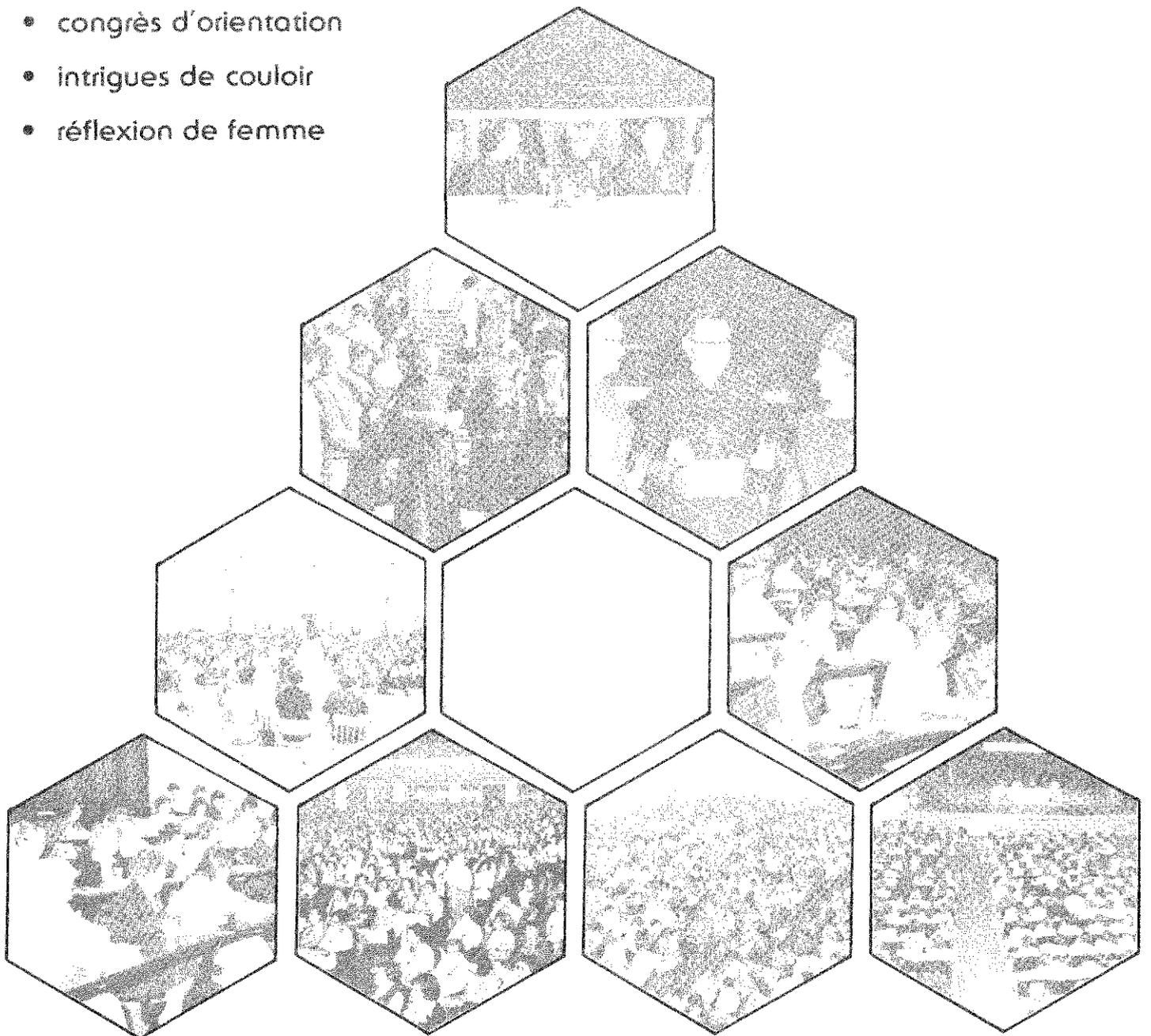


femmes d'ici

MARS 1981 VOL. 15 no 7

- congrès d'orientation
- intrigues de couloir
- réflexion de femme



EQUIPE DE RÉDACTION

rédaCTRice en chef
Louise P.-Pilon
rédaCTRICES
Eliane Pelletier
Thérèse Nadeau
Marcelle B.-Dalpé
Rita Villeneuve
secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATEURS

Louise Joly
Francyne Lessard
Lise Houle
Nicole Verville-Brochu
Françoise Lehouillier-Roy
Yvonne Demers-Vennes
Jacqueline Martin
Solange Gervais

photos
Marcel Taillon
Jacques Jobin

illustrations

Francyne Lessard
Louiselle Frigon

PAGE COUVERTURE

Photos AFEAS:
Divers congrès

RESPONSABLE DU TIRAGE

Lise Gratton

Abonnement
1 an (10 numéros) \$5.00

Dépôt légal
Bibliothèque nationale à Ottawa
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 0705-3851

Courier de deuxième classe
enregistrement no 2771

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

publication de
l'Association Féminine d'Éducation
et d'Action Sociale
180 est, Dorchester, Suite 200
Montréal, Québec
H2X 1N8
Tél.: 866-1813

L'Association féminine d'éducation et
d'action sociale pourra autoriser la
reproduction des articles s» on lui en fait
la demande.



Sommaire

Editorial / Louise Joly	3
Billet / Eliane Pelletier	4
Femme / Francyne Lessard (colloques municipaux)	4
Bouquin / Louise Picard-Pilon, Rita Villeneuve	5
Courrier /	5
En vrac / Louise Picard-Pilon	6
Question / Lise Girard-Leduc	7
Consommation / Marcelle B.-Dalpé	17
Jeu / Ministère des affaires sociales	17
Aller-retour / Louise Picard-Pilon	18
l'association des femmes collaboratrices	
Solange Gervais	7
voici le . de dire mot	
UseHoule	J8
les en alimentation	
Nicole Ygrylle-Brochu	J2
les de couloir	
Jlacc^jellne Martin	J4
femme et dans le monde	
Yvonne Demers-Vennes	JJ5
réflexion de femme	
Françoise Lehouillier-Roy	16

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



De gauche à droite: Mme Thérèse St-Pierre de la région du Bas-St-Laurent-Gaspésie félicite la gagnante du tirage annuel de l'AFEAS, Mme Michèle Lemay de Trois-Rivières.

LA SOLIDARITÉ FÉMININE

Par Louise Joly



Si quelqu'un me pose la question: Est-ce que les femmes sont solidaires des autres femmes? Spontanément, je réponds "oui", car à l'AFEAS nous sommes 35,000 à travailler sur les mêmes dossiers, visant à atteindre les mêmes buts et objectifs. Ça c'est de la solidarité!

Mais si je réfléchis plus longuement, je ne suis plus positive. En tant que groupement féminin, nous démontrons une forte solidarité mais en tant que femmes ne sommes-nous pas un peu individualistes? Ne sommes-nous pas trop souvent tentées de critiquer les autres femmes, en disant par exemple de la femme qui choisit de retourner sur le marché du travail, qu'elle néglige sa famille; de celle qui poursuit une carrière, qu'elle est snob, indépendante; de celle qui reste au foyer, qu'elle n'a aucun statut, qu'elle est dévalorisée; de celle qui se présente à un poste décisionnel, qu'elle cherche des titres, des honneurs; de la femme battue ou violée, qu'elle a couru après, etc, etc... Est-ce là de la solidarité?

Le petit Larousse dit que la solidarité est un sentiment qui pousse les individus à s'accorder une aide mutuelle.

Comment développer un esprit de solidarité dans notre vie de femme et citoyenne?

En tant que femme, je suis membre d'une association féminine, j'apprends à écouter les autres femmes et à exprimer mes idées, mes opinions. Je découvre les besoins des autres femmes et j'accepte que celles-ci aient des besoins différents des miens. Je participe à un travail de groupe en admettant que chacune apporte ses connaissances, ses aptitudes et sa disponibilité.

Je partage mes expériences personnelles dans le but d'aider les autres à surmonter les difficultés et les obstacles. Je travaille dans la franchise et la fraternité; de

cette façon, je développerai un esprit d'équipe et de confiance mutuelle et je banirai la méfiance qui pouvait exister dans nos discussions entre femmes, cercles, régions.

Je suis à l'écoute des problèmes des femmes qui vivent des situations difficiles, au lieu de dire "cela n'arrive qu'aux autres". Ainsi je serai prête à entreprendre des actions pour améliorer leur condition de vie. J'encourage et je félicite les femmes qui décident de prendre des responsabilités ou de se présenter à un poste décisionnel. J'aide les femmes à s'épanouir et à vivre leur vie de femme en les appuyant dans leurs choix personnels. Je crois en la réussite des femmes et j'ai foi en ce que nous accomplissons ensemble.

En tant que citoyenne, j'ai une place dans la société, j'ai un rôle à jouer. Je suis présente dans mon milieu, je suis à l'écoute des besoins de la collectivité, j'apporte le point de vue féminin au moment des consultations. Je m'intègre aux groupes de citoyens, j'appuie des revendications, des pétitions pour améliorer la qualité de vie dans mon quartier, de ma ville, de la société.

En développant une attitude positive face aux autres femmes, je manifeste ma solidarité et je ne suis plus insensible aux conditions de vie faites aux femmes dans le monde, j'atteindrai ainsi une solidarité internationale.

À l'occasion du 8 mars, je prouve ma solidarité féminine! Il n'est pas absolument nécessaire de faire beaucoup de bruit pour célébrer la journée de la femme. Je participe à l'organisation d'une rencontre des femmes de ma localité, en invitant les membres AFEAS et celles de d'autres associations pour discuter, dialoguer et découvrir ensemble que la solidarité est un atout important pour remplir notre rôle de femme et de citoyenne.

LE ni: LA PORTE

Par Èiane Pelletier

Sigmund Freud, savant neurologue autrichien, se passionnait à explorer l'inconscient de ses patients si bien, qu'il créa la psychanalyse moderne.

Il s'intéressait tout particulièrement à la psychologie féminine qui, comme chacun le sait, est fort compliquée. À force d'observer les comportements, d'écouter les confidences, il finit par détecter les conflits qui résultent des désirs refoulés à cause des pressions sociales et morales: il avait inventé le complexe.

À Vienne, les jeunes filles de bonnes familles s'étiolaient en faisant du petit point dans des salons aux rideaux tirés sur les fenêtres closes. Parce qu'elles devenaient névrosées, parce qu'elles enviaient leurs frères qui pouvaient jeter leur gourme impunément, Freud conclut que ces jeunes filles, depuis l'enfance, désiraient inconsciemment être des hommes et comme elles ne possédaient pas un pénis, marque de la puissance, elles sombraient dans le désespoir, elles souffraient du complexe de castration.

Maintenant que les canevas sont rangés, que les rideaux sont écartés et les fenêtres ouvertes, maintenant que les femmes doivent prendre leur place dans ce monde si longtemps réservé aux hommes, que verrait le cher homme s'il revenait? Il verrait des femmes si habituées à des petits privilèges qu'elles n'osent pas s'en départir pour exercer leurs droits. Des femmes si longtemps habituées à marcher au fond du trottoir, à passer les premières, à attendre qu'on leur ouvre la porte qu'elles s'attendent à ce qu'on leur donne, comme ça, gratuitement, sans passer par l'épreuve de l'élection, un poste de commissaire, de marguillier, de conseiller, et quoi encore.

Freud dirait qu'elles souffrent du complexe de la porte.



COLLOQUES MUNICIPAUX:

"LA ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE"

Par Francyne Lessard

Bonjour femmes actives,

Me revoici comme à chaque mois depuis janvier dernier pour vous entretenir des colloques municipaux. C'est déjà le mois de mars, comme le temps passe vite. Le printemps commence à se faire sentir dans l'air et dans les esprits. On pense déjà un peu plus à l'été et au mois de mai, moment où se dérouleront les colloques.

Eh oui, depuis le temps que je vous en parle de ces fameux colloques. Pourtant, il reste encore des choses à en dire. D'abord, j'ai reçu plusieurs lettres et appels téléphoniques me demandant des tas de renseignements et des éclaircissements sur l'organisation et le déroulement des colloques.

La première chose à dire, c'est qu'il **n'y a pas de date d'inscription pour les cercles qui désirent tenir ce genre de réunion**. Chaque groupe décide du moment où se tiendra le colloque, de préférence durant le mois de mai mais d'autres dates peuvent être retenues. Après ça, vous me faites parvenir par courrier le nom, l'adresse et le numéro de téléphone d'une des responsables de l'organisation afin que je sache combien de cercles ont l'intention de concrétiser le projet.

Durant tout le mois de mars, je suis à la disposition des cercles qui auront besoin d'aide ou de renseignements pour les colloques. Vous recevrez bientôt, si ce n'est déjà fait, **vosre dossier d'information du mois de mai**, "la femme et l'activité physique". **Lisez-le tout de suite**, et si, après l'avoir consulté, il reste encore des points obscurs, n'hésitez pas à me contacter. Je peux même me déplacer pour vous rencontrer si c'est nécessaire.

Jusqu'à date, plusieurs cercles et régions m'ont fait part de leur désir d'organiser des colloques: Québec, Juliette, Matane, Rivière-du-Loup...et bien d'autres. J'attends votre lettre.

En second lieu, je tiens à souligner **l'importance de faire connaître votre projet de colloque** par tous les moyens et média qui sont à votre disposition. Comme je l'ai déjà dit, si vous organisez un colloque au lieu d'une réunion mensuelle, c'est justement pour permettre à toutes les femmes de participer; pas seulement les membres de l'AFEAS. **La santé par l'activité physique, ça vous concerne toutes**, il faut toujours garder en mémoire que l'objectif du colloque est de **"sensibiliser les femmes à l'importance de faire des activités physiques et les amener à en pratiquer sans faire le jeu de la publicité par la surconsommation d'équipements"**. Il est donc très important de rejoindre le plus de monde possible.

N'oubliez pas non plus d'inviter les autres groupes féminins à participer. En vous réunissant, vous aurez plus de poids dans vos revendications face aux autorités municipales.

Bonne organisation et bonne participation!

P.S.: Pour me rejoindre, écrire ou téléphoner au secrétariat général de l'AFEAS (même adresse et numéro de téléphone que la revue).

Vous trouverez d'autres détails en consultant les revues de janvier et février 1981.

LA PERSONNE HUMAINE

Par Louise Picard-Pilon

Un être humain, qu'est-ce au juste? C'est la question à laquelle Yves Saint-Arnaud répond dans ce livre. L'auteur définit la personne en analysant ses besoins physiologiques, mais insiste sur les besoins psychologiques: aimer, créer ou produire et comprendre. Selon Saint-Arnaud, pour s'épanouir, la personne humaine doit répondre à chaque type de besoins. C'est la clé d'un développement harmonieux et d'un équilibre stable.

Saint-Arnaud, Yves, "La personne humaine", CIM, Les Éditions de l'Homme, 189 pages, \$4.00

TOILETTES POUR FEMMES

Par Rita Dufour-Villeneuve

C'est la curiosité surtout qui m'a poussée un jour à acheter ce livre. Intriguée par son contenu, j'avais envie de le lire. Quelle agréable surprise!

Toilettes pour femmes, c'est la vie des femmes, la mienne comme la vôtre, comme celle de toutes les femmes qui aimeront s'y reconnaître.

C'est la violence étalée sous toutes ses formes, souvent causée par les routines. C'est la coexistence apparemment pacifique de l'homme et de la femme, derrière laquelle se cache la suprématie de l'homme.

À Mira, le personnage principal, bien des femmes s'identifient. Enfance stricte, de vraies épreuves, de vraies leçons infligées par un mariage décevant, des sacrifices aux ambitions du mari, la fatigue des enfants, le ménage, plus aucune existence personnelle, un divorce et après quoi une vie à reconstruire... Mais avec quoi?

Toilettes pour femmes, c'est la femme solidaire à toutes les autres, engagée dans la lutte pour la reconnaissance de l'existence d'un monde de la femme égal à celui de l'homme.

Marilyn French, l'auteur du volume, démontre une forte personnalité: mariée, mère de deux enfants (et divorcée) et brillamment diplômée. Son roman vendu à plusieurs millions d'exemplaires, traduit en douze langues, comporte 492 pages et se vend \$16.95.

Marilyn French, Toilettes pour femmes. Éditions Robert Laffont, 492 pages, \$16.95

Pourquoi suis-je encore dans l'AFEAS?

Il y a 20 ans, je devenais membre d'une association féminine parce que j'avais besoin de rencontrer d'autres femmes pour communiquer; aujourd'hui, si je suis encore dans l'AFEAS, c'est que je connais mieux le mouvement et que cette association répond vraiment à mes attentes. Maintenant, je sais que l'AFEAS est une association bien structurée, déterminée, tenace, qui mène à terme ce qu'elle entreprend; c'est une association qui vise à l'épanouissement de la femme; c'est une association qui est ouverte aux problèmes du milieu.

Par ses études, l'AFEAS, cette année, essaie de faire son possible pour sensibiliser et agir contre la violence, la pornographie et la pollution. Elle en a fait une priorité d'action. Ces réflexions faites dans les cercles ont des répercussions sur la famille et la société.

L'AFEAS, par ses dossiers et sa revue bien préparés, fournit à toute la famille des documents de références très utiles.

L'AFEAS, par ses études et ses sessions est l'association idéale pour la femme d'aujourd'hui; elle fournit à ses membres des connaissances et un bagage nécessaire pour s'impliquer davantage dans le milieu.

Devenez, mesdames, membres de l'AFEAS: plus nous serons nombreuses, plus notre action sera efficace et plus heureuses seront notre famille et la société.

Aféassement,

Cécile Barrette
Région Abitibi-Témiscamingue

Chère Madame Pelletier

Pour répondre à la question: "Quel est votre métier?" (billet de novembre 1980), nous avons pris un vote et voici le résultat obtenu:

ménagère: 1
maîtresse de maison: 5
femme au foyer: 5
éducatrice: 1
domologue: 10

Le cercle comptait 22 présences ce soir-là.

C'est notre petit grain de sel dans l'immense marmite AFEAS, mais nous tenons à y prendre notre place...

Félicitations pour votre revue,

Mme Jeanne Dalpé
Varenes

Par Louise Picard-Pilon

LES HEBDOS RÉGIONAUX DE PLUS EN PLUS LUS

Selon une étude effectuée par Multi-réso, pour le compte des Hebdos A-1, il apparaît que les hebdomadaires régionaux rejoignent 68% de la population. Dans la région de Montréal, 35% de la population a accès à un quotidien; cependant, le taux de pénétration moyenne pour les journaux régionaux est de 65%. Le journal régional représente donc un excellent moyen de communication avec la population.

OCS NOUVELLES, vol.10, numéro 9, 8 décembre 1980.

INDEMNISATION ACCORDÉE POUR DISCRIMINATION

Le Conseil du Trésor a accepté de verser \$14,262. de rémunération rétroactive à l'ex-directrice des services infirmiers d'un hôpital du gouvernement fédéral à Montréal, à titre de règlement d'une plainte relative au principe: à travail égal, salaire égal. C'est la première fois que la Commission canadienne des droits de la personne réussit à obtenir le règlement d'une plainte pour non-parité salariale, après que différents types de fonctions eurent été comparés et évalués.

L'ex-directrice des services infirmiers exerçait des fonctions égales à celles des autres directeurs de l'hôpital, tous des hommes, mais pour une rémunération beaucoup moins élevée. À la suite du règlement de cette affaire, le salaire de la directrice des services infirmiers a été relevé au niveau de salaire du directeur général adjoint.

Outre qu'il remboursera la directrice des services infirmiers, le Conseil du Trésor passera en revue les postes semblables dans les autres hôpitaux du gouvernement fédéral, fera les corrections qui s'imposent et renseignera la Commission sur les futurs rajustements de rémunération applicables à ces postes.

Bulletin, Centre d'Information et de Référence pour Femmes, décembre 1980.

PRIX DÉMÉRITAS 81 À LA PUBLICITÉ LA PLUS SEXISTE

Le comité pour la publicité non sexiste, créé en 1979 par le Conseil du statut de la femme, fait appel au plus grand nombre possible de personnes en vue d'attribuer un Prix Déméritas 81 à la publicité la plus sexiste.

L'objectif de ce concours est de sensibiliser le public et l'industrie publicitaire au fait que de nombreuses publicités donnent une image négative, dévalorisante ou limitative des femmes.

Pour participer au concours il suffit de remplir le coupon-réponse ci-dessous et de le faire parvenir au:

Comité pour la publicité non sexiste
Conseil du Statut de la Femme
1255 Carré Philippe ^708
Montréal, Que.
H3B 3G1

Tel: Montréal: 873-8384 ou ailleurs au Québec: 1-800 361-4349 (sans frais)

Vous pouvez désigner plusieurs publicités sexistes: dans ce cas, remplissez un coupon-réponse pour chaque annonce (le coupon-réponse peut être reproduit à la main ou à la machine à écrire).

Le concours se termine le 30 avril 1981. Les noms des "heureux gagnants" seront dévoilés au cours du mois de mai 1981. C'est un jury de personnalités qui choisira les gagnants dans le lot de suggestions reçues. Chaque personne ayant participé au concours recevra une lettre l'avisant des résultats: n'oubliez pas d'indiquer vos noms et adresse sur le coupon-réponse.

Exemples de publicités sexistes.

- Une annonce publicitaire montre une mère de famille comme étant la seule responsable de la saleté qui règne dans la maison; ou de la crasse des vêtements des siens; ou de la préparation et du service des repas...
- Un message publicitaire présente une femme peu intelligente, manquant de confiance en soi, d'autonomie, de débrouillardise, etc...
- Une publicité se sert d'un corps féminin comme d'un argument de vente ou d'un élément chargé d'attirer l'attention du consommateur.
- Une annonce présentée à la télévision montre un personnage féminin utilisant un produit sous les ordres d'une voix masculine qui lui dit quoi faire et comment faire.

QUESTION

Par Lise Girard-Leduc

Quelle est l'utilité, pour un Cercle, de désigner un secrétariat permanent?

L'article 12.6 des règlements AFEAS stipule que le secrétariat permanent du Cercle est fixé par son Conseil d'administration et ne peut être transféré dans un autre endroit que par décision adoptée par les deux tiers (2/3) des membres du Conseil d'administration du Cercle. On peut se demander à quoi peut bien servir un secrétariat permanent au Cercle local?

Un secrétariat permanent joue un rôle important pour un groupe (peu importe de quel organisme il s'agit). Un secrétariat permanent rend service aux membres, à l'organisme et même au public en général.

Pour les membres

Tout organisme doit offrir un minimum de services à ses membres. En identifiant clairement un secrétariat permanent, le Conseil d'administration du Cercle donne aux membres un lieu de référence pour s'informer sur les activités de l'AFEAS.

Pour l'organisme

C'est au secrétariat permanent qu'on trouvera toutes les informations concernant les archives (livre de minutes,

rapports, livres comptables, etc...) Cette procédure simplifie énormément le fonctionnement. On sait où on peut trouver ce dont on a besoin et ce, à n'importe quel moment. Un secrétariat bien organisé permet de sauver plusieurs heures de travaux inutiles.

Pour le public

Un Cercle devrait divulguer publiquement le lieu de son secrétariat permanent afin de permettre aux gens qui le désirent de rejoindre facilement une personne au besoin. Évidemment, dans les petites localités, c'est peut-être moins important parce que tout le monde se connaît; quand on veut inviter l'AFEAS à une activité, on sait à qui s'adresser... Mais dans les milieux à densité de population plus élevée, il devient important pour le public de connaître un lieu de référence. Ça simplifie les démarches et favorise une meilleure connaissance du mouvement AFEAS.

Le Local

Très souvent, la résidence de la secrétaire du Cercle sert de secrétariat permanent. Le fait qu'on désigne un lieu comme secrétariat permanent ne signifie pas que tous les biens du Cercle (mobilier, archives, papeterie, etc...) doivent se retrouver à cet endroit. Toutefois, la personne qui a la responsabilité du secrétariat permanent tiendra à jour un inventaire et saura en tout temps où on peut trouver ce qu'on désire.

L'ASSOCIATION DES FEMMES COLLABORATRICES... UN AN PLUS TARD

Par Solange Gervais*

Au moment où vous lirez ces lignes la loi fédérale de l'impôt sera sûrement amendée afin de permettre de déduire le salaire versé au conjoint dans une entreprise non incorporée. Cette mesure est rétroactive à janvier 80. L'enjeu de cette mesure: 150 millions dont bénéficieront les collaboratrices! Ajoutez à cela les 15 millions récupérés au provincial pour les neuf derniers mois de l'année 80. C'est grâce à la ténacité, à la patience et au prestige de l'AFEAS que ces changements "impensables", il y a cinq (5) ans, ont pu être possibles! C'est une consécration de la reconnaissance économique et professionnelle de la femme collaboratrice et c'est un espoir de voir appliquer bientôt d'autres recommandations du rapport de l'AFEAS.

À la première conférence nationale des femmes en agriculture à Ottawa, en décembre 80, nos résolutions révisées sur le sujet ont été largement diffusées et un appui a été donné sur différents points. Au dernier congrès général de l'U.P.A. (Union des producteurs agricoles) un autre petit pas a été franchi pour la reconnaissance professionnelle et syndicale de la femme de l'agriculteur.

L'A.F.C. (Association des femmes collaboratrices — 400 membres en début de 81) avec des moyens très réduits, a pu former quelques comités. Une session a été donnée en novembre 80 pour informer et former des animatrices régionales: en toutes occasions vous pouvez communiquer avec elles (1)

Quelques commissions scolaires donnent actuellement une série de cours pour la femme en situation de collaboration. Des rencontres sur la loi provinciale d'impôt ont eu lieu dernièrement pour connaître les modifications apportées à la loi provinciale d'impôt ainsi que les démarches nécessaires pour en bénéficier.

L'A.F.C. publie périodiquement un bulletin, lien indispensable entre les membres et les dirigeantes; c'est aussi une mine d'or d'information.

Le projet de loi &J (Revision du Code Civil sur le droit familial) a permis à l'AFEAS et à l'A.F.C. de travailler ensemble pour faire connaître au gouvernement provincial nos préoccupations communes sur le sujet, etc...

Nous invitons tous les membres de l'AFEAS qui seraient collaboratrices à rejoindre les rangs de l'A.F.C. qui a grandement besoin de vous pour se développer et pour répondre aux besoins particuliers de cette catégorie de femmes. Par la même occasion, bienvenue à l'assemblée générale qui aura lieu le 8 avril 1981 à Longueuil au Centre Shalom.

Je suis heureuse de vous saluer toutes et chacune!

* Solange Gervais, ex-présidente de l'AFEAS, est vice-présidente de l'A.F.C.

11) Bas St-Laurent: Marthe Banville
735-5432

Lac St-Jean: Dolores Thivierge
668-4142

Québec (Port-Neuf): Yoiartde Hardy
286-2567

Québec (La Beauce): Monique Begin
459-669S

Trois-Rivières: Luce Ferron
228-2431

L'Estrie: Gertrude Guay-Véronneau
849-6806

Montréal (Ste-Martinel): Marie-Reine Laberge, 427-2906

Montréal (St-Hyacinthe): Yolande Bédard, 773-6412

Rouyn: Clémence Laçasse, 762-6218

Niolet: Rita Grisé, 396-4737



Jacques Jobin

dossier: congrès d'orientation

Vous en avez de et vous désirez partir?

Vous voulez rester membre, mais à te condition que ça change?

Vous n'allez plus aux réunions parce que c'est trop ennuyant?

Vous êtes jeune membre et vous avez votre petite idée de l'AFEAS?

Il y a longtemps que vous êtes membre et vous êtes prête à tenter de nouvelles expériences?

Vous trouvez l'AFEAS pas assez féministe ou trop féministe?

À vous toutes, voici le temps de dire votre mot!

voici le temps de dire votre mot

Par Houthe

L'AFEAS consulte ses membres

Un enquête a été menée auprès des membres de l'AFEAS en vue de déterminer les besoins et les attentes des membres. Ce sondage a permis de connaître vos besoins et vos attentes en matière de services et de programmes. Les résultats de l'enquête ont été présentés à la dernière assemblée générale de l'AFEAS.

Les résultats de l'enquête ont été présentés à la dernière assemblée générale de l'AFEAS. Les résultats de l'enquête ont été présentés à la dernière assemblée générale de l'AFEAS. Les résultats de l'enquête ont été présentés à la dernière assemblée générale de l'AFEAS.

L'AFEAS doit-elle être une association louée à la «Gr. féminine»?

L'AFEAS doit-elle continuer de

s'inspirer de sa doctrine sociale de l'Église?

Les aînés ménagers doivent-ils changer d'orientation?

Les comités, tels qu'ils existent actuellement, ont-ils toujours leur raison d'être?

Peut-on encore une place au Québec pour l'AFEAS? Si oui, quels doivent être ses centres d'intérêt et ses champs d'action?

Détendez-vous maintenant ou renouveler les positions par rapport à l'avortement; à l'éducation sexuelle dans les garderies; à l'école contes et à la fiscalité.

Au cours de ces 20 ans d'existence, il est évident que même s'il est sain de jeter un regard sur les expériences passées et de tourner les yeux vers l'avenir,

Depuis 1966, les femmes ont changé, leurs mentalités ont évolué. Le contexte social, politique, économique et culturel québécois, a lui aussi changé.

Il nous faut donc nous adapter aux années 80,

C'est avec beaucoup d'espoir que nous nous acheminons vers le congrès d'orientation qui se tiendra en août 1981 à Rimouski. C'est là que seront adoptées, par les présidentes de vos cercles et les déléguées de régions, les propositions que vous ferez, suite à l'étude du document de consultation. Afin de vous donner un avant-goût du contenu de ce document et de vous en faciliter l'étude, j'ai pensé vous en tracer les grandes lignes et vous indiquer ses principales recommandations. Ainsi, avant votre rencontre de cercle, vous aurez le loisir de réfléchir à la question et d'apporter une réflexion plus éclairée.

LA CONDITION FÉMININE, EST-CE LA MÊME POUR LES FEMMES?

Si le sondage révèle que la majorité des répondantes perçoivent l'AFEAS comme un groupe voué à l'amélioration de

la condition féminine, un retour aux sources nous donne tout lieu de croire qu'il n'en a pas toujours été ainsi.

Dans les dix premières années de son existence, l'AFEAS s'est impliquée presque exclusivement dans des domaines comme la famille, l'éducation, les soins de santé, les communications. Ces domaines ont contribué, indirectement, à l'évolution de la condition féminine. On n'osait en parler franchement. Les femmes



Source A. Fauteux

étaient "reines" dans un secteur bien connu: leur cuisine. Alors tant qu'on parlait des enfants, de la famille, de l'éducation, cela allait de soi et n'était pas contesté car c'était un champ naturellement réservé aux femmes.

C'est sans doute ce qui explique pourquoi les membres ont démontré pendant 10 ans peu d'intérêt pour les seules études consacrées à la femme: la démographie (Cips'icr de la femme, 1974), le rôle de la femme en politique (avril 1974) et engagement social féminin (mai 1975). Il n'y a pas là de quoi faire une indigestion "féministe".

En 1976, l'AFEAS a percé des domaines nouveaux: la violence contre la femme, le droit de la femme, le rôle de la femme en politique, l'engagement social féminin. C'est à partir de 1976 que l'AFEAS a commencé à s'occuper de la violence contre la femme.

de 1976 à 1980

Suite à l'Année internationale de la femme, le thème de la violence contre la femme a été choisi. Les membres de l'AFEAS ont pris conscience de la violence contre la femme et ont voulu être présentes et écorcher les J6S. Les femmes ont été choisies pour cette violence qui a donné lieu à un dossier Femmes et violence et qui a suscité la recherche de la violence contre les femmes du Québec.

Pendant de nombreuses années, les sujets d'étude ont été la violence contre la femme, la condition féminine. Mais, tout de même, on sent une certaine "hésitation", comme qu'on n'aurait pas osé ces femmes de la société est difficile. Les femmes de la société est difficile.

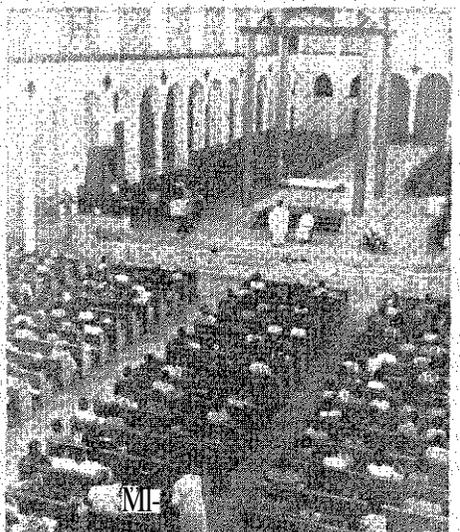
suivent les études le prouvent, elles sont plus incitatives que revendicatives.

Aujourd'hui

L'AFEAS doit-elle se préoccuper encore aujourd'hui de la condition féminine? Pour cela, il faut se demander si, en 1981, les Québécoises peuvent, en toute égalité et en toute liberté, exercer leurs droits. Ont-elles des conditions de vie physiques, mentales, sociales, économiques, juridiques et politiques qui favorisent leur plein épanouissement? En 1981, la femme est au cœur des luttes à l'échelle mondiale. Quelle est la place de ses droits? Si oui l'AFEAS doit demeurer.

L'AFEAS, UNE ASSOCIATION D'INSPIRATION CHRÉTIENNE?

L'AFEAS s'est identifiée jusqu'à présent à une association d'inspiration chrétienne car dans sa mission, elle entend servir l'Église selon l'esprit de la Bible.



Devant la diminution des effectifs des paroisses au Québec, et face à une certaine désaffection à l'égard de la religion, l'AFEAS se pose la question de savoir: est-ce que les membres de l'AFEAS ont une responsabilité sociale? L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale? L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale?

Appelons que l'AFEAS a été créée de la part de la Conférence des évêques catholiques du Québec. L'AFEAS est une association d'inspiration chrétienne.

Les deux associations ont des objectifs communs: l'éducation et la formation des femmes. Les deux associations ont des objectifs communs: l'éducation et la formation des femmes.

l'AFEAS, se conc'isti-gir M r,i ?'-'» «, i à la doctrine sociale de l'Église (conseiller moral).

Un maïaise est né

Lors de sa fondation en 1966, le fait de l'existence de l'AFEAS a été perçu comme un défi à la doctrine sociale de l'Église. L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale? L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale?

Il faut préciser que ce qui signifie "s'inspirer" de la doctrine sociale de l'Église, ce n'est pas déterminer si l'AFEAS doit continuer d'inclure la référence à l'enseignement social de l'Église dans sa Constitution.

L'enquête effectuée auprès des membres de l'AFEAS a révélé que la majorité (72.9%) des membres désirent se prévaloir de l'esprit de l'Église. Il semble cependant que le désir de l'Église ne soit pas aussi répandu qu'on le croit. Il semble cependant que le désir de l'Église ne soit pas aussi répandu qu'on le croit.

L'agent de pastorale a-t-il toujours sa raison d'être?

Devant la diminution des effectifs des paroisses au Québec, et face à une certaine désaffection à l'égard de la religion, l'AFEAS se pose la question de savoir: est-ce que les membres de l'AFEAS ont une responsabilité sociale? L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale?

À l'origine de l'AFEAS, la nécessité de l'existence de l'AFEAS a été perçue comme un défi à la doctrine sociale de l'Église. L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale? L'AFEAS a-t-elle une responsabilité sociale?

Une nouvelle situation émerge ici. La nécessité de l'existence de l'AFEAS a été perçue comme un défi à la doctrine sociale de l'Église.

...ibtres à- & ^e^tss ;aca,ix ont com-
rsv.ice 8 aeiPa-Tler l'assistance de
fer mes pour remplir te rôle d _ de
p.%i>i/raie. C'est une pratique que le
.v.r.;<ès sera eopefe à étudier.

L A.FEAS t» l«c> f-i^t^a ^?;r> l'Église

...i' -...: « i'rui, l'AFE*o i^~a<^8 -jn rôle à
»OLff- 'ju sujet -le ia pîtsce de la femme
dans f'Éçt'se? Lequel? La promotion de
ia fer*>'ne par l'éducation et l'engage-
ment social telle qu'inscrite dans sa
constitucix :nclut-e-le aussi sa pro-
motion ca-^s i'Éy'iss'

LES ARTS MÉNAG&RS f/r LT^é' DEVENIR

L'enquête révèle -jue la majorité des
i'S "1.5.> sont j't'jches aux arts
ménagers et qu. i. cvi;>i-ifufr-i la
troisième motivati; - Ç Ç: -i. e. r9t p-lt-ti-
bre de l'AFEAS.

Au début, les ai-^* - réi-ôj-j-.rs w.-
prenaient des travaux d'artisanat, de
décoration intérieure et d'aménage-
ment de rer-viro^eTient. Les femmes
qui yvaie^t ce- situations d'isolement
ou de so' »i-jde trouvaient dans l'exé-
cution des 'ra aux manuels un moyen de
combler l; r.^ • _; de se valo'iser en
exerçant l;.' dextérité et leur
créativité. A ce'a s'ajo^faii un souci
d'écononve -.ar :s 'e-pme s'avérait
qéranie du bu-Joet ts.O'ia.



Marcel Tailton

iVais les temps ont changé. Même si
ies arts ménagers gagnent la faveur de
la majorité des membres, ces derniers
questionnent leur présentation. Déjà
Ses expositions a't^sanales avec, juge-
iner-i et attribution de p^i> :ors des con-
gres régions jx ont été éi'minées. Les
objecfrs du comité ont été révisés.
Afin de rrietiA 'ejnindre les buts de
i'AFEAS, on a aieule aux techniques
artisanales l'aspect d'éducation à la
consommation et à l'économie.

Ce qu'ils pourraient être

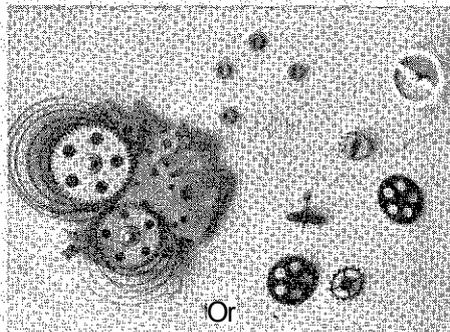
- Le comité ne ouuTait-il pas éduquer
ies femnss à la manière de con-
server ies traditions et à celle de les
faire revivre en se préoccupant du
rôle que les femmes doivent y jouer?
- Ne pourrait-on pas retenir l'intérêt
des membres en les incitant à se ser-
vir des richesses du milieu pour
réaliser leurs travaux manuels?

— Les techniques ménagères ne
pourraient-elles pas, faute de temps
lors des réunions mensuelles, être
transmises lors de réunions in-
formelles?

— Les femmes ne pourraient-elles pas
apprendre à être de bonnes con-
sommatrices par l'éducation à la
consommation et ia connaissance
des lois qui touchent le consom-
mateur?

Le comité des arts ménagers ne
pourrait-il pas modifier son nom afin
qu'il corresponde davantage à sa
nouvelle orientation?

L'ENGRENAGE OF L'AFEAS A eE- SOIF-) D'UN AJUSTEMENT



Jacques Jobin

Bien que plusieurs comités existent au
sein de l'AFEAS pour favoriser l'infor-
mation, l'éducation et l'action sociale,
il semble difficile pour les responsables
et les membres de synchroniser le tout
et de répondre adéquatement aux ob-
jectifs de l'Association.

Les méthodes utilisées au cours des
années pour éveiller tes membres à
leurs responsabilités envers elles-
mêmes, leur famille et la société, ne
semblent pas les avoir amenées à l'ac-
tion. Encore aujourd'hui, tes femmes
ne comprennent pas bien ce qu'est
faire de l'action sociale. Les sujets
d'étude mensuelle n'arrivent pas à
soulever l'intérêt de la majorité et faute
de temps, ils ne sont qu'effleurés lors
des réunions locales. Les membres
sont donc à peine sensibilisés aux su-
jets et très rarement motivés à se ren-
dre à l'action.

Il apparaît difficile aussi de maintenir
une motivation à travailler en groupe,
puisque les membres ne se rencontrent
qu'une fois par mois ! en résulte que
se sont toujours les mêmes personnes
qui doivent assurer au cercle tout le
cheminement des sujets, de la recher-
che à l'action. Si certains sujets peu-
vent intéresser une responsable, on ne
peut lui demander d'avoir un intérêt
aussi marqué pour tous les autres su-
jets.

L'ajustement proposé

- Pourquoi les membres ne se
regrouperaient-ils pas par sujet
d'étude concordant avec leurs cen-

très d'intérêt, tout en assurant le
lien entre la recherche, l'étude et
l'action.

- Un comité "ad hoc" pourrait être
formé à chaque fois qu'un besoin du
milieu se manifeste et qu'une
priorité d'action est retenue,
- Afin de maintenir la motivation chez
les membres, les cercles pouvaient
organiser plus qu'une rencontre
mensuePe, Une rencontres
devrait se tenir suivant ies pro-
cédures d'assemblées et les autres
pourraient être informelles, suivant
les besoins et les ressources du
milieu.
- Nos congrès annuels pourraient être
l'occasion pour les membres et les
dirigeantes d'échanger sur le travail
fait au cours de l'année et de projet-
ter l'action à venir.
- Les résolutions disparates qu'on
adopte en vitesse lors de ces con-
grès pourraient plutôt refléter les
préoccupations des membres
ressenties au cours de l'année lors
de leurs études mensuelles et leurs
actions.

PLAN D'ÉTUDE ET D'ACTION

Dans sa constitution, il est clairement
défini que l'AFEAS par l'éducation doit
éveiller les membres à leurs respon-
sabilités et les engager à faire face aux
exigences de la famille et de la société,
et réaliser une action sociale en vue de
la promotion de la femme et de
l'amélioration de te société.

Pour atteindre ces buts, l'AFEAS a mis
sur pied aux trois paliers, différents
comités dont ceux de l'éducation et de
l'action sociale.

Au cercle, les esponsables du comité
d'éducation avaient à préparer et à
réaliser les sijets d'études mensuelles
discutés lors des rencontres. Après
analyse, on proposait des éléments de
solution que le comité des résolutions
rédigeait en recommandations en vue
de changer des règlements municipaux
ou scolaires ou des lois provinciales et
fédérales. Les centres d'intérêt étaient:
l'éducation, la famille, la politique et les
communications.

Les sujets les plus populaires étaient
ceux où la femme se retrouvait dans
son rôle d'épouse, de mère ou
d'éducatrice. La politique était laissée
en veilleuse et les réformes proposées
étaient plutôt timides.

Après dix ans

Les études sont maintenant plus struc-
turées, moins nombreuses et permet-
tent une étude plus approfondie. On
ose proposer des sujets sur la condition
féminine qui en jouissent certaines
mais en mécontentent d'autres.

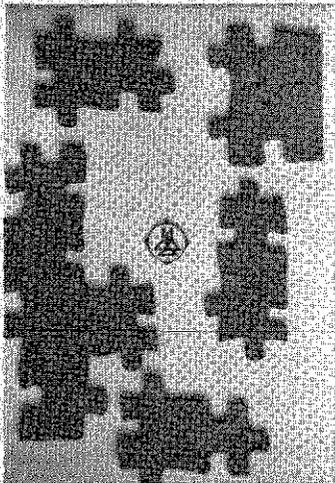
À force de se donner des thèmes com-
me "Être femme et autonome",

"Assume ta cca-na-icn de fe-mr'e", "Réagir au fénnin", "Occupe toute ta place" et "Femme et citoyenne", doucement, timidement, les fe'r*ries ont commencé à penser a sil&s.

Aujourd'hui

Selon l'analyse cîes données oe l'eⁿ-quête, les n--emb?es sort- favorable? à ce aue l'A^ÉAS t> occupe aes questions concernant 'j femme et v.?'ien<: l'AFEAS comme -m groupe voué a l'amélioration de la condition téminine.

Mais depuis 1366, D'usieurs changements se sont opérés dans a société québécoise. De nombreux services sont ma'ntenan.t dispersés par les gouvernements et tiss erganis-mes para-gouvernementaux s'occupent maintenant de la condition féminine. Sont nés aussi plusieurs crganismes féminins aux actions plus ou moms radicales.



Devant cette situation, dans quels secteurs l'AFEAS devra-t-elle œuvrer et comment devrait-elle le faire? Reste-t-il du travail d'information, d'éducation et d'action à faire? Enfin, y a-t-il une place pour une association volontaire comme l'AFEAS?

Champs d'étude propres à l'AFEAS

Nous sommes assurées que les femmes du Québec ont encore beaucoup de travail à faire pour prendre en charge leur santé physique et mentale, voir à leur propre sécurité financière, assurer leur formation et faire reconnaître par la société leur statut.

C'est pourquoi, il est proposé pou* les prochaines années, le thème: "Les femmes face aux exigences des années 80".

Les sujets comme la santé physique et mentale, la formation personnelle, la sécurité financière, l'implication des membres et leur occupation pourraient être abordés.

Comme priorités, l'AFEAS pourrait entreprendre l'étude et l'animation entourant (e statut de la femme au foyer

et de la femme qui travaille à temps partiel.

Ses prises de position oeyraien* être or-ecorc a l'ec SPS obj^cr's *-i décu'er ass suj'ie étudiées au coirs die Tannée.

Champs d'action sociale

Le sondage ncus révèle que l'action soc-313 est n'ci comprise des membres qui i-e seffb>?'<i oas -troc pousse:- à ?* faire Elle? c'oiET cep-r.dait at'e l'AFEAS dost intensifier son i'n/oil der-j ce sens.

On réTâ'au'e cependa'iî 3«j î- est ro-j vert qi:s f-jr'i'e oo.>. 1-s tî «r»-es d-fa>re une action soaiaie au. co«-respor-Qç à lejf situation ei GUI D3ir 3 intégrer au -r.ii.e-j cans lequel e<tes vivent. Le:- rébU'fats qui er découlent -s- quen: -1 arrerer -in cht'ngerrent pins rap-de cne/ -iîiep et dars Se n-ñieu o.; (l'action est posée, car l'actïon sorsaie aura une signification peur eHss.

Devant ces fa<ts, l'AFEAS courra>t informer ses memores des différents moyens peur réaliser une action, movens au< devient éfe adaptés au> possibilités des peisonnes E'le pourrs't aussi tes ;ncite' à s'impliquer dans teb situations vécues Dar leur nm'ieu On pourrait aussi laisser des oericdes de temps libres au cours de l'année pou' que les membtes puissent choisir des priorités d'étude et d'action dans leur cercle.

RENOUVELLEMENT DES POSITIONS

Depuis sa fondation en 1966, l'AFEAS est intervenue dans de nombreux domaines, Mais voiià que, depuis l'adoption de ces tésoiutions, les mentalités et les situations ont évolué.

Dans certains cas, les positions prises se contredisent d'une année à l'autre.

Un congrès d'orientation est l'occasion idéale pour actualiser et éclaircir ces positions. Ainsi le conseil d'administration pourra mieux, au cours des années à venir, défendre les positions AFEAS.

Les résolutions sur lesquelles vous aurez de nouveau à vous prononcer sont sur le planning familial et l'avo'tement, les cours d'éducation sexuelle dans les écoles, les garderies, les écoles confessionnelles et la fiscalité.

Il est **maintenant** temps de dire son met

Ces différents dossiers ont suscité chez vous des réactions, vous ont donné ie goût de dira quelque chose? Vous avez de nouvelles suggestions à faire? Vous n'êtes pas d'accord avec les propositions mentionnées?

Surtout ne gardez pas vos réflexions pour vous, faites-les connaître et partagez-les avec les autres membres de votre cercle lors de la rencontre prévue pour l'étude du document de consultation.

t'» cc-ncrss l'cr>erTa"tO~ ., ., y*,z lieu t.j5 les àrb. to plîis >" e^tQc"1" <-u »-."nps et dos eff<-.,is ccn\$idérables, il fixera pour desannées ~\cnir l'orientation de l'Association.

Chacune de vous, en tant que membre de cette association, doit participer à son renouvellement. Vous êtes responsable de son devenir. Comme l'étude de document -je consultation est très importante et qu'elle demandera passablement dp temps, demandez à vos responsables d'y consacrer le temps nécessaire.

C'est maintenant le temps de dire votre •not eî -ie vx.s donner une AFEAS à </C^FC ocut>

Solution de la 17

- 1) — Jfe prends 1(i •••TiirLi^> te t' ».; ūcur "-f>r,gei"
— Je mastique e- je S310U-: ui ^ t-ouc^ée a la foie, une ccr-iej à 'a *ois.
 - 2) — je ne sus pas cu-g^t'-t' // -v>; rrencKe ce qu'il ••/ a c-u "ienu;
— J'évite les nombreux, apé >*s ^i digestifs.
 - 3) — Je ne rn en fa;s oaç je ne mcur-t3i pas ds faim; , ai toutes 's réserves qu'il «ne iaui a_to if de la taite;
— Plus je mange lentement, m^«leu' c'est.
 - 4) — Je déguste une petite s&' .pe u¹ verre de jus ou des v^a'-iss avant mon plat princioa>;
— Je diminue «nés posions, je nie secs léger ierei et j ai le ^out de bouger.
 - 5) — Je m'invente de nouvei«*es façons de célébrer;
— Si je bois moins et r^ve^?, je ns-; souviens cîe m'être amusé(e).
 - 6) — Le plaisir des veux vaut bien celui de la langue* Aiors (e décite la tabie avec des f-eurs, des chandelles, etc.,,
— J'offre un choix a nies irvités mais ie n'insiste pas s"i s refusent une deuxième poîic-r eu une coisormmat'on.
 - 7) — Je ne suis pas un gobe-tout;
— J'éloigne les piats de se'vic- dès que le reoas est termina et j'enlève les assiettes;
— J'apprends à apprêter tes testes et à les congeler au besoin.
- 5i- Je mange des aradres, une à une, et je prends le temps ae les savourer;
— Il n'est pat» nécessaire de prercr une bière chaque fois qu'un message publicitaire me ait d'en prendre une;
— Je fais de l'exercice.

les habitudes d'achats en alimentation

Par Nicole Verville-Brochu

On m'a demandé de vous proposer des habitudes "à prendre" au domaine des achats alimentaires et j'ai mis du temps à choisir la façon d'aborder le sujet.



Louiselle Fréon

J'ai pris le temps de me dire que "vos" habitudes signifient déjà une résistance au changement. J'ai pris le temps de me dire que les conseils sont souvent "écoutés" mais rarement "suivis". J'ai pris le temps de me dire qu'on ne change pas d'habitudes sans motivation profonde. Et ce bout de réflexion m'a amenée à ne vouloir vous proposer des techniques d'achat qu'après quelques considérations au domaine des motivations.

De 1969 à 1979, nous assistions à une hausse constante et marquée du prix des aliments. Au cours de la même période, des changements s'opéraient dans les choix alimentaires des consommateurs. Toutefois, à part quelques variations à caractère sporadique et un certain mouvement de substitution au domaine des viandes, la plupart des changements stables de comportements alimentaires ne semblent pas avoir été fondamentalement motivés par la montée des prix. En voici deux signes parmi d'autres: entre 1969 et 1979, le prix du poisson et des fruits frais a augmenté plus encore que le prix du boeuf, pourtant, la consommation de poisson et de fruits frais a accusé une hausse constante; l'indice d'augmentation du prix des oeufs se maintient parmi les plus bas entre tous les aliments et pourtant la consommation d'oeufs par personne n'a cessé de diminuer d'année en année de 1971 à 1979.

Ce qui, par ailleurs, semble évident, c'est que le consommateur moyen s'est laissé toucher par l'offensive d'éducation alimentaire (Et les courants d'idées qu'elle véhiculait) réalisée depuis une dizaine d'années. Ici on peut percevoir une relation certaine: diminution de la consommation du beurre et des oeufs reliée à leur mauvaise réputation au dossier des maladies cardio-vasculaires, augmentation de la consommation du poisson, des légumes et des fruits dont on a vanté les avantages nutritifs alliés à un faible apport en calories.

Une série de rencontres réalisée l'an dernier sur le thème du prix des aliments nous a également permis de toucher du doigt ce fait que le souci de la valeur nutritive des aliments l'emporte sur celui du prix. Même si on dit: "ça coûte cher" on ne se sent pas obligé d'opter pour le choix qui représente le meilleur apport qualité/prix; on préfère rester fidèle aux habitudes alimentaires de la famille, en autant qu'elles soient valables nutritivement parlant.

Nous ne pouvons qu'être heureuse de constater que le désir de nourrir sainement sa famille influence chaque fois plus fortement le choix des aliments. Toutefois, la dimension "prix" pourrait bien être de plus en plus sérieusement considérée. Pendant la période des années 1971 à 1978, l'augmentation moyenne des revenus a été un peu plus forte que l'augmentation du prix des aliments. En 1979, la hausse du revenu personnel moyen n'a pas suivi la hausse du prix de l'alimentation. Nous assistons, depuis plusieurs années déjà, à une baisse constante de la part du revenu personnel disponible consacrée à la composante alimentaire alors que les statistiques de 1979 indiquent un renversement de cette tendance.

Il devient donc de plus en plus opportun de parler de stratégie d'achat au domaine des aliments et nous le ferons, sans plus tarder, à partir du contenu d'une trousse de travail préparée par Consommateur et Corporations Canada. Il s'agit d'un ensemble de documents réunis sous le titre "Bien choisir, bien manger", la trousse étant disponible pour prêt dans les bureaux régionaux du ministère mentionné.

L'objectif fondamental de ce condensé d'information est de guider le choix des aliments qui offrent le meilleur rapport qualité/prix. La difficulté vient évidemment du fait que le produit le moins cher ne constitue pas nécessairement le meilleur choix. La qualité du produit, des considérations de temps et d'énergie, le respect des habitudes et des goûts familiaux qu'on ne peut bousculer du jour au lendemain restent au nombre des composantes d'un choix raisonné. L'idée d'une "planification" des achats est sous-jacente à toute l'information donnée. La planification réduit les achats impulsifs et évite les retours d'urgence à l'épicerie, permettant ainsi de réelles économies.

Laissons Jeannette (personnage du diaporama intitulé "le jeu de l'épicerie" dans la trousse "Bien choisir, bien manger") nous expliquer sa méthode d'approvisionnement: "D'abord, moi je commence par planifier mes menus de la semaine. Et puis, je regarde le journal du mercredi et je note les spéciaux de la semaine. Évidemment, ce ne sont pas tous les articles annoncés qui sont à prix réduits et c'est pourquoi il est bon de connaître les prix réguliers. Autant que possible, j'essaie d'être au courant des prix des articles que j'emploie régulièrement. Chaque magasin a quelque chose en spécial, mais il ne sert à rien de courir d'un magasin à l'autre. Pour moi, la meilleure chose à faire, c'est de choisir le magasin qui offre le plus d'aubaines parmi les articles que j'ai sur ma liste et d'acheter mes provisions dans ce magasin". Évidemment, Jeannette planifie ses menus à partir du "guide alimentaire" qu'elle connaît bien...

Au domaine des "spéciaux" le consommateur avisé prend maintenant la peine de demander un "bon d'achat différé" lorsque le magasin manque d'un produit en spécial. La remise de ces bons par l'épicier ne répond pas à une obligation légale, mais il s'agit là d'une pratique commerciale de plus en plus répandue.

Consommation et Corporations Canada nous dit: "Laissez parler les étiquettes!" Il y a beaucoup à apprendre en les lisant. Il serait évidemment difficile de lire toutes les étiquettes des produits qui composent votre panier à provision, mais pourquoi ne pas vous attarder à lire à fond une ou deux étiquettes chaque fois que vous ferez un marché? Vous développerez vite la capacité d'y repérer l'information pertinente à vos besoins. La liste d'ingrédients (par ordre décroissant), la date "meilleur avant" sur les produits

périssables pré-embaliés, l'indication qu'un produit a déjà été congelé sont autant de précieuses indications.

Prendre conscience de certaines pratiques publicitaires n'est pas de trop. Vérifiez le prix des produits situés au bout ou au milieu des allées ou encore au-dessous d'affiches vives et colorées: ce ne sont pas nécessairement des aubaines! La formule "un seul prix pour plusieurs articles" exerce un grand attrait mais ne vous en donne pas nécessairement plus pour votre argent. Vous trouverez de la vinaigrette et des croûtons assaisonnés au comptoir des légumes: la vente par association des produits est une autre méthode pour vous suggérer subtilement des achats non prévus. Les produits nouveaux, populaires, ou du genre achat impulsif sont habituellement placés à hauteur des yeux; prenez le temps de voir ce qui est offert sur toutes les tablettes. Il est difficile de résister à certains échantillons que l'on goûte... Quant aux revues et friandises placées près de la caisse, elles incitent aux achats spontanés. Les coupons-bonis?., ils ne devraient être utilisés que s'il s'agit d'un produit que vous comptiez acheter de toute façon.

Quelques autres petits conseils suivent qui peuvent être utiles. Résistez à la tentation de toucher ou de manipuler un article à moins d'avoir vraiment l'intention de l'acheter: l'expérience prouve que cinq fois sur dix, on achète ce qu'on a pris dans ses mains, même sans en avoir besoin. Il est préférable de ne pas faire ses emplettes lorsqu'on a faim et de ne pas amener les enfants. Surveillez la caisse enregistreuse: si le prix d'un article est de 5/\$1 et que vous n'en achetez que trois, ne payez que ce vous achetez, s'il s'agit d'un article en spécial, assurez-vous que l'on vous charge le prix réduit.

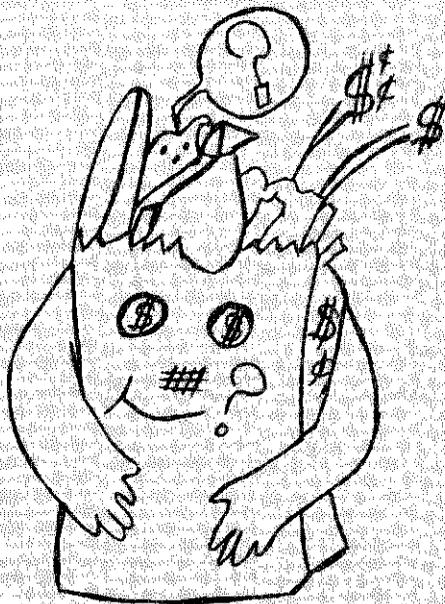
Rappelons que les gérants d'épicerie sont généralement accueillants aux commentaires des acheteurs: ils doivent satisfaire leur clientèle pour la garder. Prenez donc la peine de discuter avec votre épicière des produits dont vous n'êtes pas satisfaite et informez-vous de ses politiques de remboursement.

À titre de conclusion, je me permets une dernière mise en garde. Si des changements s'imposent dans vos habitudes alimentaires ou votre méthode d'achat, attention aux grandes résolutions qui décident de tout chambarder sans respecter le temps. Mieux vaut y aller lentement, mais avec persévérance. Si cet article ne devait suggérer qu'une nouvelle orientation à chacune de vous ce serait déjà l'ouverture à beaucoup de changements et mon souhait serait alors que de la "bonne idée", on passe à l'acte»

CHÈRES DES CHOU PLUS ÉCONOMIQUES AU DES DENRÉES ALIMENTAIRES

Par Nicole Verville-Brochu^m

En fouinant la "Bien choisir, bien manger", j'ai sélectionné pour vous ces "points à retenir",



* La catégorie du produit en affecte le coût de façon substantielle. Choisissez celle qui convient à l'usage prévu. Ainsi, les pois de catégorie "régulière" feront l'affaire dans un mets en casserole et une volaille de catégorie "utilité" sera tout aussi appréciée au repas de famille.

* Vous y gagnerez généralement en sélectionnant la **marque** du magasin où vous faites vos achats. Faites des expériences avec des produits sans nom; bien que de qualité irrégulière, certains de ces produits peuvent devenir de bons choix, au domaine des pâtes alimentaires, par exemple.

• **La forme** influe sur le prix. Le fromage coûte moins cher en meule qu'en portions individuelles et les petits pains coûtent plus cher qu'une miche. Quant aux fruits et légumes en conserve ou congelés, ils coûtent moins cher en morceaux, à moins qu'il ne s'agisse d'une coupe spéciale.

• **Les extra** augmentent le prix d'un produit. Exemples: lait chocolaté, tomates assaisonnées en conserve, céréales sucrées. Il est généralement plus économique d'ajouter votre propre touche, surtout s'il s'agit d'un "extra" déjà sur vos tablettes.

• Les prix varient le traitement donné au produit. La à **auto-arrosage** ou le sont des exemples de produits qui coûtent plus cher parce qu'une partie du travail a déjà été faite pour vous.

« La quantité du produit que vous achetez influe parfois sur le prix. Le lait revient moins cher aux quatre litres qu'au litre. Toutefois, en grande quantité n'est **avantageux** que si vous prévoyez tout utiliser.

• Comparez à partir du de revient à ta portion s'il s'agit d'une viande ou d'une céréale, ou du prix unitaire pour la plupart des autres produits.

» Bâissez vos menus en fonction des spéciaux au domaine des viandes. Si vous avez un congélateur, profitez-en pour faire provision.

• Dans le cas du poisson, de la volaille et de l'agneau, comparez les prix puisqu'il arrive que les produits congelés soient moins chers.

• Le prix du lait et de la crème **diminue** en même temps que la quantité de gras. Si vous décidez d'utiliser du lait écrémé en poudre, mélangez-le à part égale avec le lait entier et faites-le réfrigérer avant de le servir. Dans vos recettes, utilisez du lait évaporé au lieu de la crème douce et fouettez vos garnitures à partir de lait en poudre ou de lait évaporé.

• Achetez de petites pommes et de petites bananes pour vos enfants: ils les mangeront en entier, sans perte.

• Le pain à sandwiches peut avoir un coût par portion plus avantageux puisque les tranches sont habituellement plus minces que le pain régulier.

• Si vous faites vos propres biscuits, employez moins de sucre que la recette. La texture changera peu et vous réduirez ainsi coût et calories.

En conclusion, le produit le moins sophistiqué représente généralement le meilleur achat. Un dernier petit conseil: en inscrivant à votre liste un ingrédient manquant, notez le dernier prix payé; vous aurez ainsi un point de repère pour détecter les vrais spéciaux.

Bon marché!

(1) Conseillère en économie familiale au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec



Jacques Jobin

les intrigues de couloir

Par Jacqueline Martin

Vous connaissez sans doute tous les types de pression que nous pouvons utiliser pour sensibiliser les gouvernants, les compagnies, les corporations, les autres organismes et la population en général?

Il est important de les rappeler: les appels téléphoniques, le nombre d'appels est un facteur important; les lettres, c'est la quantité qui compte; les articles de journaux, les émissions de radio, de télévision; les conférences de presse; la présentation officielle d'un mémoire à une commission parlementaire ou à une consultation régionale; le regroupement d'organismes ou front commun et les représentations ou pressions exercées en personne, c'est-à-dire, rencontre informelle ou "lobbying"(1)

Cet anglicisme est-il nouveau pour vous? Pour mieux saisir ce qu'il signifie, regardons la traduction de ce terme et de plusieurs dérivés:

Lobby: couloir, antichambre.

Lobbying: négociation de couloir (2), intrigue de couloir, sollicitation, pression.

Lobbyst: intrigant de couloir

Faire du lobbying: faire des pressions sur les législateurs pour les inciter à voter dans un sens déterminé. (2)

Le "lobby", c'est un mode d'influence qu'ont les individus sur l'action du pouvoir, ou encore, c'est l'action sur les échelons décisionnels. (1) On définit le "lobby" comme étant des

représentations "informelles" faites auprès des divers paliers gouvernementaux, dans le but d'influencer et d'orienter l'activité législative, réglementaire et administrative des gouvernements dans le sens des intérêts représentés. (1)

Pour réaliser un projet, faire débloquer des fonds, changer une réglementation ou tout autre intérêt, les compagnies, les groupes de pression, les groupes organisés utilisent ce mode d'influence en mandatant une personne habile à négocier et susceptible de faire accepter leur point de vue par les représentants publics.

Prenons un exemple: représentation auprès d'un ministre. Rencontrer le ministre de l'Industrie et du Commerce pour faire valoir les retombées économiques de l'implantation éventuelle de telle usine dans une région donnée, grâce à une subvention que le ministère de l'Industrie et du Commerce devrait accorder dans le cadre de tel programme gouvernemental. (1)

Pour arriver à ses fins, le représentant ou l'intrigant possédera un dossier complet, multipliera les rencontres personnelles et officieuses, exercera des pressions répétées auprès du ministre pour le sensibiliser. Il devra aussi intervenir auprès du sous-ministre ou d'un membre du cabinet, c'est-à-dire, auprès de la personne qui a la plus forte personnalité et le plus de compétence à faire avancer le dossier.

Si chacune de nous devenait une intrigante de couloir, pas besoin d'aller à

Québec ou à Ottawa. Regardons comment nous pourrions faire une certaine négociation de couloir.

Précisons le but de notre démarche: disons que nous voulons obtenir des changements dans les principes d'une politique existante, par exemple le Régime des rentes. Nous désirons que la femme au foyer puisse participer au Régime des rentes. Consultons les cahiers de résolutions pour connaître les recommandations de l'AFEAS. Préparons très bien nos interventions, soyons bien informées sur le sujet. Décidons des questions ou des points sur lesquels nous entendons discuter.

Maintenant, pensons aux occasions où nous pourrions rencontrer ceux qui détiennent le pouvoir (ministre, sous-ministre, député) ou ceux qui espèrent y parvenir (les nouveaux candidats en lice). Les occasions sont multiples: les consultations régionales faites par les différents ministères; les visites d'un conseil consultatif, d'une commission; les soupers organisés par un parti politique; l'inauguration d'un édifice gouvernemental, d'un centre d'accueil, d'une autoroute, etc... Ne manquons surtout pas la période électorale. Les rencontres se multiplient durant cette course au pouvoir. Peut-être assisterons-nous à une assemblée importante ou à une réunion de cuisine.

Profitons de toutes les occasions. Rencontrons personnellement, ou en petit groupe, le ministre, le député ou le nouveau candidat afin de leur faire connaître nos recommandations, de les informer, de les inciter à considérer notre position et les amener à endosser notre point de vue.

Si nous voulons faire modifier des politiques, nous devons venir en contact avec ceux qui détiennent le pouvoir. Nous devons amener d'autres personnes à partager notre point de vue afin qu'elles fassent aussi des pressions sur le gouvernement.

Quel pouvoir extraordinaire nous possédons! Si nous l'exerçons, nous pourrions influencer les décisions et nous constaterons des changements plus rapides dans les lois et dans les différents programmes.

L'AFEAS c'est toi! C'est moi! Agissons, conseillons et influençons les autorités en place.

Allons-y! Bonnes rencontres.

(1) Article extrait du Cours d'administration d'associations (I.T.A.), Le gouvernement au Québec et l'action sur celui-ci. Institut des techniques des associations Inc., pages 18, 20.

(2) Participer au pouvoir. Conseil consultatif canadien de la situation de la femme.

femme et citoyenne dans le monde

Par Yvonne Demers-Vennes



Jacques Jobin

C'est par ce thème que le comité provincial de l'UMOFC nous suggère, cette année, de manifester de façon concrète notre adhésion à cet organisme international.

Chaque année, le mois de mars ramène à la mémoire notre affiliation à l'Union mondiale des organismes féminins catholiques (UMOFC). Depuis 7 ans, pour ma part, j'entends vaguement parler à cette occasion, d'une cotisation de dix cents par membre que le cercle s'empresse de payer sans qu'il rencontre chez ses membres une vive opposition.

Comme membre du comité provincial de l'UMOFC, j'ai dû ces derniers temps me familiariser davantage avec les buts et objectifs de cette association, j'ai senti le besoin de m'informer sur les moyens qu'elle se donne pour atteindre ces objectifs et j'aimerais dans les quelques lignes qui vont suivre vous faire part de mes découvertes.

L'UMOFC regroupe, comme son sigle l'indique, des organisations féminines catholiques. Pour pouvoir devenir membres, ces organisations doivent être indépendantes de tout parti politique, promouvoir d'une façon ou d'une autre les libertés humaines et religieuses et faire preuve d'apostolat catholique.

L'union de ces organismes (UMOFC) selon ses statuts, s'est donnée pour but de promouvoir l'apport des femmes catholiques à la communauté

ecclésiale et humaine. À la lumière de l'Évangile, les assemblées de déléguées étudient quels types d'actions et de réflexions les organismes membres doivent entreprendre pour mieux jouer leur rôle dans la société et dans l'Église.

L'UMOFC est à la fois un organisme de représentation des femmes catholiques devant les organisations internationales, un lieu d'étude dans un esprit chrétien des grands problèmes mondiaux qui doivent interpeller les femmes comme citoyennes à part entière. C'est également une sorte de table de concertation où les activités des différents organismes sont coordonnées sur le plan international et où circule l'information pertinente entre les différents intervenants.

L'AFEAS est membre de l'UMOFC de façon directe, c'est-à-dire, sans intermédiaire, depuis janvier 1979. Auparavant, c'est par le biais du COFCC (Comité des Organisations Féminines Catholiques du Canada) que nous étions reliées à cet organisme mondial. En devenant membre, notre association jouit de tous les privilèges qui en découlent comme celui d'être représentée lors des assemblées générales, de recevoir l'information produite par l'UMOFC entre autre par le bulletin de liaison (Newsletter), etc... Mais elle s'engage par ailleurs à la poursuite des buts de l'organisme auquel elle adhère et à la promotion des valeurs privilégiées par les déléguées lors des congrès qui se tiennent tous les 4 ans.

Justice et Evangelisation sont les deux priorités que l'UMOFC a choisies pour déterminer ses actions et formuler ses engagements. Combattre toute violation de la valeur absolue de la vie et des droits de la personne humaine, travailler à la transformation de la société pour mieux accueillir les aspirations de tous, promouvoir de nouvelles relations interpersonnelles, porter attention aux différences de culture, religion, idéologie, etc... autant d'engagements consignés dans la Déclaration sur la Politique générale de l'UMOFC et auxquels souscrivent les organismes membres tel l'AFEAS.

Les objectifs de l'AFEAS tels que définis dans la Constitution répondent assez bien aux exigences de notre appartenance à l'UMOFC. Pour s'assurer que l'on n'oublie pas la dimension internationale dans notre action, nous nous sommes donnés un comité composé, cette année, de 5 personnes. Ce comité, en plus d'entretenir la correspondance avec le siège social à Paris, s'est donné comme mandat de faire circuler l'information sur l'UMOFC jusqu'à la base et tenter d'éveiller les membres à leur responsabilité comme femme chrétienne de se préoccuper de la promotion féminine à travers le monde.

Sous le thème "Femme et citoyenne dans le monde", le comité suggère quelques activités pour souligner dans un esprit chrétien la Journée internationale de la femme, le 8 mars, manifestant par le fait même, notre appartenance à l'UMOFC.

Que ce soit une contribution volontaire à la collecte annuelle pour l'UMOFC, que ce soit une activité plus élaborée pour marquer notre solidarité internationale avec les femmes du monde entier, peu importe l'action mais qu'un effort soit fait pour que l'événement ne passe pas inaperçu dans nos différents milieux.

On entend souvent des réflexions qui tournent autour de cette expression: "On a assez de nos problèmes sans s'occuper de ceux de l'Afrique ou de l'Asie, de toute façon, qu'est-ce qu'on peut y faire"? Personnellement, je trouve que nous intéresser à ce qui se passe ailleurs ne peut que nous aider à vivre notre quotidien de façon détendue.

Je compare cela à quelqu'un qui observerait un paysage. Il voit l'ensemble: il peut constater que c'est mon-

tagneux, habité, riche en végétation et que sais-je encore? Qu'il prenne une paire de jumelles et il se met à faire des découvertes: différents genres d'habitations, les arbres soupçonnés sont des conifères, peut-être même apercevra-t-il des animaux... L'observateur s'est, en quelque sorte, approprié l'horizon, il connaît davantage, il s'est enrichi et son entourage devient un lieu de comparaison, son petit coin de verdure perd de son absolu, il sait qu'il existe quelque chose de valable ailleurs.

De la même manière, je songe à la situation des femmes dans le monde et je sais vaguement que la supériorité de l'homme est acceptée comme vérité dans beaucoup de pays, j'ai entendu parler avec horreur de l'excision, je constate que la plupart des femmes ne jouissent pas des mêmes avantages matériels que les femmes américaines... Mais voilà que j'écoute une émission sur les pratiques de l'excision et de la fibulation, et je peux comprendre que la barbarie de ce rituel ne l'est qu'à nos yeux, que pour des milliers de femmes, l'ablation du clitoris est un rite dont elles sont fières un peu comme l'initiation du garçon chez certaines tribus. Je reçois une lettre d'une amie qui vit en Afrique et je découvre qu'elle apprécie véritablement le fait d'aller faire sa lessive au bord de la rivière car c'est pour elle une occasion de rencontrer les autres femmes et d'être informée des nouvelles de tout le village.

Les exemples pourraient se multiplier où le fait de lire un article, d'entendre un commentaire, de visionner un documentaire me fait mieux comprendre les cultures, les habitudes des gens d'ailleurs et me fait nuancer mes propos, me fait relativiser mon quotidien, me confirme que mon style de vie n'est pas nécessairement le meilleur pour tous ni pour tous les temps et m'incite donc au respect des autres dans leurs différences.

En m'appropriant un peu plus les façons de vivre des femmes d'ailleurs, je deviens un peu plus consciente de leurs problèmes, je me prends à devenir solidaire de leurs luttes, leurs ambitions deviennent miennes et je deviens ainsi un peu plus une des leurs. Dans cet esprit d'ouverture aux autres et dans l'espérance qui nourrit le chrétien, il n'est pas utopique de lancer le thème "Femme et citoyenne dans le monde" et de croire que c'est possible d'y arriver®

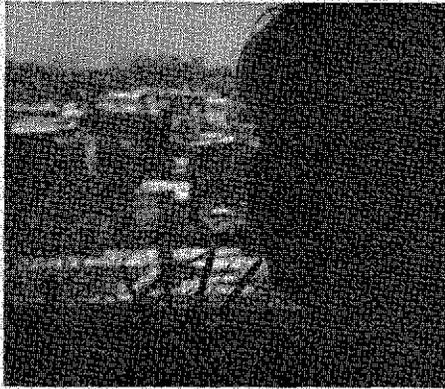
Référence:

Déclaration sur la Politique générale de l'UMOFc.

Revue Femmes d'Ici, vol 14 no 7, article de Solange Gervais "Les femmes d'ici, les femmes d'ailleurs."

RÉFLEXION DE FEMME

Par Françoise Lehouillier-Roy*



Jacques Jobin

Le soleil est haut. Il m'éblouit. Je regarde autour de moi mais les choses me paraissent confuses. Je me sens aveuglée. Je suis tentée de me retourner du côté de l'ombrage, là où tout semble reposant, calme et frais. Mais, il y a tant de choses à découvrir du côté du soleil éblouissant! Des choses éclatantes et pleines de vie! Des choses qui m'attirent comme un aimant. Tant de personnes envahies par cette chaleur du midi, qui semblent m'attendre sans subir l'éblouissement du soleil. J'observe ces paysages nouveaux qui s'étendent paisibles dans un horizon confus, mêlé de terre et de ciel. Et ces grands espaces invitants, soustraits à la cohue de la foule, où je pourrais virevolter au tempo de mon cœur et respirer au rythme de ma vie devenue paisible.

Midi. J'entends, venant de très loin, l'écho de l'Angelus. J'écoute le bourdonnement des abeilles qui vont et viennent toujours pressées de produire. Je regarde les fourmis qui courent vers le nid pour se décharger du fardeau qu'elles transportent. En passant, je respire l'odeur d'une rosée et je me laisse séduire par ce parfum qui éveille en moi le goût de l'amour. Je marche sans savoir où je vais, perdue dans mes pensées, encore toute surprise et un peu apeurée devant ce soleil si haut qui me rappelle qu'il est déjà midi et que j'aurai bientôt 40 ans...

Qu'est-ce que j'ai fait de tout ce temps où le soleil se levait et montait doucement dans le firmament de ma vie? J'ai donné et je me suis donnée. J'ai reçu et j'ai souvent payé. J'ai appris dans ma tête et j'ai senti dans mon cœur. J'ai vu grandir la vie en moi et l'ai vu sortir de moi. J'ai participé, émerveillée, au miracle de l'éclatement des bourgeons tous neufs, des possibilités et des talents qui dormaient en moi. Jour après jour, nuit après nuit, je suis devenue une femme: une

femme de 40 ans. Une femme qui se tient debout en plein soleil, éblouie par sa lumière, rassurée par ce qu'elle aperçoit derrière elle, à l'ombre.

Est-il possible de me sentir à nouveau devant un autre départ. Pourtant, j'ai appris que partir, c'est mourir à quelque chose...

Les enfants ont grandi. J'ai apprivoisé les chaudrons et le balai. J'en ai profité pour palper doucement, énergiquement, brusquement même, les milliers de fibres qui se sont croisées dans le tissage de ma vie. J'ai pris contact avec moi: j'ai caressé tendrement mes rêves; j'ai expérimenté mes talents et j'ai ouvert l'éventail de mes possibilités. Je me suis émerveillée devant la beauté de cet arc-en-ciel. Puis, j'ai compté le temps: ce temps qui m'appartient maintenant, ce temps qui m'attend pour être découvert, tel un trésor précieux enfoui au fond d'une caverne, poussiéreux de l'extérieur mais splendide à l'intérieur.

Tout l'avant-midi, j'ai marché. Inconsciemment, je préparais cette heure merveilleuse, excitante et mystérieuse à la fois, cette heure que je vis maintenant. Il est midi et je dois choisir...

Que vais-je faire de tout ce temps, de cet après-midi si beau, si invitant sous le soleil? Il me faudra le vivre intensément pour me sentir satisfaite au repos du soir... Oui, je veux le vivre intensément.

Il est temps de repartir et d'envahir ces espaces qui me font peur et qui m'attirent à la fois. Il est temps d'ouvrir mon arc-en-ciel et de choisir la couleur de mon après-midi. Je sais d'avance qu'elles seront courtes, probablement trop courtes, ces heures qui m'attendent. Je sais qu'elles seront radieuses si je les veux radieuses et qu'elles deviendront sombres si je me referme sur moi-même et que je les boude.

Quel sentier choisir parmi ceux qui s'ouvrent devant moi? Le même qu'avant l'heure du midi? Ou encore celui que j'avais choisi au matin de ma vie? Ou plutôt ce nouveau sentier si invitant de la réalisation d'un rêve longtemps caressé, gardé si précieusement dans la ouate de mon cœur?

J'ai bientôt 40 ans. J'ai un goût irrésistible de grandir et de vivre... Il me faut choisir...

* Mme Françoise Lehouillier-Roy est la gagnante du deuxième prix du concours de textes lancé en septembre dernier.

LES ALIMENTS NATURELS? POURQUOI-ÊTRE.....

Par Marcelle B.-Dalpé

Autrefois j'étais fort impressionnée lorsqu'un parent, un voisin, une amie me vantaient les mérites des aliments naturels. Je passais de longs moments à étudier les catalogues et les feuillets publicitaires. Mon intérêt pour la bonne alimentation et mon désir de donner à ma famille une nourriture à la fois savoureuse, saine et nutritive m'incitaient à pousser la porte des boutiques pour voir ce que l'on pouvait y trouver. Ces visites me laissant perplexe, me suggéraient de nombreuses questions... C'est quoi au juste les aliments naturels? C'est quoi la différence entre ceux vendus dans les boutiques et ceux vendus dans les supermarchés? C'est quoi la cause de la différence de prix?

Aujourd'hui, je pense que j'ai mûri; du moins, je me suis fait une idée. A mon avis, un aliment naturel est celui qui n'a pas ou peu subi de transformation et qui ne contient pas d'additif: une noix de Grenoble, un pot de miel ou de sirop d'érable, un concentré de jus achetés dans un supermarché sont aussi naturels que ceux achetés dans une boutique spécialisée à la condition qu'on sache lire l'étiquette.

Les magasins d'alimentation naturelle offrent aussi en vente une kyrielle de "suppléments alimentaires": herbes médicinales, gelée royale, ginseng, etc... Avant de les utiliser, il serait peut-être bon de penser qu'un supplément est nécessaire lorsqu'il y a carence. Si notre alimentation est saine, sommes-nous si sûrs qu'il faille ajouter des vitamines A.B.C. ou D.

Valeur nutritive des aliments naturels

Elle est comparable à celle des

aliments qu'on retrouve dans le commerce ordinaire. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'une bonne alimentation consiste avant tout à choisir une bonne variété d'aliments qu'ils proviennent des magasins ordinaires ou spécialisés en alimentation naturelle.

Le prix du naturel

Les aliments naturels sont plus chers que les aliments du marché courant et c'est compréhensible: même s'ils sont assez populaires, leur volume de vente ne permet pas des prix comparables à ceux des supermarchés.

Peut-on découvrir l'authenticité des aliments naturels?

Ces aliments comme tous les autres sont soumis aux mesures législatives d'étiquetage et de dosage d'ingrédients et des additifs alimentaires énoncées dans la "Loi et les Règlements des aliments et drogues" du ministère de la Santé nationale et du Bien être social. Le mieux que l'on puisse faire est de lire attentivement les étiquettes des produits et... d'avoir confiance en l'honnêteté des producteurs et des distributeurs.

Réflexion

On peut s'alimenter très bien mais à prix "fort" en consommant des aliments "naturels" choisis avec soin.

On peut s'alimenter aussi bien, à prix raisonnable en consommant les aliments offerts sur le marché courant.

On peut s'alimenter très mal, peu importe le prix, si on ne fait pas un choix judicieux des aliments.

Réf: Revue "Protégez-vous", vol 7, numéro spécial.

À QUEL TYPE /APPARTIENS?

1. Le grand pressé CD

- mange sur le pouce plus souvent qu'à son tour;
- une bouchée n'attend pas l'autre;
- ne prend pas le temps de goûter.

2. Le bon mangeur CD

- ⁸ adore bien manger, bien boire et bien garnir son compte de dépenses;
- prend un verre (ou deux) pour se mettre en appétit, un verre (ou deux) pour agrémenter le repas et un verre (ou deux) pour digérer.

3. L'affamé CD

- » dévore tout ce qui lui tombe sous la main;
- ⁹ mange en cas d'avoir faim.

4. Le gros mangeur CD

- est réputé pour sa grande capacité d'absorption;
- sa portion équivaut à 2 ou 3 portions normales;
- » est souvent bien en chair.

5. Le joyeux luron CD

- toutes les occasions sont bonnes pour faire la bouffe;
- s'empresse de tout noyer: chagrins, échecs, défaites et même succès, amours, etc...

6. Le généreux CD

- aime paraître hospitalier;
- aime voir le centre de la table bien garni: marinades, confiture, sirop, etc.
- » force souvent ses invités à en prendre deux fois.

7. Le lèche-plats CD

- ne sait pas quand terminer son repas;
- « peu importe son appétit, il a pour règle de vider son assiette et celle des autres.

8. Le sportif de salon CD

- regarde le hockey à la télévision en buvant sa bière et en mangeant ses croustilles;
- assiste à un match de baseball en se gavant de "hot-dogs" et de boissons gazeuses;
- est plutôt du genre "essoufflé".

Réf: Ministère des Affaires sociales

Solution à la page 11

aller-retour

Par Louise Picard-Pilon

CERCLES

Saint-Boniface de Shawinigan

L'an dernier, le cercle de l'AFEAS de Saint-Boniface, en collaboration avec le cours "Femme vivante", a organisé une journée de la femme. Cette manifestation s'est déroulée au collège Sacré-Coeur. Les invitées ont informé les 250 femmes présentes de leurs droits physiques, juridiques et moraux. L'AFEAS a fait connaître ses trois priorités à la population féminine. Au cours des ateliers, les échanges ont permis aux femmes de se mieux connaître et de s'apprécier. Une expérience riche et agréable à renouveler!

Merci à Nicole B. Millette qui nous a renseignés!

Saint-Yves de Rimouski

L'automne dernier, les membres de l'AFEAS Saint-Yves ont fait parvenir une lettre aux directeurs des programmes des deux postes de télévision de Rimouski. On y dénonce les annonces concernant des émissions et des films qui véhiculent une forme de violence vue comme normale et courante. Dans les lettres, on a relevé les heures et les dates de ces annonces qui coïncident avec les heures d'écoute des enfants qui sont traumatisés par ce genre d'images.

Merci à Lise Proulx, qui nous a fait parvenir copie de ces lettres de protestation.

Sainte-Thècle

En octobre dernier, le cercle de Sainte-Thècle a célébré avec éclat son 40^e anniversaire. On a rendu hommage à 16 membres qui sont fidèles à leur cercle depuis plus de trente

ans. La présidente de la Région, Micheline Villemure, a rappelé les objectifs du mouvement et a vivement intéressé les participants au souper, en relatant son expérience de participation à la conférence de Copenhague.

Merci à Micheline C. Cloutier qui nous a fait connaître l'événement.

RÉGIONS

NICOLET

L'an dernier, les cercles du secteur Warwick de la Région de Nicolet, ont accepté de participer à la journée du 8 mars, à Victoriaville. Au début, les femmes étaient réticentes à répondre à cette invitation, car la journée était perçue comme une manifestation de femmes revendicatrices et marginales. Cependant, comme l'AFEAS représente 500 femmes de la région, elles ont vite été convaincues que leur présence était essentielle pour refléter la réalité des femmes du milieu. Le kiosque a mis l'accent sur le côté éducatif de l'association et les hôtesses ont été choisies pour leurs connaissances de l'AFEAS et de ses dossiers. L'expérience fut des plus enrichissantes par le contact avec les autres associations féminines et la solidarité ressentie avec toutes les femmes du milieu.

Cet événement est raconté avec enthousiasme par Lise Legendre dans l'Étincelle d'octobre 80.

SAINT-JEAN

Le 10 décembre dernier, lors du passage de la Commission Jean, dans la Région, les membres étaient invitées à participer aux ateliers et à faire connaître leurs besoins en tant qu'usagers. Les animatrices régionales étaient aussi présentes pour répondre à un voeu exprimé au congrès régional, pour que les attestations de cours soient reconnues par le gouvernement.

Le lien, 24 novembre 1980.

Coupon-réponse

Je propose que le PRIX DÉMÉRITAS 81 pour la publicité la plus sexiste soit attribué à:

L'annonce publicitaire pour le produit (ou service) suivant:

_____ (nom du produit ou service annoncé)

Diffusé dans le média _____

_____ (poste de télé, radio, média écrit ou autres)

Date de diffusion (si possible): _____

(Joindre au besoin une copie de l'annonce dans le cas d'un média écrit).

Ce qui m'apparaît sexiste dans cette annonce: _____

Je désire que le Comité pour la publicité non sexiste m'informe des noms des gagnants du Prix Déméritas 81 à l'adresse suivante:

Mon nom: _____

Mon adresse: _____

L'association à laquelle j'appartiens (si tel est le cas): _____

FEMMES DES ANNÉES 80,

QUAND ON
PARLE DE VOUS,
ON PARLE DE FORCE
ECONOMIQUE.

Il est clair aujourd'hui que les femmes représentent une force économique de tout premier ordre pour le Québec. Les caisses populaires et d'économie Desjardins l'ont compris depuis longtemps; les résultats le démontrent bien.

- Au 31 décembre 1979, 174300 prêts personnels ont été faits à des femmes, pour une somme de 340 millions de dollars.

@ Près de 50% des membres

des Caisses populaires Desjardins sont des femmes.

Si vous venez nous voir pour parler d'argent, sachez que nous saurons à qui nous parlons,

»
f - ^ ^ %
**PARLONS
D'ARGENT.**



mouvement [4<M desjardins

ÊTRE

Tu es l'aurore de ma lumière, le feu brillant de mon regard.
Tu es l'éclat de mon sourire
Tu es la source où je me baigne, murmure tendre sur ma peau.
Tu es fraîcheur sur mon visage.
Tu es le vent qui sèche, fait **cheveux.**
Tu es la brise c'yi m'enchante.
Tu es • clé vie» le rayon chaud des jours glacés.
Tu es la couleur de avenir,
Tu es ma lune poétique, ma perle étoilée dans **la nuit.**
Tu es ma richesse scellée.
Tu es mon de mon âme.
Tu es miroir de mes larmes gelées.
Tu es r-•ON de de l'enfance.
Tu es promesse des jours prochains.
Tu es , a le bosquet.
Tu es l'arôme d'une fleur des champs.
Tu es •• de l'automne.
Tu es k, et le beau temps.
Tu es ! et poésie, qui font chanter mon cœur d'enfant.
Tu es la paix et le silence.
Tu es , on et fin.
Tu es l'histoire de ma vie.

Denise Banville-Lebel
Rimouski