

fe mmes d'ici

NOV. VOL. 13 NO 3

régime
et santé

Unesco



association TâSinine
d'éducation et d'action sociale

france lavoie

ÉQUIPE DE RÉDACTION
 rédactrice en chef
 Lise G.-Leduc
 rédactrices
 Eliane Pelletier
 Annette V.-Legault
 Thérèse Nadeau
 secrétaire-coordonnatrice
 Yvonne Gauthier

COLLABORATEURS
 Solange Gervais
 Lise H.-Biron
 Chrétienne Gagné
 comité des arts ménagers
 office de protection
 du consommateur
 Yvette Beaudry

illustrations
 Franeyne Lessard
 photos
 Richard Parent

PAGE COUVERTURE
 France Lavoie

RESPONSABLE DU TIRAGE
 Rachel T.-Lafrance

Abonnement
 1 an (10 numéros) \$3,50

Dépôt légal
 Bibliothèque nationale du Québec
 ISSN 0705-3851

Courrier de deuxième classe
 Enregistrement no 2771

Imprimé aux ateliers de
 l'imprimerie de la Rive Sud Ltée

publication de
 L'Association Féminine d'Éducation
 et d'Action Sociale
 180 est, Dorchester, Suite 200
 Montréal, Québec

H2X 1N6
 Tél.: 866-1813



sommaire

Editorial / Lise Girard-Leduc	3
Billet / Eliane Pelletier	4
Femme / Christiane Bérubé-Gagné	4
Les manchettes / Annette V. Legault	H
Consommation / Office de protection du consommateur	I5
Aller-retour / Françoise Roy, Annette V. Legault	16
Bouquin / Denise Lemay	17
En vrac / Yvonne Carlos-Gauthier	18
Babillard / Monique Lapointe	19
Question / Solange Gervais	19

bien s'alimenter, une question de bon sens

Lise Houle 6

quatre en martinique

Mariette Duhaime 9

connaissez-vous l'unesc©

Azilda Marchand 10

elle écrivait l'après-midi

Eliane Pelletier 12

tout le monde à table

Marcelle Dalpé 13

des sous-verres raffinés

collaboration 14

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'Afféas.

avis important

Avec les changements techniques que nous avons dû effectuer pour faire parvenir la revue à tous les membres par l'entremise de la présidente du cercle, nous avons abandonné le fichier existant qui contenait notre liste d'abonnées (Lise G. Leduc vous l'explique dans l'éditorial).

Cela signifie que les abonnées ne recevront plus la revue chez-elle pendant quelques mois, celles qui sont membres la recevront à la réunion du cercle mais ceux et celles qui ne sont pas membres de l'Afféas ne pourront plus la recevoir s'ils ne nous préviennent pas.

Si vous avez abonné des amies, des parents, des connaissances, il faut les prévenir afin qu'ils nous écrivent et réclament leur exemplaire mensuel. Sans leur lettre il nous sera impossible de les retracer et de leur expédier leur revue.

Malheureusement, nous n'avons pas pu les prévenir dans la revue d'octobre, celle-ci étant sous impression au moment de la décision d'abandonner le fichier actuel. Vous êtes donc notre seul moyen de communication avec ces personnes, nous rendrez-vous ce service, à nous et à eux, en les priant d'accepter nos excuses.

"femmes d'ici" lu par 36,000 québécoises

Par : Lise Girard-Leduc



Quand on appartient à un organisme, on trouve souvent difficile de maintenir un contact avec les autres membres. On connaît bien les membres "de son coin", mais on ignore ce que pensent ou désirent les autres. On se pose des questions auxquelles on peut difficilement répondre faute de communications : "Les autres, comment réagissent-ils ? Sont-ils plus actifs que notre groupe ? Que pensent-ils de nos propositions ?"

La communication

Ensemble, les membres de l'AFEAS, conscients de telles difficultés de communication, se donnaient, lors du dernier congrès général, un outil de premier ordre pour maintenir un lien étroit entre les 36,000 membres. En effet, à compter de ce mois-ci, tous les membres AFEAS se procureront la revue "Femmes d'ici" à la réunion de leur cercle (en attendant de la recevoir à domicile). La revue "Femmes d'ici" se veut un outil d'information, de formation et d'éducation. Elle sera ce que vous en ferez. Elle vise principalement à resserrer les liens entre les membres AFEAS en vue d'une meilleure solidarité. Elle tient à éviter que ses membres se sentent isolés à quelque moment que ce soit. Lorsque vous réalisez une activité ou posez un geste intéressants, elle veut que la province le sache pour susciter chez les autres membres des initiatives. Elle veut motiver 36,000 femmes et soutenir leurs efforts ! Elle a besoin de votre support.

Le côté technique ;

La revue "Femmes d'ici" fait donc maintenant partie des droits et privilèges de tous les membres AFEAS. Cependant, toutes les questions techniques touchant l'expédition sont complexes et nécessitent quelques mois d'ajustement. Qu'il suffise de vous

dire que le sommaire de décembre était tracé au moment où on a décidé que tous les membres bénéficieraient désormais de la revue pour que vous compreniez que nous étions dans l'impossibilité de tirer à 36,000 exemplaires avant novembre.

Evidemment, pour cette période de transition, il faudra que toutes fassent des concessions. Ainsi, nous consentons un crédit de \$3.50 sur la cotisation 78-79 pour les membres qui avaient payé leur abonnement à la revue après le 1er juin 1978. D'autre part, pour donner justice à toutes et permettre que chacune reçoive un numéro de la revue de novembre, nous avons abandonné le fichier des abonnées. Ainsi, toutes, sans exception, devront, pour les prochains mois, se procurer leur revue à la réunion du cercle (la présidente recevra la quantité nécessaire).

Présentement, nous nous affairons au secrétariat à monter le nouveau fichier de tous les membres. Vous pouvez nous aider en apportant un soin particulier pour nous fournir au complet vos nom, adresse et code postal (très important). Dès que le système fonctionnera, vous recevrez, chez vous, régulièrement, votre revue "Femme d'ici". Soyez patientes ! Soyez assurées que nous faisons tout en notre possible pour raccourcir les délais.

Nous avons besoin de vos idées

Maintenant que vous l'avez entre les mains cette revue, lisez-la ! Relisez-la ! Évaluez-la ! Faites-nous connaître vos commentaires. Nous sommes 5 femmes à l'équipe de rédaction et nous attendons impatiemment vos réactions. N'allez pas croire que nous sommes 5 professionnelles qui acceptent difficilement la critique ! Loin de là ! Nous étions, comme vous, des femmes possédant certains talents, mais nous les ignorions. . . l'AFEAS nous a permis de les découvrir et elle en fera autant pour vous ! •

aux urnes, citoyennes

Par : iiiane Pelletier

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit heureusement que Thérèse Casgrain n'est pas là, elle qui pendant quinze ans a assiégé les députés à Québec pour leur arracher une loi permettant aux femmes de voter, loi enfin cédée en 1940.

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit heureusement que les Nicaraguayens ne l'entendent pas, eux qui font la révolution et meurent dans les rues parce qu'ils réclament le droit d'élire leurs dirigeants.

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit heureusement que les Espagnols ne l'entendent pas, eux qui pendant quarante ans ont été privés de leur droit au suffrage mais qui jamais, tout au long de ces années, n'ont cessé de lutter, de réclamer, de souffrir.

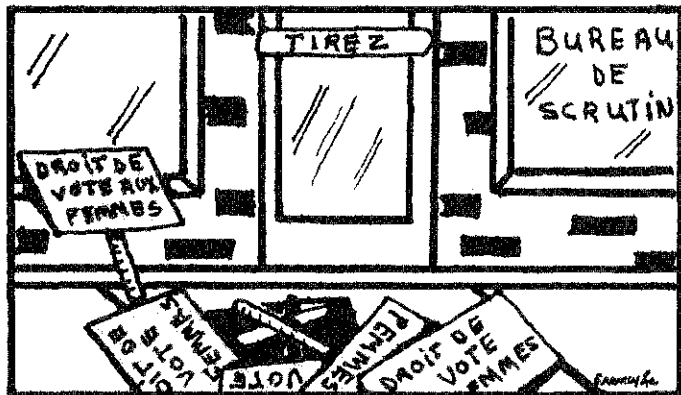
Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit heureusement que les Portugais ne l'entendent pas, eux qui ont dansé et fêté des jours et des semaines lorsqu'après un demi-siècle ils ont retrouvé leur droit de voter.

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit heureusement qu'ils ne l'entendent pas tous ces hommes, toutes ces femmes qui, pendant les siècles où s'est inventée la démocratie, sont morts en combattant, ont subi la torture, ont croupi dans les prisons pour que nous, nous puissions jouir du droit au scrutin.

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit nous sommes tellement habituées d'être confortables, de bien vivre, d'être en sécurité que nous venons à considérer tout comme allant de soi.

Quand j'ai entendu ma cousine, je me suis dit nous oublions, dans notre béatitude, que les droits et libertés dont nous jouissons ont été gagnés de haute lutte et qu'il nous faut être attentives à les préserver.

Quand j'ai entendu ma cousine dire : "Moi, je ne vote pas, ça ne vaut pas la peine, surtout quand ça annule le vote de mon mari..." •



femmes canadiennes au foyer

Par : Christiane Gagné

Nous vous . . . ici, la suite de l'article paru sous
la . . . le numéro d'octobre

— La proposition qui consiste à permettre au conjoint au foyer de contribuer au Régime de pensions du Canada (régime des rentes du Québec) à titre de travailleuse autonome se heurte à une objection assez difficile à surmonter : le droit des femmes sans revenu de contribuer au régime des rentes aurait pour résultat que celles qui ont le plus besoin d'une telle mesure seraient les moins aptes financièrement à y participer. Il faut retenir aussi que la clause d'exclusion des périodes passées au foyer à s'occuper de jeunes enfants ne peut rien donner à l'endroit des femmes qui n'ont jamais participé au marché du travail et qui ne pourront pas davantage y participer dans le futur. Des mesures spéciales devraient être prévues pour ces femmes.

— Enfin, les politiques relatives aux pensions devraient tenir compte du principe selon lequel les pensions sont des biens et qu'elles devraient être incluses dans le partage des biens matrimoniaux, partage fondé sur l'égalité de la contribution de chacun des conjoints, qu'il travaille à l'extérieur ou à l'intérieur du foyer.

— Un changement d'attitude devrait se manifester aussi au niveau de la conception de l'éducation et de la préparation de l'avenir. Les systèmes d'éducation et d'orientation professionnelle devraient faire une place de plus en plus large au concept d'éducation permanente.

— Chez les adultes, on devrait s'efforcer de faciliter aux femmes au foyer l'accès à l'université. Les programmes devraient tenir compte de l'expérience individuelle et miser sur la maturité acquise au cours des années passées à élever une famille et à participer à des activités sociales bénévoles.

— Il n'est pas impensable que la modification d'attitude la plus importante ait trait à la définition même du travail. Peut-être que si l'on remplaçait la définition courante du travail comme activité rémunérée par le concept d'occupation active, aucune femme ne se retrouverait désormais devant la question devenue gênante : "est-ce que vous travaillez" ? •

(Textes tirés de : "Cinq millions de femmes", une étude de la femme canadienne au foyer, par Monique Proulx, Conseil consultatif de la situation de la femme au Canada).

Par : Annette V. Legault

UN MEDIA KIT EST EN VOIE DE RÉALISATION

L'institut des Communications sociales et l'Office des Communications sociales préparent présentement un Media-Kit destiné à la formation aux mass media (radio, télévision, presse, cinéma). Ce sera un instrument de travail simple visant à l'initiation des personnes intéressées. Il est prévu que le Media-Kit sera prêt vers la fin de 1978.

SUBVENTIONS AUX ASSOCIATIONS RÉGIONALES DE L'ÂGE D'OR

A partir d'avril 1979, les 15 conseils régionaux de la Fédération de l'Age d'Or recevront une aide financière de \$375,000 du gouvernement québécois. Le ministre Charron a souligné qu'ainsi disparaît une discrimination envers sept des conseils régionaux qui ne recevaient pas de subvention. Ces argents permettront aux conseils régionaux d'engager un animateur permanent pour le bon fonctionnement de leur groupe.

Cette mesure vient répondre à des demandes réitérées des associations de l'Age d'Or dans tous les mémoires que ceux-ci ont présenté au gouvernement.

En plus de ces subventions, le ministre a annoncé la création d'un projet-pilote d'accueil et d'hébergement pour les personnes âgées dans les centres d'hiver et plein air. Celles-ci pourraient séjourner dans un centre de plein air pendant deux ou quatre jours, selon le choix pour un montant maximum de \$11. par jour, animation, repas et coucher compris.

Ce sont de bonnes nouvelles pour nos aînés qui le méritent bien.

(Réf. : Le Devoir 25/09/78)

PLUS D'ABUS DE LA PART DES MÉDECINS QUE DES MALADES

L'Association des hôpitaux de la province de Québec vient de proposer au gouvernement, entre autres recommandations, de faire l'essai, dans une région du Québec, d'un carnet de santé obligatoire. Dans ce carnet le médecin inscrirait toute analyse ou traitement qu'il prescrirait. Cette façon de procéder permettrait un traitement plus rapide et dans les cas d'urgence, limiterait le magasinage de certains patients qui consultent trop fréquemment et feraient ainsi augmenter les coûts de services.

L'Association cherche un moyen pour limiter les coûts de la santé. On parle beaucoup de surconsommation de soins de la part des patients mais il faut aussi être réalistes et se rendre compte que les médecins n'accordent que peu de temps lors des consultations (8 minutes) et ne vont pas aux sources des malaises de leurs patients. C'est ainsi qu'il y a trop d'examen de laboratoires et de radiologie sans nécessité pour le patient. On va à la solution de facilité. Beaucoup de problèmes médicaux seraient enrayés si le médecin avait écouté son patient. Il y a une quantité non identifiable de médecins crapuleux qui multiplient leurs actes médicaux pour le seul bien-fait de leur porte-monnaie.

Le carnet de santé proposé aiderait à régler certains problèmes comme le besoin d'information du patient et les risques d'interaction médicale médicamenteuse.

De leur côté certains médecins dont le docteur Serge Mongeau du Collectif socialisme et santé s'insurgent contre ce carnet car il ne respecte pas selon eux les droits de l'homme. En effet ce carnet pourrait être demandé par un employeur et si l'employé refuse de le montrer, il pourrait perdre son emploi. Le groupe de médecins qui s'opposent à ce carnet de santé recommandent plutôt l'utilisation des soins donnés par les CLSC où les dossiers sont au service des médecins qui donnent des soins. Dans les CLSC les patients ont accès à leur dossier et celui-ci n'est communiqué à une autre institution que sur demande écrite.

Une augmentation des centres de services communautaires est de leur avis un progrès substantiel pour un meilleur contrôle de l'utilisation des soins.

(Réf. : La Presse 14/09/78)

NOUVELLE POLITIQUE SUR LA GARDE DES ENFANTS

Le Ministre d'état au Développement social, Monsieur Pierre Marois, a dévoilé cette semaine les principaux objectifs de la politique de son gouvernement face à la garde des jeunes enfants.

Il s'agit de favoriser le développement de nouvelles garderies, d'accorder une aide accrue aux garderies existantes afin de leur permettre de mieux équilibrer leur budget et d'assumer leur autonomie, de diversifier les modes de garde afin de répondre aux besoins qui varient forcément d'une région ou d'un milieu à l'autre.

(Réf. : La Presse 09/09/78)

La est le de nombreux facteurs, qui, reliés entre eux, à non pas mais de vivre pleinement. L'alimentation est le principal de ces Elle est le carburant qui et qui à ses activités. La est un bien précieux, c'est pourquoi il vaut la peine de bien s'alimenter.

Les femmes, c'est bien connu, du moins encore aujourd'hui, achètent les aliments, les font et les servent à la famille. C'est encore un domaine où elles tiennent les commandes et ce, jour de l'année. Il ne faut pas s'étonner d'entendre dire parfois : "Ah ! je de préparer les !" "Qu'est-ce que je ferais bien pour ?" "Il me semble que l'on toujours la même chose".

Les femmes sont aussi très soucieuses de leur ligne. C'est un sujet de conversation qui leur est très familier : "Tu as maigri ?" "Comme tu as ?" "Comment as-tu fait pour du poids ?" Et on s'échange recettes, quand ce n'est par ci, par

là, on n'en finit plus de se fêter, de s'examiner les sens jusqu'à rendre malheureuse. On se prive de tout : pain, beurre, pâtisserie, chocolat, chips, au temps des Fêtes, Puis on fait un peu d'exercice, pendant une semaine ou deux, pour enfin laisser tout tomber faute de temps ou de motivation.

Que faudrait-il donc faire pour avoir la silhouette d'un mannequin et l'agilité d'une de ballet ? A viser trop haut parfois, on tombe bas. ne serons jamais des Catherine Deneuve et il y a peu de chances l'on se produise sur un jour en tenue de ballerine. On ne changer sa taille, un 5 ne produira jamais un 5'7". Une forte ossature ne fondra jamais à la chaleur.

BIEN S'ALIMENTER UNE QUESTION DE BON SENS

Par : Lise Houle



QUE FAUT-IL FAIRE ALORS ?

C'est simple et pas compliqué pour deux sous. Il suffit de bien s'alimenter. Comment ? En suivant le guide alimentaire canadien. C'est le meilleur régime alimentaire qui existe sur le marché et le moins coûteux. Il consiste à manger, chaque jour, une quantité et une variété considérable d'aliments. Bien utilisé, il demeure l'outil par excellence pour planifier repas savoureux et équilibrés. Avec de simples directives, un brin de bon sens et un peu d'imagination, on peut se nourrir sainement et agréablement tout en comblant besoins nutritifs.

Bien sûr, il faudra laisser tomber une ou deux petites choses, comme cette tarte au sucre tant aimée, mais le jeu en vaut la chandelle. C'est comme prendre l'habitude de se tenir le droit pour obtenir un meilleur maintien. Au début, c'est un fatigant, puis après ça vient tout seul qu'on y pense.

En suivant bien le Guide alimentaire, on peut être certain que notre organisme ne manquera de rien. Adieu pilules, vitamines, toniques, diètes, puisque les aliments contiennent suffisamment de glucides, de lipides, de protéines, de **vitamines** et de minéraux pour nous maintenir en très bonne santé.

Il est important de bien s'alimenter. Notre corps est une machine complexe qui requiert soins particuliers. L'état de nos yeux, de nos dents, de notre peau, de notre sang, de notre cœur, de notre estomac dépend de notre alimentation. Nos maux d'estomac, de tête, la fatigue, la faiblesse originent habituellement dans notre assiette. Peu de gens connaissent ou utilisent le Guide alimentaire. On lui substitue souvent des régimes amaigrissants qui, s'ils font perdre rapidement du poids, compromettent dangereusement la santé des personnes.

DIÈTES MIRACLES

Des pamplemousses aux bananes, aux régimes sans hydrates de carbone en passant par le jeûne, les femmes ont différentes méthodes d'amaigrissement pour en arriver souvent à de piètres résultats.

On ne peut se nourrir indéfiniment de pamplemousses et d'eau. Ces diètes en plus d'être temporaires peuvent être dangereuses pour notre santé. Que contiennent régimes miracles ? (1)

Les régimes aux pamplemousses, aux bananes, aux oeufs, etc., sont basés sur la consommation presque exclusive d'un aliment particulier. L'organisme est ainsi privé de tous les éléments nutritifs contenus dans les autres aliments. Et qui peut tenir debout longtemps en se nourrissant exclusivement de pamplemousses ?

Le régime hydrates de carbone consiste à éviter les aliments riches en hydrates de carbone : fruits, certains légumes, pains, desserts sucrés, etc. Par ailleurs, la personne peut consommer aliments gras à volonté comme la viande, les oeufs, les fromages. Ce régime a pour effet de déséquilibrer l'organisme, donc atteinte à la santé. Il est déficient en vitamines, il augmente, par les graisses, le de cholestérol et les maladies vasculaires. Il ne permet pas le rétablissement de bonnes habitudes alimentaires.

Le jeûne modifié avec protéines liquides nécessite le jeûne complet avec administration de collagène hydrolysé. Ce régime est très coûteux et entraîne un déséquilibre des : contre-indiqué les de maladies cardiaques, goutte, calculs rénaux. Il est déficient en vitamines et minéraux. Il requiert surveillance médicale sérieuse, car il est très dangereux. La de poids n'est pas plus qu'avec une diète de 1000 calories.

Enfin, il y a les injections d'une hormone (gonadotrophine chorionique) avec une diète de 500 calories. Ce régime favoriserait une fonte plutôt que des muscles. Ces injections sont coûteuses et demandent des déplacements quotidiens. Il n'a aucun effet sur la fonte des graisses. La

(1) CLSC Santé, Brochure *F@mm@s @t santé*, vol 2 no 1, mars 78, 16 page, \$1.00

m Ibid (1)

je et je (2)							
(Mon poids = ce que je mange et je bois — ce que je fais)							
Aliment	Calories	Fréquence	Combien de livres supplémentaires par année	Quel exercice (en minutes) faudrait-il faire pour annuler une portion			
				Marche	Bicyclette	Natation	Course
Tarte aux pommes	410	1/sem.	6 lb	79	63	48	41
Confitures et gelées (2 c. Ja)	110	1/jour	11.5 lb	21	17	13	11
Beigne (1)	125	1/sem.	2 lb	24	19	15	12
Biscuit guimauve et chocolat (1)	75	M? jour	2 lb	14	12	9	8
Bonbons durs (1 oz)	110	2 /jour	11.5 lb	21	17	13	11
Tablette de chocolat au lait (1 VA oz)	168	1 /sem.	2.5 lb	32	26	20	17
Noix salées 1/2 tasse	200	1/sem.	3 lb	38	30	23	20
Mais soufflé "Popcorn" (2 tasses)	150	1/sem.	2 lb	29	23	18	15
Croustilles "Chips" (1 tasse)	230	1/sem.	3.5 lb	44	35	27	23
Café par jour avec 2 c. thé sucre et 1 c. thé lait	85	1/jour	9 lb	17	13	10	9
Bière (12 onces)	150	2/sem.	4.5 lb	29	23	18	15
Vin de table (3 onces)	116	1/sem.	2 lb	23	18	14	12
Vodka, whisky (1 Va oz)	105	2/sem.	3 lb	20	16	12	10
Boisson aux fruits (punch, Kool Aid) 1 tasse	135	1/jour	14 lb	26	21	16	14
Pizza, saucisse et fromage (1 pointe 5V?)	315	1/2sem.	2.3 lb	61	48	37	32
Boisson gazeuse "cola" (10 onces)	121	1/jour	12.5 lb	23	19	14	12
Spaghetti à la viande	330	1/sem.	5 lb	63	51	39	33
Nouilles 1/2 tasse	100	2/sem.	3 lb	19	15	12	10

perte de poids est due à la diète de 500 calories et non à l'**injection**. Il entraîne une perte de tissu musculaire due à la diète trop sévère. A court terme, il risque un gain de poids rapide après l'arrêt des injections. Ce régime est fortement déconseillé par la profession médicale.

Il y a aussi tous les plans **d'amaigrissement** vendus dans les pharmacies ou les grands magasins. Ce sont souvent de simples suppléments vitaminiques (**Dieta**) ou, pire encore, des laxatifs (Noran, Infusion **Milical**). D'autres contiennent aussi des agents gonflants (Ayds, Splendor, Slim Line, Slim Mint, Cintra Plus, Appedrine, Figure Aid). On peut y trouver de la benzocaïne, un **anesthésique** local en quantité insignifiante (Slim Mint, Slim Line, Appedrine).

Tous ces régimes amaigrissants en plus de vous coûter des sous, risquent de nuire à votre santé. Alors, avant d'entreprendre une diète miracle, pensez-y deux fois.

L'EXERCICE

Il est important de bien s'alimenter, mais si on pouvait ajouter à cela quelques exercices, ce serait encore mieux. Brûler les calories en trop, raffermir les muscles du corps, lui donner du souffle et de la souplesse, tout ceci pour une meilleure condition physique.

Lorsqu'on maintient son corps en forme on risque d'avoir une meilleure endurance physique, plus de force, de vitalité et un meilleur contrôle de soi. Par l'exercice on devient plus fort et par conséquent plus résistant. Si nos muscles sont

fortifiés, notre maintien et notre démarche en seront améliorés.

Le coeur, moteur de notre organisme, tirera profit de ces quelques exercices. Ils amélioreront tout le système cardio-vasculaire en augmentant le rendement de ce système et en diminuant la fréquence cardiaque. Il sera aussi mieux préparé à *réagir* en cas d'urgence.

Donc, un corps bien entraîné, n'a pas de difficulté à remplir ses tâches quotidiennes.

L'exercice physique favorise une vie plus agréable. Il permet au corps de se détendre, de mieux dormir, enfin, donne une sensation de bien-être. Les gestes deviennent plus harmonieux et moins tendus.

LA PARESSE ENGENDRE LA PARESSE

Pourquoi les femmes ne font-elles pas plus d'activités physiques ? Auraient-elles moins de temps, ou moins de persévérance que les hommes ? Auraient-elles des préjugés ? "Une femme musclée est moins féminine". "Il ne faut pas faire de sport pendant les périodes menstruelles". "Une femme sportive est un garçon manqué". Et patati... et patafa...

Les femmes disent, surtout lorsqu'elles ont de jeunes enfants, qu'elles courent et marchent suffisamment dans la maison. Elles n'ont pas besoin d'autres exercices. Elles ont aussi l'impression d'être tellement absorbées par leur travail, qu'elles n'ont pas le temps de s'adonner à cette activité. Confinées dans leur maison, elles n'ont ni le courage, ni le goût de sortir pour se joindre à un

groupe de marche, de course ou de conditionnement physique.

Il suffit pourtant de peu de temps pour effectuer quelques exercices. Un cinq minutes au lever, un autre cinq minutes au coucher, **plus** deux autres cinq minutes avant les repas et voilà déjà vingt minutes d'exercices. Qui n'a pas dans sa journée cinq minutes de liberté de temps à autre. On peut aussi marcher avec les enfants, aller faire des courses à pied au lieu de prendre l'auto.

Si la femme peut en plus se joindre à un groupe, ou même à une voisine, elle trouvera une autre motivation à se garder en forme. Faire de l'exercice en groupe permet de faire de nouvelles connaissances, d'échanger sur des sujets intéressants. Il est aussi important, de faire de l'exercice, comme femme, que de lire et d'écouter de la musique. A l'encontre des hommes qui se disent sportifs en s'écrasant devant la télé pour regarder le hockey, le baseball ou le football, confiez-leur donc les enfants de temps à autre, et soyez sportive vous aussi, mais dans le vrai sens du mot. Sortez prendre une marche ou courir un peu. Vous donnerez peut-être des idées à vos maris •

Deux dossiers d'étude et une brochure sur l'alimentation seront à votre disposition dans les cercles. Vous y trouverez des explications sur le guide alimentaire et sur nos carences en alimentation,

JEn novembre, à l'aide d'une grille à compléter, vous saurez le **ty-j**pe et la quantité d'aliments que vous ingérez dans une journée.





Office du Tourisme du gouvernement français

QUATRE EN MARTINIQUE

Par : Mariette Duhaime

EB vacances en Martinique, quatre membres du de l'Afées de Rouyn— Plourde, Edith Lemay, Tardif, Mariette Duhaime) ont à une rencontre d'un de de Fort tie France, "Les Femmes Martiniquaises de Progrès", Mariette Duhaime nous raconte l'expérience.

La Martinique est une île de la mer des Caraïbes d'environ 385 milles carrés. Après une histoire mouvementée passant tour à tour aux mains des Espagnols, des Anglais et des Français, la Martinique jouit aujourd'hui du statut de département français : i.e. qu'elle n'est plus une colonie mais bien une partie de la France, un peu comme un comté chez-nous. La population (350,000 h.) fortement métisée est de race noire et parle le français.

Avec nos maris, nous formions un joyeux groupe de vacanciers installés pour trois semaines. Bien impliquées, chez-nous, dans l'Afées, nous cherchions un organisme féminin pour voir ce qui se passait ici, chez les femmes de l'île (et nos maris qui croyaient se reposer d'entendre parler d'Afées...) C'est par une annonce dans le journal que nous avons connu l'existence de l'association des "Femmes Martiniquaises de Progrès" et la date de leur assemblée du 4 avril 1978, à 16:30 heures.

Un peu timides, nous nous sommes présentées. Nous avons été accueillies avec chaleur par la présidente (une jeune avocate). L'assemblée comptait environ 70 femmes de 25 à 60 ans, de toutes les couches de la société : vendeuses de magasin, travailleuses sociales,



Fête des cuisinières

employées de crèche, enseignantes, fonctionnaires, commerçantes, professionnelles. Elles arrivaient presque toutes de leur travail; la femme martiniquaise travaille généralement et elle le fait par nécessité car elle est très souvent chef de famille puisque les moeurs autorisent l'homme à gambader ici et là.

Leur assemblée s'est déroulée dans la simplicité, avec ordre, sans excès de procédures, chacune ayant droit de parole. L'association est née il y a un an dans le but de soutenir un candidat lors des élections législatives françaises. Puis, les élections passées, le groupe n'a pas voulu se dissoudre. Il a fait "boule de neige" (cette expression ne se trouve pas dans la langue martiniquaise...); on le réclame dans les villes avoisinantes. Les préoccupations et les buts se sont modifiés et sont maintenant identiques à ceux de l'Afées : amélioration de la société, mais surtout promotion de la femme.

Le principal sujet à l'ordre du jour le 4 avril était le bilan de la récente campagne électorale mais d'autres sujets ont été traités :

- association de consommateurs
- économie : exploitation par la France
- question féminine : organisation d'un service de gardiennes en soirée
- affaire socio-politique : soutien aux familles de trois hommes emprisonnés injustement.
- affaire scolaire : scolarisation des enfants hospitalisés.

Désignée "volontaire" par mes trois compagnes, il m'a été facile, dans cette ambiance sympathique et chaleureuse, de faire un parallèle entre leurs points d'intérêt et les nôtres au Canada-Québec et de comparer leur association et l'Afées. On sentait un courant de solidarité intense.

Le vendredi suivant, à la suite d'un rendez-vous, nous avons retrouvé douze de ces femmes, dans un chic restaurant, "Le Foulard". Nous nous sommes régalées de mets du pays dans une ambiance de détente et d'échanges amicaux.

Nous gardons de la Martinique et surtout des "Femmes Martiniquaises de Progrès" un souvenir émerveillé. Une île splendide, des femmes étonnantes. Nous espérons garder contact avec ces femmes vraiment de progrès. Toutes les femmes du monde ont des préoccupations communes et même en vacances à l'étranger, on peut favoriser des rencontres enrichissantes et agréables (tout en ne dérangeant pas trop nos hommes) •

CONNAISSEZ-VOUS L'UNESCO

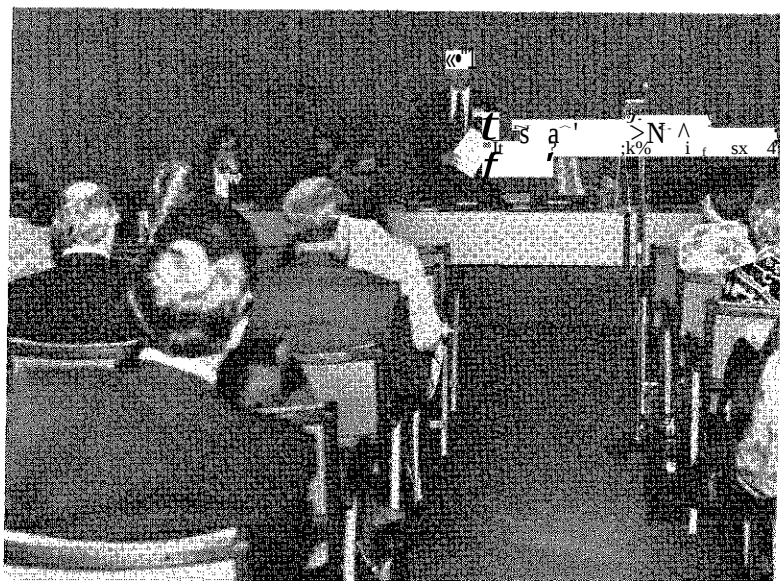


Photo Environnement Canada

Réunion annuelle de la commission canadienne pour l'Unesco

Par: Azilda Marchand (1)



L'Unesco : (Organisation des Nations-Unies pour l'Éducation, la Science, la Culture et la Communication) est l'une des douze institutions spécialisées des Nations-Unies. Créée en 1946, elle est actuellement composée d'au moins 144 états membres (pays). Elle a pour but de promouvoir la paix et la sécurité en favorisant la coopération internationale dans les domaines de l'éducation, des sciences sociales, de la culture, de la communication et des sciences naturelles. Selon l'Acte constitutif de l'Unesco, "les guerres prenant naissance dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que doivent être élevées les défenses de la paix".

(1) Madame Azilda Marchand fut présidente générale de l'Aféas de 1971 à 1975 inclusivement. Elle siège à différents organismes, en autres, le Conseil Supérieur de l'Éducation, le Conseil du Statut de la Femme, la Commission canadienne de l'Unesco (déléguee de l'Aféas).

la commission canadienne

La Commission canadienne pour l'Unesco est un organisme consultatif, établi en 1957, qui aide le gouvernement canadien à s'acquitter de ses responsabilités en tant que pays membre de l'Unesco. Elle joue un rôle de liaison auprès des gouvernements, des groupes, des institutions et des particuliers au Canada qui s'intéressent à l'activité de l'Unesco. L'Aféas est membre de l'Unesco depuis 1974 et j'en suis l'heureuse déléguée.

la situation des femmes

Au pays, la Commission canadienne joue un rôle d'information sur des situations régionales, nationales et internationales. Elle favorise la participation de ses membres à des journées d'études, à des programmes d'action, à des échanges de communication. Elle vote les orientations que devra prendre la délégation canadienne lors de la "Conférence générale, qui est l'autorité suprême de l'Unesco.

Cette conférence générale se réunit tous les deux ans pour arrêter la politique générale de l'Unesco, en définir le programme et en voter le budget. La prochaine conférence générale se tiendra au siège de l'Unesco, à Paris à l'automne 1978.

La Commission canadienne a aussi formé trois sous-commissions pour lui aider à réaliser ses objectifs. Il s'agit des sous-commissions de l'éducation, de la condition féminine et des sciences sociales.

Je vous parlerai de la sous-commission de la Condition de la femme puisque j'y siège depuis quatre ans. La décennie des Nations Unies pour la femme (1976-1985) est le prolongement direct de l'Année internationale de la femme (1975). La Décennie doit être une période d'action. Un effort soutenu à tous les niveaux, visant à exécuter le Plan d'action mondial adopté en 1975, permettra aux femmes de prendre une part plus active à la vie économique, sociale et politique des pays où elles vivent et de récolter les fruits de cette participation. Les travaux de la Sous-commission sur la Condition de la femme devraient s'assurer que les intérêts propres aux femmes soient bien pris en considération dans les programmes internationaux de l'Unesco. De plus, la sous-commission sert de point de rencontre et d'échange d'information aux organisations féminines canadiennes. A la dernière réunion d'avril 1978, 28 organismes féminins canadiens étaient représentés.

La situation des femmes varie très largement selon les différentes régions naturelles et culturelles dans le monde. Les femmes demeurent souvent défavorisées du point de vue de la jouissance de leurs droits. Le principe de la non-discrimination est pleinement reconnu et ne semble pas être mis en doute; la plupart des Etats l'ont inscrit dans leurs lois ou leur constitution. Néanmoins, le fossé est grand entre l'égalité de droit et l'égalité de fait.

En dépit des progrès et des efforts accomplis, trois grands facteurs d'infériorité des femmes dans le monde sont loin d'être disparus, à savoir : la lourdeur des charges familiales, notamment de celles qui sont liées aux activités domestiques, l'inégalité en matière d'éducation et la discrimination dans l'emploi. Pour être réellement utile, toute action visant à corriger ces situations devra être accompagnée de changement des mentalités à tous les niveaux.

Ainsi, le travail ménager ne confère pas à une femme la qualité de "personne active". De même les innombrables femmes qui fournissent régulièrement ou par intermittence un travail non rétribué dans l'exploitation agricole, artisanale ou commerciale du "chef" de famille ne sont pas comprises dans la population active. Ajoutons l'engagement des femmes dans des services sociaux bénévoles et nous devons conclure de l'importance économique et sociale de ces formes de travail.

J'ai donc voulu faire reconnaître ce principe à l'assemblée générale de la Commission canadienne de l'Unesco en présentant la proposition suivante qui fut acceptée par l'ensemble des délégués canadiens, devant des représentants des Etats-Unis et de Paris. (Cette résolution a été acheminée à L.U.M. O.F.C.)

La Commission **canadienne**
de l'Unesco

CONSIDÉRANT la **importance** de la femme en éducation familiale, **d'agent de socialisation**, et **essentiel** à **toutes** les structures de la société.

CONSIDÉRANT la **importance** de la femme effectuant un **travail** rémunéré d'accéder aux bénéfices marginaux reliés au salaire, y compris l'éducation **adultes**, la formation professionnelle, les **services** d'éducation, etc.;

CONSIDÉRANT que **la situation** ne **peut que** s'aggraver à **moins que** qu'on augmente les **services** offerts aux travailleurs et aux professionnels;

RECONNAIT l'urgence d'offrir des services d'éducation **aux** femmes qui travaillent dans **certains** secteurs non rémunérés **et** les **services** au foyer, les femmes collaboratrices de leur mari dans **certains** entreprises à but lucratif, les femmes **engagées** dans le **marché** du travail;

RECONNAIT que **l'expérience** acquise par ces femmes et leur contribution à la vie économique du **pays** leur donnent droit d'accéder **aux** **services** d'éducation offerts aux travailleurs;

CONVIENT de la **nécessité** de **prévoir**, dans les écoles et ailleurs, **des** services d'information et d'orientation qui tiennent compte de **l'évolution** de la condition féminine et préparent les jeunes femmes à s'intégrer, **peut-être** en permanence, au **marché** du travail;

S'ENGAGE à **mettre** les moyens nécessaires pour diffuser cette résolution et faire connaître publiquement toute la problématique de **l'accessibilité** de la **formation** à l'éducation.

Les gouvernements s'aperçoivent de plus en plus qu'il est indispensable d'améliorer la condition de la femme non seulement par souci de justice et d'équité, mais aussi pour éviter de gaspiller les ressources humaines.

"Imaginons comment la face de la terre pourrait être changée, si une partie seulement des ressources considérables consenties aux armes de destruction et de mort étaient investies dans des services de développement pour toutes les nations". Paroles du directeur général de l'Unesco, M. Amadou Mahtar M. Boy, à la Place des Nations de Terre des Hommes, en juillet 1978 «

ELLE ÉCRIVAIT L'APRÈS-MIDI

Propos recueillis par Elïane Pelletier

Femme de lettres, épouse d'un artiste-peintre, mère de six enfants, Jeanne L'Archevêque-Duguay a vécu sa vie active au moment où il n'était pas facile d'être artiste. Je l'ai rencontrée dans sa maison sise au bord de la rivière Nicolet, elle y est maintenant en charge du musée dédié à l'oeuvre de son mari, le peintre Rodolphe Duguay. J'ai trouvé une vieille dame, calme, sereine, qui a bien voulu se livrer.

Je suis née à Montréal, le 28 juin 1901, dans un quartier ouvrier qu'on appelle "Faubourg Québec". Mon père était notaire. J'ai passé une enfance très sage : j'étais la dernière de la famille, neuf ans derrière celui qui me précédait. J'étais presque seule, il n'y avait pas d'enfants sur la rue où je vivais. J'ai alors commencé à écrire, à faire de la musique, à lire. Ces circonstances ont peut-être influencé ma vie studieuse.

J'ai commencé mes études dans mon quartier et plus tard, j'ai fréquenté le Collège Marguerite-Bourgeoise à une époque où encore peu de jeunes filles faisaient leur cours classique. . . Ensuite sont venus des cours de littérature et de musique à l'université. J'ai donné des cours de musique, des cours privés. Ce n'était pas encore à la mode d'aller travailler à l'époque. Même si mon père ne s'était pas enrichi parce qu'il était au service des ouvriers, des pauvres, ça ne se faisait pas pour une jeune fille d'aller travailler.

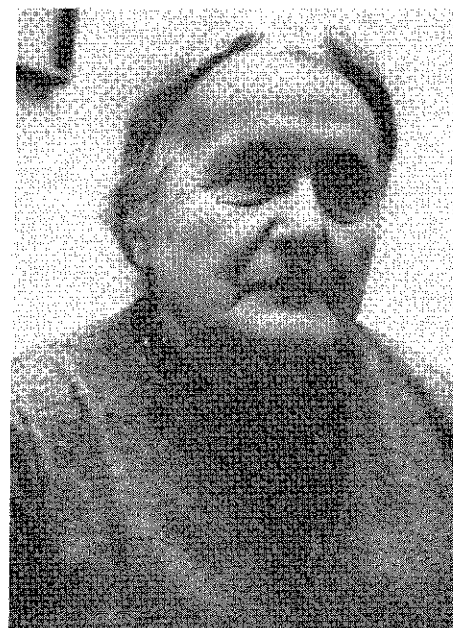
Ma vie avec Rodolphe Duguay

Je connaissais Rodolphe Duguay avant son départ pour Paris. Mon frère l'avait rencontré au collège où il était venu étudier l'anglais. Il venait à la maison, je l'avais entrevu. Comme nous avions dix ans de différence d'âge, pour lui, j'étais une petite fille, une couven-tine. A son retour de Paris en 1927, la différence d'âge se voyait moins, il s'est intéressé à moi. Nous nous sommes mariés en 1929. Rodolphe Duguay était un homme supérieur qui possédait son art. Il a beaucoup travaillé pour acqué-

rir cette maîtrise. Il était un homme hors de l'ordinaire comme père et comme époux. A l'époque, il n'était pas facile de prétendre vivre de son art. Ça n'a pas toujours été facile, loin de là, mais nous avions la chance d'avoir des amis qui nous envoyaient des clients. Mgr Albert Tessier était un genre d'impressario pour nous. Si nous n'avions pas été sur notre domaine avec un jardin et des ressources matérielles, mon mari n'aurait pas pu résister à vivre seulement de son art. On s'en est sorti sans trop de malaises, sans trop de difficultés. Les enfants ne se sont jamais plaints. Ils nous ont dit, un jour, qu'ils ne s'étaient jamais aperçus qu'ils étaient pauvres.

Ma carrière

J'ai commencé à écrire après mon mariage, poussée par Mgr Tessier. Pour lui, c'était une oeuvre apostolique. J'ai publié mes premiers vers en 1935. J'ai eu des chroniques au Droit d'Ottawa, à la revue Collège et Famille et je suis restée dix ans à la Terre de Chez-nous. Ce n'est pas que j'avais tellement d'expérience dans la vie rurale, moi petite fille de la ville, mais arrivée à Nicolet, j'avais fait connaissance avec ces femmes qui visitaient ma belle-mère — ces femmes d'une sagesse extraordinaire qui savaient faire une foule de choses que j'ignorais. J'ai reçu des lettres des lectrices; de femmes qui étaient contentes, aussi de femmes qui me disaient que j'écrivais de belles pages mais que si j'étais prise avec leurs problèmes et leurs tâches, je déchanterais. Ça m'a fait réfléchir et éclair-



rée sur la vie que menaient beaucoup de femmes à cette époque de dénuement. J'ai publié en tout quinze volumes : recueils de poésie, albums d'enfants, textes sur l'éducation.

Notre vie, notre travail

Mon mari et moi étions assez méthodiques. Nous organisions notre vie de façon à mener nos carrières en fonction de la vie de la famille. J'écrivais l'après-midi alors que les enfants faisaient leur "somme". L'avant-midi, je faisais ma besogne de femme de maison. Le soir, je faisais le travail de raccommodage et d'entretien de façon à être présente aux enfants. Nous recevions passablement de visiteurs à l'atelier, c'était des imprévus auxquels il fallait faire face mais je crois que nous y arrivions. Il faut aussi dire que j'avais la chance d'avoir avec moi, ma belle-mère qui était la femme de sagesse.

Aujourd'hui

Les jeunes femmes réclament beaucoup, elles sont plus exigeantes. La sagesse des femmes d'autrefois, c'était peut-être de savoir maîtriser leurs exigences. Elles savaient que ce qui est impossible est impossible. Elles devaient prendre des initiatives, elles réalisaient des choses avec rien. Alors qu'aujourd'hui, c'est tellement facile de se payer ses exigences au détriment de la création. Je rencontre des jeunes qui viennent visiter l'atelier de mon mari, je les trouve plus ouverts vis-à-vis l'art que ne l'était la jeunesse de l'époque où mon mari est revenu d'Europe. J'ai foi en eux.



TOUT LE MONDE À TABLE

Par : Marcelle Dalpé



Marcelle :

— Ah bien ! Jeannine ! Quelle belle surprise ! Qu'est-ce que tu fais ici ? Tu prends l'autobus ? On fait un bout de chemin ensemble... depuis le temps que nous nous sommes vues, nous avons bien des choses à nous dire. J'aime bien parler avec toi, tu as tellement le tour de tourner la conversation vers des réflexions sérieuses.

Jeannine :

— Au fait, tu m'as surprise en train de réfléchir à un petit fait dont j'ai été témoin. J'avais tout mon temps, j'ai donc décidé d'aller faire la commande d'épicerie, seule, bien tranquille. Tout à coup, deux petits bouts de femme ont attiré mon attention. Elles faisaient la commande d'une de leur mère. Agées d'une douzaine d'années, la grande remplissait le panier, l'autre avait la liste et vérifiait. Je me suis amusée à les observer. C'étaient des amies dont les goûts se ressemblaient peut-être mais dont les habitudes alimentaires familiales étaient fort différentes. Nous étions au comptoir de jus, la grande prend deux jus de pamplemousse, l'autre s'empresse d'énoncer : "sans sucre". "Sans sucre irch ! — "Ben oui, maman dit que les gens mangent trop de sucre." Les petites cheminaient dans les avenues du super-marché; je les suivais : — "Tu prends des chips ?" — "Non.. jamais de croustilles" — "C'est vrai ! chez-nous..." — "Bon, une boîte de gruau, nous en mangeons deux fois par semaine". — "Des petites boîtes de raisins secs pour la collation ?" — "Non, de ce temps-ci nous mangeons des bâtonnets de carottes.

Je les suivais; celle qui avait la liste lit "navet, brocoli, chou-fleur, un sac de carottes, fromage yogourt, il ne faut pas oublier les oeufs". J'arrive à la caisse derrière elles pour entendre : "C'est donc drôle comme vous ne mangez pas comme nous..."

Rendue à la maison, lorsque j'ai déballé la commande, je pensais encore à mes deux petites filles. J'ai vérifié ce que j'avais acheté, j'ai réfléchi sur ce que je mangeais, ce que je faisais manger à ma famille. Mes habitudes alimentaires m'ont hanté l'esprit.

Une saine alimentation, c'est la base d'une bonne santé. Elle y joue un rôle primordial : elle affecte autant l'apparence, la peau, les dents, les yeux, la chevelure que la personnalité, le comporte-

ment, la capacité de travail et même la façon d'envisager la vie en général.

Marcelle :

— "Tu parles !..."

Jeannine:

— "Bien oui, notre organisme a besoin chaque jour d'aliments nutritifs que nous trouvons dans le lait et les produits laitiers, le pain et les céréales, les fruits et les légumes, les viandes et les substituts.

Marcelle :

— "Sais-tu, je n'ai jamais tenu compte de cela. Je prépare les mets que ma famille aime ou ceux qu'il me tente de faire... cela dépend

de mon humeur. Je me rends compte que ce n'est pas mon alimentation qui influence ma façon d'envisager la vie mais plutôt ma façon d'envisager la vie qui influence mon alimentation. Pas bête la petite Arseneault dans sa chanson "Moi, je mange" ... une bonne caricature. Je me demande si cela est possible de concilier les goûts de ma famille et la possibilité de contracter de bonnes habitudes alimentaires ?"

Jeannine :

— "C'est possible. Depuis que j'ai rencontré mes deux fillettes à l'épicerie, tu sais que j'ai réfléchi. Je me suis documentée, j'ai fouillé dans mes vieux livres d'études, j'ai révisé ce dont mon organisme avait

besoin et quels groupes d'aliments y répondaient.

Le besoin d'énergie : chacun des groupes me l'apporte.

Le besoin de lutter contre l'infection, de réparer les tissus, ce sont le lait, les fruits et la viande.

Le besoin de développer les os, les dents, la vue, conserver la peau en bon état, ce sont encore le lait, les fruits et la viande.

Les besoins de fer, de globules rouges : les fruits, les légumes, la viande.

Le besoin de calcium : le lait et les oeufs.

C'est toujours en pensant aux besoins de mon organisme que je prépare les menus. J'établis un

des sous-verres raffinés

Pour ajouter une note gaie à votre décoration, quoi de mieux que ces jolis sous-verres aux couleurs chaudes et chatoyantes.

Ces sous-verres que nous vous présentons ne manqueront certes pas de faire plaisir à une amie à l'occasion de Noël.

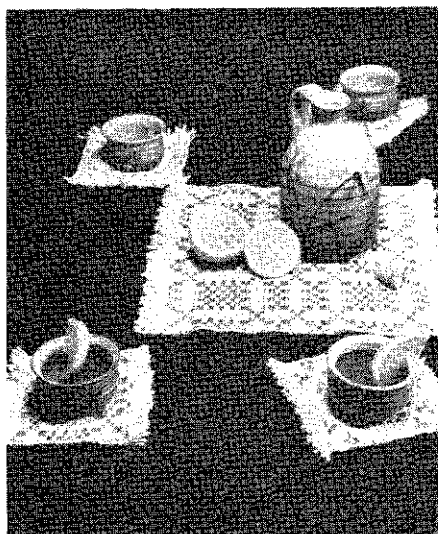


Photo Marcel Jasloss
articles tissés par Huguette Courchesne

Ros: 16 peus au po. — 1 fil en peu

Chaîne : coton ou fibre 4/8

Trame : fil du dessin, fibre rouge
fil de liaison, coton 4/8 blanc

Marchure

1 — 2 — 2 fois
2 — 3 — 4 fois
3 — 4 — 2 fois
1 — 4 — 2 fois
3 — 4 — 2 fois
2 — 3 — 4 fois
1 — 2 — 2 fois

Répétez autant de fois pour réaliser un carré

2 — 3 — 2 fois
1 — 2 — 2 fois

2 — 4 — 4 fois
3 — 4 — 2 fois
1 — 4 — 2 fois
3 — 4 — 2 fois
2 — 3 — 4 fois
1 — 2 — 2 fois
1 — 4 — 2 fois
3 — 4 — 2 fois
2 — 3 — 4 fois

Fournitures :

1 lb fibre blanche 4/8
1/4 lb fibre couleur

Liaison :

1 — S a droite
2 — 4 à gauche

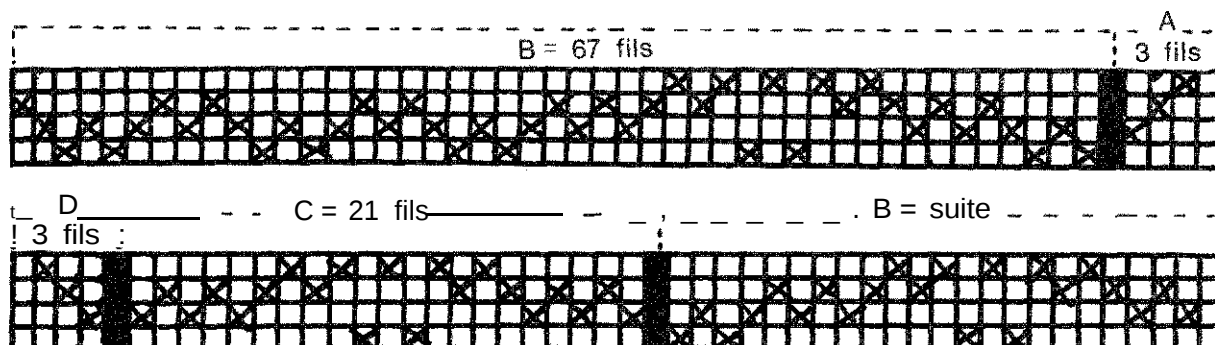
Ourdissage

6 sous-verres :

A 3 fils
B 67 fils
D 3 fils
Ourdir 73 fils

1 sous-carafe

A 3 fils
B 67 fils
C 21 fils
B 67 fils
D 3 fils
Ourdir 161 fils



plan sommaire pour deux ou trois semaines ainsi les menus sont variés et les valeurs alimentaires respectées. Nous avons commencé à manger des aliments auxquels nous n'étions pas habitués, nous avons goûté de nouvelles choses. Sais-tu que je n'ai pas eu la réticence à laquelle j'aurais pu m'attendre? J'ai remplacé la boisson gazeuse par du jus de fruits, le chocolat par du fromage, les bonbons par des saisis secs et les moments devant la télévision sont tout aussi agréables. Les tartes ont été remplacées par les fruits, les biscuits par des muffins au son, les saïades, les oeufs constituent le plat de résistance deux fois par semaine en remplaçant la viande.



Je mets un peu de temps à planifier les menus, à préparer la liste d'achats mais je suis récompensée par une petite économie de sous et par la satisfaction que j'éprouve à penser à la saine alimentation des miens. C'est sûr que je dois me méfier des achats impulsifs, des visées publicitaires, des étalages spectaculaires et surtout de mes vieilles habitudes".

Marcelle :

— "Sais-tu Jeannine, encore une fois je suis victime de ton influence, ton expérience me ravit et j'ai le goût d'essayer. Je vais commencer petit à petit et il faudrait se rencontrer à nouveau et se donner mutuellement le résultat de nos expériences.

Quand tu réfléchiras à des choses du genre, parle-m'en, cela m'aide beaucoup. Notre rencontre a été fructueuse et je souhaite que la prochaine ne soit pas très éloignée. Au plaisir, je suis déjà à destination •

consommation

Par : Office de protection du consommateur

Acheter un plan d'alimentation c'est essentiellement passer une grosse commande de viande et d'épicerie et acheter un congélateur pour la ranger. Les entreprises qui vendent ces plans prétendent avoir trouvé "la façon de nous faire épargner.

LIS PLANS D'ALIMENTATION : UNE RÉELLE ÉCONOMIE ?

La seule façon d'en juger est de comparer les prix, la qualité et la quantité pour chaque article acheté. C'est une erreur de croire qu'on épargne toujours en achetant en grande quantité. Même si on achète 150 livres de viande, on ne fait pas d'économie si le prix de chaque livre est plus élevé qu'au supermarché.

C'est aussi une erreur de comparer globalement le prix de la commande de nourriture que vous achetez chaque semaine au supermarché et le montant que vous paieriez pour la même période si vous adhérez à un plan d'alimentation. Pour faire une comparaison valable, il faudrait que vous compariez le prix d'un ensemble de produits identiques et non des "menus pour 3, 4 ou 5 personnes".

Une autre chose dont vous devez tenir compte, c'est que les plans d'alimentation ne comprennent pas, en général, les fruits et légumes frais, le lait, le beurre, le fromage, les oeufs... De plus, il est hasardeux de croire que vous aurez nécessairement assez de nourriture pour X semaines; qu'il vous arrive des invités à l'improviste... et c'en est fait de votre beau plan ! Rappelez-vous aussi que le fait d'avoir beaucoup d'aliments en réserve peut nous inciter à manger plus et à gaspiller.

L'ACHAT DU CONGÉLATEUR

Les entreprises de plans d'alimentation vendent, bien sûr, des congélateurs. Encore là, interrogez-vous sur vos besoins. Puis, allez voir ce que les grands magasins peuvent vous offrir; comparez les prix et la qualité pour agir en connaissance de cause.

Si vous ne pouvez pas payer le

congélateur comptant, tenez compte du coût de financement et du taux de crédit offerts par le vendeur de plans d'alimentation; comparez-les avec ceux des banques et des caisses populaires; ces dernières prêtent à des conditions généralement plus avantageuses.

La plupart des appareils électroménagers sont vendus avec la garantie du constructeur. Certains vendeurs de plans d'alimentation offrent des garanties additionnelles pour couvrir les pertes de nourriture et divers services; leur prix est parfois aussi élevé que le prix du congélateur...

Enfin, si vous avez déjà un congélateur, le vendeur vous demandera alors des frais d'adhésion. Peut-être tentera-t-il aussi de vous vendre un four à micro-ondes !

QUELQUES CONSEILS

Si vous décidez, malgré tout, d'acheter un plan d'alimentation :

- Renseignez-vous sur l'entreprise avec laquelle vous projetez de tansiger. Si ses vendeurs se présentent chez-vous, vérifiez si l'entreprise a un permis de vendeur itinérant délivré par l'Office de la protection du consommateur. Gardez cependant à l'esprit que ce permis n'est pas une garantie de l'honnêteté du vendeur ni de la qualité de son produit;
- Si vous signez un contrat avec un vendeur itinérant, souvenez-vous que vous avez 5 jours pour changer d'idée (en excluant le samedi, le dimanche et les jours fériés);
- Exigez une liste de prix détaillée, spécifiant la qualité et la quantité de chaque produit qui vous sera livré; si le vendeur refuse de le faire — quelles que soient ses raisons — abstenez-vous d'acheter. Des vendeurs ont déjà été condamnés pour ne pas l'avoir fait;
- Lors de la livraison, examinez toute la marchandise et vérifiez si les quantités sont exactes. Si elles ne le sont pas, réclamez immédiatement la différence;
- Enfin, si vous avez des problèmes, consultez votre bureau régional de l'O.P.C.

les priorités d'action 1978-79

Par : Françoise Roy

Mon ami "Robert" définit une priorité comme la qualité de ce qui vient et passe en premier dans le temps. Moi, je ne suis pas Robert mais, je dirais simplement qu'une priorité, c'est ce qui est le plus important, ce qui doit passer en premier lieu.

Au mois d'août 1978, l'Assemblée générale de l'Aféas a choisi cinq (5) priorités d'action parmi toutes les résolutions votées. Ce sont les critères d'urgence et d'importance du problème qui ont présidé au choix de ces priorités. C'est donc dire qu'en 1978-79, les membres Aféas devront s'impliquer, se concentrer et concentrer leurs efforts en vue d'obtenir satisfaction face à cinq (5) problèmes de l'heure.

L'Aféas veut que le gouvernement reconnaisse la valeur du travail de la femme au foyer et l'assure d'une participation au Régime des Rentes du Québec. Il y a longtemps que des pressions sont exercées par les femmes en vue de reconnaître le travail de la femme au foyer comme un apport à la vie économique de notre société. Qu'est-ce qui se passerait au gouvernement si, demain matin, tous les membres Aféas se concentraient et écrivaient à la Régie des Rentes du Québec pour demander l'accès au régime à titre de travailleur autonome... ? Si chaque secteur Aféas de chaque comté rencontrait son député pour lui exprimer ce besoin pressant des femmes... ?

Si chaque cercle sensibilisait les journaux régionaux... ? 36,000 femmes qui expriment leur malaise de travailler 365 jours par année sans être reconnues comme travailleur... c'est possiblement une façon efficace de faire bouger les gouvernants.

L'an dernier, les études sociales ont permis une sensibilisation plus grande à l'existence des stéréotypes sexistes dans les manuels scolaires, les médias et les autres véhicules publicitaires. C'est maintenant devenu une priorité pour l'Aféas de voir à ce que soit éliminée la perpétuation de ces stéréotypes sexistes. Si chaque mère de famille feuilletait les manuels scolaires de ses enfants, si chacune sensibilisait les professeurs et les comités d'école à cette perpétuation des rôles dans les manuels, si chaque comité d'école entreprenait des fortes représentations à sa Commission scolaire... Est-ce que ça changerait plus vite, si... ?

Les membres de l'Aféas sont conscientes du taux élevé de divorce à travers la province et des suites pénibles de cet état de fait. C'est en se disant qu'il vaut mieux prévenir que guérir que l'assemblée générale a défini prioritaire cette demande : "qu'un programme d'éducation à la vie de couple soit dispensé par des personnes spécialisées auprès des étudiants." Actuellement, dans certaines écoles, il existe un programme semblable. Ces cours sont organisés par le professeur de catéchèse en collaboration avec l'animateur de pastorale et sont dispensés

par des couples bénévoles du milieu. L'Aféas entreprend des pressions auprès du Ministère mais, pourquoi les cercles n'entreprendraient-ils pas immédiatement une action auprès des professeurs de catéchèse et de l'animateur de pastorale de chaque école secondaire ?

Partout en province, les étudiants se plaignent du coût élevé des logements, surtout ceux qui sont situés à proximité des écoles. Ce malaise est devenu une priorité pour l'Aféas qui entreprendra des démarches afin que les coûts de location des logements et chambres pour étudiants fassent l'objet d'une tarification puis, d'une surveillance étroite. La Régie des Loyers a juridiction sur les appartements et sur les chambres (depuis décembre 1977). Sachant que les étudiants qui demeurent en chambre (payable à la semaine) ont 10 jours pour contester, les membres Aféas se doivent d'être en éveil et de dénoncer toute exagération : augmentation ou coût excessif.

Le domaine de la santé demeure toujours une préoccupation des membres de l'Aféas. L'assemblée générale d'août 78 a considéré comme prioritaire l'action à entreprendre en vue de favoriser une utilisation rationnelle des soins de santé pour en abaisser le coût. C'est une sensibilisation à entreprendre dans ce domaine et il revient à chaque membre Aféas de sensibiliser son entourage à un usage rationnel des services de santé.

Il est évident qu'avec des "si", on ne va pas à Paris... Mais, l'Aféas espère qu'avec 36,000 "je veux" nos priorités 78-79 seront classées au dossier des "réalisations Aféas" d'ici quelques années.

Par : Annette V. LegauEf

"action sociale en regard de la santé"

Région de Saint-Hyacinthe

Irène Bergeron, adjointe au comité d'action sociale de sa fédération, me fait parvenir des nouvelles. Les 25, 26 et 27 mai dernier, une clinique de cytologie vaginale s'installait aux Galeries de Saint-Hyacinthe. Une invitation à visiter cette clinique a été lancée par les médias : radio et journaux. Le bouche à oreille a aussi fait son travail coutumier.

Conscientes de l'accroissement annuel du taux de cancer du col de l'utérus, le comité a tenu à briser un peu la léthargie des femmes qui se privent du service gratuit offert par ces cliniques mobiles. En effet, il y a 65% des femmes qui n'ont jamais subi le "Pap test" et cela malgré toutes les occasions fournies et le peu de temps que requiert l'examen.

Le mot cancer, c'est reconnu, réussit à engendrer la peur, mais un test peut être très rassurant et réjouissant s'il est négatif; pris à temps un cancer

aller-retour

du col ou de l'utérus peut être complètement enrayé. L'examen peut être répété tous les ans pendant un certain nombre d'années et par la suite sur la recommandation du médecin traitant.

Le service d'accueil à la clinique mobile fut assuré par les dames des cercles de Saint-Hyacinthe. D'autres assuraient l'information, la publicité ou encore l'enregistrement des patientes.

Avec la présidente de la Fédération, Marie-Claire Lussier, Madeleine Roux, conseillère à l'Exécutif ainsi que Suzanne et Monique Boulay, les permanentes du secrétariat, le comité d'action sociale se réjouit du magnifique travail accompli. Merci de cette initiative pour les femmes de votre région.

parents et activités para-scolaires

Cercle Saint-Georges de Champlain

Plusieurs dames du cercle de Saint-Georges de Champlain ont fourni la preuve suivante : il est possible pour les parents de jouer un rôle actif et déterminant à l'intérieur d'une école primaire.

C'est ainsi que pendant dix (10) semaines ces dames bénévoles se sont rendues à l'école pour y former des ateliers d'artisanat. Elles ont dispensé des cours de macramé, de haute lisse et de bricolage artisanal.

Plus d'une centaine de jeunes de Sième, 4ième, Sième et 6ième année ont participé à ces activités le mardi après-midi, après les heures régulières d'enseignement.

Ce succès inespéré récompense les participantes et les instigatrices du projet.

Voilà une façon bien pratique de s'impliquer dans un milieu scolaire sans qu'il n'y coûte une fortune sauf du bon vouloir et de la compétence.

Merci à Mme Goyette, responsable du Bloc éducation de ce cercle pour nous avoir permis de nous réjouir de l'heureuse expérience.

Il reste à souhaiter que d'autres vous imitent dans leur milieu.

N.B. : Lors journées d'études provinciales J'ai rencontré les pybiicisfes de toutes les régions. Chacune d'elles s'est engagée à me fournir un **ment-bre** correspondant afin d'alimenter la chronique aller-retour pour les nouvelles cercles et **des** régions. Il me manque encore quelques personnes. Aussi, les régions peuvent me faire parvenir aussitôt que possible le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de la personne qu'elles auront désignée.

Merci beaucoup.

Bouquin

la vie après la vie

Par : Denise D. Lemay

A la suite de la mort de mon père, en octobre dernier, j'étais très angoissée, me posant des questions sur la mort, sur le sens de la vie, le pourquoi de toutes nos actions. Si, après que tout est fini, il n'y a plus rien, à quoi bon tous ces efforts ? Y a-t-il une continuité dans l'au-delà ?

Quelques temps après, le choc émotif étant calmé, des interrogations plus profondes surgissaient. Le passage de la vie à la mort est-il difficile ? Revit-on notre vie terrestre en un clin d'oeil comme on nous l'enseignait dans le "petit catéchisme", jugeant nous-mêmes notre passage sur la terre ? Est-on vraiment assisté par l'Etre suprême en ces moments-là ? Sa présence est-elle amour et pardon ? L'amour, la charité, le souci de l'autre, toutes les connaissances acquises ici-bas, ont-ils un rapport avec la qualité et le degré de bonheur de l'au-delà ?

Pour ma part, je saisis mal le sens de l'amour. C'est difficile à vivre vraiment. On m'a souvent dit que je serais jugée sur le degré d'amour que j'aurais porté aux autres. Est-ce vrai ? Dans l'autre vie (s'il y en a une) est-ce que tout s'éclaire ?

Les parents et amis décédés, ceux qu'on a aimés, les retrouve-t-on ? Nous voient-ils là-haut ? Peut-on compter sur eux ?

Pendant cette période difficile, j'ai lu "La vie après la vie". Le Dr Moody a interrogé un grand nombre de personnes (plusieurs centaines) qui ont été considérées comme cliniquement mortes par suite de maladies, opérations ou accidents. Ces personnes sont revenues à la vie par des méthodes de réanimation de la médecine moderne (massage du coeur, injection). Ces hommes et ces femmes "réanimés" ont raconté ce qu'ils avaient vécu lors du passage de leur vie à l'autre Vie.

A la lecture de ces témoignages, j'ai trouvé des fractions de réponses et même des réponses à mes interrogations.

Ce livre m'a émue, bouleversée, m'apportant aussi beaucoup de sérénité et de paix. Ma foi a grandi ... Je ne vois plus la maladie et la mort sous le même aspect. Qu'advient-il le moment venu ? Qui "mourra", verra !

"La vie après la vie", Dr Raymond Moody
Editions Robert Laffont. (205 pages)

P.S. : Le Dr. Moody a préparé une suite à ce livre. "Lumières nouvelles sur la vie après la vie". Ce sont des indices qui semblent plaider en faveur d'une vie après la vie.

Par : Yvonne Carlos-Gaufhier

Les comités et les commissions de l'Aféas avec les conseils d'administration forment les principaux éléments de la structure de notre association. Dès son élection, votre conseil d'administration s'est empressé de nommer des responsables aux commissions et comités afin d'assurer le bon fonctionnement de votre cercle. Le conseil d'administration de votre région a vite fait de l'imiter. Enfin, le conseil d'administration provincial a lui aussi choisi des responsables.

Les mêmes commissions et comités se retrouvent aux trois paliers de la structure à quelques nuances près dans leur composition. Ainsi on compte deux (2) commissions de recherche et six (6) comités permanents.

Deux commissions de recherche, l'une en milieu rural, l'autre en milieu urbain, s'occupent de faire les enquêtes et recueillir les informations dont l'association a besoin pour aider à l'éducation des membres et pour soutenir son action. Ainsi cette année, les commissions sont responsables de la recherche sur les membres de l'Aféas; elles recueillent aussi les suggestions des membres pour les sujets d'étude des années à venir. Ce sont mesdames Marie-Paule Gouin pour le milieu rural et Huguette Deschênes pour le milieu urbain.

Le comité d'éducation a pour mission de présenter et orienter les sujets d'étude mensuels et de collaborer avec Lise Houle, à l'élaboration des dossiers d'étude pour les responsables du cercle. Madame Marie-Ange Sylvestre est la responsable provinciale de ce comité.

Le rôle de corps intermédiaire de l'Aféas peut s'exercer grâce au travail du comité d'action sociale,

chargé de préparer la stratégie d'action de notre mouvement. Il élabore les documents d'action et forme des responsables pour aider les cercles à faire les pressions nécessaires dans le milieu. Mme Lucille Bellemare assume la responsabilité de ce comité au niveau provincial.

Une responsable provinciale de la formation, madame Christiane B. Gagné est chargée de prévoir des programmes de formation susceptibles de répondre aux besoins des membres de l'Aféas et en aidant les personnes occupant des postes de responsabilité à acquérir la formation exigée par leur fonction.

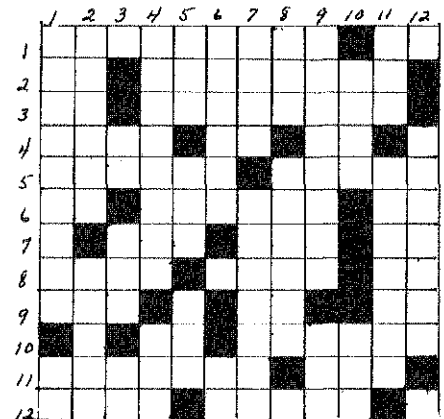
Le comité des arts ménagers s'occupe de l'éducation des membres de l'Aféas dans les domaines de l'économie, de la consommation, des techniques ménagères et de l'artisanat. La responsable provinciale est madame Marcelle Dalpé.

Le comité de finances et d'organisation doit prévoir les modes de financement de l'association, planifier et organiser tout l'aspect matériel et physique (local, repas, transport, etc...) des activités de l'association. Madame Bernadette Audet assume la responsabilité de ce comité au niveau provincial.

Le comité de publicité-recrutement doit pour sa part faire connaître l'Aféas, ses objectifs en général et auprès des femmes en particulier. Il cherche tous les moyens possibles pour recruter de nouveaux membres, fonder des cercles, agrandir l'Aféas. Le comité provincial est sous la responsabilité de madame Ginette Gagnon.

Avec des responsables aussi compétentes et dynamiques, l'Aféas ne pourra qu'aller de l'avant.

problème no 11



HORIZONTALEMENT

1. — Au vrai sens du mot, à l'Aféas nous le sommes — négation.
2. — Métal précieux — personne hypocrite.
3. — Route rurale — onomatopée bruit de l'explosion dans les automobiles.
4. — Arbre de l'Amérique du Sud, voisin du houx — d'un verbe gai — note.
5. — Grande ignorance — altération dans les aliments.
6. — Consonnes jumelles — V. d'Allemagne — ancienne note.
7. — Signe de détresse — fleuve d'Afrique — route rurale.
8. — Demie de oléfère — galerie extérieure couverte — poss.
9. — Poss. au pluriel — deux consonnes — début de épice.
10. — Petit ruisseau — production littéraire.
11. — De ces deux associations, est née l'Aféas — ch.-l. de c. (Base Pyrénées) arr. de Pau.
12. — Lisière d'un bois — qui sont au grand air — première lettre de l'alphabet.

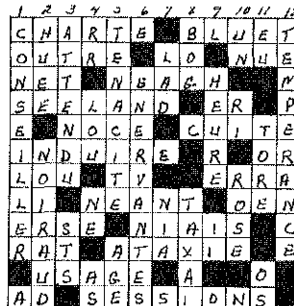
VERTICALEMENT

1. — Les journées d'études à l'Aféas en font — cobalt.
2. — Nomade — glorifier
3. — Double règle — poss. au plur. étui de métal.
4. — A Rome, magistrat qui gouvernait entre deux consulats — chemin de ville.
5. — Dit qu'une chose n'existe pas — abréviation latine (Jésus Sauveur des hommes) — souverain d'un duché.
6. — Pays de l'ancienne Asie au nord est de la Palestine — note.
7. — Religieux persan — sans odeur.
8. — Demie de tuteur — discours obscur.
9. — Etourdi — première page d'un journal.
10. — Cris improbateurs — début de vaste.
11. — Partie d'une église — appartenement réservé aux enfants (mot anglais).
12. — Tromperie faite par amusement.

RECETTES AU MIEL

M. Dallaire éditions Abbtibi
Miel veut informer les dames de l'Aféas ont commandé son livre "Recettes au miel" celui-ci n'est pas gratuit; il \$2.00 plus les frais de poste. Il regrette de ne pas pouvoir donner son livre mais il doit rencontrer frais. . .

SOLUTION NO 10



babillard

"j'ai fait
le grand pas"

Bonjour,

Vous allez être surprise. Moi, Monique Lapointe, âgée de 22 ans, suis adjointe au comité de finances-organisation.

J'étais la plus vieille des filles d'une famille de neuf enfants. Je ne pensais pas que l'Aféas m'apporterait de si grandes choses. J'étais gênée, je n'osais jamais dire ce que je pensais puis un jour j'ai accepté de venir à une soirée d'Aféas. Il faut dire que je ne connaissais personne sauf une ou deux femmes de la paroisse et j'ai fait le grand pas. J'ai si bien aimé ma première soirée que depuis ce temps-là je n'en n'ai pas manqué une.

J'y suis allée pour la première fois en janvier 77; en juin j'étais nommée adjointe et depuis ce temps lorsqu'un rôle m'est confié, c'est avec fierté que je l'accompli. J'ai toujours hâte d'une assemblée à l'autre pour pouvoir approfondir mes connaissances, dire ce que je pense, connaître les idées des autres, communiquer.

Maintenant il faut que je vous quitte car je suis mère d'une petite fille qui demande beaucoup d'attention.

Amicalement vôtre,

Monique Lapointe

question

Par : Solange Gervais

Un membre du Témiseamingue m'écrit pour me dire qu'elle n'aime pas beaucoup le mot "éducation" dans notre sigle Aféas. *"Ça fait vieillot, académique... de plus, comme si j'étais un membre pas cultivé, pas instruit..."*

Le mot éducation vient du latin et signifie "extraire maintes fois, du plus profond". C'est un de nos buts; nous avons continuellement à nous en inspirer et surtout à le vivre. Je vais essayer de vous l'interpréter personnellement : nous n'avons pas fait consensus dernièrement sur une redéfinition et si cette chronique veut en être le départ, nous sommes ouvertes à vos suggestions et vos commentaires.

L'éducation dans l'Aféas s'exprime, se traduit, se concrétise dans toutes nos structures et nos activités même sociales.

L'information et la formation sont présentes dans toutes nos publications, nos réunions, nos sessions, nos cours, etc... tout sert de prétextes à ces dimensions.

Par la responsable de l'étude sociale (bloc éducation au cercle, et comité d'éducation aux autres paliers), les études sont suggérées, planifiées, animées, avec toutes les techniques modernes disponibles.

L'éducation va plus loin que l'acquisition des connaissances, c'est aussi une appropriation qui se traduit par l'action sociale, complément de la démarche éducative.

Tout n'a pas été dit sur l'éducation...; comme pour le mot féminisme qui lui aussi a été "charrié", pourquoi l'Aféas ne redonnerait-elle pas son sens profond au terme éducation ?

desjardins



mouvement
des caisses populaires
desjardins

LA COOPÉRATION EN ACTION

desjardins:

des caisses populaires enracinées dans tous les milieux, autant de centres d'échanges profitables entre épargnants et emprunteurs

des institutions d'assurance-vie, d'assurance générale, de fiducie, de crédit industriel, d'investissement...

autant de ressources, résultat de l'action commune de 3.5 millions de membres, au service de chacun et de la collectivité québécoise

LA CAISSE POPULAIRE
DESJARDINS
C'est profitable ©60
POUR NOUS, QUÉBÉCOIS.

moi j'mange

(Paroles : Angèle Arseneault)

Y en a qui prennent un p'tit coup, moi l'mange
Y en a qui fument des p'tits bouts, moi l'mange
V" en a qui lèchent les vitrines, moi j'mange
J'aime mieux rester dans ma cuisine, pis l'mange

Quand j'vas chez vous, j'mange
J'siis partout quand l'mange
Quand je m'ennuie, moi j'mange
Même clans mon lit moi j'mange

Mais y a des jours où l'sus complexée
J'me trouve pas ben hen sexée
Quand j'me r'garde le profil dans te miroir
J'irais m'cacher au fond d'une armoire

Y en a qui r'gardent la T.V., moi j'mange
Y en 3 qui restent toujours couché, moi j'mange
Y' .. a qui courent les bingos, moi j'mange
Y en 3 qui rêvent au pays chauds, moi l'mange

Q• 'id l'suls tannée, moi j'mange
Co, -tne un bébé, moi j'mange
Quand l'suls heureuse, moi j'mange
Quand l'suls nerveuse, moi j'mange

Mais y a jours où l'suls fatiguée
J'peux pu monter l'escalier
J'peux pu aller 'travailler
J'vois même pu l'haut de mes souliers

Y en a qui font des enfants, moi j'mange
Y en a qui placotent tout l'temps, moi j'mange
Y en a qui font de l'artisanat, moi j'mange
J'ai pas l'temps m'occuper d'ça, moi j'mange

J'ouvre ma radio, pis j'me fais un bon snack
J'écoute Ginette Reno pis j'mange des cracker jack

Mais y a des jours où j'en ai assez
J'voudrais m'arrêter d'manger
Mais si j'me rends à 336
Le monde y verra p't-être que j'existe

Y en a qui dansent la claquette, moi j'mange
Y en a qui font d'la bicyclette, moi j'mange
Y en a qui courent les médecins, moi j'mange
Y en a d'autres qui font jamais rien, moi j'mange

Moi j'allume mon fourneau
Pis j'irie fais une belle falte
J'm'en coupe un beau morceau
Pis j'appelle ma tante Marthe

Pis tous les deux on s'met à manger
Manger comme des défoncées
Y a pu d'autre chose qui nous intéresse
Depuis qu'on mesure 90 autour des fesses

