



# femmes d'influence

Sherbrooke - MARDI 5 MARS 2013 Cahier Promotionnel LA TRIBUNE

S1

**LA TRIBUNE**  
PROMOTION

# La présence des femmes dans les milieux décisionnels

La parité n'est pas encore atteinte, mais les jeunes femmes investissent les instances en plus grand nombre.

L'année dernière, à l'occasion de la Journée internationale des femmes, le Conseil du statut de la femme a publié les Tableaux statistiques 2012 sur la présence des femmes et des jeunes dans les milieux décisionnels et consultatifs. Édités aux deux ans, ces documents mettent en lumière des données nationales et régionales démontrant que la parité entre les femmes et les hommes n'est pas atteinte dans les lieux de pouvoir. En effet, seulement 10 des 22 instances analysées s'en approchent ou l'atteignent, une situation presque identique à celle de 2009.

« Les femmes constituent la moitié de la population québécoise, pourtant leur importance ne se reflète pas encore suffisamment dans les lieux décisionnels. Pour notre santé démocratique, nous espérons que les femmes soient davantage présentes là où se prennent les décisions », a

déclaré la présidente du Conseil, Mme Julie Miville-Dechéne.

## Quelques statistiques pour l'ensemble du Québec en 2011

**Instances politiques et conférences régionales des élus (CRÉ):** Au sein des instances politiques, les femmes sont sous-représentées. Elles constituent moins du tiers de la députation à l'Assemblée nationale (29 %).

Au niveau municipal, les femmes siègent plus souvent à titre de conseillères (29 %) alors que seulement 16 % sont mairesses. Également, 14 % des femmes sont préfètes de l'une des 89 municipalités régionales de comté du Québec.

Dans les C. A. des CRÉ, les femmes forment un peu plus du quart (27 %) des membres. Organismes régionaux et locaux

Le ratio 1/3 des femmes par rapport au 2/3 des hommes s'ob-

serve dans les conseils d'administration (C. A.) des centres locaux de développement (CLD) (31 %).

Quant à la représentation féminine au sein des C. A. des conseils régionaux des partenaires du marché du travail, composés de représentants du milieu, les femmes constituent 36 % des membres.

**Autres secteurs:** Comme en 2009, les femmes sont plus présentes dans les secteurs traditionnels de la santé et de l'éducation.

Dans les C. A. des agences de santé et de services sociaux, c'est presque la parité avec 47 % de femmes membres. Quant aux C. A. des centres de santé et de services sociaux, on approche également la parité avec 49 % de femmes.

Au sein des commissions scolaires, c'est presque la parité avec 49 % des membres des

conseils des commissaires et 45 % des présidents. Dans les cégeps et les universités, le nombre de femmes membres des C. A. est respectivement de 44 % et de 41 %.

Enfin, les femmes sont plus présentes au sein des C. A. des forums jeunesse, des tables de concertation des aînés et des conseils régionaux de la culture.

Quelques constats pour les jeunes

Pour le Conseil, l'avenir de la représentation féminine auprès des jeunes est encourageant. Les statistiques démontrent que les jeunes femmes de moins de 35 ans sont plus présentes que leurs aînées au sein des lieux décisionnels. En effet, leur représentation se situe autour de la parité dans 15 des 21 instances observées.

Les jeunes femmes obtiennent presque la parité dans les postes de maires (48 %), de conseillers

municipaux (42 %) et sont majoritaires dans les C. A. des CLD (54 %). Leur ratio s'établit à 61 % dans les C. A. des commissions scolaires, des associations touristiques régionales et des conseils régionaux de la culture.

« Les jeunes femmes issues des nouvelles générations prennent de plus en plus leur place dans les lieux décisionnels. C'est une excellente façon de s'engager dans le développement d'une société égalitaire. Je suis optimiste pour notre avenir », a conclu Mme Miville-Dechéne.

Les tableaux statistiques, compilés en collaboration avec la Table de concertation des forums jeunesse régionaux du Québec, sont accessibles en ligne à l'adresse suivante : [www.pla-cealegalite.gouv.qc.ca](http://www.pla-cealegalite.gouv.qc.ca)

SOURCE : CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME, GOUVERNEMENT DU QUÉBEC.

## Femmes et politique

# Prêtes pour les prochaines élections municipales ?

Vous désirez briguer un poste de mairesse ou de conseillère aux élections municipales de 2013? Vous souhaitez connaître le fonctionnement d'un conseil municipal? La simulation d'un conseil municipal dans les lieux même du conseil municipal vous intéresse? En préparation aux élections municipales de novembre 2013, le Groupe Femmes Politique et Démocratie (GFPD) a créé SimulActions, un projet innovateur qui vise à démystifier le fonctionnement, les procédures d'un conseil municipal et le rôle des élues. En effet, SimulActions se veut accessible pour toutes les femmes désireuses de briguer des postes électifs aux prochaines élections municipales de 2013.

C'est à Magog qu'aura lieu le lancement de la première formation de SimulActions, les 20 et 21 avril et les 27 et 28 avril 2013. Pendant deux jours, la formation permet aux participantes de vivre une simulation de conseils muni-

cipaux, in situ, dans une salle de conseil municipal. Une session de formation préalable obligatoire aura également lieu.

Nouveau projet du GFPD visant à clarifier le fonctionnement, les procédures d'un conseil municipal et le rôle des élues, SimulActions est un outil utile et indispensable, qui s'adresse à toutes les femmes de tous âges, de tous milieux, de tous horizons, désireuses de briguer des postes électifs aux prochaines élections municipales de 2013!

Pour en savoir plus, allez sur [www.femmes-politique-et-democratie.com](http://www.femmes-politique-et-democratie.com).

Le Groupe Femmes, Politique et Démocratie (GFPD) est un organisme d'éducation populaire, sans but lucratif et incorporé auprès de l'Inspecteur général des institutions financières du Québec. Il est indépendant de tout parti et, de façon plus générale, de tout groupe de revendication.

SOURCE : WWW.FEMMES-POLITIQUE-ET-DEMOCRATIE.COM

## Livre

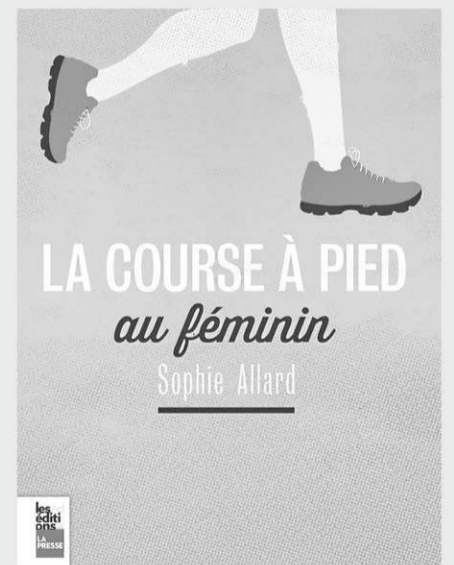
# La course à pied au féminin

Ils courent, elles courent... de plus en plus! Le nombre d'adeptes de la course à pied est en croissance au Québec et les femmes sont loin d'être en reste. Elles sont des centaines de milliers à courir un peu, beaucoup ou passionnément. C'est ce phénomène qui a inspiré l'auteure Sophie Allard. Parce que si les femmes courent elles aussi, la façon dont cette activité prend sa place dans leur vie diffère à plusieurs égards de leurs collègues masculins. Grossesses, responsabilités familiales ou anatomie, les distinctions sont nombreuses et méritent d'être abordées.

Guide complet sur la course à pied beaucoup plus qu'un programme d'entraînement, *La course à pied au féminin*, qui paraît le 7 mars, expose non seulement les bienfaits physiques et psychologiques de la pratique de cette activité, mais aborde également des sujets comme la gestion du temps – ou la conciliation course-travail-famille –, les cycles de la vie de la grossesse à la ménopause, la posture à adopter, les blessures qui touchent particulièrement les femmes, les vêtements propres aux coureuses, la motivation et les différents types de compétition pour celles attirées par la performance.

Le livre se veut agréable et facile à consulter grâce à ses illustrations et

encadrés. Il laisse également une belle place aux témoignages de coureuses inspirantes, dont certaines personnalités connues comme Alexandra Diaz et Luce Dufault, qui expriment ce que la course apporte à leur vie, et cela bien au-delà de la mise en forme. Moment pour soi pour certaines, occasion de socialiser avec les copines pour d'autres, opportunité de se dépasser; les motivations sont aussi variées que les femmes elles-mêmes et ce livre leur accorde toutes une place.



## Nostalgia

Boutique coup de coeur et relooking maison

Une invitation au shopping plaisir!

Rabais de 20 %

sur présentation de cette annonce (prend fin le 31 mars 2013)

Nathalie Labrecque, créatrice d'ambiance

168, rue Queen, Sherbrooke

819 346-1222

3156240

### PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

### DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

### DIRECTRICE, VENTES ET PROMOTION

Sophie Thibaudeau

### DIRECTEUR, VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

**LA TRIBUNE**

latribune.ca

1950, rue Roy, Sherbrooke, J1K 2X8

### RÉDACTION

Tél. : 819 564-5454

redaction@latribune.qc.ca

Télec. : 819 564-8098

### PUBLICITÉ

Tél. : 819 564-5450

Télec. : 819 564-5482

### ANNONCES CLASSÉES

Tél. : 819 564-2222

Télec. : 819 564-5482

### ABONNEMENTS

Tél. : 819 564-5466

1 800 567-6955



## Cahier promotionnel

# FEMMES D'INFLUENCE

COORDINATION : Alain LeClerc

TEXTES : Lydia Ébonguè, Annie Melançon

MISE EN PAGES : Lydia Ébonguè

FRONTISPICE : Lise Blouin

RÉALISATION : équipe de production de La Tribune

## Financière Banque Nationale-Groupe Hamel-Quirion-Lord Une équipe dont le travail porte des fruits

Le groupe Hamel-Quirion-Lord, de la Financière Banque Nationale, vient de remporter le prix d'excellence en « Gestion de patrimoine » pour la région Centre du Québec dans le cadre des prix Reconnaissance de l'Excellence 2012. Ce prix reconnaît les conseillers en placement qui se sont démarqués par une brillante gestion d'actifs financiers, et qui ont su guider leurs clients vers l'atteinte de leurs objectifs au niveau de leur stratégie globale en gestion de patrimoine. C'est dire que le Groupe Hamel-Quirion-Lord de

la Financière Banque Nationale a affiché une performance supérieure tant en termes de croissance d'actifs qu'au niveau de ses rendements par rapport à ses pairs.

Le travail de Claudia Lord, laquelle s'est jointe au groupe en 2006, a également contribué à l'attribution de ce prix. Conseillère en placement associée et détentrice d'un baccalauréat spécialisé en finance de l'Université de Sherbrooke, Claudia Lord est l'une des rares femmes à avoir embrassé le milieu de la finance. Diligente et consciencieuse, elle ne ménage pas ses efforts pour que priment les intérêts du client. Tout comme Jean-Marc Hamel et Mario Quirion, Claudia Lord fait sienne la mission du groupe Hamel-Quirion-Lord : utiliser tout le savoir-faire, les outils, les produits et les services nécessaires pour gérer les investissements les plus importants... ceux de leurs clients!

Il y a plus de 100 ans, alors que plusieurs de ses concurrents actuels n'existaient pas encore, la Financière Banque Nationale était déjà à l'avant-garde du monde canadien du placement. Aujourd'hui, comme hier, la firme contribue à l'émergence de nouvelles solutions pour répondre aux besoins changeants des épargnants et des investisseurs. Les quelque 1000 conseillers en placement de Banque Nationale Financière, Gestion de patrimoine, gèrent plus de 75 milliards de dollars d'actifs pour le compte de 400 000 particuliers.



Claudia Lord, conseillère en placement associée



Les lundis de dames

## Une clinique pour prendre le plaisir de courir

La course à pied arrive dans notre vie pour mille et une raisons!!! Et depuis quelques années se sont les femmes qui y adhèrent davantage. Que ce soit pour la mise en forme, la performance, la perte de poids, les défis personnels, être seule ou sociabiliser, chacune à ses raisons qui deviennent tranquillement une obsession.

C'est dans cet élan que Courir pour se découvrir a mis sur pied, en collaboration avec l'équipe féminine de la boutique Le Coureur, ses *Lundis des dames*, pour rejoindre une clientèle féminine désireuse de s'investir dans la course. Pendant que certaines visent à améliorer leur performance, d'autres cherchent simplement à s'y initier.

Par le biais d'une clinique de six lundis consécutifs, des conseils judicieux sont donnés dans une atmosphère motivante. Il en découle une sensation d'être

et de se réaliser véhiculée par des entraîneurs accessibles et disponibles. Elles encouragent les femmes, dans leur désir et ambitions personnelles, à faire paire avec la course. La magie de ces cliniques, c'est d'offrir un rendez-vous unique où la performance de chacune n'a pas sa place, mais où chaque femme trouve son inspiration et surtout ne se sent jamais dernière ou retardataire.

Cette clinique permet aussi de se nourrir de la force d'un groupe, d'appliquer les bonnes techniques et d'avoir un accès privilégié à de nombreux partenaires. Ainsi, chacune est libre de poursuivre à son rythme.

La course est le meilleur outil pour vous retrouver, vous découvrir et vous épanouir. Que ce soit en groupe ou seule, faites de la course votre alliée et prenez du plaisir à courir!

## La Financière Banque Nationale, c'est nous !

Groupe Hamel-Quirion-Lord

Jean-Marc Hamel  
Conseiller en placement

Mario Quirion  
Conseiller en placement

Claudia Lord  
Conseillère en placement associée

France Campeau  
Adjointe en placement



### Saviez-vous que ...

Le groupe Hamel-Quirion-Lord de la Financière Banque Nationale de Sherbrooke vous offre un éventail de services qui vont bien au-delà de la simple gestion de vos placements? Notre offre de gestion complète de votre patrimoine vous assure un service intégré à chaque étape de votre vie. Le magazine Bloomberg Markets de juin 2011. Vous pouvez compter sur un regroupement de forces à votre service.

### Profitez de notre expertise.

819 566-7212  
1 800 567-3588

1502, rue King Ouest, Bureau 600,  
Sherbrooke, QC J1J 0A2

**FINANCIÈRE  
BANQUE NATIONALE**  
GESTION DE PATRIMOINE

**FCPE**  
M E M B R E

Financière Banque Nationale est une filiale en propriété exclusive indirecte de la Banque Nationale du Canada qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX).



les  
spécialistes  
de la course en Estrie

**LECOUREUR**  
LA VIE • LE SPORT



1682 King Ouest, Sherbrooke  
Tél. 819.566-5363

[www.facebook.com/lecoureur](http://www.facebook.com/lecoureur)  
[www.lecoureur.com](http://www.lecoureur.com)



## Pharmacie Familiprix France Godbout et Marilyne Isabelle À votre service depuis 28 ans

Trois décennies, déjà, que les habitants de Windsor bénéficient des services, toujours améliorés, de la Pharmacie Familiprix France Godbout. Pour satisfaire cette clientèle fidèle qui ne cesse de grandir, la propriétaire ne lésine pas sur les moyens. Depuis l'année dernière, elle a fait faire une cure de jouvence à la pharmacie en procédant à des rénovations majeures. Dans ce nouveau décor, plus gai et très pratique, les comptoirs sont aménagés de telle sorte que le client peut mieux s'orienter entre les différents rayons. Pour votre confort et un meilleur magasinage, le comptoir de cosmétiques affiche de nouvelles lignes de produits des gammes Lierac (spécialiste de soins dermocosmétiques à base de plantes) IDC, Jouviance, Biomedic, Bioderma, ELancyl.

En 2012, la pharmacie a connu un autre changement. La fille de France Godbout, Marilyne Isabelle, qui travaille à la pharmacie depuis dix ans, est devenue associée. Pour le grand bonheur de sa mère

qui voit en cette association le gage que la pharmacie Familiprix France Godbout et Marilyne Isabelle continuera à servir la population de Windsor pendant de longues décennies encore.

À cette clientèle, si importante à leurs yeux, la mère et la fille réservent le meilleur service qui soit. L'équipe de la pharmacie, constituée de 16 employés (dont six pharmaciens), apporte un soin particulier à l'étude des dossiers et à la préparation des médicaments. N'hésitez pas à consulter ses pharmaciens pour des questions concernant votre médication.

À la pharmacie Familiprix France Godbout et Maryline Isabelle, vous trouverez aussi le service de dispense et de livraison de médicaments gratuitement. Les prises de pression sanguine et les glycémies sont également faites sans frais. Quelle que soit votre préoccupation, au bureau de consultation, les pharmaciens sont toujours disponibles et vous réservent un accueil des plus chaleureux.

## Femmessor – Estrie

# Une aide concrète pour les entrepreneures

Bien qu'il existe beaucoup de traits communs entre les hommes et les femmes entrepreneures, des disparités demeurent. Plusieurs études démontrent que les caractéristiques propres aux femmes entrepreneures sont éloquentes quant aux motivations, valeurs et défis qu'elles rencontrent. Elles évaluent leur succès en affaires non pas sur le profit, mais sur la satisfaction de leurs clients et la capacité de leur entreprise à les faire vivre. Elles sont motivées par la volonté d'être leur propre patron et de mieux concilier vies professionnelle et familiale. Femmessor – Estrie offre des services adaptés à leur besoins afin qu'elles puissent réussir en affaires.

« L'accès aux capitaux demeure le plus grand défi des entrepreneures, car la majorité choisissent d'œuvrer dans les secteurs traditionnels (services et commerce de détail), lesquels sont moins prisés par le financement traditionnel », mentionne Stéphanie Lemay, DG de Femmessor – Estrie. Depuis sa création, Femmessor – Estrie a accordé des prêts totalisant 576 150 \$ à 33 entreprises générant des investissements de 4,28 millions de dollars dans l'économie estrienne et permettant la création et le maintien de 144 emplois.

« Dans un contexte de changements démographiques où de nombreux entrepreneurs passeront le flambeau, les femmes auront une excellente opportunité de prendre la relève afin de contribuer à la vitalité économique du Québec », conclut Nathalie Ashby, présidente du CA de Femmessor – Estrie.



De gauche à droite : Stéphanie Lemay, Diane Plante du Complexe de la Cité des Rivières, Nathalie Ashby, Ginette Desforges de BRIO.

### Deux entreprises financées par Femmessor – Estrie se démarquent lors du Gala Reconnaissance Estrie 2013

La première, BRIO Ressources humaines, réunit cinq femmes qui offrent aux gens d'affaires de l'Estrie et du Québec des services de haut niveau en ressources humaines. BRIO a reçu la « médaille d'argent » dans la catégorie « Entreprise de services ».

Le Complexe de la Cité des Rivières s'est démarqué dans la catégorie « Nouvelle entreprise ». Niché au cœur de la ville, ce complexe est constitué du centre de beauté Mundo Cabello, du Spa Alguasulis et du Bistro de la Cité.

Pour en savoir plus sur ces entreprises : [briorh.com](http://briorh.com) et [aucomplexe.com](http://aucomplexe.com).

France Godbout et Marilyne Isabelle  
pharmaciennes



Là où on met tout notre cœur... POUR BIEN VOUS SERVIR !

## VOTRE BEAUTÉ ET VOTRE SANTÉ SOUS UN MÊME TOIT!

Un département de cosmétiques vous offrant des marques performantes  
**Lierac, IDC, Bioderma, Avene, Elancyl.**



Venez nous voir!  
Ça vaut le détour!

83, RUE SAINT-GEORGES, WINDSOR  
819 845-7808

3152956



### Femmessor – Estrie aide les femmes entrepreneures à réaliser et à propulser leurs projets d'entreprises



Stéphanie Lemay, directrice générale de Femmessor - Estrie, et Johanne Thibault, conseillère aux entreprises accompagnent les femmes entrepreneures de l'Estrie dans leurs projets d'entreprises.

#### • Accompagnement

Évaluation des besoins, accès à des outils de gestion, soutien technique, expertise-conseil et suivi.

#### • Financement

Sous forme de prêt (jusqu'à 25 000 \$) pour les projets de démarrage, d'acquisition et d'expansion.

#### • Formation

Ateliers et formation sur mesure pour compléter les connaissances et élargir les compétences en gestion.

#### • Réseautage

Colloques et conférences qui rejoignent les intérêts et les préoccupations des femmes.

[estrie.femmessor.com](http://estrie.femmessor.com) 819 822-6011

Avec la participation financière de

Finances  
et Économie



Marlène Morin, Novaderma

## Fidèle à ses valeurs : le bien-être des gens avant tout



DENIS MALOIN

Marlène Morin, propriétaire de Novaderma.

Sa profession, elle l'a dans la peau. Toujours aux petits soins pour sa clientèle, à l'affût des percées dans le domaine, Marlène Morin est animée de cette même ferveur qu'au lancement de son entreprise en 2005. Surtout, ce sont encore ses valeurs d'intégrité et de respect qui la guident au quotidien. Dans un secteur où les promesses sont si nombreuses, Marlène a su garder le cap : tous les soins médico-esthétiques qu'elle propose sont éprouvés, sécuritaires... et donnent les résultats escomptés!

« Il faut rester critique face aux nouveautés : c'est un domaine en pleine effervescence, et effectivement, certaines découvertes peuvent faire la différence, mais ce n'est pas toujours le cas selon la personne, la zone à traiter, etc. Respecter ses clients, c'est aussi leur donner l'heure juste et les soins qui collent à leur réalité. De mon côté, je participe à plusieurs conférences, je vais à des salons, je suis des formations. Je teste aussi les techniques et produits avant de les intégrer à notre gamme de services, car ils doivent répondre à mes critères élevés en matière de sécurité et d'efficacité. Ce processus rigoureux, j'y tiens : c'est ce qui fait la marque de commerce

de Novaderma depuis toujours. »

Du rêve, Marlène Morin n'en vend donc pas. Des solutions adaptées à chaque situation, là oui! Progressivement, sa clinique a bonifié son offre. Son équipe aussi s'est agrandie : aujourd'hui, elles sont six à partager avec vous leurs connaissances du domaine. « Mon équipe est essentielle : ce sont des professionnelles qualifiées qui ont à cœur le bien-être des gens. La crédibilité de la clinique passe également par leur expertise. »

### Partager l'expertise Novaderma!

Cette réputation bâtie au fil des ans a permis à Novaderma d'élargir sa clientèle : aujourd'hui, hommes et femmes viennent de partout au Québec pour profiter de l'expertise de Marlène et de son équipe!

Plus particulièrement, le savoir-faire de Marlène en matière d'injection lui a valu de nombreuses invitations à titre de formatrice auprès de médecins et d'infirmières. La *technique de lift de Marlène*, développée et raffinée au fil des ans, est d'ailleurs reconnue pour ses excellents résultats à la fois naturels et rajeunissants. « À l'aide de mes nombreuses formations spécialisées, j'ai créé une façon bien à moi de remodeler le visage. Mon but, avant tout, est de

faire ressortir l'expression et la beauté naturelle de la personne », précise Marlène.

La jolie dame ne s'enfle toutefois pas la tête de cette renommée et continue de perfectionner son art. « Je reviens justement de l'hôpital Mont Sinai de Toronto où j'ai été choisie pour suivre une formation intensive et très poussée en anatomie faciale. Mieux on comprend comment le corps est fait, mieux on peut intervenir par la suite pour en améliorer son apparence, et ce, en toute sécurité! », explique Marlène.

Sur son blogue [marlenemorin.ca](http://marlenemorin.ca), elle nous partage d'ailleurs ses expériences, son cheminement, et surtout, nous transmet beaucoup d'informations. « C'est un aspect sur lequel je mise depuis les débuts de Novaderma. C'est important pour moi que les gens comprennent bien les techniques, ce qu'elles peuvent faire, mais également leurs limites. Leur décision doit être éclairée. »

Femme sociable et chaleureuse, Marlène se sert aussi de ses chroniques dans *La Tribune* pour garder le contact avec les gens et rester près d'eux. « La dimension humaine est essentielle pour moi. Mon travail, c'est beaucoup plus que de l'esthétisme... »

En primeur! Surveillez dans les prochains jours la mise en ligne du site web entièrement renouvelé : [novaderma.ca](http://novaderma.ca)

## Sortez votre petite robe soleil!

Novaderma présente les soins toniques : soyez belle et... sexy!

On y rêve tous : avoir le corps de ses rêves, sans effort ou presque! À défaut d'un coup de baguette magique, offrez-vous les traitements qui, seuls ou combinés, donnent des résultats... séduisants.

- Lipolaser : fondus, ces petits bourrelets!
- Ideal Protein : perdus, ces kilos en trop!
- Endermologie : remodelé ce joli corps sans cellulite!
- Venus Freeze : bien lisses et fermes, ce cou, ce ventre et ces bras!

Osez votre petite robe soleil!

**Novaderma**  
 ● ● ● Médico-esthétique  
 sans chirurgie

[novaderma.ca](http://novaderma.ca)

## Denyse St-Pierre, Restaurant Le Cartier Innover pour toujours vous surprendre!

C'est un rendez-vous chouchou : idéal pour un tête à tête, parfait pour les grandes célébrations, apprécié des familles ou de la *gang* d'amis, même parfaitement adapté aux réunions d'affaires... Le Cartier, c'est un restaurant aux 1001 facettes. À vous de choisir l'ambiance que vous souhaitez y vivre, à l'intérieur ou en plein air!

Voilà plus de 18 ans que Denyse St-Pierre et son équipe multiplient les idées pour renouveler ce savoureux endroit adopté par les Estriens... et de nombreux touristes! Encore l'été dernier, on innovait avec un salon extérieur surprenant, offrant confortables canapés, foyer, coussins marocains... Nul besoin de voyager, le restaurant saura vous dépayser!



Denyse St-Pierre.

L'entreprise a également doté ses salles de l'équipement dernier cri en présentation multimédia. Pouvant accueillir des groupes de 6 à 100 personnes, ces salles au cachet unique – certaines ont leur foyer ou une terrasse adjacente – se transforment au gré des événements qui s'y déroulent. Avec en prime une grande flexibilité au niveau du menu, de quoi satisfaire tous les appétits, tous les budgets.

Le Cartier s'est également refait une beauté, et vous propose désormais de grandes banquettes. Vous pourrez aussi admirer les œuvres d'artistes de chez nous : une façon d'encourager nos créateurs tout en appuyant une cause chère à tous : pour chaque toile vendue, 10 % du montant sera remis à la Maison Aube-Lumière.

### Un verre d'eau s.v.p.!

On connaît l'importance qu'accordent Denyse St-Pierre et son équipe à l'environnement : le restaurant composé depuis ses débuts, récupère au maximum, réduit l'utilisation de sacs de poubelles, etc. C'est dans cet esprit que le restaurant décidait d'offrir de l'eau uniquement sur demande. « De voir tous ces verres remplis demeurés sur la table une fois les clients partis nous a fait réaliser à quel point on gaspillait cette ressource, sans compter les verres à laver, les glaçons qui ont demandé de l'électricité pour congeler, etc. » Alors, si vous voulez de l'eau, c'est bien simple : demandez-le, et on vous servira avec grand plaisir!

## Mélanie Goulet, Les Événements MG / La Marieuse D'audace et d'originalité

Petits ou grands, pour adultes ou enfants, les événements signés Mélanie Goulet ont toujours ce petit quelque chose d'unique qui les démarque. Bienvenue dans l'univers coloré et surprenant de cette femme d'affaires qui ne manque pas d'imagination!

En une dizaine d'années seulement, Mélanie Goulet s'est taillé une place importante dans un créneau alors peu connu : la planification et l'organisation d'événements de tous genres. Audacieuse et déterminée, elle n'a cessé d'innover, proposant toujours de nouvelles idées, de nouveaux concepts.

C'est ainsi qu'elle a donné un nouveau souffle au salon de la mariée, maintenant connu sous le nom *Je t'aime, tu m'aimes*. Les futurs mariés viennent d'aussi loin que Montréal pour visiter ce salon que plusieurs qualifient comme étant de loin le plus beau et le plus chaleureux qu'ils aient vu.

Maman dévouée, Mélanie a par ailleurs la famille à cœur. Alliant travail et plaisir, elle a ainsi mis sur pied des événements qui rejoignent ses valeurs : le salon *Papa, maman et moi* et l'événement *Relâche ton fou* sont ainsi devenus des incontournables pour les parents et leurs enfants! Des rendez-vous amusants, stimulants et enrichissants, qui plaisent aux petits comme aux grands!

Mélanie a également bâti sa réputation avec ses parties de Noël. Elle a su voir un potentiel pour créer ces soirées devenues un incontournable tant auprès des travailleurs autonomes que des petites et même des moyennes entreprises!

Son savoir-faire fut d'ailleurs reconnu, Mélanie recevant la médaille de bronze lors du dernier Gala Reconnaissance Es-



Mélanie Goulet.

trie dans la catégorie petite entreprise. Avec autant d'événements à coordonner, les journées de Mélanie sont bien remplies, on l'imagine! Heureusement, elle compte sur des appuis solides : sa mère, son père et des amis la soutiennent depuis les débuts. Aujourd'hui, son équipe a grandi, avec une assistante à temps plein et une autre à temps partiel, en plus des stagiaires qu'elle accueille chaque année. Surtout, la passion est toujours au rendez-vous!

Avec ses contacts, sa connaissance du métier et ses idées, vous serez assuré d'avoir avec Mélanie un événement à la hauteur de vos aspirations... et toujours une solution en cas de pépin! C'est ça, l'expérience!

*Une adresse,  
deux ambiances*

**LE CARTIER**  
Cuisine ensoleillée  
Café - Bistro  
Terrasse

*et un  
menu!*

**Le Saint-Malo**

**Table d'hôte mercredi à samedi**  
**Menu complet**  
Moules • Côtés levées • Salades  
Burgers de luxe • Pâtes • Mignon, etc.

**Midis pressés**  
**Déjeuners**  
Sam.-dim. dès 9 h

**5 à 7 branchés**  
Mardi : soirée scotch single malt  
Mercredi : bières belges (imp. privées)  
Samedi soir : côtes levées à volonté

**Dimanche soir :**  
**Burger à 50% à l'achat**  
**d'un 20 oz de bière**

*Depuis plus de 18 ans  
L'expérience de bien manger dans la  
convivialité*

SALLES DE LOCATION 6 À 100

255, boul. Jacques-Cartier Sud, Sherbrooke (face au parc) 819 821-3311

1 À 3 ANS 5\$  
4 À 13 ANS 10\$

**RELÂCHE  
TON FOU!**

7-8-9  
MARS 2013  
9H À 20H

**CENTRE SPORTIF**  
UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

STATIONNEMENT GRATUIT

Le **PLUS GRAND PARC**  
de jeux gonflables intérieur

LA SUPERVISION PARENTALE EST OBLIGATOIRE

[lesevenementsmg.com/relache](http://lesevenementsmg.com/relache)

3151645

Pro-Gestion Estrie

# Pour l'équilibre des genres en emploi et en affaires

Depuis 30 ans, Pro-Gestion Estrie développe l'entrepreneuriat et aide les chercheurs d'emploi à acquérir des compétences pour donner de l'élan à leur carrière.



Nicole Bergeron, directrice générale de Pro-Gestion Estrie, et Maria Cecilia Zuluaga, conseillère en gestion chez Pro-Gestion Estrie.

Si vous souhaitez vous faire une place, ou même une meilleure place dans le marché de l'emploi en Estrie, Pro-Gestion Estrie est une ressource tout indiquée. Grâce aux outils qu'elle met à votre disposition, à ses conseillers expérimentés et à ses installations conçues spécifiquement

pour vous mettre dans les conditions optimales de situation en emploi, vous vous donnez toutes les chances de dénicher l'emploi qui répondra à vos aspirations.

Pour ceux et celles qui choisissent de développer leur propre entreprise, Pro-Gestion Estrie, en complémentarité avec Femmessor – Estrie, est là pour vous accompagner dans votre projet d'affaires. Jusqu'à présent, la majorité des dossiers en entrepreneuriat ouverts à Pro-Gestion Estrie l'ont été par des hommes. « Les femmes, en affaires, sont encore sous-représentées, même s'il y a une tendance à la hausse de leur présence », relève Nicole Bergeron, directrice de Pro-Gestion Estrie.

Selon les statistiques de PGE, en 2012, les femmes représentaient quand même 47 % des entrepreneurs ayant démarré leur affaire. Cette tendance à l'équilibre est le fruit des actions de sensibilisation menées, et Nicole Bergeron souhaite la voir évoluer pour atteindre la parité.

Consciente de ce que les femmes se lancent souvent en affaires plus tard que les hommes, car « elles assument d'abord des responsabilités familiales, manquent souvent de confiance en elles et sont moins portées à prendre des risques sur le plan financier », Nicole Bergeron trouve qu'elles ont pourtant autant de potentiel pour créer et gérer efficacement une entreprise quelle qu'en soit la taille. C'est pourquoi elle invite les femmes à accepter de sortir de leur zone de confort et à se faire confiance pour relever des défis tant sur le marché du travail qu'au démarrage d'une entreprise.

Centre de nutrition santé Bioligne

# La référence pour résoudre vos problèmes de poids une fois pour toutes

Savez-vous qu'il serait plus facile que vous pensez d'arriver au poids que vous voulez peser, et cela en prenant du plaisir à manger? C'est le défi que Thérèse Lasselle, naturopathe diplômée, relève chaque jour depuis plus de 15 ans avec les clients de sa clinique, le centre de nutrition santé Bioligne. Que vous soyez jeune ou d'âge mûr, de nature active ou moins porté sur l'exercice physique, gourmand ou pas, personne n'est à l'abri des problèmes de poids, qui peuvent avoir des conséquences sur la santé. Qu'on ait une tendance à l'embonpoint ou à la maigreur, chacun est à la recherche de l'équilibre, une fois pour toutes! Cela tombe bien, la méthode Bioligne n'a rien à voir avec les recettes ou les pilules miracles. Elle se base sur le profil métabolique de chaque personne. « Nos tests cliniques permettent de déterminer quelles catégories d'aliments conviennent le mieux au métabolisme de chacun, explique Thérèse Lasselle, ce qui nous permet de recommander des repas complets, équilibrés, sans jamais se soucier de peser la nourriture ou de compter les calories. »



Pour Thérèse Lasselle, avec ou sans problème de poids, manger sainement et équilibré, c'est s'offrir la santé.

Plusieurs clients du centre de santé Bioligne sont des gens d'affaires qui travaillent de longues heures, voyagent beaucoup ou travaillent sur la route. Heureusement, la méthode Bioligne est simple et s'adapte à tout style de vie... Nul besoin d'être un grand connaisseur en cuisine! Si la méthode Bioligne est gagnante, c'est aussi grâce à la personne qui la chapeaute. Avant d'offrir ses services, Thérèse

Lasselle a elle-même expérimenté la méthode Bioligne avec succès. C'est ainsi qu'elle a perdu 80 livres, il y a plus de 15 ans, sans jamais en reprendre une seule. Son expérience, sa grande disponibilité et son sens de l'écoute ont bâti son succès.





## Propulseur de vos projets

**Prenez votre envol**

**Initiation, démarrage et gestion d'entreprise**

- La Bosse des affaires
- Service d'aide aux jeunes entrepreneurs (SAJE)
- Soutien au travail autonome (STA)
- Appui aux gens d'affaires immigrants en Estrie
- Appui à la gestion

**Financement**

- Cercles d'emprunt de l'Estrie - microcrédit
- Subvention Jeunes promoteurs
- Prêt de la FCJE

**Donnez un nouvel élan à votre carrière**

**Laboratoire Inforoute**

Initiation à l'informatique et l'Internet pour une recherche d'emploi efficace et adaptée aux méthodes de recrutement des employeurs.

**Entreprise d'entraînement Concepto International**

Occupation d'un poste dans une fonction administrative au sein d'une entreprise simulée pour acquérir une expérience et des connaissances professionnelles.

PGE : 93, rue Wellington Nord, Sherbrooke QC J1H 5B6  
 Tél. : 819 822-6162 - information@progestion.qc.ca - www.progestion.qc.ca

# Le secret infallible pour perdre du poids



Depuis 16 ans, la méthode Bioligne fait ses preuves en Estrie!

## MIEUX se nourrir pour MIEUX maigrir

**Venez constater tout ce que nous sommes en mesure de faire pour vous !**

**Nous avons tous les outils pour vous aider à modifier vos habitudes alimentaires.**

• NATUROPATHE DIPLÔMÉE	• TEST DE MÉTABOLISME	• NUTRITION SANTÉ
• PROGRAMME PERSONNALISÉ	• CONSULTATION PRIVÉE	• SUIVI HEBDOMADAIRE

## CENTRE NUTRITION SANTÉ BIOLIGNE

21, rue Morris, Sherbrooke



**POUR PLUS D'INFORMATION :**

819 821-3646

CONSULTATION SANS FRAIS

La majorité des assurances collectives rembourse les frais.

www.centreboliigne.ca

Thérèse Lasselle  
Naturopathe diplômée

3134635



# GYM MAXICLUB

Complexe  
Médico  
Sportif

S8 Cahier Promotionnel LA TRIBUNE - Sherbrooke MARDI 5 MARS 2013



**LE PLUS GRAND  
CHOIX DE COURS  
EN GROUPE!**

*à Sherbrooke!*



**1650\$**  
/mois  
ABONNEMENT  
**SOIR &  
WEEKEND**

**1850\$**  
/mois  
ABONNEMENT  
**3 JOURS  
SEMAINE**  
MAR-JEU-SAM  
OU  
MER-VEN-DIM

UNE SEULE CARTE  
**3**  
CENTRES  
DE MISE EN  
FORME

\*Applicable sur abonnement annuel. Voir un conseiller pour plus d'informations.

**819 562-MAXI (6294) // maxiclub.com**

Centre MultiSport  
350 rue Terril

Édifice UPA  
4300 Boul. Bourque

Place Belvédère  
350 rue Belvédère