Ton cœur mérite douceur et attention

Voici 6 gestes doux et réalistes qui, mis bout à bout, peuvent transformer ta santé cardiovasculaire.



Bouger plus, sans te surcharger. Pas besoin de t'imposer un programme intense : la marche, le yoga, la natation ou toute activité qui te fait du bien suffit à stimuler la circulation, renforcer le cœur et libérer les tensions. L'important, c'est la régularité et le plaisir.

Dire non au tabac et aux excès. Tabac, cigarette électronique, consommation abusive d'alcool ou de drogues : ces habitudes fragilisent les vaisseaux sanguins et augmentent la pression sur le cœur. La modération est vraiment ton alliée.

Mettre de la couleur dans ton assiette. Privilégie les aliments frais, variés et colorés : légumes, fruits, légumineuses, noix, poissons... et limite au maximum les produits ultra-transformés, souvent riches en sucres ajoutés, sel et additifs. Ton cœur aime la simplicité.

Trouver l'équilibre dans le tourbillon. Apprends à reconnaître tes signaux de fatigue ou de tension, même subtils. Accorde-toi des pauses, respire profondément, organise ton temps pour ménager ton énergie.

Offrir à ton corps des moments de détente profonde. Un massage régulier, tout comme l'acupuncture ou d'autres approches holistiques, est un puissant allié pour stimuler la circulation et réduire la tension artérielle. En détendant les vaisseaux sanguins, il favorise une meilleure oxygénation de tout le corps, tout en apaisant l'esprit.

Cultiver la bienveillance envers toi-même. Prendre soin de ton cœur, c'est aussi cesser de lui imposer un rythme effréné. Chaque petit geste compte : un repas plus sain, une soirée sans écran avant le coucher, cinq minutes de respiration consciente...

Tu n'as pas besoin d'être parfait, juste régulier.

Jess xx



Ton cœur est le moteur de ta vie.

Prends conscience de ton niveau de stress, même si tu ne le ressens pas toujours, et accorde-toi chaque jour un petit moment pour lui offrir douceur et répit.

Ces choix simples, cumulés au fil du temps, sont de véritables boucliers contre les maladies cardiovasculaires... et des cadeaux précieux pour ton bien-être global.

"Le bien-être commence par un battement à la fois."





Recette de tisane

POUR SOUTENIR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE.
APaiser LE STRESS ET PROFITER D'UN MOMENT DOUX

INGRÉDIENTS

- **2 c. à soupe d'aubépine (fleurs + feuilles) :** Plante cardiosoutien par excellence : aide à réguler le rythme cardiaque, favorise la circulation et détend.
- **1 c. à soupe de mélisse (feuilles) :** Apaise le système nerveux, réduit le stress et apporte une note citronnée agréable.
- **1 c. à soupe de tilleul (fleurs) :** Calmant doux, favorise la détente et soutient aussi la circulation.

PRÉPARATION

1. Mélange les plantes dans un pot hermétique (ex. : 2 cuillères à soupe d'aubépine, 1 de mélisse, 1 de tilleul).
2. Pour 1 tasse, infuse 1 cuillère à soupe de mélange dans 250 ml d'eau chaude (non bouillante) pendant 8 à 10 minutes.
3. Filtre et déguste chaud, de préférence en fin de journée ou après un moment de stress.



SANS GLUTEN



SANS OEUFS



SANS PRODUITS LAITIER



VÉGÉTARIEN
VÉGÉTALIEN



SANS NOIX



ASTUCE

Tu peux ajouter un peu de miel de lavande pour adoucir le goût et renforcer l'effet relaxant.

BIEN
MAGAZINE

euro-spa



21 SEPTEMBRE

JOURNÉE MONDIALE DE L'ALZHEIMER

En 2021, environ **55 millions** de personnes dans le monde vivaient avec la démence (dont la maladie d'Alzheimer), et chaque année, près de 10 millions de nouveaux cas sont recensés.



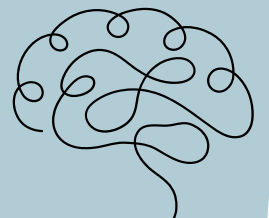
**DE PLUS EN PLUS D'ÉTUDES MONTRENT UN LIEN ENTRE
LE STRESS CHRONIQUE ET UN RISQUE ACCRU DE
DÉVELOPPER LA MALADIE D'ALZHEIMER.
VOICI POURQUOI :**



LE STRESS ENTRAÎNE UNE PRODUCTION ÉLEVÉE DE CORTISOL (L'HORMONE DU STRESS)

Sur de longues périodes, ce taux élevé peut endommager l'hippocampe, une zone du cerveau essentielle à la mémoire et à l'apprentissage.

Le stress chronique favorise l'inflammation et le déséquilibre hormonal, deux facteurs associés au déclin cognitif.



Des pratiques de gestion du stress comme la méditation, le yoga, la respiration consciente ou même le massage ont démontré des effets positifs sur la santé cérébrale, en réduisant l'anxiété et en favorisant une meilleure neuroprotection.



Destinations



Découvre des lieux où ton bien-être prend tout son sens

Je découvre, je respire, je vis.

BIEN

Magazine



BIEN
MAGAZINE

À LA
POCATIÈRE
UN MOTEL
MID-CENTURY
À VIVRE

LE MOTEL LE MARTINET

Par Katja Prpic



LE MARTINET : UN MOTEL AU COEUR DE LA POCATIÈRE QUI ALLIE HISTOIRE ET MODERNITÉ

À ses débuts en 1950, Le Martinet était une halte-routière bien connue et proposait un restaurant et une station-service. Puis, dès 1955, l'hébergement s'ajoute, complétant le tableau. L'endroit devient vite un passage obligé, surtout pour les camionneurs. Ouvert 24 heures sur 24, il offre ce que la route, souvent, refuse surtout en période de tempête: chaleur et réconfort.

Le Martinet fait partie intégrante du paysage de La Pocatière. Plus qu'un simple motel, c'est un témoin vivant de l'histoire de la route 132 et des grandes tempêtes qui ont marqué l'Est-du-Québec.



Une nouvelle vie

En septembre 2012, Marie-Claude Lavoie, redonne souffle à l'établissement. Le Martinet se consacre dorénavant entièrement à l'hôtellerie. Racheté dernièrement par Yacine Hamdaoui, l'esprit demeure : accueillir, réconforter, offrir une pause dans un confort moderne avec un cachet au design assumé.

Le Martinet a su se réinventer en créant une gamme de chambres adaptées aux demandes clients. D'ailleurs le slogan « Nous avons ce dont vous avez besoin » illustre bien l'esprit du lieu.

BIEN
MAGAZINE

Avec l'offre **Confort** on retrouve des espaces douillets où dominent la sobriété et la tranquillité. Lits moelleux, literie soignée, atmosphère propice au repos après une longue route vous attendent.

Les chambres **Affaires** sont pensées pour ceux qui voyagent avec leur ordinateur portable plus qu'avec leurs valises. On y retrouve toujours le confort mais aussi un bureau ergonomique, une connexion rapide, une ambiance calme pour travailler jusqu'à tard.

La proposition **Vintage**, est conçue pour revivre les années 50-60, avec des éléments rétro qui rappellent l'âme originale du motel. Séjourner dans ces chambres, c'est faire un pas dans le passé tout en profitant du confort moderne.

Vous planifiez une halte en famille la **Suite familiale** est spacieuse, avec deux lits queen et un sofa-lit. Elle peut accueillir jusqu'à six personnes, idéale pour les familles ou amis en vacances.

Et si vous préférez un univers avec plus d'autonomie, les **Lofts** sont l'expérience ultime du Martinet. Mini-cuisinette équipée, coin-repas convivial, lit king pour des nuits royales, et espace détente lumineux sont au rendez-vous.

Un lieu de rencontre et de partage

En plus de ses chambres, le motel propose sa toute nouvelle salle multimédia. C'est un espace où associations, entreprises et familles se retrouvent. On y projette des images, on y échange des idées, on y construit des projets.



Les chambres Vintage typiques des années 60



Les lofts chics et modernes



Les aires communes vintage avec un relook contemporain



La salle à manger



L'équipe chez Le Martinet vous accueille avec élégance et chaleur. Présents, discrets et souriants les employés répondent à vos souhaits et cherchent à faciliter votre séjour. Soucieux que tout se passe bien ils s'assurent que tout soit impeccable, de la propreté des chambres à la qualité des prestations offertes.

Des services pensés pour le voyageur d'aujourd'hui

Le Martinet ne se contente pas de louer des chambres. Il offre une expérience complète : Un accueil personnalisé, où l'on prend le temps d'échanger, de conseiller, d'écouter.

Un petit-déjeuner buffet inclus, pour commencer la journée du bon pied, qu'on soit en déplacement pour affaires ou en vacances.

Des bornes de recharge pour véhicules électriques sont mises à disposition, preuve que l'établissement reste à l'affût des nouveaux besoins de ses clients.

Le motel s'inscrit, de plus, dans une démarche écoresponsable. Respectueux de l'environnement et ancré dans une vision durable vous y retrouverez des distributeurs de produits de soins corporels, des bacs de recyclages, des tasses et ustensiles lavables, une gestion sensible de la lessive et plus encore en arrière scène.

Une volonté de rester abordable

Conscient de sa position unique sur le marché, Le Martinet maintient des forfaits compétitifs afin de faciliter à la fois les séjours prolongés des vacanciers et les déplacements réguliers des commerciaux et des gens d'affaires.

Une histoire qui continue

Refuge des grandes tempêtes d'hier, hébergement accueillant d'aujourd'hui, Le Martinet reste fidèle à son rôle : offrir un lieu où l'on dort bien, où l'on se repose, où l'on se sent attendu. Enraciné dans l'histoire de La Pocatière, il continue d'écrire la sienne, quelque part entre mémoire et modernité. Un lieu à découvrir et à vivre à votre rythme !



La Pocatière



Une randonnée gratuite sur le mont Royal !



Les Amis de la montagne vous invitent à une randonnée guidée gratuite de 2 heures pour explorer les sentiers emblématiques de la montagne, tout en découvrant comment l'organisme agit pour sa protection. Accompagné-e d'un guide certifié, vous en apprendrez plus sur l'histoire, la nature et les enjeux qui façonnent ce lieu unique. Venez faire une belle marche à nos côtés !

→ 26 septembre, à 10 heures.



Inscription →



www.lemontroyal.qc.ca
@ / lemontroyal
/ JaimeleMontRoyal

Les Amis de la montagne remercient la Ville de Montréal pour son soutien à notre mission, ainsi qu'à nos services et programmes offerts dans le parc du Mont-Royal.



Randonnées thématiques, jeux en plein air, crème glacée et balades en chaloupe : jusqu'au 28 septembre, profitez d'une foule d'activités pour tous les âges. Explorez des sentiers méconnus, plongez dans l'histoire du site et admirez sa biodiversité.

Les bienfaits d'une sortie au grand air :

- ✓ Prendre un grand bol d'air frais et se ressourcer
- ✓ Bouger à son rythme et garder la forme
- ✓ Rencontrer des passionné-e-s et tisser des liens
- ✓ Redécouvrir un joyau naturel au cœur de la ville

Nous avons hâte de vous retrouver sur la montagne ! 🌿❤️



Vivez l'arrivée des beaux jours sur le mont Royal !

Information et
réservation →



www.lemontroyal.qc.ca
@ / lemontroyal
/ JaimeleMontRoyal

Les Amis de la montagne remercient la Ville de Montréal pour son soutien à notre mission, ainsi qu'à nos services et programmes offerts dans le parc du Mont-Royal.

Une destination
bien-être
incontournable au
Québec, à
l'automne, est
sans contredit une
escapade dans un
verger.



Apporter un pique-nique simple, savourer l'instant présent, assis sur un flanc de montagne
à Saint-Joseph-du-Lac – le “pays du verger” – avec une vue imprenable sur le lac
des Deux Montagnes, cueillir soi-même des fruits gorgés de bienfaits pour
l'organisme et vivre un moment de communion avec la nature.

Selon vos envies, plusieurs ambiances s'offrent à vous : certains vergers, plus
animés et fréquentés, regorgent d'activités pour petits et grands et stimulent
au maximum la productions hormones du bonheur, idéales pour profiter
pleinement des dernières journées d'été et faire le plein d'énergie avant
l'arrivée de l'automne.

D'autres, plus retirés et tranquilles, offrent un espace idéal pour méditer,
marcher calmement et profiter d'un moment ressourçant en toute sérénité. En
plus de Saint-Joseph-du-Lac, d'autres régions comme Saint-Eustache ou
plusieurs secteurs des Laurentides et de la Montérégie proposent de
magnifiques vergers à découvrir pour une expérience automnale riche en
saveurs et en bien-être.

La pomme

Bouclier santé

AIDE À RÉGULER LA GLYCÉMIE ET
PROTÈGE CONTRE CERTAINES
MALADIES CHRONIQUES.

Coupe-faim naturel

RICHE EN EAU ET EN FIBRE, ELLE PROCURE
UNE SENSATION DE SATIÉTÉ DURABLE, EN
FRAINANT LES ENVIES DE SUCRÉES ET EN
LIMITANT LES COLLATIONS INUTILES



Améliore la digestion

RICHE EN FIBRES, ELLES
NOURRISSENT LA FLORE
INTESTINALE ET FAVORISENT
UN TRANSIT RÉGULIER.

Booste l'immunité

RICHE EN VITAMINE C ET
ANTIOXYDANTS RENFORCENT LES
DÉFENSES NATURELLES.

Soutien du système cardiovasculaire

LA POMME AIDE À RÉDUIRE LE MAUVAIS
CHOLESTÉROL (LDL) GRÂCE À LA PECTINE
(FIBRES SOLUBLES).

Tellement accessible au Québec et ancrée dans notre culture, la pomme est parfois
sous-estimée, alors qu'elle offre d'innombrables bienfaits en faisant une collation
simple, abordable et ultra efficace pour maximiser notre bien-être.



ÎLE D'ORLÉANS, QC

Domaine
Steinbach

CIDRERIE GÎTE VERGER



ÎLE-AUX-COUDRES, QC



Cidrie et Vergers
PEDNEAULT
Produits fins, Pommes & fruits



Le Plateau des Pommes

TYROL DU SUD, ITALIE



Les vergers de l'Abbaye de Beauport

BRETAGNE – FRANCE





QUAND SEPTEMBRE RIME AVEC VENDANGES

un moment où la nature offre le fruit d'une année entière de patience et de soleil. Se promener dans un vignoble, entouré de rangées de vignes baignées de lumière, c'est déjà une expérience ressourçante en soi. L'air y est plus pur, les paysages ouvrent l'horizon et l'ambiance invite à ralentir. Être au cœur des vignes, c'est reconnecter avec la terre, sentir l'énergie du cycle des saisons et se rappeler que tout prend du temps pour arriver à maturité... un parallèle inspirant pour notre propre équilibre intérieur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une consommation modérée de vin rouge (environ 1 verre par jour) est associée à une réduction de 30 % du risque cardiovasculaire, grâce à ses polyphénols comme le resvératrol.

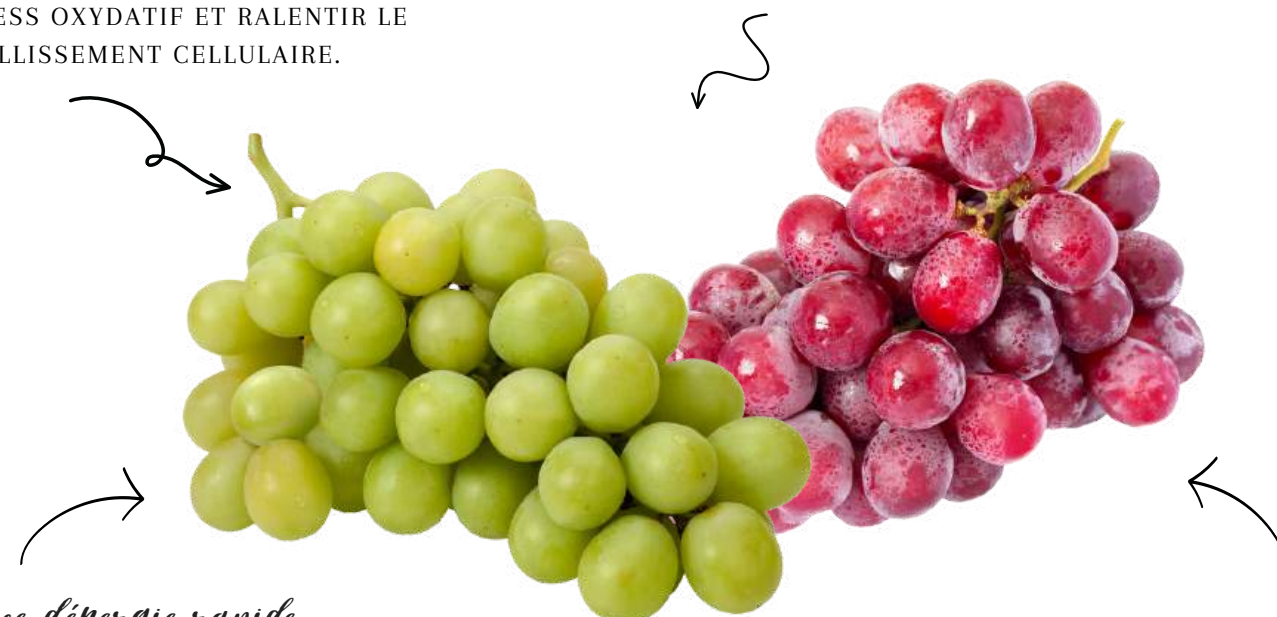
Les raisins

Riches en antioxydants puissants

CONTIENNENT DES POLYPHÉNOLS ET DU RESVÉRATROL, RECONNUS POUR PROTÉGER LES CELLULES CONTRE LE STRESS OXYDATIF ET RALENTIR LE VIEILLISSEMENT CELLULAIRE.

Soutien cardiovasculaire

LE RESVÉRATROL ET LES FLAVONOÏDES AIDENT À AMÉLIORER LA SANTÉ DES VAISSEaux SANGUINS, RÉGULER LA TENSION ARTÉRIELLE ET RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIES CARDIAQUES.



Source d'énergie rapide

GRÂCE À LEUR TENEUR EN GLUCIDES NATURELS, ILS CONSTITUENT UNE COLLATION IDÉALE POUR RECHARGER LES BATTERIES SANS LOURDEUR.

Hydratants et reminéralisants

GORGÉS D'EAU, DE POTASSIUM ET DE MANGANÈSE, ILS SOUTIENNENT L'ÉQUILIBRE HYDRIQUE ET MINÉRAL DU CORPS.

Améliorent la digestion et léger

LES FIBRES PRÉSENTES DANS LA PEAU FAVORISENT UN TRANSIT INTESTINAL SAIN ET UNE BONNE SANTÉ DIGESTIVE.

SAINTE-PÉTRONILLE (ÎLE D'ORLÉANS), QC



SIX SENSES DOURO VALLEY – PORTUGAL



BORDEAUX, FRANCE



VALLÉE DE OKA, QC



LAVAUZ (VAUD, SUISSE)



DUNHAM, CANTONS DE L'EST



capsix.



ENTRE OCÉAN ET TERRES, VILLES ET CULTURE

12 JOURS AU PORTUGAL

26 septembre au 8 octobre, 2025

IL NE RESTE QUE 2 PLACES!

UN TISSAGE SUBLIL ENTRE CULTURE VIVANTE, ARTISANAT AUTHENTIQUE,
SAVEURS LOCALES ET MOMENTS DE REPOS PROFOND.



UN VOYAGE CRÉÉ
ET ACCOMPAGNÉ PAR
HÉLÈNE COULOMBE
& SANDY BRANCO DE SOUSA

C'EST UN VOYAGE DE LISBONNE À PORTO, QUI COMMENCE À AZENHAS DO MAR, VILLAGE PERCHÉ À L'OUEST DE L'OCÉAN. VOUS PASSEREZ PAR LA MAGIE DES PALAIS DE SINTRA, SUIVREZ LES TRACES DES TEMPLIERS À TOMAR ET FLÂNEREZ DANS LA VENISE PORTUGAISE D'AVEIRO. DÉCOUVREZ COIMBRA, L'UNE DES PLUS ANCIENNES UNIVERSITÉS D'EUROPE AVEC SA BIBLIOTHÈQUE BAROQUE, AVANT DE RESPIRER LA QUIÉTUDE DES MONTAGNES DE LA SERRA DA ESTRELA ET DE SES VILLAGES HISTORIQUES, BÂTIS EN PIERRE DE SCHISTE ET EN CRISTAUX DE QUARTZ. LE PARCOURS S'ACHÈVE DANS LA VALLÉE DU DOURO, OÙ LES VIGNES EN TERRASSES DESCENDENT VERS LE FLEUVE, AVANT DE VIBRER AU RYTHME AUTHENTIQUE ET GOURMAND DE PORTO.

POUR RESERVER : [INFO@SWARASLOWLIVING.COM](mailto:info@swaraslowliving.com)

+1 873 554 1810





Les Jardins de la Mer :

une ode
aux plantes
marines du
Kamouraska

À Kamouraska, entre les battures scintillantes et les couchers de soleil les plus poétiques du Québec, poussent des trésors discrets, délicats et savoureux : les plantes marines comestibles du fleuve Saint-Laurent.

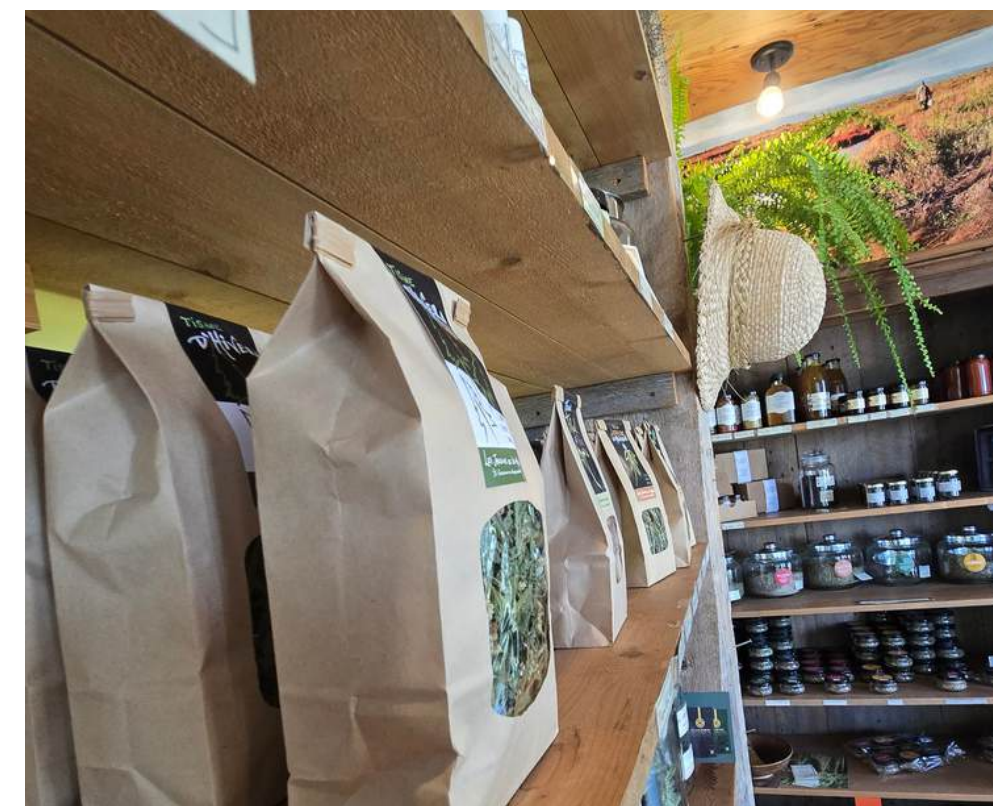
Depuis plusieurs années, Claudie Gagné, fondatrice des **Jardins de la Mer**, consacre une partie de son temps à cueillir, transformer et faire rayonner ces richesses du littoral.

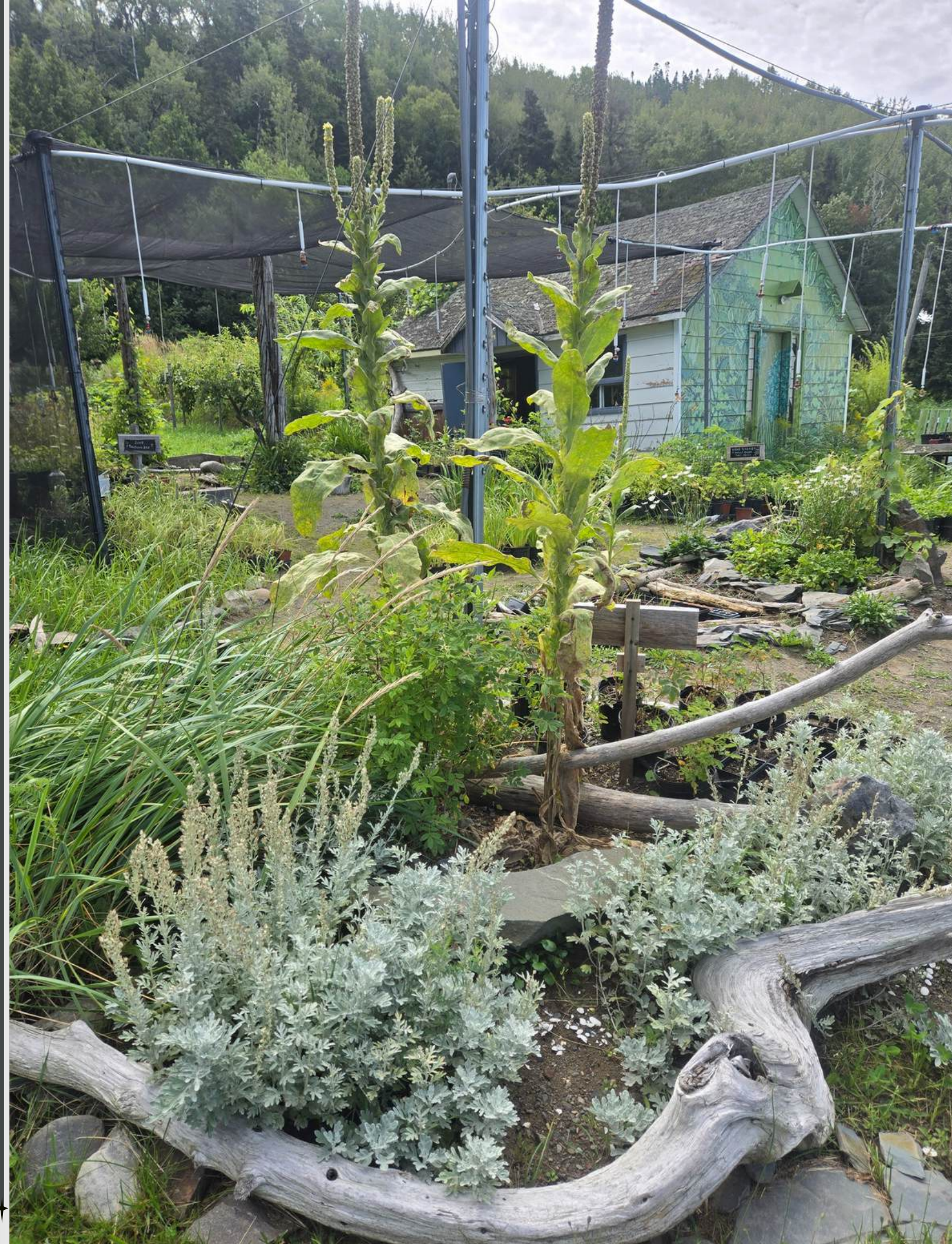
Une passion enracinée dans le fleuve

Les Jardins de la Mer ne sont pas simplement une entreprise artisanale : c'est un véritable projet de cœur, ancré dans le paysage et dans l'histoire du Bas-Saint-Laurent. Sur les battures de Kamouraska, Claudie récolte à la main des plantes sauvages telles que la salicorne, la zostère, le persil de mer ou encore l'obione. Chaque plante est choisie avec soin, au rythme des marées, dans le respect des cycles naturels.

Les battures : un écosystème précieux à préserver

Les battures du fleuve Saint-Laurent sont des zones écologiques d'une richesse exceptionnelle, abritant une biodiversité unique. En les valorisant par la cueillette durable et la transformation artisanale, Les Jardins de la Mer contribuent à sensibiliser le public à l'importance de ces milieux naturels, souvent méconnus.







Claudie Gagné adopte une approche respectueuse, inspirée par les principes de la permaculture et de l'éthique environnementale. Chaque cueillette est une promesse de préservation : aucune surexploitation, aucune transformation industrielle, seulement le savoir-faire humain et la nature.

Des produits du terroir maritime

Les Jardins de la Mer proposent une vaste gamme de produits élaborés à partir des plantes marines récoltées : condiments, marinades, pestos, assaisonnements, algues séchées, vinaigres aromatisés... Chaque pot, chaque flacon raconte une histoire de mer, de vent salin, de rivages et de saisons.

Le goût est au rendez-vous : salé, iodé, surprenant, raffiné. Les chefs comme les amateurs de cuisine du terroir raffolent de ces produits d'exception, parfaits pour rehausser un plat ou pour explorer de nouvelles saveurs locales.

Kamouraska, berceau d'un terroir marin

Choisir Les Jardins de la Mer, c'est aussi choisir Kamouraska : ce village emblématique du Bas-Saint-Laurent, avec ses maisons ancestrales, ses paysages à couper le souffle et son profond respect pour la nature. C'est ici, entre terre et mer, que Claudie Gagné donne vie à une vision audacieuse : celle d'un terroir maritime québécois, à découvrir et à savourer.

- Pour en savoir plus ou pour commander les produits :

Rendez-vous sur le site officiel [Les Jardins de la Mer](#) ou faites comme nous et visitez la boutique à Kamouraska lors de votre prochain passage dans la région.

COURS DE ZUMBA ET ENTRAINEMENT EN LIGNE

Cours de mobilité et abdos

CHANSONS
DES
ANNÉES
80 ET 90

Un de vos cours préférés !

SANTÉ
le Plaisir!

Zumba Fitness

Zumba Burst

Préparez-vous à avoir chaud !

SANTÉ
le Plaisir!



SANTÉ
le Plaisir!
ZUMBA - ENTRAINEMENT

SOMMET 4 LES ÉTINCELLES divines



CINDY QUEVILLON

RECONNECTER À SOI PAR LES SENS



DU 6 AU 11 OCTOBRE

GRATUIT, VIRTUEL



Inscription : lesetincellesdivines.com



DU 6 AU 11 OCTOBRE



18 À 24

conférenciers inspirants



100 %

virtuel et entièrement gratuit

Plongez dans une semaine de découvertes, de transformations et de connexion profonde au corps, au cœur et à l'esprit.

- ✦ Accès gratuit aux conférences en direct et en rediffusion pour un temps limité
- ✦ Pour prolonger l'expérience, profiter des replays sans limite de temps et débloquent des bonus exclusifs, entrez dans l'univers VIP
- ✦ Découvrez nos conférenciers lors de leurs entrevues de présentation du 25 août au 26 septembre sur notre chaîne YouTube : Les Étincelles Divines

ET POURSUIVEZ L'AVENTURE
TOUTE L'ANNÉE

avec nos ateliers et activités hebdomadaires :

www.lesetincellesdivines.com

Inscription gratuite
DÈS MAINTENANT :



Nature

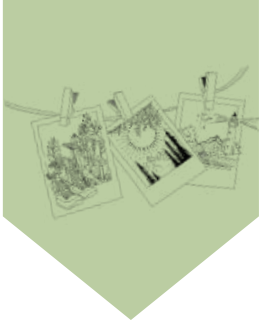


La nature, un écosystème vibrant qui apaise,
régénère et inspire.

Se me reconnecte, j'observe, je ressens

BIEN

Magazine



En septembre, on ressent souvent le besoin de retrouver une routine dans notre préparation alimentaire, que ce soit pour nos propres lunches ou ceux de toute la famille.

L'effervescence de l'été s'apaise doucement avec le retour des vacances, et parfois, l'inspiration culinaire fait défaut. Une des meilleures façons de prendre soin de soi, simplement et au quotidien, est de privilégier les fruits et légumes de saison. D'abord parce qu'ils sont généralement plus économiques et facilement accessibles dans les épiceries et marchés locaux. Mais aussi parce que notre corps est en pleine transition, tout comme la nature, et qu'il bénéficie grandement d'une alimentation locale et saisonnière.

En effet, manger des produits de saison aide à optimiser l'énergie et à renforcer le système immunitaire, notamment dans un climat comme celui du Québec, où les besoins changent selon les saisons.



LES ÉTUDES

Selon des recherches publiées par Harvard, manger des fruits et légumes frais, particulièrement ceux de saison, permet une meilleure biodisponibilité des nutriments, ce qui favorise l'énergie cellulaire et soutient la réponse immunitaire naturelle du corps.

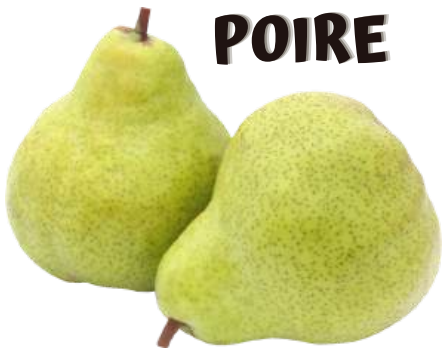
Des chercheurs de l'Université Laval ont étudié les impacts de l'alimentation locale et saisonnière dans les régions nordiques, concluant que le suivi des saisons dans le choix des aliments aide à mieux répondre aux besoins physiologiques fluctuants, particulièrement en vitamines D, C et en antioxydants essentiels au système immunitaire.

À chaque saison, ses saveurs

Voici un tableau de cueillette des fruits et légumes de saison pour t’inspirer dans tes achats et t’aider à créer ton menu et profiter au maximum des bienfaits des aliments sur ton corps

FRUITS

	Période
Pomme	Début septembre
Poire	Mi-septembre
Prunes	septembre
Raisins	Septembre-octobre
Fraises d’automne	Fin juillet à mi septembre
Canneberges	début septembre



POIRE

- Favorise la digestion et soutient le transit, grâce à sa haute teneur en fibres.
- Favorise une bonne hydratation puisqu’elle est composée à près de 85 % d’eau,
- Soutient le système immunitaire, puisqu’elle est une bonne source de vitamine C.

En plus, elle aide à calmer l’appétit grâce à sa satiété naturelle & elle soutient l’équilibre émotionnel en stabilisant la glycémie.

- Favorise un bon transit intestinal , elle aide à soulager la lourdeur digestif
- Elle protège les cellules grâce aux polyphénols (antioxydants)
- Elle est une bonne source de potassium ce qui est bénéfique pour la santé cardiaque et la tension artérielle.

Son goût sucré-acidulé réveille les papilles, ce qui peut procurer boost d’énergie, lorsqu’on se sent plus fatiguer, en plus de favoriser une meilleure clarté mentale



PRUNES



RAISINS

- Favorise une bonne santé cardiovasculaire.
- Apportent de l’énergie rapide grâce aux sucres naturels.
- Soutiennent la production d’énergie cellulaire, puisqu’ils sont une bonne source de manganèse et de cuivre

Leur goût sucré donne une impression de vitalité immédiate, en plus de favoriser la détente grâce au magnésium qu’ils contiennent.



La mastication des raisins stimule la pleine conscience (manger en conscience).

FRAISES



- Elles boostent l’immunité, grâce à leurs haute teneur en vitamine C.
- Protègent la peau et les cellules, grâce aux antioxydants qu’elles contiennent.
- Elles sont faibles en calories & elles aident à se sentir énergisé, sans lourdeur digestive.

- Reconnues pour prévenir les infections urinaires, elles sont un bon protecteur du système urinaire
- Agit comme bouclier contre les radicaux libres, en étant riches en antioxydants (proanthocyanidines)
- Soutiennent la santé bucco-dentaire en limitant l’adhésion des bactéries.

Les canneberges symbolisent les récoltes et la vitalité automnale. Leur goût acidulé dynamise et réveille les sens. Elles donnent une impression de fraîcheur et de purification.



CANNEBERGES

LÉGUMES

	Période
Poivrons	Jusqu’à la fin septembre
Aubergines	Début août à la fin octobre
Courgettes & Concombres	Jusqu’à la mi-octobre
Maïs sucré	Jusqu’à la mi-octobre
Haricot verts	Juillet à mi-octobre
Brocoli & Chou-fleur	Mi-juin à mi-novembre
Choux de Bruxelles	Mi-août à mi-novembre
Chou, kale, céleri, céleri-rave	Été à automne
Épinards, bette à carde	Jusqu’à mi-octobre
Fenouil	Jusqu’à début novembre
Racines (carottes, betteraves, navets, rutabagas, panais, oignons, poireaux, pommes de terre)	Longue disponibilité
Citrouilles, courges	Début septembre à mi-novembre

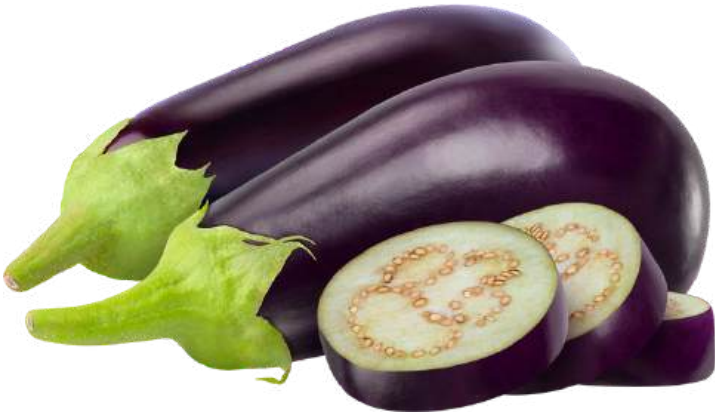


POIVRONS

- Est un puissant soutien du système immunitaire.
- Il protège la vision et la peau, car il contient de la vitamine A et du bêta-carotène
- C’est un bon hydratant grâce à sa forte teneur en eau.
- Il aide à réduire la fatigue mentale grâce à son apport vitaminique.

Son aspect croquant favorise l’alimentation consciente et ludique alors que ses couleurs vives (rouge, jaune, vert) stimulent la joie et la vitalité.

AUBERGINES



- Protège les cellules cérébrales, grâce aux antioxydants contenu dans sa peau mauve.
- Soutient la digestion et la satiété, grâce à ses fibres.
- Faible en calories, c’est un allié dans une alimentation légère.

La couleur violette est associée au calme et à l’intuition, peut favorise la créativité culinaire grâce à sa polyvalence.



MAÏS SUCRÉ

- Fournit une énergie durable, le maïs est une bonne source de glucides complexes .
- Aide à protège la vision, grâce à la lutéine et la zéaxanthine .
- Il peut soutenir la détente musculaire et équilibre nerveux, grâce à sa teneur en magnésium.

Sa couleur jaune évoque la joie et la chaleur & son goût sucré et son effet rassasiant réveille des souvenirs réconfortants (été, récoltes).

- Soutient la santé des os, puisqu’il est riche en vitamine K et calcium
- Aide à protéger contre l’inflammation et soutient la détox.
- Excellente source de vitamine C et fibres, il aide à la digestion et à renforcer l’immunité.

Sa forme « d’arbre miniature » il rappel à certain la nature. Il contribue à la clarté mentale grâce à ses nutriments protecteurs du cerveau.



BROCOLI



L'Enfant Lumière

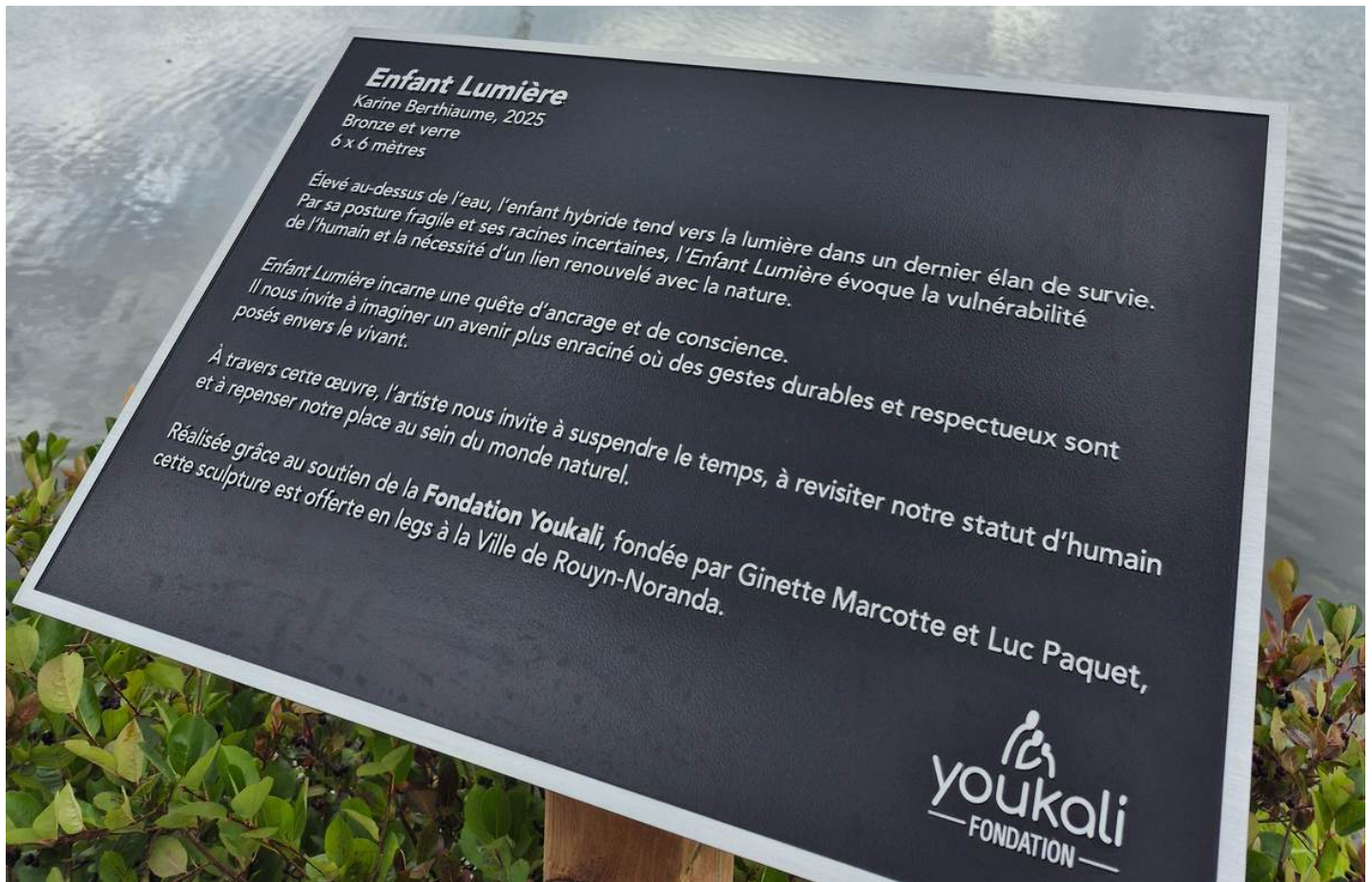
par: Cindy Quevillon

J'étais présente le 23 août 2025, jour de l'inauguration de L'Enfant Lumière, une sculpture impressionnante de six mètres de hauteur qui trône désormais au milieu du lac Osisko, à Rouyn-Noranda.

Cette œuvre a été offerte à la ville par Ginette Marcotte et Luc Paquet, fondateurs de la Fondation Youkali, dans le but d'offrir à Rouyn-Noranda un espace de contemplation, d'espérance et d'engagement.

Mais cette sculpture dépasse la simple beauté artistique. Elle est un rappel, une invitation à ralentir, à se reconnecter à la nature, à reconnaître la fragilité de notre monde et la nécessité d'en prendre soin.

L'artiste, Karine Berthiaume, a su créer une œuvre qui interpelle et qui éveille les consciences.



Parc des pionniers

Lac Osisko, Rouyn-Noranda

un écrin de bien-être au pied de l'Enfant Lumière

Situé en bordure du lac, ce parc transformé récemment est devenu un véritable laboratoire de bien-être et de créativité citoyenne. Conçu dans le cadre du Projet Lac Osisko, il a été pensé pour éveiller nos sens, stimuler le dialogue et, surtout, nous inviter à ralentir. Ici, tout est prétexte à la contemplation et à la connexion :

des filets suspendus face à l'eau, où l'on peut s'allonger pour laisser le temps filer et simplement respirer ;

une machine à parole, sorte de tuyaux ludiques permettant de se murmurer des mots doux, presque comme un jeu d'enfants qui réveille la tendresse en nous ;

des longues-vues qui orientent notre regard vers l'horizon et rappellent que prendre le temps d'observer est déjà une méditation ;

une fontaine d'eau qui apporte fraîcheur, vie et mouvement à ce lieu apaisant.

Ce parc est bien plus qu'un espace récréatif. C'est une invitation au slow living, une bulle en plein centre-ville où l'on peut se reconnecter à soi, aux autres et à la nature. Chaque détail, des empreintes au sol jusqu'aux œuvres interactives créées par des artistes d'ici, nourrit un sentiment d'appartenance et d'émerveillement.

En marchant sur ces sentiers, en m'arrêtant dans un filet suspendu, j'ai senti que ce lieu n'était pas seulement un aménagement urbain. C'est un cadeau collectif, un espace où l'art, la nature et le bien-être s'unissent pour nous rappeler que la vraie richesse se trouve dans la simplicité et la connexion.



Rituels



Des rituels de bien-être pour faire vibrer ton essence

J'accueil, je vibre & je révèle ma lumière

BIEN

Magazine



Mantra

« Chaque pensée trouve sa juste place, chaque action suit la voie de mon cœur.

Mon esprit s'éclaire et se clarifie, laissant émerger la lumière de mes véritables désirs.

Mes actions s'alignent naturellement à ce qui m'anime profondément.

Mon espace intérieur et extérieur s'harmonise, m'offrant le terrain propice pour m'ancrer, me recentrer et m'apaiser.

Dans la clarté et l'harmonie, je crée ma vie avec intention et douceur. »

Routine bien-être express

Pour retrouver son équilibre
à travers une journée chargée



MANTRA D'ANCRAGE DE L'ESPRIT

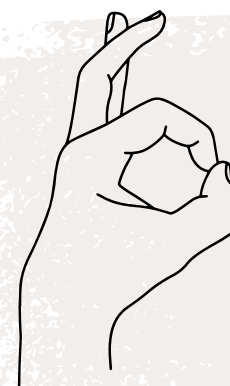
Je choisis la paix, peu importe ce qui m'entoure.

À répéter mentalement ou à voix basse 3 fois, en prenant une posture droite et en inspirant profondément.

Cela crée une intention claire pour la journée et aide à rester centré malgré l'agitation.

RESPIRATION DE RECENTRAGE 4-4-4

- Inspirer par le nez pendant 4 secondes.
- Garder l'air dans tes poumons 4 secondes.
- Expirer doucement par la bouche pendant 4 secondes.
- Répéter 3 cycles.



GYAN MUDRA POUR APAISER LE MENTAL

- Asseyez-vous confortablement.
- Joignez le bout de votre pouce et de votre index, paumes tournées vers le haut, les autres doigts détendus.
- Fermez les yeux et respirez normalement pendant 2 à 3 minutes.

Ce geste symbolise la sagesse et aide à calmer l'esprit, parfait pour tourner la page de votre journée.

QUAND LA NATURE CRISTALLISE SON ÉNERGIE

LA CORNALINE

Ancrage et confiance

La cornaline renforce le centrage, apaise les peurs et dissipe les angoisses. Elle aide à croire en soi, à dépasser les doutes et à révéler sa puissance intérieure.



La cornaline vous rappelle que vous détenez les clés de votre existence et que vous savez instinctivement ce qui est juste pour vous.



BIEN
MAGAZINE

Vitalité et équilibre du corps

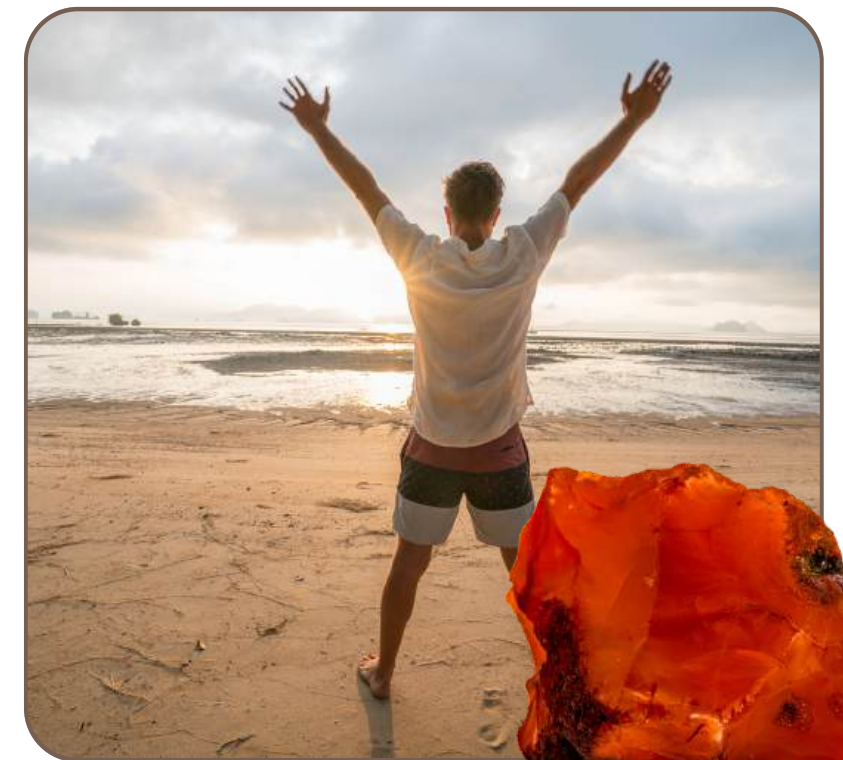
La cornaline soutient le corps physique : elle aide à digérer autant les aliments que les expériences de vie, régule le transit, et harmonise les cycles naturels (menstruels, ménopause, andropause). Elle recentre les forces vitales et redonne de l'énergie.



Lithothérapie : alliée de tes rituels

Intuition et créativité

Pierre de clarté et de guidance, elle développe l'intuition et stimule la créativité. En se reliant à son intuition, on ouvre la voie à des idées nouvelles et inspirées.



Matérialisation et abondance

Reliée à l'énergie de la matrice, la cornaline favorise la fécondité au sens large : faire fructifier ses projets, matérialiser ses désirs avec fluidité et donner vie à ce que l'on porte en soi.

BIEN
MAGAZINE

QUAND L'ESPRIT DES PLANTES RÉVÈLE SON POUVOIR

Le Citron



Clarifie l'esprit

Fraîche et pétillante, l'huile essentielle de citron t'accompagne dans l'organisation de ton quotidien. Elle apporte motivation, énergie et t'aide à faire le tri, autant dans tes idées que dans ton espace.



L'huile essentielle de citron t'invite à cultiver la clarté et l'harmonie, en toi comme autour de toi, pour avancer avec énergie et confiance.



BIEN
MAGAZINE

Astuce d'utilisation :

- En diffusion, pour purifier l'air et stimuler la clarté mentale.
- Une goutte au poignet, à respirer profondément, pour se recentrer avant une tâche importante ou une prise de décision.



Favoriser la prise de décision

En stimulant la concentration et l'ordre mental, elle soutient les choix clairs et alignés. Elle t'aide à mettre de côté la confusion et à aller droit au but avec assurance.



Purifier et harmoniser

Associée à la fraîcheur et à la propreté, l'huile essentielle de citron purifie l'air et apaise l'ambiance. Elle crée un environnement clair et léger, propice au bien-être, à la créativité et à l'harmonie dans l'organisation de ta maison et de ton esprit.

BIEN
MAGAZINE

Rituel d'harmonie & de clarté

Associer la cornaline et l'huile essentielle de citron permet d'unir l'ancrage de la pierre et la fraîcheur pétillante de l'aromathérapie. Ensemble, elles favorisent la clarté mentale, la confiance et la mise en action concrète.

Cornaline



L'ancrage créatif



Huile essentielle

Citron



La clarté pétillante

Apaise les peurs et recentre les forces.

Développe l'intuition et stimule la créativité.

Aide à matérialiser ses projets avec fluidité.

La cornaline rappelle que vous détenez les clés de votre existence et que vous savez instinctivement ce qui est juste pour vous.

Aide à trier ses idées et son espace.

Favorise la prise de décision et l'ordre mental.

Purifie l'air et harmonise l'ambiance.

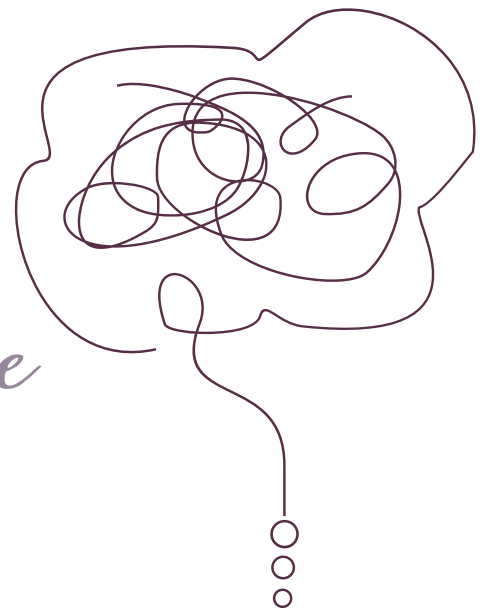
L'huile essentielle de citron invite à cultiver la clarté et l'harmonie, en soi comme autour de soi.

Comment les utiliser ensemble

- Placez une cornaline sur votre bureau ou dans votre espace de travail pour rester centré et créatif.
- Diffusez quelques gouttes d'huile essentielle de citron dans la pièce (ou déposez-en une goutte sur le poignet et inspirez profondément).
- Avant de commencer une tâche d'organisation, prenez un instant pour poser l'intention :

« Je clarifie mon esprit, j'organise mon espace et j'aligne mes actions avec mes désirs. »

Approche psychosomatique



Notre environnement est souvent le miroir de notre monde intérieur.

Le désordre extérieur traduit parfois une agitation mentale, des émotions accumulées ou des pensées qui s'entremêlent.

Ranger, organiser et alléger son espace devient alors bien plus qu'une tâche pratique : c'est un rituel de rééquilibrage. En mettant de l'ordre autour de soi, on crée aussi de la clarté en soi.

Chaque objet trouvé à sa place apaise, chaque espace libéré ouvre à la légèreté et au mieux-être.

L'extérieur reflète l'intérieur et en harmonisant l'un, on rééquilibre naturellement l'autre.



Mots & Mélodies



Des mots et des sons qui nourrissent et ouvrent
de nouvelles perspectives.

J'écoute, je lis, je m'épanouis

BIEN

Magazine



Découvre le livre audio



À deux mantras du bonheur

La rentrée est souvent synonyme de retour à la routine, d'organisation et de nouvelles habitudes.

Dans ce contexte, les livres audio se révèlent être de merveilleux compagnons : ils s'écoutent facilement pendant les tâches du quotidien, les déplacements ou même lors d'une marche, et permettent de nourrir l'esprit tout en gagnant du temps.

Parmi les découvertes littéraires à ne pas manquer, le roman audio: *À deux mantras du bonheur*, est une véritable pépite.

Bien plus qu'une simple histoire ponctuée de mantras, ce récit nous invite à **accueillir pleinement ce que l'on ressent** et à mettre des mots sur nos émotions. Dans une époque où la « positivité à tout prix » peut parfois sembler toxique ou invalidante, l'autrice Lily Chu nous rappelle, à travers son personnage principal, l'importance de l'écoute bienveillante, de l'authenticité et du respect des émotions – les nôtres comme celles des autres.

Ce roman explore avec finesse des thèmes profondément actuels : le racisme, l'égalité, le respect de soi et des autres, l'art de poser ses limites et de rester aligné avec ses valeurs.

Il met en lumière le rôle essentiel de la communication et de la bienveillance, tout en offrant une lecture (ou plutôt une écoute !) légère, divertissante et inspirante.

Loin de prôner des solutions toutes faites, l'histoire nous montre que les mantras sont certes de précieux outils au quotidien, mais que les émotions, elles, sont tout aussi nécessaires, car elles nous rappellent notre humanité.

Apprendre à les exprimer, c'est aussi apprendre à se libérer et à se sentir moins seul.

À deux mantras du bonheur est un récit à la fois touchant et stimulant, qui combine réflexion, humour et douceur, tout en ouvrant la porte à une belle introspection.

BIEN

Magazine

*Le titre *À deux mantras du bonheur* (original : *The Takedown*) est disponible exclusivement en livre audio sur la plateforme Audible.*

Paru le 6 février 2025, ce roman écrit par Lily Chu et narré avec justesse par Chloé Germentier vous promet une expérience d'écoute à la fois enrichissante et agréable.

Entrez dès maintenant dans l'univers de Dee Kwan (surnommée « Da You ») pour une écoute totale de 11 heures et 31 minutes. Rappelez-vous :

« Ne vous demandez jamais, au grand jamais, si l'un de ces mantras fonctionne réellement. »

Pensez plutôt à développer vos réflexes, à écouter et accueillir vos émotions, sans chercher à les masquer par une positivité forcée.

Bonne écoute !



BIEN

Magazine