



les
femmes
ont la parole
dans les
médias

Fil Rouge

Femmes & Médias

42

Newsletter

Portraits. Interviews. Débats. Opinions

MISE EN FORME : STÉPHANIE TAMAS

lefilrougefemmesetmedias@gmail.com

le fil rouge
Femmes et Médias

Astuces & Conseils

L'ART DE PRENDRE SOIN DE SOI



Par

Lucie HERNANDEZ

P. 06 74 33 27 03

nature.l.byLucie@gmail.com

PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est une technique douce qui stimule des zones précises des pieds, reliées à différents organes du corps. En exerçant de légères pressions, on favorise la détente, la circulation et l'équilibre global.

Quelques minutes suffisent pour apaiser stress, tensions digestives ou fatigue. Bonne nouvelle : on peut pratiquer certains gestes soi-même à la maison.



Conseil : massez la voûte plantaire.

Avec le pouce, effectuez de petits mouvements circulaires au centre du pied. Cela stimule la zone liée au diaphragme et aide à relâcher le stress.

Astuce du réveil !

Chaque matin, debout ou assis, pressez doucement le dessous de vos orteils puis remontez vers le talon. Ce geste active la circulation, réveille l'organisme et offre une sensation de vitalité pour bien commencer la journée.

merci

A ces sponsors de nous soutenir
Club du Fil Rouge Femmes et Médias



Nouveau

Virginie Monnier Mangué, Directrice Régionale déléguée d'Enedis Languedoc Roussillon et son invité **Olivier Giorgiucci**, Directeur Eiffage Route Grand Sud - Est Languedoc Roussillon

nous parlent de la mixité et de l'égalité : faire bouger les métiers masculins.

A écouter sur toutes les plateformes d'écoutes dès le **30 octobre 2025**

Podcast

LES FEMMES ONT LA PAROLE DANS LES MEDIAS

Emmanuelle Grimaud, dirigeante et photographe au Studio Fenêtre sur Cour



TEMOIGNAGE
Laurent Four,
InfirmierReporteR

Réalisateur spécialisé Santé de la Femme également infirmier : endométriose / soins palliatifs - format documentaire, institutionnel, reportages, web et TV.

Laurent a eu l'honneur de faire partie des personnes qui témoignent de la réalité de leur quotidien vous flatte mais surtout vous oblige. Surtout quand vous savez n'être rien qu'un "petit infirmier de rien du tout, DE RIEN DU TOUT" pour rendre hommage à Paul Grimault, immense réalisateur du Roi et l'Oiseau.

Je suis une voix dissidente, jusque dans les rangs des gens qui partagent mes combats. Cela m'isole, mais l'avantage c'est que cela me laisse libre de ma parole que je livre sans fards dans le cadre de cette série de podcasts de Marie Olivares pour RCF RADIO.

Moi, le perplexe, l'incrédule, autrefois catholique qui se serait reconnue dans les gnostiques s'il en avait eu l'épine dorsale. Si l'on croit que seul-e-s les religieux se soucient des dérives de la future loi sur l'euthanasie c'est juste parce que les autres médias ne s'en saisissent qu'avec le parti pris que c'est une liberté déjà acquise. Toujours le même problème de la différence entrecausalité et corrélation dans cette société du raccourci.

Podcast

LE FIL ROUGE ETAIT PRESENT

1er octobre à Béziers, Lysiane Malus-Bontemps, déléguée du Fil Rouge à Béziers et gérante du Cabinet LMB Thérapie, a représenté notre association lors de la rentrée des Femmes du MEDEF Béziers.

Le Fil Rouge Femmes et Médias a su, une fois encore, faire rayonner la voix des femmes et manifester son soutien inconditionnel à la cause féminine, en particulier sur les questions de santé et d'accès à la prévention. Les intervenantes ont rappelé l'importance de briser les tabous, d'encourager le dépistage précoce, et de promouvoir une culture de la bienveillance et de la solidarité dans les entreprises.



ELLES FONT L'ACTU



Moi, c'est Cindy Bouisset

44 ans, mariée, maman de deux enfants et passionnée par votre bien-être ! Il y a quelques années, j'ai vécu ma propre transformation.

Une remise en forme, une perte de poids, et surtout une renaissance.

Il y a deux ans et demi, j'ai ouvert **mon club de nutrition Enjoy It - Pézenas.**

Mon but ? Accompagner chaque personne vers SA version la plus épanouie, que ce soit pour perdre du poids, se tonifier ou simplement se sentir mieux dans son corps. J'ai agrandi mon centre **Enjoy Fit Studio** avec l'électrostimulation et la pressothérapie.

Pourquoi ? Parce que je voulais vous offrir un concept COMPLET :

- La nutrition pour nourrir votre corps intelligemment
- L'électrostimulation pour des résultats en seulement 25 minutes (parfait quand on manque de temps !)
- La pressothérapie pour la récupération et le bien-être

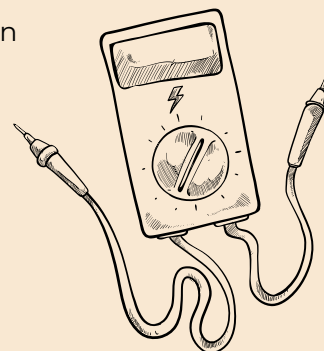
Je m'adresse à VOUS :

- Vous qui manquez de temps mais voulez prendre soin de vous
- Vous les sportifs qui cherchez un complément d'entraînement ou une meilleure récupération
- Vous qui voulez adapter votre nutrition à vos objectifs
- Vous, tout simplement, qui voulez vous sentir mieux !

Envie de découvrir ?

Je vous offre votre première expérience :

- ✦ Bilan corporel OFFERT
- ✦ Séance découverte d'électrostimulation OFFERTE
- ✦ Séance découverte de pressothérapie OFFERTE



👉 Réservez votre créneau dès maintenant : <http://enjoyfitstudio.simplybook.it>

À très bientôt à Pézenas !

Une nouvelle permanence pour la Maison des Femmes du Centre Hospitalier de Béziers

Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle association partenaire à la Maison des Femmes de Béziers. La présidente du Zonta Club de Béziers, Lysiane MALUS BONTEMPS a tenu la toute première permanence de l'association.

Cette collaboration symbolise la force du partenariat entre le monde associatif et l'hôpital public au service d'une même cause : accompagner, soutenir et protéger les femmes victimes de violences.

Cette première permanence n'est qu'un début. Ensemble, nous construisons un lieu où la bienveillance, l'action et la solidarité prennent tout leur sens.



Pour avoir une idée de ce qu'on propose :

<https://lnkd.in/eZguNVnF>



Emmanuelle Mausy Pélissou, Fondatrice de WePlante

Et si vos événements sortaient (enfin) du cadre classique ? WePlante ce n'est pas seulement de la végétalisation de bureau, c'est aussi la création d'événements uniques, avec des compositions adaptées à votre thématique.

Résultat :

un événement qui attire l'œil en un instant
une ambiance qui respire l'authenticité
et une décoration attrayante et personnalisée

Vous préparez un salon, un séminaire ou une conférence ?
Et si vous faisiez de la nature votre élément d'exception :

Sophie Fages, Autrice, journaliste, fondatrice du projet Initiatrice des Chemins de Reliance - Déléguée du Fil Rouge sur Sète

a le plaisir de vous présenter le lancement de **la trilogie Les Chemins de Reliance : L'observatoire des réseaux - La Reliance ainsi que le pièce "La Reliance en 25 éclats"**.

Elle a besoin de votre aide : Lien pour la campagne Ulule (<https://fr.ulule.com/chemins-de-reliance/>) qui court jusqu'au **7 novembre**.

Avec Les Chemins de Reliance, nous ne cherchons pas seulement à publier des livres : nous voulons créer une aventure collective, où chaque contributeur devient un véritable compagnon de route.

L'événement de lancement le **lundi 17 novembre 2025**, de 18h à 21h, l'Hôtel Resort Massane à Baillargues accueillera la soirée de lancement officielle des Chemins de Reliance.



Cliquez sur le cochon !



04/11/2025

CASTELNAU LE LEZ



Aurélie Moure, fondatrice de Waw conseils

nous invite à son prochain spectacle « **50 NUANCES DE WAW** » au Kiasma à Castelnau-le-Lez à 20 h.



08/11/2025

SAINT JEAN DE VEDAS



Les Femmes du Medef Hérault Montpellier une visite d'entreprise chez Pacific Pêche dont la PDG est Agathe Boidin

A l'issue de cette visite une table ronde suivra sur le thème : Entrepreneuriat féminin : les enjeux d'une reprise d'entreprise réussie !

Autour d'Agathe BOLDIN, Pte de Pacific Pêche, nous aurons le plaisir d'accueillir 2 expertes :

- Mme Marie Bardeau Frappa – avocate chez BLG associés
- Mme Amélie Van Elst, associée partner chez EY



08/11/2025

Cloé Castagnetti -

A VOS INSCRIPTIONS !

INSCRIPTION ➡

Conseillère en image - propose un atelier "Quand l'image prend la parole"

Un stage unique animé par Fabienne Belfort (Instagram : @belfortfabienne), coach en prise de parole et Cloé

Castagnetti (Instagram @workshopestime.conseilenimage) , conseillère en image pour révéler votre potentiel :

Développez une estime de vous solide et une confiance naturelle.

Découvrez votre style et vos couleurs pour exprimer qui vous êtes vraiment.

- Prenez la parole en public avec impact et authenticité. Paiement en 2x possible
- Groupe limité à 10 participants

Lieu : maison de Nadika, 9 rue du commerce, Montpellier

📍 Réservez vite votre place, lien d'inscription QR CODE ou lien ci-dessous

INSCRIPTION ➡



14/11/2025

MONTPELLIER

Laëtitia Laffont, Fondatrice & Dirigeante de Stella Gestion Privée

nous propose **Une pause stratégique & Patrimoine**

Dans un contexte économique et fiscal en constante évolution, il devient rare de prendre le temps de réfléchir sereinement à son avenir financier. Pourtant, nos décisions d'aujourd'hui conditionnent directement la qualité de nos lendemains.

C'est dans cet esprit que je vous propose de partager un moment d'échanges autour du thème :

"Préparer sa retraite en 2025 : entre fiscalité, solutions et stratégies de revenus."

Un déjeuner d'échanges entre **12h et 14h**, conçu pour faire le point sur les différentes façons d'aborder la constitution d'une épargne retraite (financière et immobilière) adaptée à votre situation personnelle et professionnelle.

Vendredi 14 novembre à 12h15

Novotel Montpellier
Près d'Arènes - 125 bis
avenue de Palavas à
Montpellier

Les places étant limitées, je vous invite à me confirmer votre intérêt par retour de mail ou de vous inscrire par le biais du lien ci-dessous

INSCRIPTION

18/11/2025

LATTES

Katia Marcelot, Présidente de l'association La Synergie dans nos rues, Marianne Mazars, Co-Présidente des Talentueuses Business Club et Isabelle Burget, Mandataire Immobilier Viager organisent :

Le LOTO SOLIDAIRE POUR L'ASSOCIATION LA PIROGUE

L'association « La synergie dans nos rues » et « Les Talentueuses Business Club » organisent un grand LOTO solidaire pour aider l'Association « La Pirogue », qui agit pour les enfants talibés (enfants de la rue) à Saint-Louis au Sénégal.

De nombreux lots à gagner :

Des cadeaux pour tous les goûts : paniers gourmands, bons d'achat, objets artisanaux, et bien d'autres surprises !

Buvette et petite restauration sur place pour une ambiance conviviale.

Votre participation = un soutien concret pour offrir un avenir meilleur à ces enfants.

Ensemble, jouons pour la solidarité !

Mardi 18 novembre 2025

Salle Lattara, Lattes
à partir de 19 heures

POUR ÊTRE SÛR D'AVOIR UNE PLACE, RÉSERVEZ VOTRE TABLE

INSCRIPTION

05/12/2025

LA GRANDE-MOTTE



Ines Cabanes, Consultante en entreprise et fondatrice de Smart Magic House organise la soirée

Hors Cadre – Le 5 décembre au Pasino de La Grande Motte

Et si la performance ne se mesurait pas qu'en chiffres ?

Le 5 décembre, 1000 entrepreneurs, dirigeants et esprits curieux se réunissent pour vivre une soirée unique, entre rationalité et intuition. Une expérience inspirante, hors des codes habituels du business, pour repenser la réussite, partager, vibrer et oser une nouvelle vision de l'entrepreneuriat.

Le lien pour l'inscription

[INSCRIPTION](#) >>

GARD

1/11/2025

ST LAURENT D'AIGOUZE

17 1er novembre 2025

St Laurent d'Aigouze
de 10h à 17h heures

RALLYE Aïcha des Gazelles du Maroc

Deux femmes, une même vision : prouver qu'on peut conjuguer audace, écologie et innovation au féminin.

En 2026, l'équipage d'Occitanie les E-Gazelles du Futur prendra le départ de la 35^e édition anniversaire du Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc, dans la catégorie électrique (E-Gazelles).

Derrière le volant et la boussole : une mère et sa fille, un duo inspirant qui symbolise la transmission entre générations, le goût du dépassement de soi et la volonté de faire évoluer les mentalités autour de la mobilité durable et des sciences au féminin.

>> Journée Accrobranche solidaire

[Je m'inscris](#) >>

Cet événement vise à mobiliser le grand public, fédérer les partenaires et financer la préparation de l'équipage avant le départ au Maroc.

Un projet à suivre

L'aventure E-Gazelles du Futur sera documentée tout au long de la préparation :

interviews, vidéos, ateliers pédagogiques et carnets de bord.

Une manière concrète de partager les coulisses d'un projet porteur de sens et d'énergie positive.

Véronique Ribièrè,
Présidente XTRM
ODYSEE

[Site Officiel](#) >>

Présidente-Fondatrice : Christine GINEL

Mise en page : Stéphanie TAMAS

Trésorière : Valérie BEDOT

08/11/2025

NIMES

Le Fil Rouge Femmes et Médias organise le 2e débat filmé sur L'inclusion des femmes en situation de handicap sur le thème : un parcours plus qu'une balade de santé.

En vue de réaliser un documentaire pédagogique, nous **vous attendons pour apporter votre témoignage :**

- Accès aux soins, violences médicales, éducation à la santé



INCLUSION DES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP
Un parcours plus qu'une balade de santé

Débat filmé
le jeudi 6 novembre
de 18h30 à 20 h

Natacha MOUCHET
Avocate
(famille / pénal / mineurs)

Dolorès ORLAY-MOUREAU
Directrice du Pôle Médico-Social
APF France Handicap Gard

Christine BUORD
Psychanalyste

Fleur FOUR
Généraliste Médecine à Moi

Inscription

APF France Handicap Gard
125 rue de l'Hostellerie à NIMES
Parc Actiplus Bât C - 2^{ème} étage

DOC & DÉBAT EN ECHOS

BOUCHES DU RHÔNE

27/11/2025

MARSEILLE

Emmanuelle Vrain, Consultante chez kyndryl France

Les réseaux **Les Elles à l'Unisson**, **BPW Marseille Métropole** et **Femmes 3000 Provence** ont le plaisir de vous inviter à une représentation exceptionnelle de cette pièce culte, à la fois drôle, tendre et furieusement engagée, adaptée par la troupe cheminote Mixi'troupe du réseau **SNCF Mixité**.

Jeudi 27 novembre à 20h au Cabaret-Théâtre L'étoile bleue – 107 bis boulevard Jeanne d'Arc, Marseille (5e)

Trois lignées de femmes, quatre générations, qui traversent l'évolution de la condition féminine en France, de 1950 à 2010. Entre rires, émotions et prises de conscience, Simone veille... et elle en a vu des choses !

Inscription via HelloAsso :

[Réservation](#)



ET PENDANT CE TEMPS, SIMONE VEILLE...

Une pièce originale de Trinidad, Corinne Berron, Hélène Serres, Vénus Sicarani et Bonbon.
Adaptée par MIXITROUPE du réseau **SNCF MIXITÉ**

27 NOV. 2025 • 20H00

Cabaret-Théâtre L'Étoile Bleue
107bis bd Jeanne d'Arc 13005 Marseille

**27 novembre
à Marseille**

La Provence et La Tribune organisent



le 1er sommet Global Leadership by Women Summit

50 intervenantes

Global Leadership by Women Summit, c'est quoi ?

Croiser visions et idées, partager des succès et s'engager ensemble à construire une nouvelle gouvernance avec des leaders à la hauteur des défis de notre temps.

- ✓ Un sommet pour porter le leadership non pas pour les femmes mais par les femmes
- ✓ Un rendez-vous pour ancrer le leadership au féminin
- ✓ Un moment d'échange, d'ouverture et de dialogue
- ✓ Un sommet qui rassemble personnalités influentes des pouvoirs publics et privés, des esprits visionnaires

INSCRIPTION

**Du 14 octobre au
10 novembre**

**Olivier Biscaye, Directeur
de la rédaction de La
Provence**



- **Mercredi 29 octobre à AUBAGNE**
- **Jeudi 30 octobre à ORANGE**
- **Lundi 3 novembre à Aix-en-Provence**
- **Jeudi 6 novembre à Manosque**
- **Lundi 10 novembre à Marseille**

Une occasion unique de dialoguer directement avec nos journalistes, d'exprimer vos attentes, vos idées, vos critiques... et de participer à la construction d'une presse locale plus proche de vous.

📍 Le lieu exact vous sera communiqué après inscription (places limitées).

🕒 Horaires : 18h à 20h

👉 Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place

Je m'inscris

Fil Rouge Femmes et Médias

Contact

Suivez-nous !!



PRÉSIDENTE - FONDATRICE
Fil Rouge Femmes et Médias

Christine Ginel

06 73 65 64 28

lefilrougefemmesetmedias@gmail.com



Dans le cadre du Règlement Général sur la Protection des Données (applicable depuis le 25/05/2018), si vous souhaitez ne plus recevoir ces informations par mail, merci de bien vouloir retourner le message suivant :

« Je ne souhaite plus recevoir ces informations » à : lefilrougefemmesetmedias@gmail.com