

LE MEILLEUR DE MOI-MÊME

GRATUIT GUIDE  
VACANCES AU QUÉBEC

# femme

GAGNEZ  
un séjour  
en famille de  
2 000 \$

Comment trouver  
son **POINT G**

EXPÉRIENCE-VÉRITÉ  
Mettre la **switch** à **bitch**:  
peut-on **TOUT DIRE?**

**POUR OU CONTRE**  
Dormir avec son enfant

**VOTRE CERVEAU**  
Tout faire en même  
temps brûle-t-il  
les neurones?

*Enquête*  
Les aliments bios  
valent-ils leur coût?

## Passionnée!

- 4 PORTRAITS DE FEMMES INSPIRANTES
- AVIS D'EXPERTS: COMPRENDRE LA PASSION ET LA CULTIVER
- «J'AI TOUT QUITTÉ PAR AMOUR»

JUIN 2006

V19 #04

0 4

7 78313 01457 0

MD 4.25 \$ (M40)

www.femmeplus.canoë.com

LA PETITE **ROBE** PARFAITE POUR VOUS

Elles mènent  
une vie  
passionnante  
et sont des  
sources  
d'inspiration  
pour quiconque  
refuse de  
s'abandonner  
à l'apathie ou  
au cynisme.  
Rencontres  
avec des  
femmes  
d'exception  
tout feu tout  
flamme.

par Débora Pinhero  
et Solange Beaulieu



NADIA BINI



LISE COUPAL



NATHALIE ST-GERMAIN



CLAUDINE ROY

**ELLES SONT...**

*passionnées!*

**CLAUDINE ROY**  
La passion de sa région

Pour la Gaspésie, Claudine Roy déplacerait des montagnes. Voici le portrait d'une femme qui fait beaucoup pour une région qui en a bien besoin.

«**D**écouragement? Pour le moment, cet état m'est inconnu», déclare Claudine Roy qui, à 50 ans, s'occupe de ses projets avec le même enthousiasme qu'il y a 20 ans, lorsqu'elle a commencé à

mettre en valeur sa Gaspésie natale. Fondatrice de la Grande Traversée de la Gaspésie, un événement mobilisant plus de 300 skieurs et bénévoles par année, elle est aussi l'âme du bistro-bar le Brise-Bise. Son établissement est devenu un incontournable rendez-vous culturel. Avec son enthousiasme contagieux, Claudine est aujourd'hui une référence en matière d'engagement. L'an dernier, la Grande Traversée de la Gaspésie a reçu un prix de l'Association touristique du Québec. En 2005, le ministère des Affaires municipales et des Régions du Québec a rendu hommage à Claudine Roy pour son implication sociale et sa contribution à l'amélioration de la qualité de vie de ses concitoyens. À l'origine de ses réalisations: une passion inextinguible.



## LA CLINIQUE DE CHIRURGIE PLASTIQUE DE MONTRÉAL

LE CONSEIL DU MOIS DU  
CHIRURGIEN PLASTICIEN :

### Qu'est-ce que la chirurgie plastique esthétique ?

Je crois que prendre la décision d'avoir une chirurgie esthétique va de pair avec le désir d'être heureux avec soi-même. Si on aime notre apparence, on reprendra le goût de s'habiller, de sortir, de sourire, au lieu de s'apitoyer sur son sort. Beaucoup de personnes, ne veulent pas de chirurgie ou se vantent d'avoir l'air jeune sans chirurgie. Grand bien leur fasse, mais rien ne les oblige à dénigrer et à culpabiliser les autres. Lorsqu'on est complexé par son nez, personne ne nous convaincra que cela n'a pas d'importance. Il faut respecter les choix de chacun, c'est une forme de savoir vivre. **La chirurgie esthétique a pour objectif le mieux-être émotionnel et psychologique des patients.** C'est dommage que les médias banalisent la chirurgie plastique comme si c'était futile puisque nous corrigeons également les malformations congénitales, nous exécutons les réimplantations des membres, effectuons les reconstructions lors des accidents, réparons les tendons et les muscles atrophiés et greffons les grands brûlés. Y a-t-il beaucoup de spécialités qui peuvent faire autant de choses, non, nous sommes les seuls et notre formation académique est très longue, la formation continue est obligatoire et il faut souvent dépasser nos frontières pour être à la fine pointe de la technologie.

Il faut avoir un sens artistique très développé et aimer le beau et l'harmonie des traits. Un chirurgien plasticien esthétique a fait sa spécialisation en chirurgie esthétique, il peut faire à peu près tout ce qui est possible de faire avec la charpente existante. Sur un ordinateur, on peut modifier à peu près tout, mais avec une personne en chair et en os, c'est autre chose. Le chirurgien plasticien esthétique honnête et consciencieux saura vous guider dans vos choix et vous indiquera les limitations dans l'exercice de son art.

**E. Hashim, M.D., C.M.,  
M.Sc., F.R.C.S (C), F.A.C.S.**  
Chirurgien Plasticien.  
Diplômé de l'American Board of Plastic  
Surgery.

## portraits

### GASPÉSIENNE DE CŒUR

Cet amour passionné pour sa terre natale lui a été transmis par des parents et des grands-parents fiers d'être Gaspésiens. Tout a commencé à Pointe-à-la-Frégate, où le grand-père de Claudine, un pêcheur de morue qui ne savait ni lire ni écrire, lui enseignait que la mer allonge le regard, élargit l'œil et agrandit l'intérieur. «Il me disait: "Prends ce qui est grand et navigue avec ça!"»

Dans la jeune vingtaine, Claudine décide de s'éloigner de son foyer pour étudier l'éducation physique à Québec. «Alors que d'autres jeunes Gaspésiens avaient honte d'être originaires de ce coin apparemment pauvre et oublié, je me suis toujours sentie fière de cette région qui m'a vue grandir», se rappelle-t-elle. Baccalauréat en main, elle est revenue au bercail et a participé à des campagnes nationales centrées sur l'activité physique. Celles-ci ont peu à peu pris de l'ampleur.

### DU GUTS!

Claudine reconnaît, sans fausse modestie, qu'elle possède une énergie énorme, plus considérable que la moyenne des gens. «Je me lève habituellement vers 3 h 30, 4 h du matin. C'est que le temps passe vite!» Pour elle, la passion est galvanisante: «Elle m'habite, elle me fait plaisir, elle me fait avancer. Je suis fougueuse! Elle me permet de me retrouver, non pas de me perdre. Même si je suis passionnée, je cherche l'équilibre. J'ai un milieu de vie exceptionnel avec des espaces immenses, je fais de l'activité physique et j'ai un fils merveilleux; c'est le plus beau cadeau de ma vie.» ☞

### NADIA BINI

#### La passion de l'environnement

**Sociologue et ébéniste,  
Nadia Bini concentre  
son énergie sur la création  
d'habitations écologiques.  
Une passion... renouvelable!**

**L**es propos réfléchis et les gestes posés de Nadia Bini cachent une âme incandescente. L'énergie de la jeune femme semble être sans limite, et sa passion pour l'environnement s'inscrit dans une réalité concrète. Pensons tout simplement à sa participation à l'émission *Les citadins du rebut global*, dans laquelle une équipe a pour mission de rénover de fond en comble un immeuble en misant sur des solutions écologiques. «J'ai toujours été passionnée par les questions touchant à l'environnement; cela fait partie à la fois de ma nature et de mon choix de vie en tant que citoyenne. C'est un besoin irrépressible qui me donne de l'énergie», affirme cette spécialiste de l'éco-construction et de l'installation de systèmes d'énergie renouvelable.

