

eils *et* info

**Patricia
Poulin**



M ENTORAT

par: Patricia Poulin, coordonnatrice

Un ange gardien pour MEL Design

**Marie-Ève
Lussier**



« Architecte paysagiste de formation et passionnée par la nature, j'ai fondé mon entreprise Mel Design, en 2001, à Bromont. Firme d'architecture de paysage dynamique et créatrice, nos réalisations en milieu rural et urbain se distinguent par leur caractère unique qui s'harmonise, respecte et s'inspire de la nature. Depuis mars 2007, je profite du service de mentorat de la CCHYR avec un encadrement hors du commun pour l'essor de mon entreprise. »

« Avoir une relation avec mon mentor, Marc Ethier, c'est la chance de bénéficier du savoir-faire et de l'expérience d'une personne en affaires, en évitant de vivre les conséquences d'erreurs possibles. Cette richesse dirige le cerf-volant de l'entrepreneuriat vers les courants aériens les plus hauts. Nos échanges s'avèrent pertinents et les suggestions permettent de découvrir de nouvelles avenues de solutions. Par son accompagnement, mon mentor m'a permis de mieux me connaître et d'approfondir qui je suis, où je vais et vers où je dirige mon entreprise. Avec le mentorat, je réalise mes objectifs avec mon équipe extraordinaire. »

« Mon mentor joue le rôle d'un ange gardien pour mon entreprise. Sa sagesse, son expérience et ses nombreux talents sont pour moi des outils inestimables. Lorsque nous partageons ces outils, ils multiplient de façon exponentielle les résultats bénéfiques. Le mentorat est une force majeure dans les affaires et je suis fier de bénéficier de ce service. »

Le mentorat d'affaires s'adresse en premier lieu à des entreprises démarrées depuis un minimum de six (6) mois et une évaluation de dossier est possible pour des cas de démarrage.

Le service de mentorat d'affaires compte sur des ententes de partenariats afin d'assurer une permanence pour la coordination de ce service : le CFE Desjardins de Granby, le CLD Haute-Yamaska et

**Lorraine
Béland**

S

par: Lorraine

La c

À partir de la déglutition, les fonctions digestives s'activent pour faire progresser les enzymes, la vésicule biliaire permettra l'absorption et absorbera les sucres. Cette activité autonome engendrant la défécation.

Un mal de société

Pour plus de 70 % de la population, la constipation est difficile et la constipation inoffensive. La constipation, les migraines, des névralgies hormonales, mais très souvent la question reste toujours la même : comment éliminer les toxines qui séjournent dans l'organisme ? Elle devient un véritable problème de santé.

L'importance des fibres

Un apport en fibres est essentiel pour assurer la formation de selles contre la constipation. Les fibres, le taux de cholestérol et les triglycérides ne sont pas assimilés par le corps. Les enzymes digestives retiennent l'eau, elles accélèrent le transit intestinal pour une meilleure assimilation. Une autre action intéressante est de procurer un effet de satiété. Si vous souhaitez contrôler votre poids, il est important de

Pour vaincre la constipation

La réduction des aliments gras, des boissons gazeuses et des produits transformés est essentielle. Boire de l'eau le matin avant tout autre repas, plusieurs fois par jour, une meilleure élimination. Augmenter l'apport en fibres au dîner et au souper sont des conseils à retenir pour rester plus énergique. Ne pas terminer un repas sans respecter l'ordre des aliments améliore l'état général et le transit digestif.

Une alimentation saine

Les sources de fibres sont les céréales complètes et le blé, les légumes