

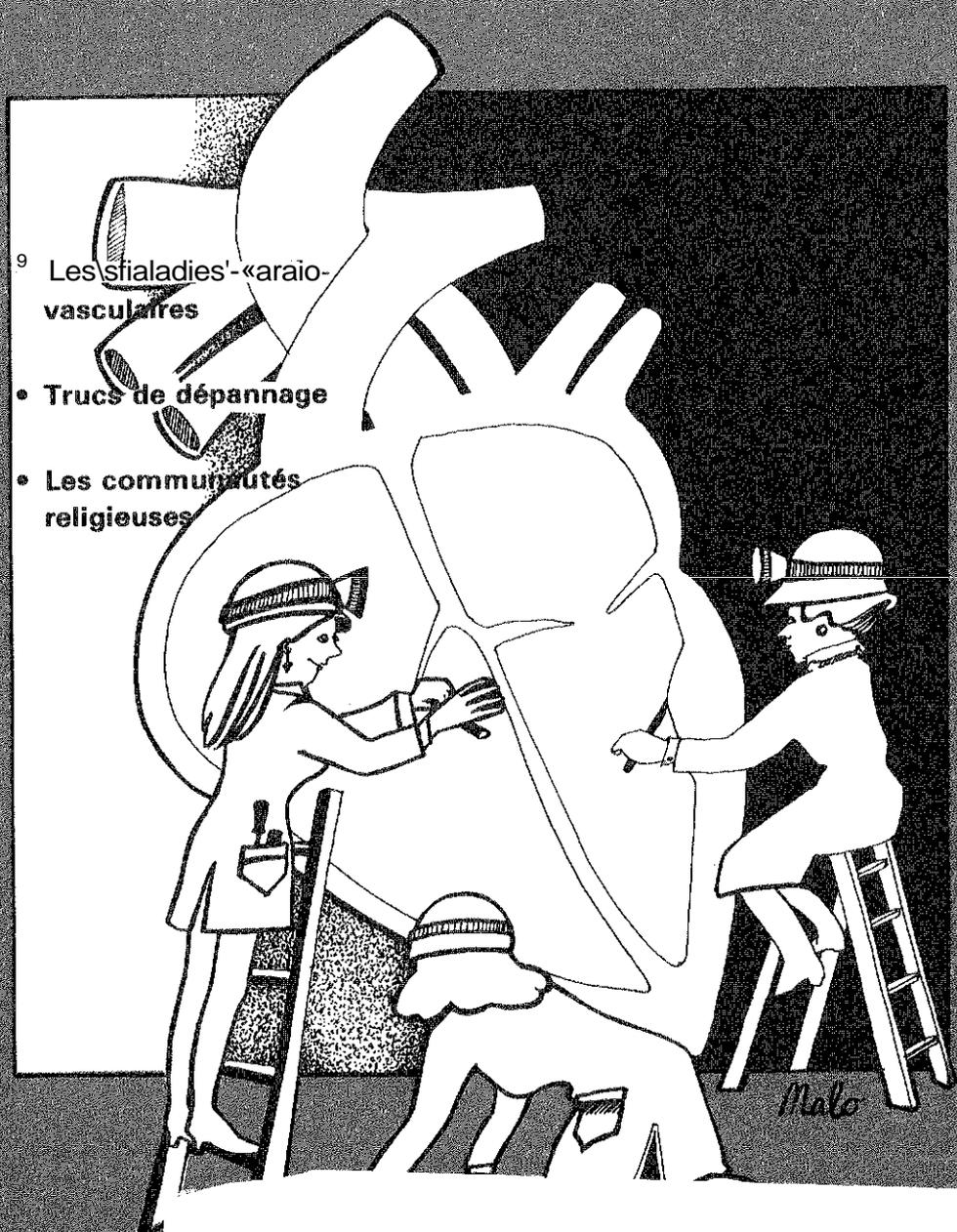
femmes d'ici

FÉV. 1981 VOL. 19 no. 6

9 Les stialadies'-«araio-
vasculaires

• Trucs de dépannage

• Les communautés
religieuses



Mallo

Sommaire

Éditorial:			
Gisèle Rocheleau	3	Débardeur au crochet	6
		Pierrette Lavallée	
Billet:			
Eliane Saint-Cyr	4	Que sont-elles devenues?	8
		Éliane St-Cyr	
Bouquin:			
Pierrette Lavallée	4		
Nouvelles de l'Association:			
Lise Girard	5	Ça bouge à l'ÂFEÂS	9
		Michelle Ouellet	
Un peu de tout:			
Thérèse Nadeau	5	Dossier: Les maladies	
		cardio-vasculaires	10
En vrac:		Catherine Dubuc	
Claire Levasseur	6		
Consommation:			
Cécile Collin	7	Trucs de dépannage	13
		Pierrette Lavallée	
Les petites nouvelles:			
Cercle Ste-Thérèse	9		
Les régions se racontent:			
Yolande Rochefort	15	Les religieuses	
		enseignantes	16
Courrier:		Marcelle Lachance	
	19		

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef
Louise Picard-Piton
rédactrices
Éliane Saint-Cyr
Thérèse Nadeau
Claire Levasseur
Luce Ranger-Poisson

secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATRICES

Gisèle Rocheleau
Pierrette Lavallée
Lise Girard

Cécile Collin

Yolande Rochefort

Michelle Ouellet

Catherine Dubuc

Marcelle Lachance

page couverture

France **Male**

photos

Femmes d'Ici

illustrations

France Mato

Yves Thériault

Nicole Provost

RESPONSABLE DU TIRAGE

Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS

Marthe Tremblay

Abonnement

1 an (10 numéros) \$10.00

Dépôt légal

Bibliothèque nationale à Ottawa

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN 0705-3851

Courier de deuxième classe

Enregistrement no 2771

Imprimé aux ateliers de

l'imprimerie de la Rive Sud **Liée**

publication de

l'Association Féminine d'Éducation

et d'Action Sociale

180 est, Dorchester, Suite 200

Montréal, Québec

H2X 1N1

Tél.: 886-1813

La reproduction des articles, photos ou illustrations publiés dans la revue est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

N.D.L.R.: Les articles publiés ici n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement la pensée officielle de l'Âféas.

AS-TU TA BRIQUE?



Abitibi-Témiscamingue:	200 briques
BasSt-Laurent-G.:	970 briques
Côte-Nord:	650 briques
Lanaudière:	550 briques
Mauricie:	1,500 briques
Mont-Laurier:	200 briques
Montréal-St-J.-O.:	300 briques
Nicolet:	1,800 briques
Québec:	1,300 briques
Richelieu-Y.:	2,000 briques
Saguenay-Lac-St-Jean:	550 briques
Sherbrooke:	1,050 briques
St-Jean:	240 briques
Total:	11,310 briques



UN PROJET D'ÉDUCATION PERMANENTE

Par Gisèle Rocheleau

Le 28 février 84, le gouvernement du Québec rendait public «un énoncé d'orientation et plan d'action en éducation des adultes». Cet énoncé exprime les intentions du gouvernement quant aux recommandations de la CEFA (1) remises en février 82. Quelles sont-elles ces orientations mises de l'avant par le gouvernement? Qu'en est-il du plan d'action un an après?

Le gouvernement a retenu cinq grandes orientations pour son projet d'éducation des adultes:

- l'éducation, une démarche permanente;
- la pluralité des lieux d'apprentissage;
- le développement éducatif: un tout intégré
- priorités aux formations qualifiantes;
- la formation sur mesure: une approche à privilégier

Quiconque connaît la pratique AFEAS aurait pu croire qu'elle était l'auteure de ce troisième chapitre sur les orientations tant sa pratique s'en est toujours inspirée. Les membres ne peuvent qu'y souscrire d'emblée.

Ces orientations débouchent dans l'application sur d'heureuses mesures qui méritent d'être retenues: corrections partielles des coupures de 81, aménagements de l'aide financière pour les femmes, augmentation du nombre de places en garderies, reconnaissance des acquis, organisation des services d'accueil et de référence. Ce sont là des mesures réclamées par l'AFEAS et d'autres groupes.

Mais au-delà des bonnes orientations et des mesures heureuses, l'application du projet d'éducation permanente suscite de grandes inquiétudes. Entre autre, le droit de l'adulte à l'éducation, réclamé par la CEFA (1) et nombre de groupes, n'est pas reconnu par cet énoncé.

La loi 3 (2) reconnaît ce droit cependant. «Les commissions scolaires sont tenues de dispenser des services éducatifs aux adultes» tels que définis dans l'article, 2, mais ne sont pas obligées d'établir des écoles destinées à l'éducation des adultes (article 261). D'où le danger d'ignorer la spécificité de l'adulte en escamotant ses besoins propres et les services qu'on lui destine.

Le transfert des fonds de formation professionnelle du ministère de l'Éducation vers celui de la Main d'Oeuvre est inquiétant. Parce que 80% de cette formation sont financés par le fédéral, la formation au Québec devra-t-elle se baser sur les priorités nationales qui sont axées

sur la formation à l'emploi? Quelle part restera-t-il à la formation générale, culturelle, sociale? Les femmes qui ne retourneront pas à l'emploi pour toutes sortes de raisons ont également le droit «d'aller à l'école» pour leur formation personnelle et l'État devrait mettre en place des moyens pour favoriser ce retour à l'école.

Le gouvernement reconnaît que les groupes populaires sont un lieu de formation pour les adultes et promet un accroissement de l'aide financière. Cependant, on financera surtout les projets qui s'inscriront dans les priorités définies par le gouvernement: les chômeuses/chômeurs, les analphabètes et les personnes handicapées. Si le gouvernement reconnaît les groupes populaires comme lieu de formation, ces groupes doivent eux-mêmes définir leurs priorités en fonction des choix collectifs et des besoins du milieu.

Le système de reconnaissance des acquis est certes, de tout l'énoncé, l'élément le plus avantageux pour les femmes. La reconnaissance des acquis serait une forme de reconnaissance sociale des apprentissages obtenus par le travail au foyer ou par le bénévolat. Déjà des institutions scolaires les reconnaissent pour faciliter l'admissibilité aux dites institutions et le gouvernement accorde depuis deux ans des budgets pour la recherche et l'élaboration de tests d'évaluation. Cependant, dans quelle mesure ce système répondra-t-il aux besoins des femmes? Les favorisera-t-il?

Le projet d'éducation permanente énonce des orientations propres à favoriser l'adulte. La mise en place de ce projet, qui se fait depuis un an, suscite bouleversements, inquiétudes, questionnements. Comme membres AFEAS, il nous faut nous informer de ces changements, nous assurer de la représentation des femmes, des groupes populaires aux tables régionales de concertations, participer aux rencontres sur le sujet. Notre adhésion à la coalition des groupes impliqués en éducation des adultes nous permet de suivre de près l'opérationnalisation du projet, de rester solidaires des adultes et de réagir promptement.

Il nous faut un projet à la mesure des orientations énoncées par le gouvernement mais au sens où l'entendent les usagères/usagers.

- (1) CEFA: Commission d'étude sur la formation des adultes
- (2) Projet de loi 3: Loi sur l'enseignement primaire et secondaire public, déposée le 1er novembre 84, à l'assemblée nationale du Québec.

TOPHUS \:t\ TVJMI_{nv}, roi-'iifcs EN PEINE

Par Eliane Saint-Cyr

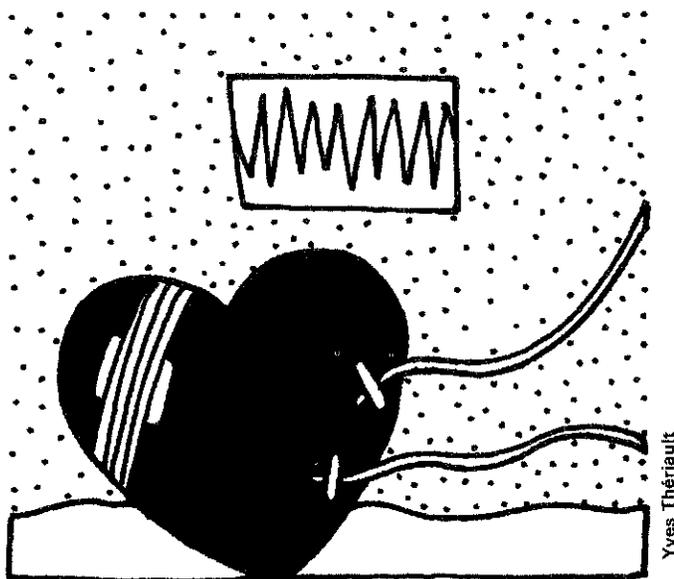
Quand on parle de coeur, tout le monde tend l'oreille, tout le monde est intéressé et se sent concerné.

À la moindre palpitation, l'inquiétude pointe et s'installe. Souffrirais-je de cardiomyopathie? Ce souffle me tracasse. Serait-ce l'angine qui m'angoisse? Peut-être est-ce l'infarctus du myocarde qui menace de m'abattre d'un coup. Quand on s'arrête à penser à tous ces dangers, c'est presque la psychose qui s'établit.

Mais pourquoi s'inquiéter, la science a pratiquement trouvé une parade à chacun de ces périls. Le pontage coronarien remet en état les artères encrassées. Le «pace maker», pile enfouie dans le thorax, stimule et talonne le coeur paresseux ou récalcitrant qui, laissé à lui-même, trouverait cent raisons de s'arrêter. Maintenant, il devient banal de procéder à une greffe: on voit le coeur de l'un passer à l'autre. Et quand les humains cessent d'être de bons fournisseurs, on prospecte du côté des babouins. Mais dans ce domaine, la fine pointe du bricolage reste le coeur fabriqué de polyuréthane et de métal. Le temps n'est pas loin où des individus greffés d'un coeur artificiel déambuleront portant à la main la petite mallette contenant le compresseur qui leur pompera la vie.

C'est beau la science! Prend-on autant de soucis pour ces coeurs qui tournent à vide. Qui pense à cette femme qui n'est plus la mère de personne et à peine la femme de quelqu'un? Qui se soucie de cet enfant mal aimé qu'on charrie, qu'on confie à droite et à gauche? Qui se tourmente pour cet adolescent qui ne trouve plus sa place dans ce monde trop froid? Qui se préoccupe pour ce vieillard qui ne se décide plus à mourir, membre encombrant d'une société qui ne sait que faire des faibles?

La science est, ici, impuissante. Il ne reste peut-être qu'à hurler comme Diane Dufresne: «Donnez-moi, donnez-moi de l'oxygène!»



FAUFILONS-NOUS

Par Pierrette Lavallée

Quiconque est intéressé par la couture appréciera ce petit livre qui contient une foule de renseignements sur les instruments et les accessoires de couture, la machine à coudre, les patrons, les tissus.

Un chapitre est consacré au nettoyage des taches, au recyclage des vêtements. Mademoiselle Bobine, alias Marie-Claire Grondin, a consenti à partager ses meilleurs trucs avec les lectrices de «Faufilons-nous».

Une liste de plus de 25 ouvrages à consulter complète ce livre, de format pratique, peu dispendieux et très utile.

«Faufilons-nous», une initiative de l'Atelier communautaire de couture Centre-Sud Inc., 1710 Beaudry, Montréal, Québec H2L 3E7, tél.: (514) 526-6588, 5\$.

BOTTIN DES FEMMES

Il y a cinq ans naissait le BOTTIN DES FEMMES. Pour marquer cet événement, sa co-fondatrice Madame Henriette Lanctôt, présente sa nouvelle édition 1985.

L'Édition 1985, regroupe près de 800 noms de femmes professionnelles, commerçantes et entrepreneurs. En plus du grand Montréal métropolitain, plusieurs régions du Québec y sont représentées notamment: Estrie, Yamaska, Haut-Richelieu et De Lanaudière.

Un précieux outil de référence qu'on peut se procurer partout en librairie pour la modique somme de 3,25\$.

VISITEZ LE COEUR DU QUÉBEC
EN GROUPE

FORFAITS DE 1 À 4 JOURS

PRIX À PARTIR DE \$12.00/PERS./JOUR

Pour obtenir notre brochure
"SÉJOURS DE GROUPE"

Écrivez ou téléphonez à:

**ASSOCIATION TOURISTIQUE
DU COEUR DU QUÉBEC**

197, Bonaventure, suite 126
Trois-Rivières, Québec
G9A 5M4
Tél.: (819) 375-1258

Sans frais 1-800-687-8646 Poste 126
Détenant d'un permis du Québec

Nouvelles de l'association

Par Lise Girard

IMPOSSIBLE D'ÉVALUER LE TRAVAIL AU FOYER!

En novembre dernier, la Cour d'appel du Québec refusait d'accorder une reconnaissance financière à une femme qui, lors d'un divorce, réclamait une somme d'argent pour les 22 années passées à éduquer les enfants et effectuer les travaux domestiques. Pourtant, elle réclamait une prestation compensatoire, prestation qui devait, selon les dires du ministre de la justice lors de la révision du code civil, permettre à une femme au foyer d'obtenir une reconnaissance tangible pour sa contribution à l'accroissement du patrimoine familial.

L'AFEAS a réagi à ce jugement qui risque de faire jurisprudence et qui affirme l'impossibilité de reconnaître le travail au foyer parce qu'il n'est pas mesurable ou comptabilisable. On se souviendra qu'au moment de la révision du code civil nous réclamions qu'on indique clairement dans le nouveau texte de loi qu'une femme qui travaille au foyer avait droit à une partie des actifs du ménage puisqu'elle contribuait, par son travail, à l'accroissement du patrimoine familial. Or, les politiciens de l'époque nous assuraient que la clause de la prestation compensatoire garantissait de toute évidence cette reconnaissance.

Nous avons demandé à plusieurs organismes populaires de réagir à ce jugement en écrivant aux ministres de la condition féminine et de la justice. Déjà plusieurs organismes ont répondu à notre appel.

Un peu de tout

Par Thérèse Ixlaudeau

POUR LA SAINT-VALENTIN

À l'occasion de la de l'amour, faites-vous plaisir en vous fabriquant des sachets parfumés.

Sachets parfumés

Cette tradition anglaise de parfumer délicatement votre lingerie est très ancienne et existe depuis des siècles. Ces petits sachets de pot-pourri déposés dans vos tiroirs donnent une touche de féminité et embaument vos vêtements (chandails, foulards, etc.) d'une odeur agréable qui se communique à la peau.

Un pot-pourri, c'est un mélange de fleurs séchées, d'épices, d'herbes aromatiques et d'huiles essentielles conservées dans des jarres ou dans de petits sachets.

Le pot-pourri se vend à la livre dans les boutiques de cadeaux et les magasins d'aliments naturels. Le choix est grand: les pétales de rosé, la lavande, la violette, les épices campagnardes, etc.

Sachets en forme de coeurs

- Tailler 2 coeurs dans de la dentelle
- Tailler 2 autres coeurs dans un tissu à doublure de couleurs plus vives
- Coudre en laissant l'espace pour y mettre du pot-pourri émietté.
- Coudre de la dentelle autour.

Variante

On peut aussi coudre une dentelle en la plaçant entre deux coeurs taillés dans du voile et posés endroit sur endroit. Décorer d'une petite boucle.



Femmes d'ici

On peut aussi confectionner des pelotes à épingles odorantes, des sachets de différentes formes; pour ce faire, dessiner sur du papier le patron désiré et tailler.

Les sachets peuvent être faits au crochet, en dentelle, dans de la broderie suisse, du coton imprimé, uni. Ils peuvent être ornés de rubans ou de broderie.

La façon traditionnelle de se servir d'un pot-pourri consiste à le mettre dans un bocal fermé que l'on ouvre environ une demi-heure par jour afin de laisser s'échapper le parfum.

Référence: «Initiation à l'artisanat» et «De belles et bonnes choses» (L'auteur, Lise Thibeault donne des recettes pour fabriquer du «pot-pourri, sa fabrication est

beaucoup plus simple qu'elle ne l'était autrefois).

Des idées «parfums»

Pour la bonne tenue de votre parfum préféré, déposez-le derrière l'oreille, au creux des bras, au pli des genoux, à l'envers du poignet: ce sont les points miracles.

Pulvérisez quelques gouttes de parfum sur un mouchoir de coton ou un carré de soie laissé dans votre poche ou dans votre sac à main.

Ne jetez pas vos restes de parfum ou d'eau de cologne, aspergez-en plutôt votre planche à repasser et vous parfumez ainsi toute votre lingerie.

Heureuse Saint-Valentin!

PLUS QU'UNE PLAISANTERIE

Il existe dix motifs de discrimination interdits par la Loi: le sexe, l'âge, la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, la déficience, l'état matrimonial, la situation de famille, l'état de personne graciée. Le harcèlement est une forme de discrimination. Vous n'êtes pas tenue d'endurer ni de céder; vous n'êtes pas sans défense. Renseignez-vous ou portez plainte auprès de la Commission canadienne des droits de la personne.

AVIS DE PARUTION

Pour une démarche de sensibilisation à l'éducation non sexiste des jeunes enfants, il faut vous procurer et consulter le guide d'animation «pareille, pas pareils», publié par le Conseil du Statut de la Femme. Les groupes y puiseront des activités à même neuf modules axés sur différents sujets.

LIRE ET ÉCRIRE...

Vous pensez peut-être qu'il n'y a pas beaucoup d'analphabètes... Pourtant, au Québec, ils sont des milliers qui réussissent à passer inaperçus ou presque. On les trouve autant en ville qu'à la campagne, et près du tiers d'entre eux ont moins de trente ans. Pour comprendre des instructions à la maison et sur la rue, répondre aux avis et mémo, élever un enfant, faire valoir ses droits, il faut savoir lire et écrire!

Ministère de l'Éducation. Service d'éducation des adultes des commissions scolaires.

ÉVOLUTION DE LA STRUCTURE DE L'EMPLOI AU QUÉBEC?

Une étude du Service des politiques et programmes du ministère de la Main-d'Oeuvre et de la Sécurité du revenu a établi que, dans les pays à faible taux de chômage, le pourcentage d'emplois à temps partiel est très élevé et les chances d'accéder à un emploi permanent sont aussi bonnes au Québec que dans les pays à faible taux de chômage.

Le Journal du Travail, octobre 1984

SAVEZ-VOUS QUE...

— La Société Radio-Canada dessert un territoire plus vaste que les États-Unis ou la Chine; s'étendant sur six fuseaux horaires, elle couvre 5 000 milles de l'Atlantique au Pacifique et 3 000 milles depuis la frontière américaine jusqu'à l'Arctique.

— Radio-Canada International diffuse en douze langues et dans quelque 120 pays; son auditoire hebdomadaire est évalué à 10 millions de personnes.

DÉBARDEUR AU CROCHET

Encolure et emmanchures carrées.
Très facile, il peut se réaliser en 8 heures

Taille: **Petit:** 38/40 (7-8/9-10 ans)
Moyen: 42/44 (11-12/13-14 ans)

Fournitures: Qualité "Phildar" — a) Laine "Midland 175", 200 à 250 gr., b) "Alpalima" (laine et mohair), app. 150 gr.

Crochets: Jnox — Pour le montage avec a ou b, grandeur 3,5. Pour le



Brides en "V"

patron (a), grandeur 3,25. (b), grandeur 3,00.

Points employés: Brides en "V".
1er rang: 2 mailles en l'air, 2 brides dans la 4e maille en l'air de la chaînette (total 3 brides), *sauter 1 maille, 2 brides dans la maille suivante*. Répéter de *à* jusqu'à la

dernière maille. Terminer par 1 bride dans cette maille.

2e rang et rangs suivants: 2 m. en l'air, *2 brides entre les 2 brides du rang précédent (i.e. les 2 brides crochetées sur la même maille)*. Répéter de *à* et terminer par 1 bride. Répéter toujours ce 2ème rang.

Échantillon: 1 carré de 10 cm. =

app. 17 mailles et 12 rangs.

Suite à la page 15

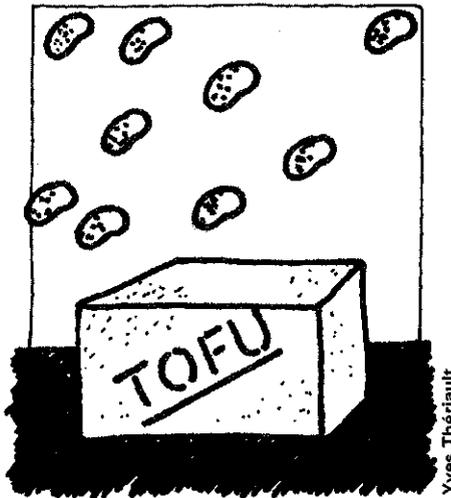
LE TOFU... UNE LONGUE HISTOIRE

Combien clé ne la d'où ce «fameux
tofu»? En Msftutfe se la des La de
la de est faJir il y a 5 ans un traité médical japonais.
Quant à la «lu est de l'an 100
av. J.C., c'est-à-dire, il y a 2 ce n'est que depuis quelques années
qu'on vrain^i jarler du II 5 000 ans pour qu'à notre
tour nous puissions profiter des bienfaits de ce produit japonais.

Céline Collin

Au Japon et en Chine, on les appelle: l'Honorable Fève et l'Honorable Tofu. Il faut souligner que cette simple fève a 35% de son poids en protéines... qui justement sont constituées des 8 acides aminés dits indispensables au corps humain!

Le tofu étant un fromage de lait de soya est donc une grande source de protéines. Pour obtenir le lait de soya, on fait tremper les fèves, on les cuit puis on les presse pour ne garder que le liquide. Ensuite, on ajoute le nigari qui va coaguler le lait (le nigari est le liquide qui tombe goutte à goutte du sel marin quand il est conservé dans un endroit humide). Enfin, on verse le mélange obtenu dans un moule percé et on le presse pour l'égoutter et lui donner sa forme carrée. Voilà, dans les grandes lignes, le secret de la fabrication du tofu.



Yves Thériault

Quant à l'art de cuisiner le tofu... tout est permis, car il a un goût si délicat qu'il peut aussi bien être apprêté comme met principal avec sauce et fines herbes ou comme dessert avec un soupçon de miel ou de sirop d'érable. Il se plie à votre imagination, à votre fantaisie! Allez et découvrez tous les avantages de ce produit millénaire. Vous n'en serez que mieux portant et votre budget aussi, car le tofu se vend environ 1.69\$ le 450 gr. Il peut se conserver, dans l'eau, une à deux semaines en changeant l'eau à tous les jours. Aujourd'hui, il est de plus en plus facile de se le procurer au marché du coin ou à l'épicerie... mais le tofu est meilleur frais qu'empaqueté, alors pourquoi ne pas faire quelques pas de plus et se le procurer au marché d'aliments naturels le plus près? Vous risquez d'y faire d'agréables découvertes!

D'ailleurs, pour réaliser les recettes qui suivent vous devrez sûrement y faire un saut. Cette cuisine vous semblera non-conventionnelle... un essai vous convaincra...

Bon appétit!

énergie cal.	humidité %	protéine %	graisse %	sucres %	fibres %	calcium mg.	phosphore mg.	fer mg.	thiamine* mg.	riboflavine mg.	niacine* mg.	sodium mg.
72	84.9	7.8	4.3	2.3	0	146	105	1.7	0.02	0.02	0.5	6

•Vitamines B

Surtout ne vous laissez pas abuser par son apparence quelconque. Le tofu contient, en plus des acides aminés:

— des acides gras polyinsaturés, dont l'acide linoléique qui combat le cholestérol;

— de la lécithine (constituant indispensable des cellules nerveuses, qui aide la mémoire et combat la fatigue).

— des vitamines et des minéraux.

Le tofu ne contient aucun cholestérol et peu d'acides gras saturés et il a de 4 à 5 fois moins de calories que la viande. Il est recommandé aux gens souffrant de diabète, d'anémie et d'artériosclérose. Tout au long de l'Histoire de l'Asie, le tofu intervient pour soigner et telle ou telle maladie ou simplement dans la vie de tous les jours.

TARTE CRÉMEUSE AU CITRON*

(tarte de 25 cm (10 pouces))

- 2/3 de barre d'agar-agar, brisée en petits morceaux
- 320ml (1 1/3 t.) d'eau
- 80 ml (1 1/3 t.) de jus de citron
- 480 ml (2/3 t.) de tofu écrasé
- 160 ml (2/3 t.) de miel
- 1 c. à soupe de zeste de citron râpé
- 1 c. à thé de vanille

Suite à la page 8

QUE SONT-ELLES DEVENUES?

Par Eliane Saint-Cyr

Cécile Lanouette

Abitibi-Témiscamingue (1968-73)



L'AFEAS a été pour moi une véritable école de formation et l'occasion de me faire de bonnes amies, commente Cécile Lanouette.

Ses cinq mandats à la présidence régionale écoulés, Madame Lanouette continue à s'impliquer au sein de l'Association. Son cercle de Notre-Dame du Nord dont elle suit régulièrement les activités profite de son expérience. À la région, elle est responsable du comité d'éducation (1973-76) et à l'Association, on la retrouve adjointe au même comité. Trois années enrichissantes de recherche et de réflexion. Puis à la région

viennent, de 1976 à 84, les charges de secrétaire, de trésorière et de responsable de l'UMOF. Riche de connaissances, elle donne à l'intention des responsables des cercles, plusieurs sessions de formation portant sur les structures et le fonctionnement de l'AFEAS. À l'occasion et à son corps défendant, Cécile joue le rôle d'agente d'information.

Membre du conseil d'administration du C.R.D. Abitibi-Témiscamingue (1973-76), Madame Lanouette fait du bénévolat à sa paroisse, est membre de son club de l'Âge d'Or. Selon Cécile, se savoir utile aide à garder le cœur jeune.

Après 25 ans d'implication sociale, Madame Lanouette dit à celles qui ont peur de prendre des responsabilités: «Ne craignez pas, impliquez-vous, c'est en donnant qu'on reçoit. Vous en retirerez une satisfaction personnelle et en serez revalorisées».

Gisèle C. Raymond

Bas St-Laurent-Gaspésie (1971-72)

À la fin de 1972, Gisèle Raymond a dû faire un choix entre l'AFEAS et le domaine de l'éducation où elle était déjà très engagée à titre de membre du Conseil d'administration du C.E.G.E.P. de Rimouski et comme présidente de l'Association des parents de cette même institution.

En 1973, Madame Raymond mettait sur pied la Fédération des Associations de parents des C.E.G.E.P. Elle assume la charge de secrétaire générale de cette fédération jusqu'à fin juin 1984. Ayant le goût des choses bien faites, goût sans aucun doute attrapé à l'AFEAS, Madame Raymond organise un cours de formation à l'intention des parents et autres membres externes des Conseils d'administration des C.E.G.E.P.. Le cours se donne régulièrement à travers la province.

Installée à Sainte-Foy, Gisèle Raymond y devient présidente du conseil d'administration du C.E.G.E.P., poste qu'elle conservera cinq ans. Ce qui l'amène à siéger au Comité exécutif du Collège et à l'assemblée générale de la Fédération des C.E.G.E.P.

Toujours dans le domaine de l'éducation, Gisèle Raymond est membre du Comité provisoire de révision de l'aide financière aux étudiants au Ministère de l'Éducation et membre du Conseil Supérieur de l'Éducation, Commission Collégiale.

Après vingt-sept ans de travail social, Madame Raymond essaie de penser davantage à elle-même et à ses besoins: elle consacre plus de temps à ses loisirs spécialement au Cercle des Mycologues de Québec et depuis l'automne, elle est inscrite en gérontologie à l'Université Laval.

Cette vie riche, pleine et active, elle la doit, dit-elle, à sa famille compréhensive et à son mari patient.

TARTE CRÉMEUSE... Suite de la page 7

Bouillir l'agar-agar dans l'eau jusqu'à dissolution. Mélanger le jus de citron, le tofu, le miel, le zeste et la vanille jusqu'à ce que le tout devienne lisse et crémeux.

Ajouter l'agar-agar fondu. Bien mélanger. Verser dans une croûte à tarte cuite de 25 cm (10 po.). Refroidir avant de servir. On peut saupoudrer la tarte de noix de coco ou de citrons et oranges tranchés minces.

PAIN DE TOFU

- 2 tasses de tofu émietté
- 1 gros oignon haché
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 tasse de flocons d'avoine (grauu)
- 1/2 tasse de graines de tournesol non-salées, décortiquées
- 4 c. à soupe de beurre de sésame
- 6 c. à soupe de tamari (sauce soya)

poivre noir — thym — marjolaine au goût.

Mélanger tous les ingrédients. Presser le tout dans un moule à pain huilé.

Cuire au four à 350° de 50 à 60 minutes.

Servir avec une sauce brune de votre choix.

"Recette de Vicki Chelf Hudon

Bibliographie

Meylan, France, «La cuisine au tofu: un art japonais», L'Aurore, 1979, 191 pages.

Vicki Chelf Hudon, «150 délicieux desserts», Stanké, 1982, 207 pages.

Shurtleff, W.R. & A. Aoyagi, «The book of tofu», Tokyo, Autumn Press, 1975.

ÇA IOWÏ/'/! rAH-i\4S!

Par Michelle Houïe-Ouellet*

L'AFEAS s'est dotée d'un plan d'action pour l'année 84-85. Centrée sur nos préoccupations les plus importantes, la grille des activités a été approuvée par le Conseil Exécutif provincial et remise aux présidentes régionales lors du Conseil d'administration de novembre.

Le plan d'action est une forme d'organisation du leadership que veut assumer l'AFEAS. C'est la planification des moyens pour atteindre les objectifs poursuivis.

Les actions proposées sont de deux ordres: certaines internes et d'autres qui seront posées auprès des différents paliers de gouvernement ou organismes.

Le plan d'action interne veut mettre en place des moyens pour réaliser une planification à plus long terme de l'action à l'AFEAS. Ex: système de classification des dossiers d'action, production d'un dossier d'accueil AFEAS, répertoire d'organismes, fichier de personnes-ressources, fichier lobbying.

D'autres actions internes visent une meilleure information des membres: chronique régulière «Action» dans notre revue, publication en janvier du recueil des résolutions 1984, mécanisme de consultation des membres.

Le plan d'action externe prévoit les démarches qu'entreprendra l'Association face à nos dossiers prioritaires. Celui des «Travailleuses au foyer» en occupe la première place. Déjà, lié à notre priorité annuelle, un envoi a été fait à tous les députés québécois, provinciaux et fédéraux, ainsi qu'au président de la Régie des Rentes, demandant l'accès à ce régime pour les travailleuses au foyer.

La politique familiale, la réforme des pensions, la réforme fiscale, la révision du code du travail, l'éducation des adultes sont les dossiers qui mobilisent nos énergies. Communiqués de presse, rencontres avec les autorités, participation à des coalitions, projets spéciaux sont prévus. Et il faut penser aux représentations liées à la condition féminine ainsi qu'à tout ce que l'actualité nous réserve comme possibilités d'intervention.

La nouvelle chronique «Action» vous informera, à compter du mois de mars, de la façon dont l'AFEAS joue son rôle de corps intermédiaire, représentatif de l'opinion de ses membres.

La politique familiale sera notre thème en mars. C'est un rendez-vous!

* Responsable de l'action sociale

LES PETITES NOUVELLES LES PETITES NOUVELLES LES PETITES NOUVELLES LES PETITES NOUVELLES

GAIN DE

SUE LA

À TROIS-RIVIÈRES

Suite à diverses informations publiées dans les journaux, permettant aux municipalités de contrôler l'étalage des choses à caractère pornographique, à des amendements au Code municipal de même qu'à la loi des cités et villes, ces dispositions furent rajoutées au projet de Loi 45.

Notre cercle a fait parvenir au maire, à notre conseiller municipal ainsi qu'au quotidien régional une lettre expliquant nos préoccupations, face aux abus de certains établissements commerciaux dans leur étalage des choses à caractère pornographique.

Monsieur le Maire,

Nous aimerions vous sensibiliser à un problème qui préoccupe bon nombre de parents soucieux de l'éducation de leurs enfants. Vous n'êtes pas sans connaître la facilité d'accès au matériel pornographique dans les dépanneurs, les kiosques à journaux et les tabagies. Nous ne sommes pas contre le libre-achat des choses pornographiques chez les adultes qui le désirent, mais ceci doit se faire avec une discrétion et dans le respect du droit des parents qui s'opposent à ce que leurs jeunes enfants prennent connaissance des revues obscènes et des autres personnes qui refusent que l'on expose des images qui sont très souvent de nature à mépriser la femme.

Il existe maintenant une Loi cadre concernant le contrôle de l'affichage et de l'étalage de choses à caractère por-

nographique; on suggère que tout imprimé érotique vendu dans un établissement commercial soit placé à au moins «1,50 mètre au-dessus du plancher et dissimulé derrière une barrière opaque» de façon à ce que seulement 10 centimètres de la partie supérieure de la revue soient visibles.

Nous vous invitons à vous référer à l'article 403 a) du Code municipal et à l'article 414.1 de la Loi des cités et villes qui ont récemment été amendés avec le projet de Loi 45. Nous vous demandons d'appliquer sur l'ensemble du territoire de la municipalité, des mesures semblables à celles qui ont été prises dans les villes de La Salle, Repentigny, St-Hyacinthe, St-Léonard et plusieurs autres.

Nous sommes persuadées que notre demande sera traitée avec tout le sérieux qui se doit. Veuillez agréer, Monsieur le Maire, l'expression de nos sentiments dévoués.

Suite à nos démarches, plusieurs organismes de la région nous ont fourni leur appui renforçant ainsi nos demandes.

Nous jugeons très important qu'il existe un règlement municipal à ce sujet afin de pouvoir contrer les abus présents ou futurs. Il est possible de vous procurer une copie du règlement adopté par la ville de Trois-Rivières en leur en faisant la demande.

Le règlement fut adopté à la séance du conseil, le 17 septembre 1984.

Cercle Ste-Thérèse, Trois-Rivières.

LES MALADIES CARDIO- VASCULAIRES

On a des au des derniers
mois. De "Bébé Fae" au de à au. coeur artificiel,
on a des de la chirurgie.

Ces cas ne des S'ils sont certainement
spectaculaires, ils ne qui ne s'appli-
quer qu'en dernier recours.

Nrst de de ces Or, cette prévention,
«sst le de et de en sa façon
de et en de bonnes habitudes.

Les îes comprendre?

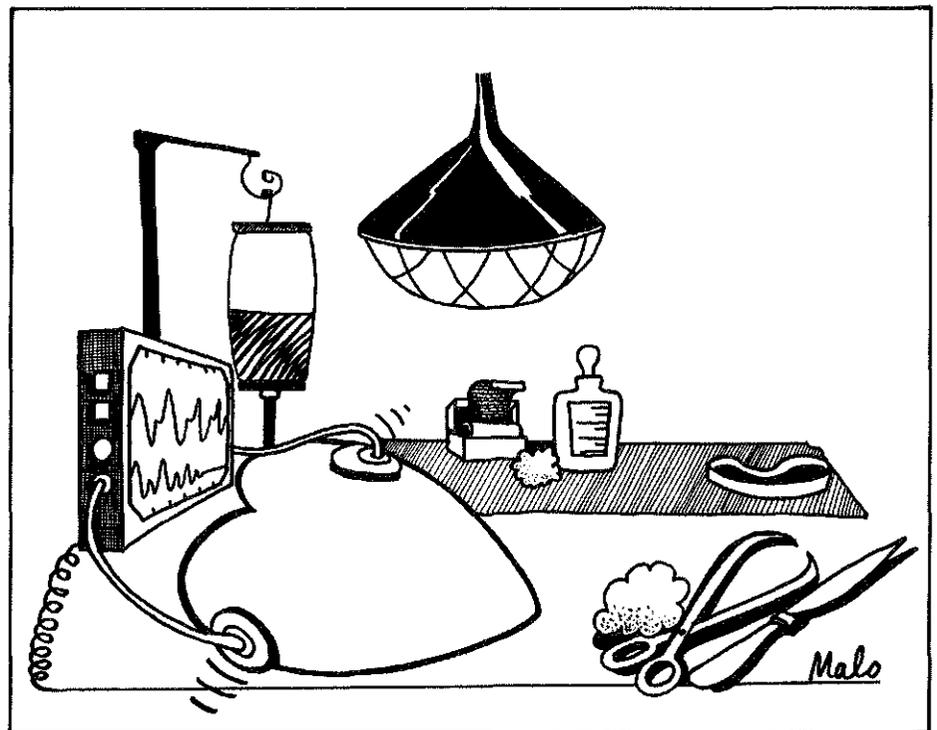
Par Catherine Dubuc

À première vue, l'ensemble de statistiques au sujet des maladies cardio-vasculaires a de quoi surprendre.

"À Laval, 50% des décès seront attribuables aux maladies cardio-vasculaires", pouvait-on lire récemment dans les journaux. Pour le Canada, le chiffre serait plutôt de 48%, avec des variations régionales qu'on n'arrive pas à expliquer avec certitude. L'Ontario aurait le pourcentage le plus haut, et les Prairies le plus bas. On nous apprend par ailleurs que l'incidence des maladies cardio-vasculaires a connu au cours des trente dernières années une régression importante de l'ordre de 33%, touchant surtout l'hypertension (90%) et les infarctus (20%).

Les statistiques sont sensiblement les mêmes pour les pays industrialisés. Par contre, à l'échelle de la planète, les maladies cardio-vasculaires touchent 25% de la population.

Alors, c'est à la hausse ou à la baisse? La réponse est simple. Si l'incidence des maladies cardio-vasculaires est aussi élevée, statistiquement, c'est parce que les progrès de la science et de la médecine ont permis d'éliminer plusieurs maladies dangereuses, repoussant ainsi l'espérance de vie de quelques années. Autrement dit, si autant de décès soit dûs aux maladies cardio-vasculaires, c'est qu'il y a maintenant



moins de causes possibles de maladies mortelles.

Ainsi, l'espérance de vie des Québécois en 1930-32 était de 56.19 ans pour les hommes et de 57.80 ans pour les femmes. En 1979-80, les chiffres étaient passés à 70.31 ans pour les hommes et à 78.23 ans pour les femmes.

Les maladies cardio-vasculaires, ça ne concerne que les hommes?

Traditionnellement, les maladies cardiaques étaient l'apanage (!) des hommes, ce qui explique que la presque totalité des études effectuées ont porté sur des échantillonnages

masculins, à quelques exceptions près. C'est pourquoi nous avons peu de chiffres en main lorsqu'il s'agit de regarder ce qui se passe du côté des femmes.

Si la majorité des victimes de maladies cardio-vasculaires se retrouvent chez les hommes d'âge moyen, la femme, après la ménopause devient tout aussi vulnérable. Facteur hormonal? Ça n'a pas encore été absolument prouvé.

Par ailleurs, bien que les statistiques officielles ne le mentionnent pas encore, médecins et spécialistes s'accordent à constater qu'ils rencontrent de plus en plus de cas de jeunes femmes touchées par des problèmes cardio-vasculaires. On peut donc penser que bientôt les femmes rejoindront les hommes sur ce point. Pourquoi? Les causes exactes ne sont pas connues. En principe, les facteurs de risque sont les mêmes pour l'ensemble de la population. Mais on avance quand même certaines hypothèses pour expliquer cette situation.

Certains supposent que cela pourrait être dû au fait que de plus en plus de femmes sont sur le marché du travail, et que par conséquent, elles seraient ainsi soumises au même stress que leurs compagnons et souffriraient comme eux des conséquences néfastes de ce stress sur leur santé cardio-vasculaire. Il apparaît indispensable d'apporter quelques nuances à cette hypothèse. La situation des femmes sur le marché du travail est loin d'être équivalente à celle des hommes. À formation et travail égaux, les femmes ne gagnent en moyenne que 64% du salaire des hommes, pour ne citer que cet exemple. Il n'est pas nécessaire de démontrer que dans le plupart des entreprises les postes de direction sont très majoritairement occupés par des hommes, et que les femmes sont facilement reléguées aux postes subalternes. Il a aussi été démontré que le genre de travail qui apporte le plus de stress et de frustrations est celui où la personne a beaucoup de responsabilité et peu de pouvoir.

Pour les femmes qui ont une famille, le surcroît de travail dû à l'entretien de la maison et au soin des enfants constitue une source de fatigue supplémentaire. Le stress des femmes sur le marché du travail serait plutôt supérieur à celui des hommes occupant la même fonction.

Et les qui travaillent à la maison?

S'il y a peu d'études sur les maladies

cardio-vasculaires chez les femmes en général, l'information est encore plus rare en ce qui concerne les femmes qui travaillent à la maison. Une récente enquête sur la santé des Canadiens montre que les femmes au foyer ont plus fréquemment des problèmes de santé et perdent un plus grand nombre de journées de travail pour des raisons de santé que leurs consœurs^{<1>}. Elles seraient en moins bonne santé physique et mentale que les femmes qui travaillent à l'extérieur. De plus, dans le Rapport de l'AFEAS sur la situation des femmes au foyer, on cite une étude américaine selon laquelle le travail au foyer comporterait plusieurs facteurs de



stress qui le rapprocherait de la situation vécue dans les emplois les moins satisfaisants:

- "une tâche qui sous-emploie les habiletés d'une personne, en particulier les tâches répétitives;
- une tâche qui ne correspond pas aux qualifications ou aux attentes des travailleurs;
- l'absence de contrôle sur les conditions de l'emploi ou sur les tâches à accomplir;
- la surcharge de responsabilités, en particulier lorsqu'elles touchent le bien-être et la surveillance d'êtres humains;
- l'absence ou l'insuffisance de récompenses monétaires ou psychologiques;
- la surcharge de travail ou la nécessité de se conformer à des échéances."^{<2>}.

Expliquer l'augmentation des maladies cardiaques chez les femmes en disant que c'est à cause du travail d'un certain nombre d'entre elles à l'extérieur du foyer ne suffit donc pas à expliquer une telle situation, d'autant plus que le stress n'est pas la seule cause possible de maladies cardio-vasculaires.

Brièvement, le et ses affections

Le coeur est un muscle creux qui fonctionne à la façon d'une pompe et dont la fonction consiste à assurer la circulation sanguine. Dans un premier temps, il se remplit et dans un second, il se vide. Il a à peu près la grosseur d'un poing et il pèse environ 250 grammes, quoique cela peut varier d'une personne à l'autre selon l'âge, le sexe et la taille.

Il est séparé en coeur droit et coeur gauche. L'oreillette droite reçoit le sang veineux, chargé de déchets et pauvre en oxygène. Le ventricule droit se contracte et envoie le sang vers l'artère pulmonaire et les poumons. Le sang purifié et oxygéné revient dans l'oreillette gauche. Puis le ventricule gauche se contracte et envoie le sang dans l'aorte puis vers les artères.

Il arrive que les artères s'encrassent et que la circulation sanguine soit altérée. C'est ce qu'on appelle l'athérosclérose (et non pas artériosclérose) du grec athère et scléros qui signifient bouilli et dur. L'athérosclérose est une accumulation de dépôts graisseux dans les artères, surtout de cholestérol.

Cette accumulation obstrue l'artère et favorise par conséquent la formation de caillots. Le sang circule moins bien dans les vaisseaux et prive le coeur de la quantité d'oxygène nécessaire à son bon fonctionnement. C'est alors qu'on voit apparaître des maladies comme l'angine de poitrine ou l'infarctus du myocarde, entre autres.

L'angine de poitrine est due à une insuffisance temporaire dans la quantité de sang qui arrive au coeur. Elle survient lors d'un effort ou d'une émotion. Elle se manifeste par une douleur temporaire à la poitrine qui peut s'étendre à l'épaule, au bras et à la mâchoire. L'angine agit souvent comme un signal d'alarme mais n'atteint pas le muscle cardiaque.

Quant à l'infarctus du myocarde, qu'on appelle aussi thrombose coronarienne ou crise de coeur, il survient quand le flot du sang dans les artères coronaires est arrêté ou fortement diminué pendant une période de temps prolongée. Les symptômes sont similaires à ceux que l'on retrouve pour l'angine de poitrine, mais la douleur est plus vive et dure plus longtemps. On observe aussi des symptômes de nausée, de la transpiration, des vomissements. Cependant ces symptômes peuvent aussi être ceux d'une foule d'autres

maladies et il ne faut surtout pas paniquer inutilement.

Les causes de et les

Il y a plusieurs facteurs de risque en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires, et nous sommes loin de l'unanimité quand il s'agit de déterminer LA cause principale. Certains accusent le tabac, d'autres le cholestérol. L'hypertension a ses adeptes tout comme le stress. La plupart de ces facteurs n'existent pas indépendamment les uns des autres. Un individu chez qui on observe la coexistence de deux de ces facteurs a plus que deux fois plus de chances de subir une maladie cardio-vasculaire.

Les causes des maladies cardio-vasculaires peuvent être multiples. Certaines peuvent être contrôlées, d'autres pas.

Ainsi, des malformations congénitales, des facteurs héréditaires ou des maladies comme le diabète ou l'hypercholestérolémie (qui consiste en un excès de cholestérol dans le sang) peuvent engendrer des problèmes cardio-vasculaires. Dans ces cas, l'individu n'a que peu des ressources pour se protéger.

Un autre facteur est l'hypertension artérielle, qui est très répandue chez les femmes. C'est une pression trop élevée du sang dans les artères, qui se mesure au moyen du "sphygmomanomètre", cette bande de caoutchouc gonflable que l'on pose autour du bras gauche. Une pression trop élevée fatigue le système cardio-vasculaire en forçant le coeur à effectuer un travail accru. Certaines formes d'hypertension peuvent être contrôlées à l'aide de médicaments.

Dans la majorité des cas, il est possible de prévenir les troubles cardiaques. En effet, bon nombre de maladies cardio-vasculaires trouvent d'abord leur origine dans le style de vie, dans le stress que vit l'individu ou dans les habitudes alimentaires.

Voyons donc rapidement certains de ces facteurs qu'il est possible de contrôler.

L'alimentation

Les mauvaises habitudes alimentaires représentent une cause majeure des maladies cardio-vasculaires. Le Québec a développé ses traditions culinaires à l'époque où les gens vivaient une bonne partie de leur vie à l'extérieur dans un climat nordique.

Beaucoup de graisses, beaucoup d'aliments très énergétiques, auxquels sont venus s'ajouter, depuis une génération, les aliments synthétiques typiques de la vie nord-américaine.

Ce type d'alimentation est aujourd'hui inadéquat. Notre style de vie ne requiert plus cette suralimentation, qui débouche sur l'obésité, sur un excès de cholestérol et sur l'hypertension artérielle.

À ces causes s'ajoute bien souvent la surconsommation de produits tels que le sel, le café et les sucres raffinés. Le sel, par exemple, est une cause majeure d'hypertension artérielle. Le café impose un stress inutile au coeur. Les sucres apportent des calories inutiles.

La place exagérée que prennent ces aliments dans notre alimentation devient encore plus grave du fait que nous ne consommons pas assez de fruits et de légumes frais. Les recherches démontrent que ces aliments ont un rôle important à jouer dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

La cigarette

À peu près tout a été dit sur l'influence néfaste de la cigarette sur la santé. Responsable de nombreuses



formes de cancers, le tabac joue également un rôle très important dans la genèse de nombreuses maladies cardio-vasculaires. On estime en effet que plus de deux maladies cardiaques sur cinq originent d'une façon ou d'une autre de la consommation de tabac.

De fait, un fumeur est beaucoup plus susceptible d'être victime d'un accident cardio-vasculaire et d'en mourir qu'un non-fumeur.

Le stress

De tous les facteurs qui prédisposent un individu à une maladie cardio-vasculaire, son style de vie est bien souvent le plus important.

Notre société nous impose un stress important de bien des façons. La recherche obsessive de la réussite professionnelle, l'instabilité de la vie affective, le sentiment d'impuissance face à ce qui nous arrive, les bonnes et les mauvaises surprises de la vie, tous ces facteurs ont un impact sur notre santé.

Comme nous sommes de plus en plus sédentaires, nos réactions face au stress prennent des formes dangereuses pour la santé. Quelqu'un réagira au stress en fumant la cigarette ou en mangeant trop et mal. Quelqu'un d'autre sera continuellement angoissé.

Ces réactions au stress de la vie quotidienne nous amène donc souvent à prendre des habitudes qui augmentent nos chances de devenir "cardiaques". De plus, elles ont des conséquences physiques directes: des poussées d'adrénaline, une accélération du rythme cardiaque, des ulcères d'estomac, des crises d'anxiété, etc.

Trop souvent, on a tendance à minimiser le stress que vivent les femmes. Malgré l'évolution des valeurs, les mères sont encore tenues responsables de presque tout ce qui peut arriver à leurs enfants. Il leur est de plus difficile de ne pas "prendre à coeur" les problèmes de leur mari. Très souvent, elles doivent ronger leur frein sans pouvoir y faire grand chose. Si elles demeurent au foyer, elles auront l'impression de ne pas être "dans le coup", alors qu'au travail, on leur fera souvent sentir qu'elles manquent peut-être à leur devoir de mère.

Savoir vivre mieux

En fait, pour la très grande majorité d'entre nous, la meilleure façon d'éviter les problèmes cardio-vasculaires consiste à voir la vie d'une façon plus positive.

Il n'y a pas de formule magique qui garantira contre tout accident. Mais une chose est sûre. Une personne qui a une alimentation équilibrée, qui ne fume pas et qui se maintient en forme en faisant de l'exercice met toutes les chances de son côté.

La prévention, c'est d'abord une question de façon de vivre.

(1) Enquête Santé Canada, La Santé des Canadiens, Ottawa, Santé et Bien-Être social Canada, juin 1981.

(2) Jeanne MAGER STELLMAN, Women's Work Women's Health, New York, Pantheon Books, 1977, pp 54-76

TRUCS DE DÉPANNAGE

- ÉLECTRICITÉ -

Que faire quand son grille-pain chauffe mieux dans le il de chauffer?

mal? ^>ue le la ou qu'un ceruKi matin,

Croyez-moi, ces vous reconnaîtrez peut-être votre sait?

et il y a pire encore. Laissez-moi vous raconter, vous... qui

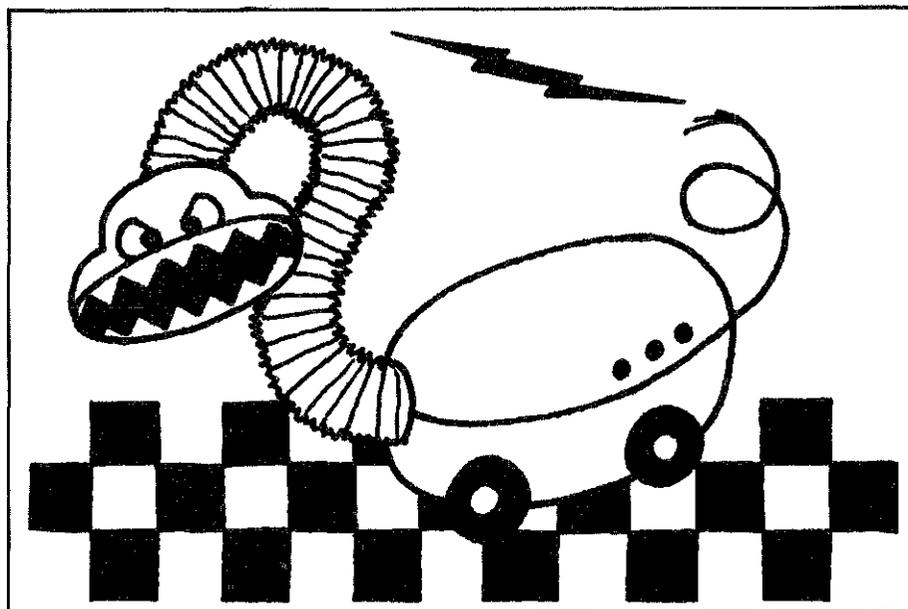
Par Pierrette Lavallée

J'arrive chez ma cousine, dernièrement, pour la trouver au désespoir. Que se passe-t-il, lui demandais-je? —Tu vois l'aspirateur qui est là?, me crie-t-elle, il ne me restent plus que la chambre d'en avant à "aspirer", puis l'escalier, puis., bien regarde! Rouge de colère, elle va à la chambre d'en arrière et revient avec le fil de l'aspirateur amputé de sa fiche. Elle me le brandit sous le nez et s'écrie: Toi qui sais à peu près tout, sais-tu comment le faire fonctionner mon aspirateur avec ça?"

Le moment était grave, il ne fallait surtout pas rire. Avec beaucoup de dignité, je lui dis: "s'il y avait une fiche au bout, ça fonctionnerait peut-être mieux, tu ne penses pas?" Elle ne m'a pas mise à la porte, cela ne se fait pas entre cousines; mais... je vous laisse imaginer sa réaction.

À vrai dire, elle n'était pas en colère, mais plutôt énervée. Elle avait eu la peur de sa vie, la pauvre. Voici ce qui est arrivé. D'abord, pour que son aspirateur fonctionne sans problème, elle devait le brancher dans sa chambre qui est à un bout du corridor. Chaque fois qu'elle voulait nettoyer à l'autre extrémité, elle étirait le cordon tant qu'elle le pouvait. Souvent l'appareil se débranchait et elle le remplaçait et ainsi allait le ménage. Jamais, elle n'aurait songé utiliser un cordon de rallonge ou faire réparer la prise près de l'entrée. Tout ce qui comptait pour elle, c'était de finir vite et de se débarrasser.

Seulement, il y a toujours une fois de trop. Cette fois, le fil a brisé et s'est détaché de la fiche, laissant celle-ci dans la prise. Comme ma cousine est



toujours pressée, elle a négligé de couper le courant, un court-circuit s'est produit au moment où elle a tenté de tirer la fiche. Les étincelles, le disjoncteur sauté c'était suffisant pour lui ficher une bonne frousse et la mettre dans tous ses états. Espérons que la leçon aura servi. Tant qu'à nous, essayons de tirer profit de cette expérience. Voyons:-

L'installation électrique

L'installation électrique d'une maison ne désigne pas seulement la boîte d'entrée, c'est-à-dire le panneau de dérivations qui contient les fusibles ou les disjoncteurs. C'est aussi le système de chauffage qui, lui, dépend d'un contrôle électrique pour

fonctionner, le système d'éclairage, les prises de courant.

Selon la loi du Québec, toute réparation ou modification de l'installation électrique d'une maison doit être faite par un maître électricien. Mais la loi ne défend pas de bien entretenir son installation ou de vérifier certains troubles. Par exemple, une prise de courant se détériore à l'usage, ce qui peut engendrer une situation dangereuse. Il est facile de vérifier si les prises dégagent de la chaleur. Si elles ne retiennent pas bien les fiches.

Si l'on constate ces problèmes, on fait vérifier les prises par un électricien qui pourra effectuer la réparation. Il ne faut pas attendre que la plupart des prises de la maison soient hors d'usage pour les faire changer.

Ce serait très imprudent, car vous n'êtes pas toujours là pour prévenir les accidents.

Pour ne pas déranger un électricien sans raison et par conséquent s'exposer à des frais inutiles, il est très important de:-

- vérifier les prises de courant douteuses à l'aide d'un vérificateur de ligne. Ce petit gadget se vend moins de \$5. et est facile à utiliser. Il vous permet de constater si le courant se rend là où vous vérifiez, sans vous exposer à être électrisé ou électrocuté. (*)
- bien connaître le panneau de dérivations de sa maison.
- voir à ce qu'il soit indiqué clairement sur la porte de la boîte de contrôles avec quelle pièce ou quelles prises communiquent les fusibles ou disjoncteurs,
- couper le courant à l'interrupteur principal lorsque l'on change un fusible ou que l'on remarque une situation anormale, tel un appareil qui chauffe sans raison apparente, ou lors d'un orage électrique, d'une fuite d'eau qui pourrait atteindre des fils électriques, etc.
- savoir comment rétablir le courant, selon que votre installation comporte des fusibles ou des disjoncteurs.

Dans le cas de fusibles grillés, ils doivent être remplacés par des fusibles de même calibre.

Dans le cas de disjoncteurs (breakers), on doit les pousser à "OFF", puis les ramener à "ON".

Si le courant ne revient pas, voir si le voisin est privé ou non de courant.

Les fiches multiples

Ces fiches, appelées familièrement pieuvres, permettent de brancher trois fiches au lieu d'une seule sur une même prise. Si elles sont surchargées, elles peuvent chauffer et provoquer un court-circuit.

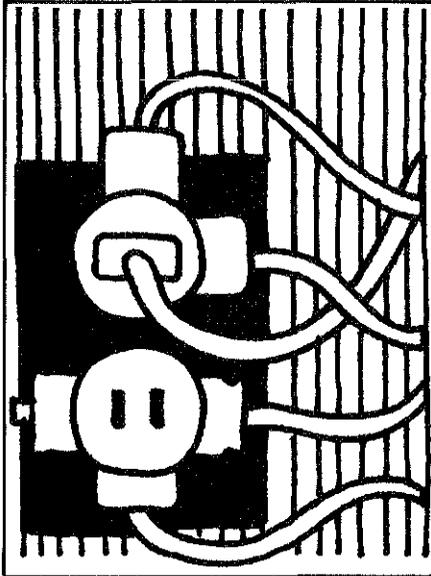
N'utiliser les fiches multiples que pour brancher des appareils à consommation très minime (lampe de table, appareil de télévision et réveil-matin). De préférence, faire installer une nouvelle prise de courant.

Les cordons prolongateurs (rallonges)

Les cordons prolongateurs sont destinés à pallier les situations urgentes et à alimenter les ap-

pareils à consommation plus ou moins faible.

- S'assurer que le fil du cordon prolongateur soit d'un calibre équivalent à celui du cordon de branchement de l'appareil et qu'il ne soit pas endommagé.
- Manipuler les cordons prolongateurs avec soin et s'assurer qu'ils ne sont pas exposés à l'endommagement.



Yves Thériault

Les appareils électriques

Pourvu que l'on en fasse une utilisation normale, les appareils électriques sont censés servir plusieurs années.

Néanmoins, si pour une raison ou pour une autre, il arrive qu'un appareil nécessite une réparation, trois possibilités s'offrent à vous. En acheter un neuf, en confier la réparation à un spécialiste ou essayer de le réparer vous-même. Si vous optez pour ce dernier choix et que vous en êtes à vos premières armes, soyez confiante. Dites-vous qu'il y a un commencement à tout.

Où réside le problème?

1. Chaque fois qu'un appareil tombe en panne, commencez par vérifier la prise murale en branchant à la place un appareil qui fonctionne bien ou, encore, utilisez votre vérificateur de ligne.
2. Vérifier le cordon. Si un appareil branché ne fonctionne pas, c'est le signe habituel d'un circuit coupé. La rupture peut aussi être due à un simple débranchement ou à un élément brûlé.
3. Quand l'appareil branché fait sauter le fusible ou déclenche le coupe-circuit, c'est qu'il y a générale-

ment court-circuit. Encore une fois, il est possible que la défectuosité soit localisée dans le cordon. À force de plier le cordon, l'isolant entre les deux fils peut s'être brisé.

4. Il se peut qu'un appareil déclenche le coupe-circuit sans être défectueux. Vérifiez si le circuit sur lequel vous avez branché votre appareil n'est pas surchargé. Car c'est ce qui pourrait se produire, si plusieurs appareils, branchés sur un circuit, fonctionnent en même temps causant ainsi une surcharge.

5. Certains problèmes sont mécaniques. Tel un grille-pain qui éjecte violemment les tranches de pain une fois qu'elles ont grillées, un lave-vaisselle qui coule à cause d'un obturateur défectueux. Dans chaque cas, il suffit de changer la pièce défectueuse pour régler le problème.

Le hic sera, bien entendu, de démonter l'appareil pour le réparer. Certains appareils semblent faits tout d'une pièce. Pourtant, ils sont constitués de plusieurs parties bien distinctes. C'est à se demander par quelle magie elles sont arrivées là. Eh bien, on m'a dit que ces complications étaient voulues par les fabricants qui garantissent leurs appareils. C'est leur façon de se protéger contre les apprentis bricoleurs. Alors, un conseil, si l'appareil est sur sa garantie, n'y touchez pas. Mieux vaut le retourner au magasin, vous en priver une semaine, que d'essayer de le réparer vous-même et risquer de perdre votre garantie.

Si la garantie est expirée, vous ne perdrez rien en tentant de démonter votre appareil pour le réparer vous-même. Seulement, notez bien comment était placée chaque pièce. Dessinez une esquisse de toutes les connexions, indiquant la couleur des fils, afin de pouvoir les replacer ensuite dans l'ordre où elles étaient. Pour remonter, commencez par la dernière pièce retirée, et finissez avec la première. Assurez-vous que chaque pièce est bien en place, que les fils tiennent solidement; autrement vous courez après de sérieux ennuis.

Au cours de votre aventure, méfiez-vous de la petite vis cachée. L'ignorer est parfois onéreux. Oui, cette petite vis que l'on ne voit pas a tendance à quitter son nid quand on travaille à enlever le morceau derrière lequel elle était camouflée. Le plus grave est qu'elle a pour fonction de retenir ensemble deux ou trois petits morceaux que vous ne pouvez apercevoir et qui ne sont mentionnés, nulle part, dans le manuel d'entretien. À ce moment-là, préparez-vous à

"payer pour apprendre". L'expert, à qui vous confiez de remettre le casse-tête en place, ne cachera rien sur sa facture.

Mesures de prévention

Une maison normale dispose d'une bonne quantité d'appareils électriques. Chaque fois qu'un de ces appareils tombe en panne, c'est un inconvénient. Pour plus de sécurité n'achetez que les appareils qui portent une certification CSA ou ULC. Tout appareil qui porte le symbole CSA a été vérifié et certifié par l'Association canadienne de normalisation (ACNOR). Tandis que ULC est le sigle de la Underwriters Laboratories of Canada, qui est l'équivalent de l'ACNOR.

Étant donné le coût élevé des réparations, il serait bon de manipuler les appareils électriques avec le plus grand soin, de respecter les directives d'entretien du fabricant.

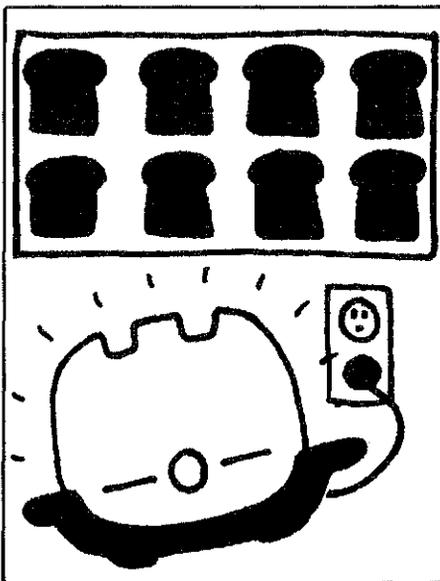
Nous avons vu que la plupart des pannes sont dues à des bris de fiches ou de cordons. Pour remédier à cet état de chose:-

- Éviter d'arracher la fiche de la prise de courant en tirant sur le cordon.
- Quand vous remisez vos appareils, n'enroulez pas le cordon trop serré autour de l'appareil.
- Attention de ne pas pousser un meuble contre une fiche, occasionnant une courbure prononcée, à angle droit, dans le cordon d'alimentation.
- Ne jamais pendre un appareil par son cordon.
- Ne passez pas les fils de lampes ou les cordons prolongateurs sous les tapis, vous risqueriez de les écraser en marchant dessus.
- Éloigner les fils de toutes sources de chaleur, tel un radiateur ou le long du bord d'une fenêtre exposée au soleil.
- Éviter de marcher sur la fiche des appareils, elle pourrait s'endommager.

- Si vous remplacez une fiche, choisissez-la en fonction du fil. La fiche avec pince est la plus facile à installer, mais elle ne peut servir que pour les "zipcord" (fils fins) et pour des applications à faible débit.

Si vous possédez une couverture chauffante, vous en obtiendrez un service durable à condition de:-

- Ne pas vous asseoir sur la couverture.
- Ne pas mettre de pesant sur la couverture lorsqu'elle chauffe, pas même un couvre-lit.
- Ne pas border les coins.



Yves Thériault

- Quand la couverture est rangée, ne rien déposer par dessus.

L'appareil, qui dans une maison est le plus malmené, est sans contredit le grille-pain. Pour prolonger sa durée de service, n'abaissez jamais brusquement le levier de contrôle. Débarrassez les miettes de pain qui s'accumulent dans le fond, au moins une fois par mois. Si un morceau de pain reste coincé, enlevez-le car il pourrait bloquer le mécanisme et prendre feu. Pour déloger ce morceau de pain, n'insérez jamais un couteau ou une fourchette dans l'appareil.

Prenez le temps de le débrancher avant d'en effectuer le nettoyage ou la réparation.

Les gros appareils telles que laveuse, sècheuse et laveuse à vaisselle sont soumis à dure épreuve. Le pire ennemi de ces appareils est la "SURCHARGE". On veut tellement que le travail se fasse vite que l'on a tendance à tout exagérer: la quantité de savon, la pesanture du linge à laver et à sécher. Une fois ou deux, on néglige de rincer la vaisselle avant de la ranger dans la laveuse. C'est curieux comme une fois devient coutume.

Cependant, on sait que tricher ses appareils, c'est se tricher soi-même. Ces tricheries n'ont aucune conséquence sur le coup, mais à la longue, si les appareils ne sont pas ruinés, ils exigent des réparations coûteuses. On ne répétera jamais trop de maintenir les appareils propres, d'aspirer le mécanisme, environ deux fois l'an. De changer les filtres d'appareils qui en sont munis aussi souvent que le fabricant le recommande. De remplacer les pièces usées par des pièces authentiques, pour un ajustement parfait.

De plus en plus d'appareils ne requièrent aucune lubrification. Mais les autres, ceux que vous possédiez déjà et qui doivent être huilés périodiquement, il ne faudrait pas les négliger. Surtout, ne les noyez pas d'huile, pour ne pas avoir à recommencer souvent, deux ou trois gouttes suffisent. Quant à la fréquence, suivez les instructions du fabricant.

Par mesure de précaution, si vous partez en voyage, débranchez vos appareils électriques, le chauffe-eau. Coupez le courant aussi les prises extérieures de votre demeure. Fermez la ligne d'eau de vos laveuses. Corriger les pannes, c'est surtout les prévenir!

(*) **Électrisée** = être victime d'un choc électrique léger ou grave, mais non mortel.

Électrocutée = être tuée instantanément par une décharge électrique.

DÉBARDEUR AU CROCHET Suite de la page 6

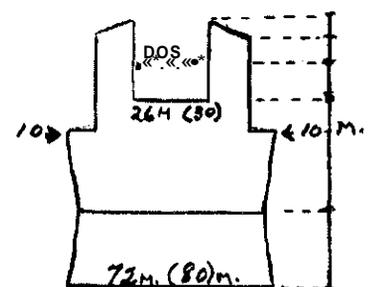
Explications:

Devant: Faire une chaînette de 72 mailles (80) et travailler en brides de fantaisie. À 6 cm., diminuer 1 maille tous les 2 cm., 4 fois, puis augmenter 1 maille tous les 3 cm., 4 fois. À 31 cm. (33) diminuer 10 mailles de cha-

que côté pour les emmanchures. Continuer droit. À 37 cm. (40) diminuer 26 mailles (30) au milieu pour l'encolure. À 51 cm., biaiser l'épaule en 2 fois.

Dos: Même travail avec l'encolure à 46 cm. (49).

Montage: Fermer les côtés et les épaules. Repasser légèrement les coutures.



Les religieuses. La société québécoise leur doit, dans une large mesure, sa tradition éducative et ses services sociaux. Leur présence a marqué nos jeunes années mais nous gardons d'elles une image quelque peu archaïque. Comment ont-elles traversé la laïcisation des années 60, les bouleversements de Vatican II? Comment se vit dans ce monde actuel leur charisme et leur vocation? La série d'articles qui débute ce mois-ci tentera de faire la lumière sur la vie et la mission actuelle de ces femmes.

RELIGIEUSES ENSEIGNANTES AUJOURD'HUI COMME HIER

La vie de Sa
cillier dans ses
sion «Ki savoir
depuis ti«te»
Ville-^ltiriti, les
d'autre... «-»- J9 tous genres»

en soi un dt«fi. c de con-
ik: la transmis-
au Seigneur. Cependant,
Sa premise de
ont eu> à relever

Par Marcelle Lachance, r.j.m.*



nace Bourget pour l'instruction et l'éducation de la jeunesse, le monde de l'enseignement retrouve aide et encouragement. Aux communautés enseignantes du pays viennent s'ajouter de nouvelles fondations canadiennes et quelques communautés françaises invitées par l'Évêque de Québec. À partir de cet époque, des écoles et des pensionnats s'implantent dans tous les villages et les rangs du pays. Les communautés d'hommes, frères et pères, prenant en main la formation des garçons, les religieuses enseignantes s'adonnent à l'éducation des filles.

Au début du 20e siècle, pour répondre aux exigences de la clientèle féminine de plus en plus nombreuse, on voit fleurir tout un éventail d'écoles spécialisées: Écoles normales, Collèges classiques, Écoles d'infirmières, Instituts familiaux, Cours commerciaux. Écoles de musique, de dessin, etc. La moisson est abondante et les ouvrières se présentent nombreuses; la vocation d'enseignante jouit d'un prestige sans précédent et malgré le maigre salaire, attire plus d'une jeune fille désireuse de culture.

Pour répondre aux appels de l'heure, les communautés religieuses ne ménagent rien; elles assurent la compétence des religieuses enseignantes

Dans la colonie naissante, enfants des colons et enfants indigènes fréquentent la même école. À la nécessité de s'adapter aux exigences d'une nouvelle culture, s'ajoutent les impératifs d'ordre matériel: locaux, ressources matérielles, temps, et ceux d'ordre personnels: santé et compétence.

Lors de la conquête, l'oeuvre éducative en Nouvelle-France semble compromise; toute une partie de la

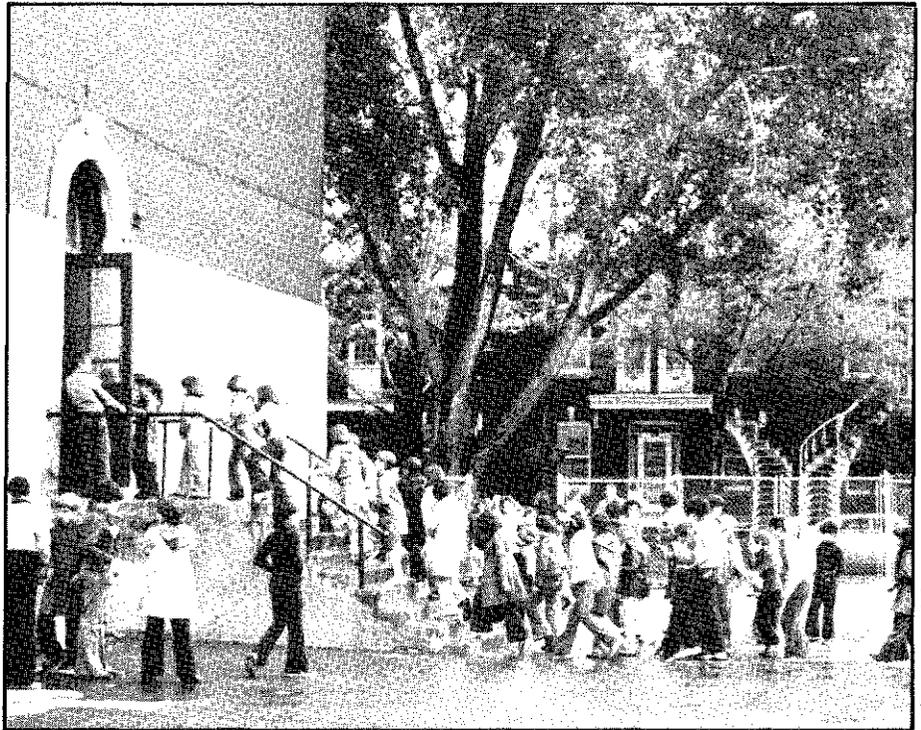
population lettrée, y compris certaines communautés religieuses, retourne en France. Privées de livres, et surtout de liens avec le milieu culturel français, les religieuses enseignantes tiennent le coup et continuent d'instruire et d'éduquer les petits Canadiens, dans les quelques écoles existantes.

Cependant, à partir de 1850, grâce à l'intérêt marqué de Monseigneur Ig-

dans diverses disciplines en leur offrant les possibilités de poursuivre des études; elles consacrent leurs économies à la construction et l'aménagement d'édifices — d'institutions —, fournissent une administration et un personnel d'entretien et de services bénévoles.

Après plus d'un demi-siècle d'expansion et d'enracinement, l'arbre fécond de l'éducation au Québec est ébranlé. Toute la société se remet en question: c'est la révolution tranquille des années '60. Dans une telle société où les valeurs traditionnelles sont suspectes, il est normal que les institutions — dont l'école — soient réévaluées. Le gouvernement prend en main le secteur de l'enseignement. Les écoles primaires et secondaires deviennent publiques et les élèves sont transférées dans de nouvelles constructions. Les Écoles normales ferment leurs portes: la formation des maîtres se fera désormais à l'université. La plupart des collèges classiques cèdent leur place aux CEGEP, plus polyvalents et gratuits. Les Instituts familiaux devenus désuets se vident et les techniques qui s'y enseignent sont offertes dans les polyvalentes. La formation des infirmières et des secrétaires est confiée aux C.E.G.E.P.

Les immenses maisons construites par les congrégations de religieuses enseignantes se vident et les soeurs se retrouvent sans une oeuvre commune qui les regroupait autour d'un même idéal. Ce qu'elles ont fait jusqu'à présent est dévalorisé, critiqué et souvent ridiculisé. Dans cette société en crise d'identité, où le passé est remis en question, les «bonnes soeurs» et tout ce qui est religieux semblent dépassés. Au coeur de cette tempête sociale, plusieurs religieuses ont cherché d'autres lieux d'engagement et ont quitté leurs instituts, mais bon nombre — à l'instar de leurs fondatrices — se sont interrogées sur la situation et ont relevé le défi de l'adaptation aux nouvelles exigences du milieu de l'enseignement. Faut-il garder des écoles privées pour répondre à la demande de nombreux parents? Peut-on sortir des couvents et aller enseigner dans les écoles élémentaires et secondaires du secteur public? Comment concilier désormais les exigences de la vie religieuse et de la vie professionnelle? Quelques Collèges classiques se trouvent en C.E.G.E.P.S. privés, offrant aux étudiants ce surplus d'éducation souvent absent dans les écoles très nombreuses. Certaines écoles élémentaires et secondaires, grâce à l'excellence de leurs services, sont reconnues d'intérêt public.



Femmes d'ici

Plusieurs soeurs, à titre individuel, trouvent de l'emploi dans le secteur public. Ces soeurs habituées à oeuvrer avec une équipe ayant le même idéal, se trouvent isolées dans des milieux où se livrent non seulement des luttes syndicales mais aussi idéologiques, et doivent trouver des solutions personnelles à des situations souvent ambiguës.

Aujourd'hui, le défi prend la forme de la relève peu nombreuse et du vieillissement des effectifs d'une part, de l'appel désespéré des jeunes d'autre part; ce nouveau défi est de taille. Dans ces conditions, comment continuer à vivre l'idéal de la religieuse enseignante dans un monde qui n'y croit plus?

À travers son labeur quotidien, la religieuse enseignante, aidée et soutenue par ses Soeurs, aspire toujours à rejoindre les jeunes dans leur croissance personnelle, dans leur préparation aux grandes réalités de la vie, dans leur ouverture à Dieu. Regroupées en association depuis plusieurs années déjà (L'Association des Religieuses Enseignantes du Québec), les religieuses enseignantes des diverses Congrégations se soutiennent et s'encouragent à privilégier l'enseignement que ce soit dans les écoles privées, publiques, ou ailleurs; à maintenir le niveau de compétence dans leurs disciplines respectives; à s'engager dans l'enseignement de la catéchèse et de l'éducation de la Foi; à élargir leur champs d'éducation aux adultes; à faire preuve d'initiative et de créativité pour répondre aux défis et aux appels actuels.

Actuellement, les religieuses enseignantes se retrouveront encore nombreuses en éducation: si la majorité enseignent des disciples traditionnelles à tous les niveaux, d'autres occupent des postes de direction pédagogique, d'aide aux étudiants, de conseillères pédagogiques, certaines aident les analphabètes, les immigrants, enseignent aux adultes. Plusieurs se sont recyclées pour enseigner la catéchèse ou faire l'éducation de la Foi dans divers milieux. Nombreuses sont celles qui dispensent des cours particuliers aux adultes et aux jeunes, en français, anglais, mathématiques, mais surtout en arts: musique vocale et instrumentale, peinture, etc.

Pour conclure, voici ce qu'écrit la présidente de l'Association des Religieuses Enseignantes du Québec, Soeur Ghislaine Roquet, dans la revue de l'Association:

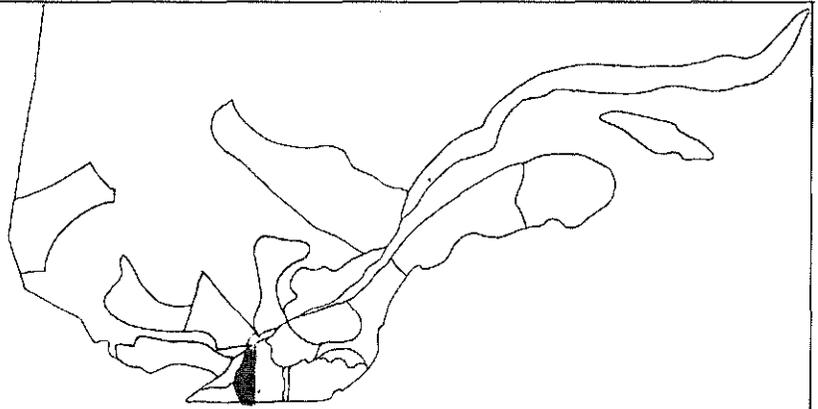
«Nous nous sentons, de bien des façons, d'un autre âge, d'un autre monde, presque d'une autre racel... Et pourtant nous restons proches des jeunes par cette présence et ce service continu, qui prennent aujourd'hui des formes renouvelées. Proches des jeunes, par un amour et un intérêt qui ont leur source dans notre vocation même et dans le sens que nous voulons donner à notre vie. Et c'est là au coeur du charisme de nos Congrégations que nous trouvons l'inspiration et le goût de nous rapprocher encore des jeunes, de nous maintenir à leur service».

*Religieuse enseignante et agent de pastorale,
AFEAS, région de Québec.

Les régions se racontent

RÉGION DE ST-JEAN

Par Yolande Rochefort*



C'EST À DE TÈ D'AMOUH...
C'est en et chansons, j'ai le de ma région.

«CHANTE-LA TA RÉGION»...



«ON PREND TOUJOURS UN TRAIN POUR QUELQUE PART.»

Toutes les passagères pour la région de St-Jean. En voiture! Le départ se fait immédiatement.

Je vous souhaite «bon voyage». Vous verrez de beaux paysages. Le long des villes et villages importants, qui s'étendent de Valleyfield à St-Jean.

1° Station: Place Touristique

Un tour d'horizon s'impose: faites-le en ma compagnie. Car moi «guide» et vous «voyageuses», sommes devenues des amies.

Ma région faite sur mesure peut combler tous les visiteurs. Elle est bordée par le fleuve St-Laurent sur toute sa largeur. La ville de Montréal au nord, au sud la frontière américaine. L'Ontario à l'ouest, vraiment quelle veine! Découvrez ses sols riches, ses différents musées, ses nombreux forts, ses églises, témoins d'un prestigieux passé. Les théâtres, les galeries, les boutiques d'artisanat à visiter et nos bons produits régionaux dont vous pouvez vous régaler.

2° Station: Place de l'Éducation

Voilà qu'au beau milieu de tout cela, l'AFEAS en pleine croissance est là. Avec près de 2 000 membres, cette année, qui ne manquent pas de vitalité.

3° Station: Laprairie-Longueuil

Tout (monde débarque... Je profite de cet arrêt pour vous présenter nos dirigeantes de près:

Conseil Exécutif:

présidente: Denise Roy,
1° vice-présidente: Gisèle Poirier
2° vice-présidente: Jeannine Hubert
Conseillères: Monique Guérin,
Anita Marcoux et
Aline Paradis.

Les secteurs

Notre région possède onze secteurs en santé. Nos directrices dynamiques savent bien les diriger. Elles travaillent ardemment sur une recherche présentement. De trouver un nom de femme qui s'est illustrée ici ou ailleurs, que porteront dorénavant chacun des secteurs.

4° Station: Place des Cercles

De 39 cercles bien portants, deux nouveaux nés sont venus joindre nos rangs: Les cercles de Grande'île et St-Basile Le Grand.

5° Station: Place de la Représentation

L'AFEAS travaille à: La radio communautaire, la politique familiale. Le G.R.L. (comité régional des loisirs), la table régionale. Ça bouge en grand dans la région de St-Jean.

6° Station: Place de l'Investissement

L'AFEAS a sensibilisé les femmes au monde de la finance. La région a organisé un projet d'importance. Il s'agit d'un concours d'investissement qui a permis aux membres de découvrir leurs talents dans le marché boursier et financier. Les femmes ont pu se familiariser, afin d'assister les participantes dans leurs démarches. Des réunions d'information furent mises en marche. Des prix furent partagés pour les meilleurs placements «Envoyons d'argent nos gens, en avant la région de St-Jean».

7° Station: Place des Priorités et de l'Avenir

Voici notre priorité régionale, recommandée par le comité d'action sociale. «Rendre égalitaire l'orientation et l'intégration professionnelle des filles et des garçons» qui nous permettra de devenir Partenaires pour bâtir l'avenir.

Voici la fin de votre excursion... Merci d'être restées à bord pour visiter notre région «C'est dans les chansons qu'on...» et moi «je ne suis qu'une chanson...»

*publiciste, région de St-Jean



À qui de droit,

La présente est pour vous informer que suite à des recherches de plusieurs années effectuées de foyer en foyer, de cercle en cercle, nous constatons que nos membres ne renouvellent pas leurs cartes parce qu'elles ne trouvent plus ou presque plus de chroniques d'artisanat dans la revue. L'AFEAS a fait beaucoup et continue de le faire pour la travailleuse au foyer, mais elle oublie l'artisanat, ce qui est une lacune grave à notre avis, car plusieurs de nos membres font maintenant partie d'un autre mouvement.

Celles de nos membres qui ne peuvent assister à l'assemblée mensuelle pour toutes sortes de raisons valables, il ne leur reste que la revue... que leur *apporte-t-elle?*

Nous proposons qu'à chaque mois, dès que possible, soient publiés au moins trois (3) items artisanaux. Exemples: tricot, tapis crocheté, tissage, bricolage, fantaisie, etc... avec patrons et explications.

Par la parution de cette lettre dans notre revue, nous souhaitons que d'autres secteurs, qui pensent comme nous, se joignent à nous afin de remettre en valeur au sein de notre association l'artisanat qui fait partie de notre patrimoine.

Région de NioJet

Cercle Samt-Bonaventure {40 signatures}

Cercle St-Guillaume {24 signatures}

Cercle St-Eugène (36 signatures)

Madame Louise Picard-Pilon,

En lisant votre article «Congrès annuel 84» relatant les activités du congrès provincial 84, il y a des passages, pour mieux dire, des impressions personnelles définissant des jugements gratuits, que je trouve déplacés, dans un compte-rendu de ce genre. Permettez-moi de relever ces passages et de vous dire ce que j'en pense:

«La plénière fut ponctuée par un véritable coup de théâtre». Des coups de théâtre de ce genre... (si coup de théâtre, il y a eu...), laissez-moi vous

dire qu'il faudrait en avoir plus souvent pour faire prendre conscience que toutes nous avons des droits et qu'au bon moment, il faut les exprimer, les faire valoir. Ne trouvez-vous pas que la plénière est le moment choisi pour s'exprimer et non pour monter des coups de théâtre.

Plus loin, vous dites: «Après le vote sur l'avis de motion..., des déléguées mécontentes...». Bien que le «des» ne précise pas de quelles déléguées il s'agit, celles-ci se reconnaissent et je suis une de ces déléguées et j'affirme que les déléguées n'ont manifesté aucun mécontentement, il serait plus précis de dire «déchues», c'est-à-dire trompées dans leur espérance. Oui, après 5 ans de demandes et d'études sur le sujet, celles-ci espéraient que toutes se donneraient la peine ou se feraient un devoir d'exprimer par leur vote ce qu'elles avaient réfléchi durant ces 5 années. Et voilà que le non-vote des unes et l'abstention des autres remet une fois de plus la demande en question. Pourquoi ne pas utiliser tes droits que nous avons au bon moment? C'est ce que les déléguées ont vécu. De plus, celles-ci jugeant la situation décisionnelle, importante et primordiale, sont devenues très exigeantes, pour ne pas dire intransigeantes, mais non mécontentes.

Pourquoi prêter des sentiments aux déléguées... au lieu de refater les faits de façon objective?

Chère dame, quand vous mentionnez: «ce fut un moment pénible à passer tant pour les présidentes et... etc. C'était la première fois à t'AFEAS que l'on tentait de faire du tordage de bras». Là, vraiment, vous poussez loin vos sentiments et impressions personnels. Nous avons vécu, à ce moment-là, non pas un malaise profond, ni un tordage de bras, mais bien une application pratique de l'enseignement reçu lors des journées d'études provinciales de 1983-1984, alors que l'objectif était: «rendre capable de mieux intervenir lors des délibérations d'un congrès». D'ailleurs, vous le soulignez plus haut, quand vous donnez encore vos impressions sur le travail en ateliers (voir paragraphe 4 et 5).

Le fait qu'il y ait eu plus de vie à ce moment dans l'assemblée, n'était nullement synonyme de pressions, ni de tordage de bras, ni d'indiscipline ou malaise quelconque. Nous pensons qu'à ce moment, plusieurs déléguées, dirigeantes ou autres, qui avaient suivi ou donné la session de 83, se sont tout simplement resouvenues et n'ont pas eu... de bras tordus... À la fin de ce même paragraphe, vous mentionnez des faits et purs vous terminez en disant: «... ceci rendait la situation... plus injuste.»

Ceci est du sentiment pur et simple et non faits puisque aucune des personnes que vous mentionnez, présidentes ou déléguées, n'a invoqué la question privilège (se sentant lésée dans ses droits et personne). Je crois plutôt que l'assemblée réclamait ses droits et les justes droits des déléguées.

Et terminant, il est bon de se redire que dans un congrès il y a des procédures à observer, des situations à vivre. Nos animatrices en sont conscientes et nous leur faisons confiance, comme dans leur enseignement d'ailleurs! Et aussi se rappeler que faire rapport de... c'est dire ce qu'on a vu et entendu d'une façon objective et non exprimer des sentis et ressentis. Car cela provoque des réactions comme celle-ci.

Merci d'avoir pris le temps de me lire

Une lectrice assidue,

**Gaby Girard Vaehon
Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.**

Père Charland,

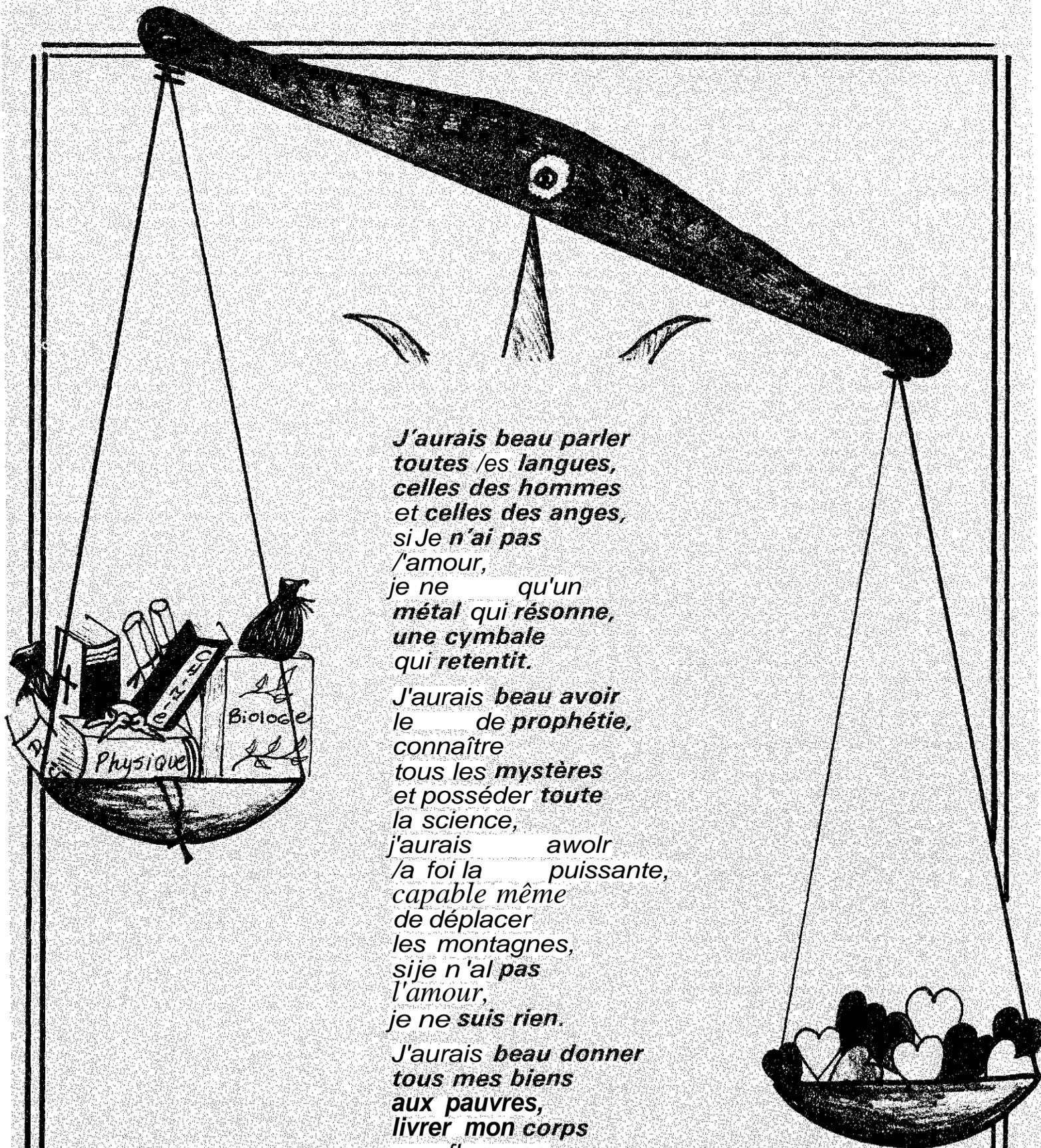
J'ai lu avec grand intérêt votre article «La situation faite aux femmes» paru en novembre.

Enfin, voilà une personne qui interprète l'évangile avec une lumière rafraîchissante. Cette interprétation fait luire une clarté au bout du tunnel où est enfermée la moitié de l'humanité. Nous les femmes.

**Isabelle S. Jollette
Lorrainville**



où en est votre action pour le «Prix Azilda-Marchand»?



*J'aurais beau parler
toutes /es langues,
celles des hommes
et celles des anges,
si Je n'ai pas
/l'amour,
je ne _____ qu'un
métal qui résonne,
une cymbale
qui retentit.*

*J'aurais beau avoir
le _____ de prophétie,
connaître
tous les mystères
et posséder toute
la science,
j'aurais _____ avoir
/a foi la _____ puissante,
capable même
de déplacer
les montagnes,
sije n'al pas
l'amour,
je ne suis rien.*

*J'aurais beau donner
tous mes biens
aux pauvres,
livrer mon corps
aux flammes,
sije n'ai pas
/l'amour,,
ce/a ne me sert
à rien,*

1 Corinthiens 13, 1-3.



Nicole 85