



● courir



association JSrttinié
d'éducation et d'action sociale

ÉQUIPE OF RÉDACTION

rédaçtrice en chef
Lise G-Leduc
 rédactrices
Eliane Pelletier
Annette V-Lagault
Thérèse Nadeau
 secrétaire-coordonnaice
Yvonne C-Gauthier

CGHAIOtAÏEtJIS

Solange Gervais
Lise Houle
 Christiane Gagné
comité des arts ménagers
office de protection
du consommateur
 Yvette Beatiffy

illustrations
 Francine Lessard
 photos
Richard Parent

PAGE COUVERTURE

"Jésus de cir*** par les **soeurs**
 In«nae«lée.Coneeption
 Photo Parent

RESPONSABLE DU TIRAGE

Rachel T.4afrann

Abowrentsent
 1 an (10 numéros) \$3.50

Dépot légal
 Bibliothèque nationale du Québec
 ISSN 0705-3S51

Courrier de deextéitie cIMte
 Enregistrement- no 2771

Imprimé awx ateliers de
 Pffrtj3ffrtj@rié efe la 8P@ Strf lié@

publication cfe
 l'Association féminine d'Education
 et "l'Actiôri Social©
 180 est, Dorchester, Suite 200
 Montréal, Québec
 H2X 1Né
 Tél.: 866-1&13



Sommaire

Editorial / P. E. Charland, o.m.i.	3
Billet / Eliane Pelletier	4
Femme / Ghristiane Bérubé-Gagné	4
Les Manchettes / Annette V. Legault	5
Consommation / Office de Protection du Consommateur	14
Babillard / Suzanne H, Demers	15
Aller-retour / Annette V. Legault - Lise Girard-Leduc	16
iouqoin / Anne Pelletier	18
Question / Solange Gervais	18
En vrac / Lise Houle	19
La Grille / Yvette Beaudry	19

les québécois s'alimentent mal

Lise Houle 6

une femme d'engagement

Anita Hamel 9

l'activité physique, pourquoi faire?

Gilles Corriveau, Kino-Québec 10

festin des fêtes

Thérèse Nadeau 12

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

la place des femmes

Félicitations à Mme Anita Hamel (région de Sherbrooke) qui a été choisie pour présider le conseil d'administration de l'hôpital Youville de Sherbrooke. Mme Hamel siègeait à ce conseil depuis deux ans et c'est à la suite de sa participation remarquable qu'on lui a demandé d'occuper la présidence cette année. Il faut savoir que c'est sans doute la seule femme au Qué-

bec à exercer cette fonction actuellement.

Une autre première, Mme Paule Grenier de Ste-Rosalie a été nommée administrateur à la Caisse populaire de Ste-Rosalie. C'est la première femme à être nommée à ce poste depuis la fondation de cette caisse (30 ans).

C'est en "s'infiltrant" dans l'administration publique que les femmes pourront défendre les intérêts des femmes...

SOLUTION NO 11

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	F	E	M	I	N	I	S	T	E	N	I	
2	O	R	N	I	T	O	U	C	H	E		
3	R	R	T	E	U	F	T	E	U	F		
4	M	A	T	E	R	I	R	E		A		
5	A	N	E	R	I	E	E	V	E	N	T	
6	T	T	R	H	E	I	N	E		U	T	
7	I	S	O	S	N	I	L	R		R		
8	O	L	E	J	L	O	G	E		S	A	
9	N	O	S	D	D	M		E	P			
10	U	R	U	O	G	U	V	R	E			
11	C	E	D	U	C	F	R	N	A	Y		
12	O	R	E	E	A	G	R	E	S	A		

noël, c'est aussi notre fête



Par : P. E. Charland, o.m.i.

Je demandais un jour à des enfants de 2e année : "Noël, c'est la fête de qui ?" — "C'est la fête de Jésus, son anniversaire de naissance." — "Alors, il y a une chose que je ne comprends pas : quand c'est la fête de quelqu'un, c'est à lui que l'on fait des cadeaux, n'est-ce pas ? Mais à Noël, c'est vous qui allez recevoir des cadeaux. Moi, je ne comprends pas : est-ce qu'il y en a qui pourraient m'expliquer ?"

Après un moment de surprise, les réponses commencent à fuser de toute part : "C'est parce que Jésus est venu nous demander de nous aimer les uns les autres". Et encore : "C'est parce qu'on ne peut pas donner de cadeaux à Jésus pour sa fête qu'on les donne aux autres".

Devant mon insistance : "Pourquoi est-ce le jour de sa fête qu'on se fait des cadeaux ?", J'ai alors reçu cette réponse toute étonnée, qui m'a bien fait réfléchir : "On dirait que Jésus, c'est nous autres".

Sagesse d'un enfant devant le mystère de l'incarnation : "On dirait bien que Jésus, c'est nous autres". Ce geste que nous répétons, peut-être par convenance, cet acte de donner un cadeau à Noël, contient une signification que nous n'avons peut-être jamais découverte.

Nous pouvons peut-être tempêter contre cette "obligation sociale" de donner des cadeaux à Noël. Si ce geste est réduit à ce point, c'est que nous l'aurions vidé de son sens. Nous pourrions avoir raison de rejeter un geste qui n'a plus de sens, ou qui en a beaucoup pour activer le commerce. Pourquoi ne pas plutôt essayer d'en redécouvrir le sens profond et, peut-être d'inventer d'autres façons de le traduire en acte.

Une fête de la fraternité

La liturgie de Noël nous parle de cet "admirable échange" entre Dieu et les hommes; il nous fait participer à sa divinité en échange de notre humanité. Franchement, on doit dire que c'est lui qui perd au change. Mais c'est là qu'a commencé le salut de l'humanité.

Jésus n'est pas venu pour nous sauver un par un, comme on sauverait les gens d'un naufrage. Par sa

naissance en notre chair, il se rend solidaire de tous les humains en devenant leur frère. Quand nous développons la fraternité humaine autour de nous, nous contribuons ainsi à l'efficacité du salut apporté par Jésus.

Par son incarnation, Dieu a voulu s'identifier à tous les hommes et les femmes qui feraient partie de l'humanité. Il le dira plus tard dans l'Evangile : "Tout ce que vous aurez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'aurez fait". Noël, c'est l'occasion de prendre conscience de cette solidarité et de cette fraternité que nous avons en lui.

A Noël, ce sont les barrières qui doivent tomber, ces barrières qui nous séparent. Et il y en a beaucoup : barrières de race, barrières de sexe, barrières de langue, et tous ces murs que nous avons dressés pour nous protéger contre les autres. Jésus est venu les faire sauter en se faisant le frère de tous.

Un geste qui bâtirait la fraternité, ce serait le plus beau cadeau de fête que l'on pourrait offrir à Jésus pour Noël. Dans ce geste on pourrait mettre des choses comme :

- organiser une rencontre d'amis qu'on n'a pas revus depuis longtemps;
- inviter chez-soi un immigrant ou un nouvel arrivant dans la paroisse;
- rencontrer une autre association pour mieux se connaître;
- rendre visite à des malades ou des personnes âgées.

Et combien d'autres choses encore qui pourraient rester gravées plus longtemps dans la mémoire que la surprise momentanée de déballer un cadeau aux couleurs de Noël.

A tous les membres de l'Aféas et à leur famille, je souhaite que cet anniversaire de la naissance du Sauveur apporte la joie de découvrir de nouveaux frères et soeurs. Ainsi se développera la grande famille humaine que le Christ est venu rassembler en lui pour en faire la famille de Dieu.

Je vous souhaite un Noël bien fraternel •

nostalgie

Par : Eliane Pelletier

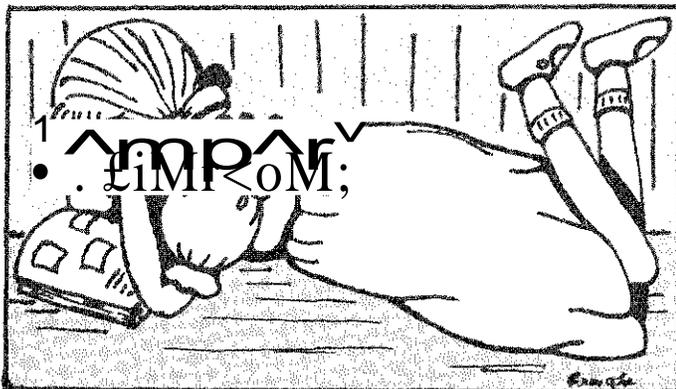
Lorsqu'à la télévision et dans les magasins, se déclenche la grande offensive de Noël avec leurs réclames tapageuses, leurs annonces alléchantes, leurs sollicitations pressantes, je pense non sans un brin de nostalgie au seul moyen qui existait jadis pour éveiller nos désirs d'enfants : le catalogue de Dupuis et frères.

Vous vous souvenez ? Il arrivait par la poste vers la mi-novembre. Volumineux, coloré, lourd d'images, plein de tentations, rempli de promesses, renfermant des heures et des heures de rêves. Il était le signe tangible, plus sûr que la première neige, que Noël était enfin tout proche.

Je me souviens, pour le feuilleter plus commodément, nous nous mettions à plat ventre dans un coin de la cuisine, et défilaient devant nos yeux, au gré des pages, tous ces jouets dont nous ne soupçonnions pas l'existence et que notre imagination n'aurait jamais osé inventer.

Je revois encore les pages des poupées. Chaque année, était illustrée une superbe poupée, plus belle, plus grande que les autres et probablement plus chère. Elle excitait notre convoitise et notre curiosité, le texte de réclame promettait "plus on la lave, plus elle frise". Cela tenait du miracle, une poupée qu'on peut laver et qui en plus frise ! Nous l'achetions ! Portées par l'enthousiasme, nous ajoutions une dinette, une table, des chaises et pourquoi pas, une petite chaise-haute pour asseoir notre poupée. Et aussi une petite voiture avec des roues de caoutchouc et des ridelles rouges si commodes pour entrer le bois. Et aussi des patins-roulettes qu'on pourrait utiliser chez la tante Irène qui, parce qu'elle vivait à la ville, avait du ciment tout autour de sa maison. . .

Quels magnifiques jouets ! Ce sont les plus beaux que j'ai eus, là dans les pages du catalogue de Dupuis •



femmes au foyer et régime de rente

Par : Christiana Gagné

Notre thème pour 1978-1979 étant ré-agir au féminin, nous, femmes de l'Aféas ou de tout autre groupe, devons porter action sur un sujet bien précis : l'intégration des femmes au foyer au Régime des rentes du Québec. Actuellement "tous les travailleurs âgés de 18 à 70 ans qui retirent des gains de travail sont tenus de contribuer au Régime des rentes du Québec". Par le fait même, nous, les femmes au foyer, n'étant pas reconnues comme "travailleuses" puisque nous ne retirons aucun salaire pour notre travail, sommes exclues de ce régime. Il est certain que pour avoir droit de retirer une rente, il faut avoir cotisé à cette dernière. On pourrait toujours trouver un mode de participation satisfaisant. C'est un premier fait.

Dans un deuxième temps, il faut bien reconnaître, statistiques à l'appui, que les femmes vivent plus longtemps que les hommes; elle sont donc appelées à devenir veuves. Quelle sécurité de revenus ont-elles ? Si elles ont 65 ans et plus, elles ont droit à la pension de sécurité de vieillesse et à une partie de la rente de leur mari; si elles ont entre 45 et 65 ans, ou si elles sont invalides ou ont charge d'enfants, elles touchent la rente complète de l'allocation du conjoint survivant; entre 35 et 55 ans, elle a droit à une rente partielle; si les veuves ont moins de 35 ans, ne sont pas invalides ou n'ont pas charge d'enfants, elles n'ont pas droit à cette rente. N'oublions pas qu'en 1971, il y avait 184,490 veuves au Québec et le tiers étaient âgées de moins de 65 ans. Alors, si elles ont moins de 65 ans et pas d'enfants à charge, elles doivent absolument travailler à l'extérieur ou recourir à l'aide sociale. "Le revenu moyen des veuves canadiennes de 55 à 64 ans, selon les sources de revenu, s'établissait en 1970, comme suit : emploi : \$4,536 — Prestations gouvernementales: \$1,448 — autres : \$3,424. En faisant le total on s'aperçoit vite que les veuves sont pauvres et que possible-ment nous serons pauvres. Alors le fait de participer au R.R.Q., nous femmes travaillant à la maison et/ou à l'entreprise familiale, constituerait une sécurité de vieillesse acceptable.

En terminant, posons-nous une question : en demeurant à la maison, une femme permet-elle au mari d'acquérir, pour les deux conjoints, le droit à la pension du R.R.Q. en libérant ce dernier de ses obligations domestiques pour s'adonner à une activité rémunérée ? »

Source : 1. Cahier de la condition féminine (Aféas — Congrès 15-16 août 1978 — Yvonne Gauthier)

2. Mémoire Aféas, janvier 1978

les manchettes

Par : Annette V. Legault

LANCEMENT DU YVETTE ROUSSEAU

LE PRIX

J'assistais le 12 octobre dernier au lancement de ce 5e concours. Vous aurez lu les grandes lignes en page 18 de la présente revue. Vous en avez entendu parlé tout comme moi peut-être et vous ne savez pas son histoire. Le prix Yvette-Rousseau (présidente de la Fédération des Femmes du Québec en 1970 et depuis 76, présidente du Conseil consultatif de la situation de la femme à Ottawa, avec statut de sous-ministre) a été fondé le 20 novembre 73, par le Centre de renseignements et de documentation de la Fédération des Femmes du Québec. Son but était de solliciter la réflexion des femmes sur les problèmes qui se posent à la société dans laquelle elles vivent.

En 1974, le prix est remis pour la première fois à deux travailleuses sociales qui avaient présenté un travail fait en collaboration.

En 1975, le concours prend une dimension internationale car c'est l'année de la femme. Le thème était "Promotion de la femme et humanisation de la société". Il y eut trois gagnantes : une Grecque qui vit en France, une Ontarienne et une Québécoise.

En 1976, les frais ne peuvent être assumés et le concours est discontinué.

En 1977, le prix est relancé. Le thème "La Femme et l'économie attire une cinquantaine de participantes.

En cette année 78, le prix sera à nouveau offert grâce à la générosité du Mouvement des Caisses populaires Desjardins et à l'organisation conjointe de l'AFEAS, des Cercles des Fermières, de la Fédération des Femmes du Québec et du Mouvement des Femmes Chrétiennes.

Ces cinq organismes qui représentent plus de 300,000 femmes ont pensé conjointement à l'élaboration de ce qui s'appellera : "Le Forum de la pensée féminine".

Votre possibilité de participation

Vous êtes femme, vous avez dix-huit ans donc vous êtes éligible à ce concours. Le grand thème "La Famille" et les trois sous-thèmes : a) **fa famille, une institution à remplacer**; b) **la famille, une institution à modifier**; e) **la famille une institution à sauvegarder**, sont des sujets qui ont intéressé les membres de l'AFEAS depuis plusieurs années. Ce travail de réflexion dont les critères sont écrits en noir sur blanc en page 18 de cette revue, peut aussi se faire en collaboration. Seulement, lors de l'envoi de votre texte, il ne devra indiquer qu'un seul auteur.

Remise de l'essai

Pour être remis au jury, aucune signature ne devra apparaître sur le texte. L'enveloppe d'expédition devra contenir une seconde enveloppe scellée dans laquelle l'auteur donnera ses noms et adresses, nu-



Mme Yvette Rousseau qui a prêté son nom au concours.

méro de téléphone et signature. Sur les deux enveloppes, la lettre A, B ou C devra indiquer le sous-thème choisi.

Date limite

Le 14 février 79, tous les textes devront être rendus à : Prix Yvette-Rousseau, C.P. 1055, Succursale Desjardins, Montréal, H5B 1C2.

Colloque

Chaque gagnante, avec l'aide d'une personne de son choix sera invitée à défendre sa propre conception de la vie familiale au cours d'un colloque qui se tiendra au Complexe Desjardins le soir du 31 mars 1979.

Remise des prix

Les trois prix de \$500. offerts par le Mouvement des Caisses Populaires Desjardins seront remis aux lauréats au cours du dîner d'honneur qui leur sera offert à l'Hôtel Méridien après le colloque.

Défi à relever ? ? ?

Parmi nos 36,000 membres, je suis certaine qu'il y en a plusieurs qui ont déjà beaucoup réfléchi sur le thème proposé par le concours. L'occasion vous est fournie de vous interroger davantage, de mettre sur papier le fruit de vos réflexions. Rappelez-vous bien que ce n'est pas un concours littéraire. Madame Gabrielle Labbé, directeur exécutif du Prix Yvette-Rousseau a manifesté son désir que les femmes s'impliquent profondément. Et d'ajouter : "Il faut trouver les opinions les plus extrêmes en ce qui regarde la survie ou l'annihilation de la famille".

Monsieur Alfred Rouleau, pour sa part a manifesté son désir que le prix Yvette-Rousseau soit là pour durer. Il invite toutefois les femmes à respecter les étapes face aux hommes qui en mènent large dans le monde occidental.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter tout l'éclairage nécessaire si vous vous décidez et le courage d'aller jusqu'au bout de votre démarche. Et pourquoi pas un prix le soir du 31 mars 1979 ?



Les Québécois mangent mal, c'est connu. Trop de sucre, trop de gras, amène inévitablement des milliers de personnes lentement mais sûrement vers un lit d'hôpital quand ce n'est pas vers la mort, il est plus que temps de réagir. Le gouvernement y a pensé. Il nous propose une nouvelle politique québécoise en matière de nutrition. Nous devons, nous, les principaux concernés, répondre aux attentes de cette politique.

LES QUÉBÉCOIS S'ALIMENTENT MAL

Par : Lise Houle

Québec décide d'intervenir par une politique de nutrition

En septembre 1977, le ministre des Affaires sociales (MAS) dévoilait au public les grandes lignes d'une politique québécoise en matière de nutrition qui s'échelonne sur dix ans.

Un rapport intitulé : "Pour une politique en matière de nutrition" a été réalisé par un comité spécial présidé par le Dr Madeleine Blanchet, de la direction générale de la planification au M.A.S. et responsable de l'enquête Nutrition Canada. Ce rapport souligne les problèmes alimentaires actuels et établit des objectifs visant à rééquilibrer le régime alimentaire des Québécois qui, selon les données de Nutrition Canada, se nourrissent mal et en paient le prix.

A la suite de cette enquête nationale, dont les premiers résultats ont été publiés en 1973, Québec est la première province à esquisser une politique de l'alimentation

POURQUOI SE DOTER D'UNE POLITIQUE EN DE NUTRITION ?

Au cours du XXe siècle, nos habitudes alimentaires se sont rapidement modifiées. Autrefois notre alimentation était composée de céréales, de pommes de terre, de légumineuses et de quantités modérées de viande. Maintenant avec nos 20,000 produits alimentaires, nous consommons beaucoup de matières grasses (38-40% de l'apport calorique total) et de sucres raffinés. La population féminine adulte et les personnes âgées souffrent de carence en protéines, vitamines et éléments minéraux.

Notre sédentarité ajoutée à nos mauvaises habitudes alimentaires occasionnent chez 50% de la population l'obésité. Elle entraîne souvent des maladies coronariennes, le diabète et d'autres symptômes tels les douleurs articulaires et les troubles psychologiques.

Mal se nourrir coûte cher à l'Etat. Le ministère des Affaires sociales consacre chaque année au moins \$200 millions à l'hospitalisation et au traitement des personnes atteintes de maladies directement attribuables ou étroitement associées à notre mode d'alimentation. Voici donc les principaux facteurs qui ont incité le gouvernement à préconiser l'instauration d'une politique en matière de nutrition.

DIS-MOI CE QUE TU

Saviez-vous que la moitié de la population du Québec souffre d'embonpoint et qu'un demi-million d'adultes sont franchement obèses ? Le Québec compte 160,000 hommes dont le taux de cholestérol est élevé, 440,000 personnes de tous les âges dont le régime alimentaire est déficient en fer et 500,000 enfants et adolescents dont l'apport alimentaire en calcium est insuffisant par rapport aux standards canadiens.



L'anémie occasionne 3,000 hospitalisations au Québec. Cette déficience de fer est surtout présente chez l'adolescente et la femme adulte, dont les besoins sont plus élevés que ceux des hommes pour des raisons d'ordre physiologique (pertes menstruelles).

Le Québécois consomme, en moyenne, 4 livres d'aliments par jour soit % de tonne par année. Sa principale source de protéines est la viande qui lui fournit 34% du total des 95 à 97 grammes de sa ration alimentaire quotidienne.

On note dans l'alimentation des québécois une hausse nette de fromage, de viande, de volaille, de fruits frais ou en conserve, de jus de fruits et une hausse légère de farine et de céréales; Par contre on consomme moins de lait, de beurre, d'oeufs, de poissons. Le sucre, les confitures, les huiles, les matières grasses et la pomme de terre ont légèrement diminué.

Quand on pense que le Québécois avale 100 livres de sucre par année, soit, 10 cuillères à table par jour et environ 4 cuillères à table d'huile et de corps gras quotidiennement, il n'y a pas de quoi se réjouir. Les hommes de 20 à 39 ans seraient les plus forts consommateurs de boissons gazeuses. Le

rapport révèle aussi qu'en moyenne, 30% des québécois escamotent leur petit déjeuner. Cette tendance est toutefois marquée chez l'adolescente et la femme de moins de 40 ans : 44% ne prennent pas de petit déjeuner.

Des enquêtes québécoises ont démontré que moins du quart des femmes enceintes adoptent un régime alimentaire convenant à leur état. Il a été aussi reconnu que de 10 à 20% de la totalité des calories consommées par l'adulte nord-américain se présentent sous forme d'alcool. Par conséquent, la mortalité par cirrhose du foie a connu, durant les 20 dernières années, une augmentation brute de près de 200%

JE TE COMMENT TU TE PORTES

Certaines études ont démontré que l'alimentation avait une influence sur les maladies cardio-vasculaire. L'obésité, l'hyperglycémie, le diabète, les troubles dentaires sont aussi intimement reliés à notre mode d'alimentation.

Chaque année des milliers de personnes (12,600 en 1974) dont les hommes de 40 à 64 ans, ont été victimes de maladies du coeur. La suralimentation déclenche aussi

l'obésité dont résulte le diabète, l'hypertension, l'artériosclérose, le lithiase biliaire et certaines formes d'arthrose. On sait qu'il existe une relation statistique entre le poids et la longévité. Un excès de poids de l'ordre de 25% est associé à une hausse de la mortalité.

Les excès alimentaires et la sédentarité favorisent l'hyperglycémie et le diabète. L'hyperglycémie est une forme particulière de diabète, elle apparaît lors d'un apport excessif en sucre. Ce diabète de l'obèse survient après la quarantaine : 10% des plus de 40 ans en seraient atteints. Au Québec on en compte 200,000.

Les dents souffrent aussi de notre alimentation. En 1974, l'assurance-maladie indique qu'il s'est pratiqué plus de 120,000 extractions chez les enfants de moins de 8 ans. En dépit des soins dentaires gratuits et des suppléments de fluorures, la carie dentaire persistera à moins de modifier nos habitudes alimentaires. Il faudrait à cet effet diminuer la consommation de sucre aux repas et surtout entre les repas et augmenter l'apport d'aliments "durs" qui favorisent la mastication et permettent un nettoyage des dents et des gencives.

Consommation moyenne de sucre par jour

© confitures ou miel sur les rôties	2 c. à table
© 2 sucres par tasse de café, 4 cafés par jour	3 c. à table
@ 1 dessert de gelée à saveur de fruits	3 c. à table
@ 5 ou 6 biscuits au chocolat	5 c. à table
* 1 pointe de tarte ou petit morceau de gâteau glacé	5 c. à table
© 2 boissons gazeuses	4 c. à table
sucre total/jour: 22 c. à table ou 13/8 tasse	

ACQUÉRIR ET ADOPTER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Voilà le but que poursuit le ministère des Affaires sociales pour améliorer la santé des Québécois dans sa politique en matière de nutrition. D'une manière générale, il veut rééquilibrer le régime alimentaire de façon, d'une part à prévenir l'apparition de la malnutrition et des maladies de carence et, d'autre part, à prévenir les maladies dentaires ainsi que l'obésité, le diabète, les maladies coronariennes et cérébro-vasculaires ainsi que les maladies intestinales attribua-

blés au manque de cellulose dans l'alimentation.

Alors, dans les dix ans à venir, le gouvernement désire favoriser la consommation journalière de trois repas équilibrés, réduire de 50% notre apport en sucre et de 25% notre apport en matières grasses. Il vise à hausser de 100% l'allaitement maternel et à améliorer l'équilibre alimentaire du nourrisson au cours de la première année de vie. Il désire aussi augmenter notre apport en cellulose, voir à ce que l'on conserve bien la valeur nutritive des aliments et à diversifier notre régime alimentaire.

IL EST TEMPS D'AGIR

Trois groupes sont principalement visés par cette politique alimentaire : les mères de famille et leurs nourrissons et les enfants d'âge pré-scolaire et scolaire; les enfants de la maternelle à la fin de l'élémentaire; les adolescents et les jeunes jusqu'à la fin de leurs études.

Mais il n'est pas facile de changer des habitudes alimentaires pratiquées depuis nombre d'années. Il faut d'abord prendre conscience du problème, démontrer un certain in-

térêt pour la chose, évaluer si cela en vaut la peine, puis l'essayer et enfin l'adopter.

Pour franchir toutes ces étapes, le ministère s'assurera la collaboration des Associations professionnelles intéressées (diététiciens, médecins, dentistes, infirmières). Il tentera de convaincre certaines personnes-clé comme les vedettes des milieux des artistes, des sports, des professeurs de tous les niveaux scolaires. Il demandera la participation des Associations de consommateurs reliées à l'alimentation ainsi que des organismes chargés de favoriser une meilleure condition physique. Finalement, il tentera de convaincre les dirigeants de l'industrie de l'alimentation qui consacrent environ \$80 millions, dont \$12 millions par année pour la bière, d'orienter les goûts des consommateurs. Ces entreprises ont déjà commencé à réagir. Pensez donc ! Si les Québécois ne devaient plus manger de sucreries ou de petits gâteaux, plusieurs industries feraient faillite. Les dirigeants de commerce de l'alimentation auront aussi un rôle à jouer, pour disposer de bons aliments nutritifs au bon endroit sur les éta-

VERS UNE STRATÉGIE D'ACTION

Une fois que le consensus sera fait sur les programmes proposés, la Direction générale de la programmation du M.A.S. préparera la stratégie d'action pour les dix prochaines années.

On définira le rôle des organismes concernés du secteur privé et public. On établira des programmes prioritaires à court et à moyen terme et on déterminera les crédits nécessaires à leur réalisation.

Il y aura concertation continue entre le ministère des Affaires sociales, de l'Éducation, de l'Agriculture, des Consommateurs, Coopératives et Institutions financières, les corporations professionnelles impliquées, les Associations de consommateurs et les dirigeants de l'industrie alimentaire ainsi que ceux du commerce de l'alimentation.

AU SE
EN SANTÉ

En mars dernier, le M.A.S. lançait une vaste campagne de contre-publicité à nos habitudes alimentaires, à l'usage du tabac et à l'a-

(suite en page 11)

cotisation augmentée = même nombre de membres

Par: V, Gagnon

Le 16 août dernier, les pronostics des pessimistes étaient de mise. Plusieurs congressistes estimaient que la hausse de cotisations allait entraîner une diminution considérable du nombre de membres.

Tenez-vous bien! Les chiffres que j'ai en main, en ce 7 novembre 1978, ont de quoi surprendre même les plus optimistes d'entre nous. Ces chiffres me révèlent que, malgré la hausse de cotisation, malgré le conflit postal, seulement 68 membres de moins sont inscrits au Secrétariat général qu'à la même date en 1977.

Les régions de Rimouski, **Trois-Rivières**, St-Jean, Montréal-St-Jérôme-Outaouais, St-Hyacinthe et Côte-Nord ont des inscriptions remarquablement plus élevées que l'an dernier. Bravo!

Je tiens à vous rappeler que c'est le 15 décembre prochain qu'est fixée la date limite pour le concours de recrutement.

A cette date, les secrétariats régionaux devront avoir fait parvenir au secrétariat général la liste des cercles qui ont augmenté ou maintenu le nombre de leurs membres.

Les prix qui seront tirés entre les cercles participants et par la suite, entre les membres des cercles gagnants, sont: 1- un prix d'une valeur minimum de \$250., 2- un abonnement à Décormag et possiblement un troisième prix.

Depuis le Congrès, la consigne a été respectée: on a parlé d'AFÉAS. Grâce à ce travail, plus de femmes seront éclairées sur leurs responsabilités envers elles-mêmes, leur famille et la société! Plus de femmes travailleront à l'amélioration de leur milieu et de la condition féminine. Bravo!

Continuez, le recrutement dure à Cannée longue à l'AFéas.

UNE FEMME D'ENGAGEMENT

"Tout ce qui fait, bien fait".

Par : Anita Hamel

Ce sont probablement les paroles qui décrivent le mieux celle que je considère comme une grande amie. J'ai accepté de vous dévoiler la personnalité d'une femme que la plupart d'entre vous connaissez. J'ai eu la chance de travailler avec elle au plan de la fédération de Sherbrooke, lorsqu'elle était présidente. J'ai toujours admiré Carmen, cette dignité innée chez elle, sa ponctualité ainsi que cette chaleur humaine qui la caractérisent.

Carmen Castonguay est née à Amesbury, Mass., un 29 juillet sous le signe du lion, d'où elle prend cette ténacité d'aller au bout de ce qu'elle entreprend. Elle est l'aînée d'une famille de trois filles. Je crois qu'elle a eu une enfance très heureuse, ayant des parents très humains et sensibles, d'où cette chaleur humaine qu'elle cherche à développer partout où elle oeuvre.

Très tôt ses parents sont venus s'établir à Bromptonville et par la suite à Sherbrooke. Après des études à l'école normale de Sherbrooke et un brevet d'enseignement, elle a enseigné dans un milieu rural pendant deux ans et demi.

Mariée à François Pelletier en 1946, de ce mariage sont nés deux garçons : Alain et Michel qui aujourd'hui sont mariés. Elle a deux belles-filles qui font son admiration et deux petits-fils qu'elle adore, François et Martin. Elle a fait la tenue de livres pour le commerce de son père et est devenue la collaboratrice de son mari lorsque celui-ci en a fait l'acquisition.



Elle a milité dans son adolescence à la J.E.C., à l'Amicale de l'école normale comme secrétaire, à la chorale paroissiale, secrétaire au comité de parents, marguillière pendant trois ans et secrétaire de la fabrique ainsi qu'au conseil pastoral diocésain où elle a défendu les idées des membres de l'AFEAS.

Elle est actuellement au conseil d'administration du C.R.S.S.S. et à celui de M.A.T.C.H., elle est membre du comité consultatif du centre éducatif de la femme. Membre des C.E.D. depuis 1953, puis de l'Aféas depuis la fusion en 1966, elle a été secrétaire du cercle pendant quinze ans, directrice de secteur, vice-présidente à la fédération de Sherbrooke, puis présiden-

te pendant quatre (4) ans pour accéder plus haut, c'est-à-dire à l'exécutif provincial où elle a eu des postes différents de conseillère, vice-présidente, adjointe au comité finances-organisation pour finalement en devenir responsable. Elle fut déléguée de l'Aféas au C.O. F.C.C., aux organismes volontaires nationaux, à Match, Tourbec, etc.

Elle a suivi des cours de formation sociale, des sessions d'animation pour "femmes collaboratrices", des cours d'anglais et d'impôt. Carmen, femme au sourire facile, qui sait féliciter et encourager les autres, est réaliste devant les problèmes qu'elle peut facilement analyser dans une discussion avec un style direct et sans arrière-pensée; ce qui dénote une sincérité et un sens de justice pour tous, ce qui l'amena sans doute à faire du bénévolat dans tous ces organismes.

Ses goûts sont variés, elle aime la musique instrumentale, classique et moderne, le chant, la nature et ses beautés, les voyages, l'étude, l'actualité, la politique mais par dessus tout cela, il y a les réunions familiales qui sont très importantes pour elle. Elle a des aptitudes pour la couture, c'est pourquoi elle est toujours d'une mise impeccable; elle fait une très bonne cuisine et elle a beaucoup de psychologie.

Elle n'aime pas du tout le laisser-aller, l'hypocrisie, l'injustice et elle a horreur des entrevues qui l'amènent à parler de sa vie personnelle mais comme elle est toujours au service des autres et qu'elle veut nous mettre à l'aise, elle s'y prête de bonne grâce •



Par : Gilles Corriveau (1)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POURQUOI FAIRE?

C'est connu, depuis plus d'une décennie, la société tente de réduire au minimum le travail physique quotidien. Il suffit de regarder autour de nous pour constater la prolifération d'appareils électriques ou électroniques qui veulent faciliter notre tâche. La publicité nous incite constamment, derrière l'étendard de l'aisance, de la facilité, à diminuer notre implication physique au détriment (ça on ne le dit pas) de notre bien-être général. Cela vous surprend peut-être d'apprendre qu'il serait préférable pour notre organisme de travailler plus fort physiquement ?

Eh bien oui ! Il y a des avantages à couper le gazon soi-même, à pelletter l'entrée du garage, à se brosser les dents sans la brosse électrique, à monter et descendre les escaliers, à promener le chien, à changer le poste de la télévision sans utiliser la commande à distance, et il y en a bien d'autres.

Le corps humain a été conçu pour bouger. C'est la seule machine qui, selon les experts, se casse si on ne l'utilise pas. Bien plus, son fonctionnement s'améliore fort efficacement au fur et à mesure où on l'utilise. Loin de l'endommager, l'usage l'entretient. Parlez-en à vos grands-parents.

(1) M. Gilles Corriveau est coordonnateur de Kino-Québec pour le Module Université du Québec à Montréal (UQUAM)

La répercussion de l'utilisation régulière du corps humain se traduit, pour les professionnels de l'activité physique (éducateurs physiques) du Québec, par une bonne condition physique. Jetons un peu de lumière sur cette notion bien à la mode.

LA CONDITION PHYSIQUE?

Une bonne condition physique permet à l'organisme d'accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur, promptitude, sans fatigue excessive. Plusieurs facteurs déterminent cette bonne condition physique.

Un système de transport de l'oxygène efficace permet de poursuivre, sans fatigue excessive, un effort physique le plus longtemps possible. Ceci se traduit par l'augmentation de la capacité de travail accompagnée d'une diminution de l'énergie requise. En somme l'organisme peut en faire plus et à meilleur marché.

Les activités oxygénantes comme la marche, le jogging, le ski de fond et plusieurs autres favorisent une plus grande et une meilleure assimilation de l'oxygène inspiré.

La force et l'endurance musculaires permettent d'effectuer sans courbatures désagréables le lendemain, diverses tâches quotidiennes : débayer l'entrée après une tempête de neige; changer un pneu; transporter les sacs de nourriture; des-

prendre la tondeuse au sous-sol; l'été, les travaux de jardinage, et combien d'autres. . .

La bonne condition physique favorise un pourcentage correct de tissus gras dans le poids corporel. Une bonne condition physique résultant de la pratique régulière d'une activité physique favorisera le contrôle du poids corporel. Les biscuits qui accompagnent le jus de fruits au milieu de l'après-midi ne laisseront pas de séquelles désagréables chez une personne physiquement active. La règle du contrôle du poids est relativement simple : *consommer autant de calories que la quantité ingurgitée.*

Une bonne posture et le placement juste du bassin facilitent l'exécution des mouvements (soulever une boîte, fouiller les armoires, etc.) et réduisent le risque de blessures lors d'un travail physique. Combien de douleurs de dos (au niveau lombaire) sont le résultat d'un mauvais placement du bassin ? Et les maux dans le cou, causés par des épaules arrondies ?

Provenant d'une tonification musculaire adéquate, une posture correcte favorise le fonctionnement des organes, réduit la fatigue, améliore la coordination, l'équilibre et la mobilité des segments.

La condition physique d'un individu est aussi caractérisée par sa

KINO-QUÉBEC ?

Kino-Québec est un programme du Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports pour contribuer à l'amélioration de la santé des québécois car le bias de l'activité physique. Son but ultime est d'inciter la population à acquerir de saines habitudes de vie comportant une forme d'activité physique.

Actuellement au Québec, environ 20% de la population fait régulièrement de l'exercice. C'est peu. Kino-Québec veut redonner* aux québécois le goût d'inclure dans leur vie un effort physique quotidien agréable.

Le goût de l'activité physique ça se développe et ça s'acquiert facilement. On prend plaisir à être actif. Observez dans votre entourage ceux qui le sont. Ne dégagez-ils pas une certaine joie de vivre ?

capacité de relâchement et de relaxation. Vous le savez, l'accumulation de tension nerveuse, provoque l'exaspération, les ulcères d'estomac, plusieurs troubles digestifs et bien d'autres problèmes. Une bonne condition physique réduit les répercussions sur l'organisme des stress de la vie courante. Elle permet à un individu de recouvrer un état salubre de calme, de détente et d'oublier ses soucis quotidiens.

En somme, c'est simple, une bonne condition physique rajoute de la vie à nos années.

ET QUE FAIRE ?

Vous comprenez maintenant l'importance d'une bonne condition physique, pourtant, vous doutez de pouvoir y arriver. Vous êtes sédentaire depuis combien d'années ? 5... 10... 15... 20 ans ? Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Le plus difficile est d'en prendre l'habitude. Profitez et recherchez toutes les activités qui s'offrent durant la journée. Marchez un peu plus, montez les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur, choisissez un loisir actif qui vous plaît (le tennis, le ski de fond, le cyclisme, la raquette, la randonnée pédestre et il y en a d'autres). Vous verrez dans quelques semaines, vous aurez développé des "automatismes d'activités physiques".

Pourquoi s'imposer des courbatures ? Commencez tranquillement.

L'activité physique ne représente pas une nouvelle forme d'esclavage. Souvenez-vous, il n'est pas nécessaire que ce soit douloureux pour être bénéfique, un sentiment de bien-être doit accompagner toute forme de dépense d'énergie.

LE RÔLE DE LA FEMME

Les agences de publicité rendent la femme responsable d'environ 80% des achats d'une famille. C'est elle qui voit au bien-être général des siens. Jour après jour elle les nourrit, les habille, suggère des formes de loisirs, s'occupe des études des plus jeunes, en somme, elle exerce une influence considérable. Pourquoi ne profiterait-elle pas de son statut reconnu pour faire prendre conscience à sa famille (le père aussi) de l'importance de l'activité physique régulière ? Il est tout aussi indispensable pour l'enfant qui grandit, de surveiller son

développement biologique autant que l'intellectuel. Elle entend une discussion sur le sujet à la radio, à la télévision, pourquoi ne la reprendrait-elle pas en famille au souper ? L'éducation familiale, c'est important, ne la conserve-t-on pas toute la vie ?

Les psychologues vous diront et vous le constatez tous les jours : les enfants imitent les parents. Profitez-en, montrez-leur de bonnes habitudes de vie. Emmenez-les prendre une marche, allez avec eux au terrain de jeux. Même si vous les trouvez plus calmes devant la télévision, ne sont-ils pas plus beaux, plus rayonnants, remplis d'énergie après un exercice ? Et votre mari... ?

Le slogan de Kino-Québec vous le dit bien :

"Va jouer dehors" •



(suite de la page 8)

Les Québécois s'alimentent... .

bus des médicaments. C'était la première suite concrète à la politique québécoise en matière de nutrition.

Pour une fois que les rapports ou études ne demeurent pas sur les tablettes, il faut s'en réjouir. Espérons que dans les dix prochaines années, le gouvernement réalisera les objectifs qu'il s'est fixés. Peut-être que lentement, notre alimentation s'en trouvera améliorée.

Mais le gouvernement aura beau travailler de beaux programmes qui coûteront des millions, il faut que l'individu accepte de changer son alimentation, c'est comme Participé-action ! Le M.A.S. nous a lancé un défi saurons-nous le relever ?

Source : Direction générale de la planification du ministère des Affaires sociales. Une politique québécoise en matière de nutrition, Ministère des affaires sociales, mai 1977, 89 pages.

Pour obtenir gratuitement cette brochure, écrire au : Ministère des affaires sociales, Service de la Diffusion, 1005 Chenier, 5e étage, Ste-Foy, Québec.

Le dossier de ce mois traite de nos principales carences nutritionnelles et de notre surconsommation de certains aliments, il complète la brochure intitulée "c'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?" ... dont quelques exemplaires sont disponibles dans chacun de vos cercles.

Particulièrement au temps Fêtes, c'est le moment de se soucier de son alimentation, n'hésitez donc pas à participer aux activités de votre cercle «



FESTIN DES FÊTES

Par Thérèse Nadeau

Certes, nous avons nos plats favoris pour nos menus de Noël et du Jour de l'an. Mais, il me semble que ça ferait neuf, cette année, d'y apporter de la variété tout en respectant les critères d'un bon menu.

MENU SANTÉ

Il faut le dire, nous sommes maintenant plus éveillées aux bonnes habitudes alimentaires qui sont de nature à nous maintenir en santé. La prochaine étape à franchir consistera à mettre en pratique les recommandations du "Guide Alimentaire" qui suggère d'inclure à chacun de nos repas les aliments de chacun des quatre groupes de base : lait et produits laitiers — pain et céréales — fruits et légumes — viande et substituts.

MENU SAISON

A cette période de l'année, il est normal de rechercher une alimentation plutôt "réchauffante" tout en surveillant les excès de calories. Puis c'est le bon temps de savourer aussi les fruits et légumes que vous avez congelés ou mis en conserve. Et à l'occasion de vos réceptions, le moment est bien choisi pour faire goûter un mets moins connu, un légume de saison oublié; l'endive par exemple.

Décembre est dans l'air! Bientôt, ce sera le temps de renouer avec la tradition des joyeux repas de et d'amis.

MENU APPÉTISSANT

Voici quelques critères qui vont soutenir l'appétit de vos convives à longueur d'année.

- **Variation des plats :** On peut fort bien préparer des menus avec des produits courants en s'appliquant à les présenter d'une manière différente.

- **Variation des couleurs :** Nous devons des yeux avant même d'avaler la première bouchée. Le coup d'oeil que présentent les plats ouvre l'appétit !

- **Variation des textures :** En général, il est plus appétissant de servir, dans un même repas, et des aliments tendres, et d'autres croustillants.

- **Éviter une lourdeur excessive :** Trop sucré ou trop gras, ce qui est désagréable et difficile à digérer. Si le plat principal est une tourtière, l'accompagner de légumes;

puis, prévoir un dessert léger... éviter les tartes, par exemple.

MENU BUDGET

Personne n'ignore que "cuisiner" est un art; l'art de bien choisir, de bien préparer, de bien proportionner. Mais, c'est souvent aussi l'art de se tirer d'affaire en tenant compte de nos moyens financiers.

Au temps des Fêtes, nous sommes trop tentées de grever notre budget, parfois mince, pour offrir à nos invités des mets recherchés. Seront-ils davantage appréciés? Pourquoi vouloir éblouir les convives en préparant des repas compliqués qui sont de nature à nous énerver, et à nous fatiguer outre mesure? Il est préférable de garder notre énergie pour offrir à nos invités un accueil fait de chaleur, d'amabilité et de sourire. Car voilà l'hôtesse "admiration" !

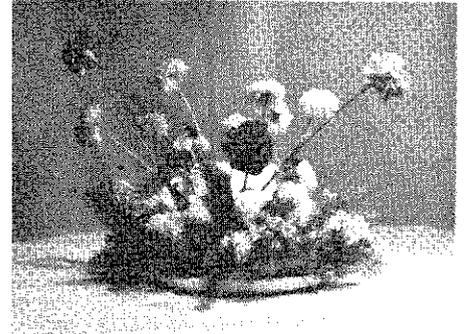
Maintenant je vais vous décrire un menu préparé en m'inspirant des quatre groupes de base suggérés par le "Guide Alimentaire". Il va de soi que j'accorde une préférence marquée pour les produits de chez nous.

Ce genre de menu vous donnera, j'en suis sûre, le goût de tenter d'autres essais avec vos recettes favorites.

noël sur la table

Par : Rachele Cousineau

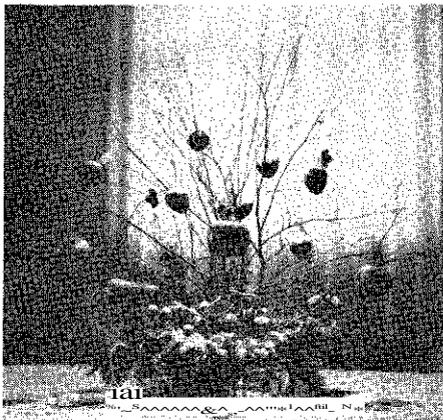
La maison a son air de fête. L'arbre de Noël scintille de plaisir devant les enfants fascinés par les présents qui répandent, à pied, une myriade de couleurs. La tourtière, la dinde et le St-Honoré attendent patiemment qu'on les convie au repas. Il n'y a plus qu'à décorer la table, dernier gage de l'amour que vous avez mis à préparer le réveillon.



Laissez ensuite libre cours à votre imagination et décorez la branche selon votre fantaisie. On a choisi ici des fruits de Noël (fraises et pommes) que l'on peut se procurer dans les magasins durant le temps des fêtes. Pour habiller la base, on a simplement déposé des grappes de raisins rouges et verts sur un lit de cèdre.

Si au hasard de ses voyages à la mer on a rapporté une tête de corail, celle-ci peut servir de base. Il suffit de la déposer dans un joli plat en verre de deux ou trois pouces de profondeur dans lequel on met de l'eau. On dispose ensuite des oeillets rouges et des chrysanthèmes blancs dans les orifices du corail. Pour habiller la base, on dépose simplement quelques fleurs sur des branches de sapin.

Et voilà, tout est prêt !



ou encore garnies de crevettes, de poires avocates ou de noisettes hachées fin.

Potage Roygemont : Ingrédients (6 portions) •

Pomme (fruit;	2
Pomme de terre	4
Poireau	1
Oignon	1
Branche de céleri	1
Fond blanc de volaille	1.5 litre
sel — poivre	
Muscade — canelie	1 pincée

Méthode : Faire revenir sans coloration du beurre les pommes (fruit) et ses légumes émincés. Ajouter le fond blanc et l'assaisonnement. Laisser mijoter jusqu'à cuisson des légumes (30 min). Passer le potage au mélangeur électrique (blender). Vérifier l'assaisonnement. Servir chaud avec de fines tranches de pomme (fruit).

Dinde rôtie traditionnelle : votre recette préférée.

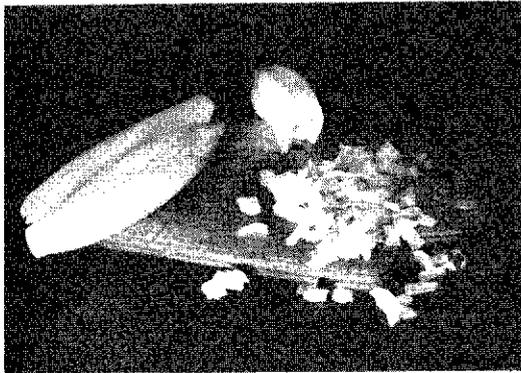
Riz aux : (6 portions)

% de tasse de riz	
Va de céleri	
2 tasses d'eau bouillante, sel	
1/a de jus de tomate	
1 c. à thé de jus d'oignon	
2 c. à table de beurre	
Chapelure	

Méthode : Cuire le riz et le céleri à l'eau bouillante salée, ajouter les jus de tomate et d'oignon, assaisonner et verser dans un plat beurré. Saupoudrer de chapelure au beurre, gratiner au four.

Salade délicieuse :

1/2 concombre
2 pommes
2 bananes
3 tomates
laitue



L'endive... ou la chicorée

L'endive est une plante de la famille des Compositae. Elle est originaire de l'Espagne et a été introduite en France au 17^{ème} siècle. Elle est cultivée dans les pays tempérés et est consommée crue ou cuite. Elle est riche en fibres et en vitamines. Elle est souvent utilisée dans les salades et les plats d'accompagnement.

(Reference Nutriguide)

MENU

J'ai identifié le groupe A qui appartient chaque plat de ce menu.

Hors d'oeuvre : Carottes en bâtonnets (légume)

Entrée : Saïad? d'endives (légume)

Potage : Potage Rougemont (fruit — légumes — viande)

Plat principal : Dinde rôtie traditionnelle servie avec riz aux toréates i'céféates — *ruit — v'ande)

Salade : Saïade délicieuse (fruits — légumes — produits laitiers)

Légumes : Navets en caisse avec pois verts (légume)

Dessert : Mousse aux fraises. "fruit — produits laitiers; — Biscuits à la farine d'avoine (céréales)

Recettes :

Bâtonnets de carottes : 2 à 3 pouces x 1/2 de pouce et servit sur des cubes de glace.

Salade d'endives : Nettoyer les endives, les aérer en feuillée ou les couper d'aord en 4 dans le sens de la longueur puis en « morceaux d'environ 1 pouce de long. Brasser avec un peu de vinaigrette de votre choix. On les arrange ainsi,

sel — poivre — jus de citron
2 pots de yogourt nature (4 oz)

Méthode : Couper le concombre en dés, trancher finement les pommes, les bananes, et les tomates, saler et poivrer le concombre et les tomates. Arroser les pommes et les bananes de jus de citron. Disposer sur un nid de laitue et couvrir légèrement de yogourt frais.

Navets en caisse avec verts (6 portions)

1 gros navet
eau bouillante salée
% de tasse de pois verts

Méthode : 1 Peler le navet 2, Taillez des caisses carrées (2 1/2 po. environ) 3. Faites une cavité au centre 4. Cuisez à l'eau bouillante 5. Quand les légumes sont cuits, remplissez la cavité de pois chauffés.

Remarque : Vous pouvez remplir la cavité des caisses d'autres légumes : carottes en cubes, épinards, etc...

Mousse aux fraises : (6 portions)

1/2 tasse d'eau froide
1 c. à table de jus citron
% tasse de lait écrémé en poudre

Quelques grains de sel
% de tasse de sucre
1 paquet (15 oz) de fraises tranchées et sucrées
1 c. à table de jus de citron

Méthode : Mélanger eau, jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Batta jusqu'à l'obtention de pics fermes, environ 5 minutes. Egoutter fraises décongelées 10 minutes; conserver le sirop. Ajouter le sirop à la mousse. Mélanger fraises et 1 c. à table de jus de citron; incorporer au mélange.

Bon appétit et Joyeux Noël ! «

SUGGESTIONS :

Au moment de dresser la liste de vos cadeaux des Fêtes pourquoi ne pas accorder toute son importance à "l'art culinaire" et enrubanner quelques recettes pour les offrir à vos meilleures amies ?

Appérisifs :

Le temps des Fêtes favorise de nombreuses rencontres. Des parents et des amis vous arrivent à l'improviste. Puis avant le repas, vous aimez leur offrir un appérisif. Voici une délicieuse recette.

consommation

achat ors d'exposition

Par : L'Office de la protection du Consommateur

Noël ramène une série d'expositions locales et régionales de toutes sortes. A cause de l'ambiance particulière qui y règne, elles sont l'endroit privilégié pour offrir aux consommateurs tous les biens imaginables à prix spécial.

Vous êtes évidemment libre de vous laisser tenter, mais nous vous invitons à bien réfléchir avant de signer un contrat pour l'achat d'un bien quelconque. Car, une fois liée par ce contrat, vous ne pourrez bénéficier des dispositions de la Loi de la protection du consommateur pour le faire annuler.

POURQUOI ?

Parce que, une vente conclue à un marché public ou à une exposition agricole ou commerciale n'est pas considérée comme une vente itinérante. La Loi de la protection du consommateur est formelle à ce sujet.

Par conséquent, le commerçant qui vend ses produits dans une exposition n'est pas considéré comme un vendeur itinérant et ses activités ne sont pas régies par la Loi; il n'est pas tenu de fournir aux consommateurs un contrat conforme aux dispositions de la Loi de la protection du consommateur comme c'est le cas pour les vendeurs itinérants.

Cela implique que vous ne bénéficiez pas du droit d'annuler le contrat à votre discrétion dans les cinq jours après que vous ayez eu possession du double du contrat.

Une exception toutefois : si votre contrat est assorti d'un crédit accessoire ou s'il s'agit d'un contrat de vente à tempérament, il devra alors être conforme aux dispositions de la Loi de la protection du consommateur et vous pourrez demander son annulation s'il comporte une infraction à la loi.

PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS !

Quand vous vous promènerez dans les allées des expositions, ne vous laissez pas emporter par l'euphorie qui y règne. Rappelez-vous que votre signature vous liera et que, sauf l'exception mentionnée, vous ne pourrez bénéficier du secours de la Loi de la protection du consommateur pour annuler ce contrat.

Si vous êtes très tentée par un produit qui est exposé, laissez vos noms et adresse au commerçant afin qu'il vous rende visite à votre domicile. Ainsi :

- vous demanderez au vendeur de vous exhiber sa carte de représentant;
- il devra aussi vous fournir un contrat conforme à la Loi de la protection du consommateur, avec toutes les mentions obligatoires;
- vous aurez alors cinq jours à partir du moment où vous serez en possession d'un double du contrat (en excluant le samedi, le dimanche et les jours fériés) pour annuler votre contrat;
- si le vendeur va chez vous et que vous signez finalement un contrat, vérifiez bien la date qui y est indiquée; elle doit être celle de la signature du contrat et non celle de la tenue de l'exposition;
- enfin, veillez à ce que le commerçant n'inscrive pas "vente d'exposition" sur votre contrat car il vous serait alors plus difficile de le faire annuler dans les cinq jours de sa signature; en effet, vous devriez fournir une preuve testimoniale (par témoin) pour attester que le contrat a bien été conclu à votre domicile «

Lait grand Seigneur :

8 onces de lait
8 onces de jus d'orange reconstitué
4 c. thé de Grand Marnier

Ajouter les ingrédients au lait Bien agiter. Servir immédiatement. Pour l'obtention d'un mélange mousseux, il est recommandé d'utiliser un mélangeur électrique *

femme collaboratrice du mari

Par : Suzanne H. Deniers

En 1959, mon mari et moi commençons l'exploitation d'un commerce. Nous n'avons pas d'argent personnel; notre seul atout était notre imagination. . . L'achat à crédit de la maison tout comme l'enregistrement du commerce se sont faits au nom de mon mari. Pourquoi ? En 1959, la question ne se posait même pas. Parallèlement, mes parents nous obligeaient, à notre mariage, à un contrat en séparation de biens (je n'avais rien, je n'aurais rien). Je suivais sagement la voie tracée par mon éducation : l'abnégation de ma personne au service de ma douce moitié. . .

Pourtant, malgré mon assimilation exemplaire au sein des normes de conduite qui m'étaient assignées, je ressentais très jeune un malaise, une sorte d'humiliation. Il n'était pas question pour moi, à ce moment là, de propriété ou de non propriété, mais je me sentais lésée et je ne comprenais pas la gratuité avec laquelle les gens, hommes ou femmes, déduisaient, comme si cela allait de soi, que c'était "l'homme" et l'homme "seul" qui réalisait, inventait, etc. . . Les clients me disaient : "Vous félicitez votre mari" — "Ah ! c'est votre mari qui a fait cela. . ." Comme si inéluctablement ils ne pouvaient pas penser qu'une femme réalise, ou même participe à une entreprise qui s'avérait une réussite.

J'avais canalisé trop d'imagination, trop d'énergie pour me soumettre passivement à ce jeu et j'ai donc commencé ma guerre personnelle. Je me suis battue contre des moulins à vent, mes démarches étaient vaines. On me faisait croire que j'étais différente, que mes revendications étaient charmantes, que je vivais une crise sans aucun doute "temporaire", que depuis le temps des temps, cela se passait comme ça pour la femme. Je constatais de

jour en jour mon "inexistence" et jusqu'à quel point tout était structuré pour maintenir cette non existence. . . Je m'éveillais à ma condition de femme. Je devais continuer mon travail "gratuitement", je n'avais pas le choix, c'était là ma seule façon de survivre, moi et mes enfants. J'ai cru longtemps à l'incompétence des gens (comptables, avocats) que je consultais. Je sais aujourd'hui qu'il n'était pas question d'incompétence mais d'inertie, de désintéressement. La femme devait se taire, laisser le chemin de la gloire libre, le balayer même pour la venue de son mari génial, Imaginatif. Non. Il y avait trop de rage et de passion en moi pour me soumettre. Et dire qu'en plus de cela on me disait : "vous les femmes, vous n'avez rien créé". . . "eh bien" pensais-je, y'a de quoi ! si tout a toujours été étouffé comme on le fait avec moi ! . . ."

Aujourd'hui je détiens la plupart des actions d'une compagnie qui ne vaut rien. Je loue de mon mari le commerce que nous avons élaboré ensemble. Je peux ainsi me payer un salaire. Mon mari m'a vendu notre résidence en me versant une donation. En ce qui concerne le commerce, je ne suis pas propriétaire et je n'arrive pas à l'accepter. Je le vois comme une injustice révoltante, comme une exploitation impardonnable. Je considère avoir investi une partie de moi-même, mon temps, mon imagination, mon travail, tout en assumant presque seule la famille, c'est-à-dire quatre enfants, pour me retrouver sans sécurité à long terme, avec toujours la famille à charge, à la merci d'un chantage toujours possible. "Je vais vendre". . . "cela ne m'intéresse plus". . . et toutes les lois m'enclavent dans cette situation, comme si elles avaient été précisément conçues pour me maintenir, moi, femme collaboratrice du mari, dans un état de dépendance «

desjardins



mouvement
des caisses populaires
desjardins

LA COOPÉRATION IN 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...**
POUR NOUS, QUÉBÉCOIS.

aller-retour

Par : Annette V. Legault

un fleuron de plus à leur couronne...

CERCLE DE VARENNES (RÉGION DE SAINT-JEAN)

La Région de Saint-Jean a la grande joie de nous faire part de la naissance... d'un nouveau cercle en date du 13 juin dernier. Le soir de la fondation, vingt-deux personnes formaient le premier noyau. Et Madame Desbiens, présidente de la région, d'ajouter : "Dix-sept des nouveaux membres se sont abonnés à "Femmes d'ici". Madame Denise Lavoie a accepté la présidence de ce nouveau cercle et y travaille avec un conseil dynamique.

Déjà à la reprise des activités de septembre, le nombre de membres est passé à vingt-cinq, (25). Il faut dire qu'une campagne de recrutement avait été bien orchestrée. Le nouveau cercle s'est doté d'un bloc éducation qui fonctionne très bien.

A ce cercle, nous souhaitons non seulement de la chance car elle semble déjà leur sourire, mais surtout de l'enthousiasme pour mener à bien toutes leurs activités.

Que leur présence dans le milieu fasse de Varennes, un meilleur endroit où il fait bon vivre.

une jeunesse curieuse

CERCLE DE SAINT-GUILLAUME (RÉGION DE NICOLET)

Que des jeunes de 5e année veuillent savoir ce qui se passe à l'Aféas est sans doute un peu inusité. C'est pourtant ce qui est arrivé l'hiver dernier à Saint-Guillaume.

Mme Claire Masse, vice-présidente de ce cercle reçoit une invitation de la part d'un professeur de 5e année, Madame Denise Boisvert. La vice-présidente répond avec empressement à cet appel. Elle se retrouve en face de jeunes à la figure réjouie et intéressante.

La qualité des questions de son jeune auditoire (10 ans en moyenne) la surprend un peu. Je vous donne des exemples de ces questions bien structurées et intelligentes :

- Qu'est-ce que l'Aféas ?
- De quelle façon fonctionne votre mouvement ?
- Combien avez-vous de membres dans la paroisse ? dans la province ?
- Les réunions sont-elles nombreuses ?
- Comment faites-vous pour vous grouper avec les membres des autres régions ?
- Que faites-vous pour vous faire connaître ?

— Que faites-vous pour faire accepter vos demandes ?

— Avez-vous une assurance ?

Je comprends l'étonnement de Claire Masse. Il est réjouissant de voir tous les points d'interrogation que le mouvement Aféas a posé à ces jeunes.

C'est à mon avis, de l'éducation commencée de bonne heure. Elle portera sans doute ses fruits. L'éveil des jeunes à cette forme d'engagement social me semble de bonne augure. Si nous ne les retrouvons pas plus tard à l'Aféas, nous les verrons peut-être dans les comités d'école, de parents ou au milieu des loisirs.

Merci Claire de nous avoir fait part de ton heureuse aventure.

Si d'autres membres sont sollicités dans leur milieu, j'ose espérer qu'elles relèveront le défi.

"les femmes, elles..."

RÉGION DE MONT-LAURIER

Vers la fin du mois de juin, la Région de Mont-Laurier a tenu une soirée spéciale pour fêter et rendre hommage aux femmes de leur milieu qui apparaissaient au bottin : "Pendant que les hommes travaillaient, les femmes elles..."

Plus de trois cents participantes se sont jointes pour chanter à ces dames le refrain de circonstance "c'est votre tour de vous laisser parler d'amour".

Un parchemin, enjolivé de fleurs par Madame Francoise Boisjoli, fut remis à chacune de ces dames en signe de gratitude, mentionnant dans quel secteur d'activités elles avaient oeuvré. Comme rançon de la gloire, elles ont eu à signer de nombreux autographes, avec un sourire, une patience et une amabilité qui en disaient long sur leur façon d'envisager la vie.

Merci à Gabrielle Loyer, pour ce communiqué.

une rédactrice à l'âme en peine...

Vous me retrouvez aujourd'hui à la fin de ehroni-
jque ear l'ai besoin de votre a«de. Je me an peo
comme ma saeur qui se lient au centre de ia famille
et ramasse ies nouvelles des uns et autres pour pou-
voir les retransmettre aux autres. Voilà que depuis
on bon bout de temps, personne ne la visite, ne lui
écrit ni ne lui téléphone Son de nouvelles est
devenu bien mince.

Ma soeur plus que moi n'irwente car nojs ne sorti
mes pas journalistes. Aussi je me vois da>is l'obligation
de YOUS disputer un peu pour me négligei air>si. Vite j
des nouvelles pour cette rubrique : 1

aller-retour

Par : Lise Girard-Leduc

DE LA

vous avez peut-être lu l'article intitulé "La guerre n'est pas finie" dans le numéro de septembre 1978 de la revue Actualité. Si oui, vous avez probablement sursauté aux propos rapportés de Mme Solange Gervais, présidente de l'AFEAS ! Rassurez-vous... cet article était rempli de tellement d'inexactitudes, de faussetés et d'affirmations gratuites que l'AFEAS, la Fédération des Femmes du Québec, la Librairie des femmes, le Regroupement des femmes Québécoises et les Têtes de pioches ont déposé, conjointement, devant le Conseil de Presse du Québec, une plainte contre les auteurs de l'article. Nous vous informerons des résultats obtenus.

DE LA

le Conseil du Statut de la Femme rendait public, le 23 octobre dernier, son rapport intitulé : "Pour les Québécoises : égalité et indépendance". Suite à cette parution, les membres de l'Exécutif provincial de l'AFEAS participaient, les 28 et 29 octobre, à une rencontre des différents organismes féminins du Québec afin d'étudier les recommandations du rapport. On a élaboré, lors de cette réunion, une stratégie d'action dont nous vous reparlerons dans les prochains numéros de "Femmes d'ici" si elle est adoptée par le conseil d'administration de l'AFEAS (le conseil se réunit à la fin de novembre). Entre temps, nous vous invitons fortement à vous procurer ce rapport en vente chez l'Editeur du Québec au prix de \$3.95.

FEMME COLLABORATRICE :

le 26 septembre dernier, l'AFEAS procédait au lan-

cement de la brochure "Quand le coeur et la tête sont en affaires" à Montréal. Cette brochure traite des régimes matrimoniaux et des trois types d'entreprises dans lesquelles la femme collaboratrice oeuvre généralement. On y met surtout l'accent sur le régime de la séparation de biens car ce régime est encore très populaire au Québec et touche la grande majorité des couples mariés possédant une entreprise. Toutefois, nous consacrons également une partie aux régimes de la communauté de biens et de la société d'acquêts. Pour vous la procurer, il faudra peut-être attendre un peu... Ce fut si populaire qu'à peine un mois après la parution il n'en restait aucune copie. On tente présentement de trouver une aide financière pour rééditer.

ET

les responsables régionales des commissions ainsi que les responsables de l'action sociale recevaient, lors de la session des 31 octobre et 1er novembre à Montréal, une copie du dossier recherches et actions pour 78-79, dossier préparé par le comité d'action sociale provincial et Mme Denise Blanchette. Le dossier propose des actions ou recherches concrètes que vous pouvez entreprendre dans votre milieu. Evidemment, on y traite de nos priorités pour cette année, soit : l'intégration de la femme au foyer au Régime des Rentes du Québec, l'élaboration d'un cours d'éducation à la vie de couple, l'élimination du sexisme dans les manuels scolaires et les médias, la surveillance des tarifs des logements pour étudiants et l'utilisation rationnelle des soins de santé. Pour de plus amples informations, adressez-vous à vos responsables régionales des commissions ou de l'action sociale •

UN ABONNEMENT CADEAU

Avez-vous pensé que 'Femmes d'ici' ferait un beau cadeau à quelqu'un qui vous est cher ? Bien que notre revue s'adresse aux membres de l'Afeas, elle peut intéresser plusieurs autres personnes à cause de la variété des sujets qui y sont traités dans un style simple, facile à comprendre tout en suscitant la réflexion. Pour quatre (4) dollars, c'est un beau cadeau.

Adressé à : Association Féminine d'Education et d'Action Sociale
180, _____ est, bureau 200
Montréal, Que H2X 1N6

je désire former "Femme" é k/ en cadeau aux personnes inscrites

ici. J'indui la montant d« _____ » >44 OC l'abonnement

d'un a» — *0 i'mérss;.

Nom. _____

No. _____ rue _____

Ville _____

Nom. _____

No. _____ rue _____

Ville _____

le voyage de Noël et autres contes

Par : Anne Pelletier

Chaque fois que j'entends le nom de Marie Noël, une vieille dame aux cheveux blancs et au doux sourire apparaît instantanément devant mes yeux. Qui ne connaît pas Marie Noël, cette poétesse française aux vers naïfs et fervents.

Marie Noël, née en 1883, vécut en Bourgogne, solitaire, en contemplation avec la vie et son créateur. Étant une personne extrêmement sensible, jeune fille elle se trouvait laide; le fait de ne pas s'être mariée l'a peut-être profondément marquée. On s'étonne de retrouver dans ses poèmes, un sens très aigu de l'amour maternel, des sentiments de la femme mariée : c'est que Marie Noël a ouvert son cœur, depuis sa plus tendre enfance, aux sentiments des autres, surtout ceux des pauvres et leur misère. Sa foi inébranlable éclate par toute son oeuvre. On ne peut qu'admirer cet amour du sauveur si pur, si présent; un amour vécu tout le long de l'existence, malgré les obstacles qui se dressent sur la route.

Sa poésie, Marie Noël ne l'a pas seulement écrite en vers. Elle rédigea aussi une autobiographie et un recueil de contes : *Le voyage de Noël et autres contes*. Comme le titre l'indique, ces contes se passent à l'époque de Noël où tous et toutes, nous ne pensons qu'à manger, boire et recevoir des cadeaux, une de nos fêtes où l'argent est notre Dieu. Non, ce Noël, c'est la célébration de l'Enfant-Jésus. Les personnages simples et émouvants de ces contes vivent intensément avec Dieu. Lire ce livre pendant la préparation de la venue du Christ rafraîchit l'âme mais surtout remet en question le sens que nous donnons à ce grand événement qu'est Noël.

A lire entre deux "party" «

"LE VOYAGE DE NOËL ET AUTRES CONTES" de Marie Noël édition Hock, 1949

Prix Yvette Rousseau

Concours 1978-79

THÈME : LA FAMILLE

A toutes les dames de 18 ans et plus qui n'ont pas encore participé au concours pour le Prix Yvette Rousseau, nous tenons à rappeler qu'il en est encore temps car le concours se termine le 14 février 1979.

Les concurrentes doivent rédiger maximum de 10 à 20 pages dactylographiées sur le thème de l'année.

Il n'est pas nécessaire d'avoir fait de longues études pour participer au concours. Une approche positive du sujet, la logique du développement, le

à quand la réédition de la constitution

Par : Solange Gervais

L'année dernière dans cette chronique, nous vous annonçons que notre édition actuelle de la constitution, Règlements et Procédures était épuisée et nous vous promettons une réédition pour 77-78. De plus, Lise Girard-Leduc, sec. gén., nous faisait part dans la chronique Aller-retour du mois de mars 1978, du dépôt du rapport du comité ad hoc de la révision de la constitution au Conseil d'Administration de novembre. Le C.A. de janvier a étudié et adopté ce rapport. Les présidentes des régions entrevoyant plusieurs avis de motion venant des cercles, il fut décidé de ne pas rééditer avant septembre 1978. Le secrétariat a procédé à l'impression du texte corrigé (en tenant compte des avis de motion adoptés en août 77) sur feuilles volantes et on a distribué une copie par cercle. Vous devez donc avoir recours à ce document et au procès-verbal du congrès général 78 pour actualiser votre information.

Au congrès d'août 1978, le volumineux dossier de la Régie interne n'a pu être adopté au complet. Les déléguées ont donc voté l'autorisation de former un comité spécial chargé de reviser tous les règlements; que les régions adressent d'ici deux (2) mois (16 octobre), au secrétariat général toutes leurs propositions d'amendements à ces dits règlements et qu'on tienne, en juin 1979, à l'occasion des journées d'études provinciales, un congrès spécial pour étudier le nouveau texte des règlements.

Un nouveau comité des constitutions a été formé : il a commencé ses activités au milieu de l'automne et déposera son rapport au prochain Conseil d'administration pour permettre de préparer le congrès général prévu à cette fin au début de juin 1979.

Les avis de motion venant des Régions à leur congrès annuel de mai 79, seront pris en considération comme d'habitude mais nous souhaitons ardemment que les cercles et les Régions aient pu s'exprimer dans les deux mois demandés dans la résolution votée au congrès général 78 afin d'accélérer la 3e édition.

Un comité a été formé aussi pour étudier la Charte : leur rapport a été déposé au Conseil d'administration de novembre qui a consacré une partie de ses délibérations à ce point •

réalisme dans la solution et l'originalité de la pensée ont en eux-mêmes et dans l'optique du Prix Yvette Rousseau, une très grande valeur.

Pour obtenir les règles du concours, adressez-vous à la Caisse Populaire la plus proche de chez vous, ou encore à : Prix Yvette Rousseau, C.P. 1055, Succursale Desjardins, Montréal, H5B 1C2

pendant que Sos hommes travaillaient, les femmes elles...

Par : Lise Houle

Il y a bientôt un an, l'Aféas lançait son volume "Pendant que les hommes travaillaient, les femmes elles...". Ce titre faisait la une des journaux et des émissions radiophoniques en février dernier. Pensez donc ! Mettre en lumière 266 femmes qui ont participé à l'avancement du Québec dans onze secteurs d'activités différents, ce n'est pas tous les jours que de tels événements se produisent. Cette recherche a eu l'heur de plaire à beaucoup de gens puisque la majeure partie des 3000 volumes imprimés sont maintenant écoulés.

Un an après son lancement, qu'advient-il de cette recherche ? A-t-elle tranquillement été reléguée aux archives ? Est-ce là l'objectif que l'Aféas poursuivait ? Bien sûr que non. Le volume est un document de recherche constante. Il nous faut reprendre ces noms, les faire connaître et voir à ce qu'on utilise chacune de ces données.

Nous devons convaincre journalistes, animateurs et chercheurs à la radio ou à la télévision que cette recherche est pour eux une source précieuse. L'Association, pour aider les média de Montréal, a sorti six (6) noms de femmes avec leurs coordonnées accompagnés de suggestions pour réaliser une émission ou un article. A ce document est aussi annexée une liste de noms de femmes encore vivantes sans doute en mesure de témoigner de leurs activités antérieures. Cette recherche peut être utilisée à mille fins, il suffit simplement de se creuser les méninges, de croire à une telle entreprise et d'y mettre un peu de temps.

La responsable de la publicité peut s'adjoindre des personnes du conseil du cercle qui ont un goût particulier pour l'histoire. Ensemble, elles pourraient contacter des personnes, ou envoyer des feuillets publicitaires à des gens susceptibles

d'être intéressés par cette recherche : écoles, bibliothèques, sociétés historiques, rédacteur ou chef d'un journal local, professeur d'histoire de son école, étudiants, maire, etc... La semaine du patrimoine, des Fêtes de la Saint-Jean ou un anniversaire de fondation d'une paroisse seraient des occasions privilégiées pour mettre en évidence une de ces femmes.

Déjà dans les régions, des actions ont été entreprises. Le bulletin de la région du Saguenay-Lac-St-Jean a, au cours de l'année dernière, exposé une série de biographies à l'intérieur de leur rubrique "visages de femmes". Cette région a aussi publié un recueil de biographies (43) de femmes qui ont marqué le sol saguenayen, il s'intitule : "dans l'histoire... des femmes aussi... au Saguenay-Lac-St-Jean, volume 1 (1). Une petite brochure a aussi vu le jour dans la paroisse St-Narcisse de la région de Trois-Rivières. Blandine Thibault y écrit elle-même ses mémoires (2).

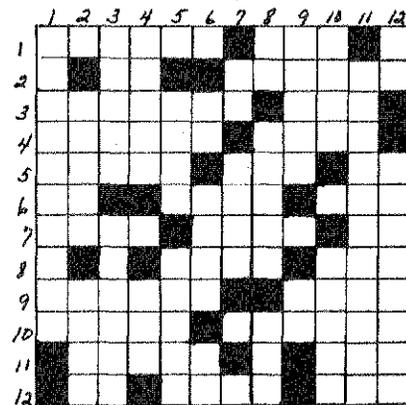
Si chez-vous quelque chose de particulier s'est fait en rapport avec cette recherche (publication, lancement, etc.), dites-le aux responsables de la revue au secrétariat général. Par le biais de "Femmes d'ici" tous les autres membres en seraient informés et profiteraient de vos expériences »

(1) Région du Saguenay Lac St-Jean, Dans l'histoire... des femmes aussi... au Saguenay Lac St-Jean, Vol. 1, Chieoufimi, Ed. Science Moderne, 1978, 170 pages. Disponible au coût de \$6.95 au Secrétariat de l'Aféas, 554 rue des Franciscaines, Chieoufimi. Que. (Tel. : 549-2312) sur l'Éditions Science Wodame» C.P. 1173 Chieoufimi, Québec

(2) Thibault Blandin@, Mes souvenirs, ma vie@ ma famille@, ma maison, Tmis-Kiviär@S, Ed. du Bien Public, 1978, 16 pages. On peut s@ procurer cette auto-biographie au coût de \$1.50 à la Collection "Femmes d@ eh@x-nous". Cercle Aféas St-Narcisse, S4S rue@ du l'Église, St-Narcisse, Comté Champlain, GOX2Y0

problème no 12

Par : Yvette Beaudry



HORIZONTELEMENT

- 1.—Plate-forme disposée en saillie sur une façade — poss.
- 2.— Fleuve de France — on en parle beaucoup dans la recherche "Femme collaboratrice", ce mot est toujours accompagné d'un deuxième.
- 3.— Pièce de bois, de métal ou de pierre — roue à gorge d'une poulie.
- 4.— Pourvu d'un crochet — place sur la table
- 5.— Partie d'un théâtre — poss. — coups de baguettes.
- 6.— Poss. — grosse pièce de bois — meuble.
- 7.— On retrouve ces abréviations au bas d'une invitation — qui a été consacré.
- 8.— Paré — solution colloïdale.
- 9.— A L'AFEAS on s'emploie à les faire connaître aux femmes — volcan.
- 10.— Ancienne contrée de l'Asie mineure — qui a vu ou entendu.
- 11.— Obscure — rongeur.
- 12.— Deux consonnes — instrument de défense — demie de élever.

VERTICALEMENT

- 1.— Rangée de balustres.
- 2.— Nom donné aux souverains de l'empire quichus du Pérou — circulaire.
- 3.— Arme offensive à long manche — instrument de musique.
- 4.— Femmes de mauvaises moeurs — trois.
- 5.— Prince troyen — retrancher.
- 6.— Deux voyelles — difforme — conjugaison.
- 7.— Petit ruisseau — conforme à la raison.
- 8.— Règle double — fl. de France — première femme.
- 9.— Géants voraces — éminence.
- 10.— Dire qu'une chose n'existe pas — panneau déroulable en lattes de bois.
- 11.— Le deuxième mot qui accompagne celui que vous avez trouvé à 2 horizontal.
- 12.— Art. simple — fille de Schoenée roi de Schoenonte.

Mon Dieu qui dormez, faible entre mes bras,
Mon enfant tout chaud sur mon coeur qui bat,
J'adore en mes mains et berce, étonnée,
La merveille, ô Dieu, que m'avez donnée.

De fils, ô mon Dieu, je n'en avais pas.
Vierge que je suis, en cet humble état,
Quelle joie en fleur de moi serait née ?
Mais Vous, Tout-Puissant, me l'avez donnée.

Que rendrai-je à Vous, moi qui tomba
Votre grâce ? O Dieu, je souris tout bas,
Car j'avais aussi, petite et bornée,
J'avais une grâce et Vous l'ai donnée.

De bouche, ô mon Dieu, Vous n'en aviez pas
Pour parler aux gens perdus d'ici-bas...
Ta bouche de lait vers mon sein tournées,
O mon fils, c'est moi qui te l'ai donnée.

De main, ô mon Dieu, Vous n'en aviez pas
Pour guérir du doigt leurs pauvres corps las...
Ta main, bouton clos, rose encor gênée,
O mon fils, c'est moi qui te l'ai donnée.

De chair, ô mon Dieu, Vous n'en aviez pas
Pour rompre avec eux le pain du repas...
Ta chair au printemps de moi façonnée,
O mon fils, c'est moi qui te l'ai donnée.

De mort, ô mon Dieu, Vous n'en aviez pas
Pour sauver le monde... O douleur ! là-bas,
Ta mors d'homme, un soir, noire, abandonnée,
Mon petit, c'est moi qui te l'ai donnée.

